

Gülmenin Psikolojik ve Sosyal Etkileri Üzerine Bir İnceleme: Mizahın Rolü ve İnsan İlişkilerindeki Önemi

A Study on the Psychological and Social Effects of Laughter: The Role of Humor and Its Importance in Human Relationships

ÖZET

Gülme, insan psikolojisi için tedavi edici nitelikte görülmüştür. Aynı zamanda bulaşıcıdır. Mizah ise gülmenin temelini oluşturan ana kaynaktır. İnsan psikolojisi için pozitif bir eylem olarak görülen gülme, sosyal etkileşimlerde bir bağ kurma aracı olarak işlev görür. Mizahın çeşitliliği ve insanların karakterine göre mizah çeşitlerinden herhangi birini kullanarak sosyal hayatta var olması sosyal ilişkileri şekillendirmektedir. Kültür bağlamında değerlendirildiğinde ise her toplumun kendine özgü bir mizah dili ortaya çıkmaktadır. Çalışmanın konusu mizahi eylemlerin insan ilişkileri arasındaki olumlu etkilerini incelemek ve değerlendirmektir. Ortaya koyulan bulgularla mizahın iletişimi güçlendirdiğini, insanlar arasındaki güveni artırdığını ve sosyal bağları pekiştirdiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Ancak, farklı durumlarda kullanıldığında, mizahın dezavantaj sağladığı ve kişiler arasında gerginliklere sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma, mizahın hem bireysel psikolojik iyileşme hem de toplumsal ilişkilerin güçlenmesi açısından önemli bir araç olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu çalışma mizahın insan ilişkileri üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek sosyal etkileşimde oynadığı rolü ortaya koymayı amaçlamıştır. Nitel araştırma yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilen araştırma, katılımcılarla yapılan mülakatlar ve gözlemler sonucunda mizahın sosyal hayatta önemli bir unsur olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Mizah, kültürel mizah, insan ilişkileri, mizah türü, psikoloji

ABSTRACT

Laughter has been regarded as a therapeutic element for human psychology and is also contagious. Humor serves as the fundamental source that underpins laughter. Seen as a positive action for human psychology, laughter functions as a means of establishing bonds in social interactions. The diversity of humor and people's ability to use different types of humor according to their personalities shape social relationships. When evaluated in a cultural context, each society develops its own unique humor language. The subject of this study is to examine and evaluate the positive effects of humorous actions on human relationships. The findings indicate that humor strengthens communication, increases trust among individuals, and reinforces social bonds. However, it has also been concluded that humor can lead to tension and conflicts when used in inappropriate contexts. This study reveals that humor is a significant tool for both individual psychological well-being and the strengthening of social relationships. Conducted using qualitative research methods, the study, based on interviews and observations with participants, demonstrates that humor is an essential element in social life.

Keywords: Humor, cultural humor, human relationships, types of humor, psychology

GİRİŞ

Gülme ve mizah dünyadaki en eski tedaviler arasında görülmektedir. Bir terapi olarak uygulanan mizah zaman zaman tüm hastalıkların başı olarak görülen stresten uzak tutulmak için kullanılan bir araçtır (Vural, 2004).

Mizah, yüzyıllar boyu insanların farkında olarak veya olmayarak hayatlarını etkileyen bir kavramdır. Burada mizahın ana konusunun insan olduğu algısı ortaya çıkmaktadır. İnsanlar mizahın çeşitli tanımını yapmışlar ve sonuç olarak mizahın sanat içeren bir kavram olduğu kanısına varmışlardır. Tamamen insan merkezli olan mizah sanatı ise herkesin ilgi odağı olarak gündemden düşmemiştir. Mizahın çeşitlenerek sunulması başka başlıklara kapı aralamıştır (Aydın, 2006). İroni, absürt, sarkastik, doğaçlama, gönderme ve kelime oyunları mizahın tarzı haline gelmiştir.

Mizah kavramı 20. Yüzyıla gelindiğinde ise dar anlamını kaybetmiş, gülmekle alakalı her şeyi kapsayan bir anlama evrilmiştir. Bu şekliyle düşünüldüğünde mizah olumlu olabileceği gibi zararlı bir hale de dönebilecektir (Gürler, 2020). Bu araştırma 22.04.2024 ve 23.05.2024 tarihleri arasında 6 kişiyle 10'ar dakikalık görüşmeler yapılmıştır. Sorular araştırma problem cümlelerine uygun hazırlanarak kolayda örnekleme yöntemiyle, yarı yapılandırılmış

Zehra Demir¹

How to Cite This Article

Demir, Z. (2024). "Gülmenin Psikolojik ve Sosyal Etkileri Üzerine Bir İnceleme: Mizahın Rolü ve İnsan İlişkilerindeki Önemi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:10, Issue:12; pp:2224-2233. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18336586>

Arrival: 09 September 2024
Published: 30 December 2024

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Tarih Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye, ORCID: 0009-0005-5891-2146, zehrademir4@stu.aydin.edu.tr

görüşme tekniğiyle çalışılmıştır. Konuya uygun olarak bu tekniklerin çalışmanın amacına uygun olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi

Araştırmanın konusu, sosyal hayatımızdaki kahkahayı tanımlamak ve mizahın insan ilişkilerindeki rolünü anlamaktır. Bu konu herkes tarafından ilgiyle takip edileceği gibi benim için de öyledir. Çünkü mizah yaşantımızın her anında bizimle birlikte. Güncel değildir, geçmiş değildir. Aynı zamanda öyledir fakat kesinlikle ‘an’dır. Dolayısıyla insanlar için en mühim olgulardan biridir.

Araştırmanın başlıca amacı, mizahi eylemlerin insan ilişkileri arasındaki olumlu etkilerini anlamaktır. Mizahi eylemleri kültürel bağlamda inceleyerek değişkenlerini belirlemek ve mizahi eylemleri psikolojik ve sosyolojik etkilerini anlamak alt başlıklarca incelenecektir.

Günlük hayatta yaşanan komik deneyimlerin insanların duygusal bağlarını nasıl güçlendirdiğini incelemek, mizahın, stres yönetimi ve sosyal uyum gibi alanlarda insanların yaşam kalitesine katkılarını odaklanmak diğer amaçlar arasındadır. Bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılar araştırmanın sonucunda elde edilecek olan verilerde toplumsal yansıma, mizaha olan eleştirel yaklaşım ve çeşitli sosyal teknikler daha net gün yüzüne çıkacaktır.

YÖNTEM

Çalışma nitel araştırma yaklaşımıyla hazırlanmıştır. Katılımcılar mizaç olarak rahat ve katı bireylerden seçilmiştir. Mülakatlar, katılımcıların mizahi eylemlerin kişi ilişkileri üzerindeki etkilerini, mizah deneyimlerin paylaşımını ve bu paylaşımların olumlu açıdan sosyal ilişkileri nasıl güçlendirdiğini anlamak için yapılandırılmıştır. Nitel araştırma yönteminin çalışmanın amacına yarar nitelikte olacağı düşünülmüştür.

Görüşmeler kayda alınarak transkript edilmiş ve içerik analizi sağlanmıştır. Doğrudan alıntı yapılarak araştırma bulguları gerçekçi şekilde sunulmuştur. Katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemiyle kolay erişilebilen kişilerden seçilmiştir. Amaçlı örnekleme uygundur. Karadeniz ve Ege bölgesinde ikamet eden altı kişi ile yapılan görüşmede kültürel bağlamda bilgilere erişilebilecektir.

Literatür çalışmalarında mizahın, fizyolojik, psikolojik, sosyal bilişsel ve spiritüel anlamda olumlu etkileri öne çıkmıştır. Yapılan bir çalışmada ABD’de Ulusal Omurilik Örselenmesi Merkezinde tedavi gören hastaların mizahın stres yönetimi konusunda olumlu bir etki yarattığı görülmüştür. Mizahın sadece sağlığa olan olumlu etkisinden çok iyileştirici gücünü gösteren çok çalışma yoktur. Bu çalışmaların en bilineni eski direktör Norman Cousins hakkında yapılmıştır. Omuriliği ve eklem bağlarında parçalanma yaşayan Cousins doktorların iyileşme ümidi vermemesi üzerine konuyla alakalı detaylı araştırmaya bağlar ve endokrin sistemindeki dengesizliklerin ekseriyetle üzüntüden kaynaklandığını öğrenir. Kendine gülmek için bir ortam hazırlayan Cousins yaptığı bu programdan çıktıktan sonra ağrılarının azaldığını farkeder.(Kahya, 2019). Günümüzde mizah araştırmaları, mizahın insan sağlığı üzerindeki etkileri konusunda çalışmalarını sürdürmektedir.

Beklenen bulgular arasında mizahi eylemlerin kişiler üzerindeki psikolojik etkilerini belirlemek, günlük hayatta komik olayların insanları duygusal açıdan nasıl hissettirdiğini ortaya çıkarmak ve günlük hayatta mizahın stres yönetimi ve toplumsal uyum açısından katkılarının anlaşılması yer almaktadır.

Katılımcılara, 3 demografik soru ve 10 açık uçlu soru yöneltilmiştir. 22.04.24-23.05.23 tarihleri arasında derinlemesine, bireysel ve yüz yüze mülakat tekniği kullanılarak yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle 6 kişi ile 10’ar dakikalık görüşmeler sağlanmıştır.

Araştırmanın Problem Cümleleri

Mizah alanında yapılan araştırmada odak belirlenmesi ve sonuçların değerlendirilmesi için hazırlanan problem cümleleriyle gidişat hazırlanmıştır. Problem cümleleriyle hazırlanan sorular katılımcılara yöneltilerek, alınan cevaplar araştırma problem cümleleri için cevap olacak nitelikte incelenmiştir. İlk problem cümlesi ‘Gündelik hayatta mizahi eylemlerin kişi ilişkilerinin olumlu evrilmesi hakkında katkıları nelerdir?’ şeklinde olup, ikinci problem cümlesi ‘gündelik hayatta mizahi eylemlerin psikolojik ve sosyolojik ilişkiler açısından stres yönetiminde etkileri nelerdir?’ şeklindedir. Araştırmada yer verdiğim kültürel bağlamdaki sorunun araştırma problem cümlesi ise ‘Gündelik hayatta mizahi eylemlerin kültürel değişkenlerini anlamak için faktörleri nelerdir?’ şeklindedir.

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Bu kısımda mizah kavramından, mizah kuramları, türleri ve kültürel mizah kavramından bahsedilerek konunun içeriği desteklenerek açıklanacaktır.

Mizah Kavramı

Mizah diğer adıyla gülmece bir sanat türü olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşanan gerçekliğe farklı bakış açıları sunmasıyla gülümseten ve bazen üzen bir anlatım tarzıdır. Mizah, her ortamda ve durumda kişilerce kullanılan keskin bir zekayla yapıldığında şölene dönen fakat acımasız bir söylemle yapıldığında durum bozmaktan öteye geçmemektedir (Ekti, 2023). Batı dillerinde tabiat ve huy olarak çevrilen kavram özellikle İngiltere'de 'ruhsal neşe' şeklinde lanse edilmektedir.

Osmanlı Türkçesi lügatında mizah kelimesi latife şeklinde belirtilmiştir. Kaşgarlı Mahmut eserinde ise mizah kavramı 'alay etmek' şeklinde geçmektedir (Sevindik, 2021). Genel itibariyle anlam ve kullanımında mizah farklı şekillerde sosyal hayatta yer edinmiştir. Mizahın tam manasıyla ne olduğuyla alakalı birçok yorumun çıkması onu tartışılan bir kavram haline getirmiştir.

Mizah hakkında Turhan Selçuk'un cümleleri konuyu açıklar nitelikte olmuştur. *"Mizah, yalnız güldürü değildir. Düşündüren, eleştiren, istihza eden, bir çeşit acı duygusu veren, hicveden, karışık fikirleri kapsayan ve fikirleri beklenmedik, şaşırtıcı bir biçimde sunan türleri vardır."*

Kara mizah, pembe mizah deyimleri bu yüzden çıkmıştır."

Mizah Kuramları ve Türleri

Genel mizah kuramı içerisinde yer alan üstünlük kuramı Aristo ve Platon'a dayanmaktadır. Üstünlük kuramları mizahın temelinde narsist kişilerce oluşturulan bir durumdur. Bu kuram doğrultusunda kişi kendini diğerlerine göre daha üstün hisseder ve bu durumdan rahatlatma duyar (Gökbulut, 2023). Uyuşmazlık kuramı ise mizahın absürtlük tarafını vurgular. Temelinde aykırılık ve uyumsuzluk barındırır. Uyumsuzluk teorisi kuramı savunucusu Aristoteles'tir. Olan ile olması gereken arasındaki tutarsızlığa değinen Aristoteles, karşılık olarak oluşan şaşkınlığın gülmenin kaynağı olduğunu söylemektedir. Rahatlatma kuramında ise mizahın kavram itibariyle her noktada gerginlik ve sıkıntıyı hafifletir ve ortamı yumuşatır düşüncesi vardır. Mizaha uyma noktasında kişi gülerken daha fazla rahatlatmaktadır ve durum itibariyle kendini güvende hissetmektedir (Vural, 2004).

Bu ilkeler haricinde birçok alt başlığı bulunan mizah türlerine de ayrılmaktadır. Komedi, fıkra, mizahi şiir, karikatür, nükte, kara mizah, tahkir, ironi, istihza, alay, latife, şaka ve iğneleme örnek olarak gösterilmektedir.

Kültürel Mizah Kavramı

Mizah anlayışı ve insanların yaptıkları mizah türleri kişiden kişiye değiştiği gibi toplumca yöreye göre de değişir. Farklı yörelerde yaşayan insanların ortak bir ağzı, tarihi, yetiştirilme tarzları ve deneyimleri vardır. Dolayısıyla farklı kültürlerde farklı mizahın çıkması kaçınılmazdır. Özellikle kültürün getirdiği ağız ile birlikte ifade biçimi, kelime oyunları o yörede konuşulan dilin yapısına göre değişecektir (Uslu, 2017)..

Mizah, toplumların koydukları kurallar ile de örüntülüdür. Bir kültürde kırmızı çizgi olan bir konu başka bir kültüre bakıldığında mizah malzemesi halinde görülebilir. Sonuç olarak mizah tüm dünyayı kapsayıcı bir kavram olsa da her topluluğun ve bu toplulukta oluşturulan kültürlerin kendine ait ve hatta sadece kendilerinin anlayabileceği mizah tarzları vardır (Koestler, 1997).

BULGULAR

1-4 soru aralığında "Gündelik hayatta mizahi eylemlerin kişi ilişkilerinin olumlu evrilmesi hakkında katkıları nelerdir?" araştırma problem cümlesinin soru ve cevapları yer almaktadır.

1- Mizahın sosyal hayatta yeri nedir? Kesinlikle olmalı mıdır?

Katılımcılar çoğunlukla mizahın sosyal hayattaki yerinin gerekli olduğunu savunmuşlardır. Mizahın hayatı katlanılabilir ölçüye getirme sebebiyle gerekli olduğunu savunan katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-3 : *Öncelikle kesinlikle mizah sosyal hayatta olmalıdır. Ee mizahsız bir toplum düşünülemez. Mizahın olmadığı yerde insanlar gülmek için farklı şeyler ararlar. Bunlarda olumlu olmayabilir. O yüzden mizahın sosyal hayatta ee bence çok ciddi bir yüzdesi var. Mizah olmazsa hayatımız renksiz ve keyifsiz olurdu diyorum. Ee daha çok somut şeylerle bu açığı kapatabiliriz. Mizah yoksa insanlar ya spor yapacak ya da oyun oynayacaklar ya da seyahat edecekler. Somut olan şeyler mizahın alternatifi olur bu daha yorucu olabilir.*

K-2 : *Mizahın sosyal hayattaki yeri toplumun biraz yaşam tarzıyla alakalıdır. Tabi ki mizah sosyal varlık olan insanlarda çok kıymetli çünkü insanlar gülmeyi, eğlenmeyi çok sever sonuçta insanların tek amacı mutlu olmak.*

Yani insanoğlu bu dünyada elinden geldiği kadar mutlu olmaya çalışır. Mizahta bunu destekleyen unsurların başındadır bence.

K-1 : *Mizah kesinlikle olmalıdır ki Türkiye zaten mizahşör bir ülke olduğu için bunu girdiğin her ortamda görebilirsin. İnsanımız moralinin bozukluğunu, depresifliğini mizaha vurarak örtbas ediyor. Bizim ülkemiz aynı anda hem çok mizahşör hem de çok depresif bir ülke. Yani ikiye ayrılıyor. Türkiye de bir anket yapıldığında yüzde elli elli çıkıyoruz. Kesinlikle kazanan bir anket görmedim ben. Kısaca mizah kesinlikle olmalı ki bizim ülkemizde çok fazla var.*

K-6 : *Kesinlikle olmalıdır ve var. Çünkü insanoğlu fitrat gereği her şeyin en iyisini ve en güzelini ister. Mizah da her şeyin en iyisi ve en güzeldir. Çünkü insanlar bu gibi ortamlarda iyi hissederler. Tabi olumlu yönden düşündüğümüz zaman böyledir. Olumsuz şekilde düşündüğümüz zaman sadece bireysel olarak insan mizah yaptığını düşünür fakat karşı tarafı üzmetten öteye gitmez.*

Tüm cevaplar incelendiğinde mizahın sosyal hayatta olması konusunda tüm katılımcılar hemfikirdir. Hayatın olağanında mizahla iç içe olduğumuzu ve mizahsız olunmayacağını öne sürmüşlerdir. Türk insanı için mizahı bir kalkan olarak görmüşlerdir.

2-Mizahı tanımlamanızı istesem nasıl tanımlarsınız?

Bu soruyla kişilerin zihinlerindeki mizahın perspektiflerini belirlemek hedeflenmektedir.

Katılımcıların mizahı tanımlamamaları arasında öne çıkan cevaplar şunlardır:

K-3 : *Eee çok farklı şekillerde tanımlanabilir benim açımdan ama bence hayatın gerçeklerini güldüren şekilde nasıl yorumluyorsak buna mizah denilebilir.*

K-2 : *Mutluluk. Fakat bazen iş ortağımın kilosuyla dalga geçiliyor ee o zaman mutsuzluk.*

K-1 : *Mizah her ülkenin kendi stiline göre ayrılan bir şey. Mesela senin güldüğün bir şeye başkası gülmüyor ya da sana komik gelmeyen bir şey başkasına aşırı komik geliyor. Bunu çözmek yani aslında mizahı tanımlamak çok zor bir olay . Yani mizahı tam olarak tanımlayamayız bence. Hadi yine tek bir kelimeyle tanımlayacak olsam psikolojik derim.*

K-5 : *O an için ne aklına gelirse ve tepki olarak karşıdan bir kahkaha duyarsan o, ortaya çıkan beklenmedik bir durumdur mizah.*

Tüm cevaplar incelendiğinde mizahı farklı şekilde tanımlayan katılımcılar mizahı olumlu yönleriyle ele almışlardır. Hayatın gerçeklerinin yansıması, mutluluk, psikolojik, beklenmedik tepkiler şeklindeki cevaplar mizahın insanlar için farklı taraflarını öne çıkarmaktadır.

3-Mizahın sizin için önemi nedir? Günlük hayatınızda size nasıl yardımcı oluyor?

Bu soruyla kişisel yaşama olan etkisinin anlaşılması hedeflenmektedir. Etkisinin boyutu ile birlikte neden önemli olması gerektiği ile ilgili bir sonuca varılmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-3 : *Mizah benim için çok önemli çünkü bazen açıkça söyleyemediğim şeyleri şakayla söylüyorum. Ve insanlar bunu hiss ediyor ve anlıyor. Çok sık kullanıyoruz özellikle Türkiye'de.*

Yörelerde ve genelde Anadolu'da insanlar mizahı çok seviyor ve bende çok seviyorum.

K-2 : *İnsanlarla çok rahat çok kolay iletişim kurmak açısından çok faydalı. Hiç ulaşamadığınız bir insana mizah sayesinde çok rahat ulaşabilirsiniz. Şöyle, insanlara ciddi bir şekilde yaklaşırsanız sizden çekinebilir korkabilir. Hiç tanımadığınız insanlardan bahsediyorum. Ee ama tebessüm ve şakacı bir vaziyette ee yaklaştığınız zaman ani ve sert tepkiler göstermez sizi anlamaya çalışırlar.*

K-1 : *Ben eğlenirsem ve insanları da eğlendirirsem bir kere modumuz yükseliyor yani motive olmak her işin başlangıcı, motive olursan da her işi başarabilirsin.*

K-6 : *Mizah Benim için çok önemli. Eminim ki herkes için de çok önemlidir. Bir çok kişi buna 'benim için önemsiz' diyemez. Çünkü hayatta ee hep en mutlu olduğumuz anları hatırlarız. Ee bir insan size çok büyük bir kötülük yapabilir fakat yine de o insanla mutlu olan anılarınızı hatırlarsınız ve kıyamazsınız. Günlük hayatımda mizahı şöyle kullanıyorum; belki en stresli olduğum anımda mizah yapamıyorum ama o olaydan sonra tek başıma kendimi rahatlatmak için komik videolar izliyorum veyahut çok sevdiğim bir insanı arıyorum ve o kişiyle konuşuyorum. Yani ortamı, durumu komik bir şekilde tekrar tekrar anlatarak, esprili yönlerini bularak kendimi rahatlatıyorum. Öz güvenimi daha dinç tutuyorum.*

Verilen cevaplar incelendiğinde tüm katılımcılar hemfikirlerdir. Mizahı hayatlarının önemli bir noktasına koymuşlardır ve sosyal çevrelerinde mizahı bir araç haline getirmişlerdir. Gerek kendi iç dünyalarında gerekse dış dünya ile kurdukları bağlantılarda mizah ana görevi üstlenmektedir.

4-Komik bir olayı paylaşırken, karşınızdaki kişinin tepkisi önemli mi?

Bu soruyla birlikte mizahın sosyal ilişkilerdeki mizahın paylaşımında, şahıs tepkilerinin kişi üzerindeki etkisini ve değişimini anlamak hedeflenmektedir. Katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-3 : *Bana bayağı önemli çünkü iyi mizah yaptığımı düşünüyorum. Hitabetimde kuvvetli olduğumu düşünüyorum. Onu etkileyemediğimi hissedersen birazcık düşerim.*

K-2 : *Tabi ki, kesinlikle önemlidir. Aynı karşındaki insanda benim gibi o olaydan eğlenmesini ve mutlu olmasını isterim. Sonuçta deriz ya hayat paylaştıkça güzeldir. Mizahta insanlar arasında paylaşılması en güzel, en mutlu olaydır. Nitekim onun gülmesi, eğlenmesi mizahımdan etkilenmesi beni bilahare çok mutlu eder. Onun mutluluğu benim mutluluğum olur.*

K-4 : *Çok önemli, onun o konudan anlamış olması lazım, benimle aynı dili konuşuyor olduğunu hissetmem gerekiyor. Maneviyat olarak söylüyorum, kalp kalbe karşı hesabı. Fakat donuk bir tepki verebilir. O anki psikolojisi o ortama uygun olmayabilir. Benim için problem değil, anlayışla karşılarım. Ee ama o donukluktan sonra aramızdan buzdan duvarlar geçiyormuş gibi de hissedirim.*

K-6 : *Çok önemli çünkü yaptığım espride karşı taraf gülmezse o bir espi olmadığı gibi o bir mizah da değil. Dolayısıyla bu durum beni çok huzursuz hissettirir ve mutsuz eder hatta utanırım. Özgüven düşüklüğü yapar bende. Genel itibariyle bir insanın ayakta kalabilmesi için aslında özgüven açısından yaptığı mizahında güldürmesi lazım.*

Verilen cevaplar incelendiğinde bir önceki sorunun analizine varılmıştır. Araç olarak kullanılan mizah ile kişiler iyi ilişkiler kurmayı hedeflemiş ve kurulan ilişkilerde mizah etkin bir rol oynayamıyorsa durum kişiler için moral bozucu hale gelmiştir.

5-8 arasındaki sorular “Gündelik hayatta mizahi eylemlerin insan ilişkilerinin olumlu

evrilmesi hakkında katkıları nelerdir?” araştırma problem cümlesine uygun hazırlanmıştır.

5-Mizahı günlük hayatınızda nasıl kullanıyorsunuz? Stresli ve zor durumlarla başa çıkmak için mizahı kullanmayı tercih eder misiniz?

Bu soruyla mizahı zor durumlarda ne şekilde kullandıklarını anlamak amaçlanmaktadır. Mizahı stres yönetiminin yanı sıra ne tür araç haline getirdiklerini anlamak hedeflenmektedir.

Katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-3 : *Çok oldu. Genelde ticareten anlaşmalar yaparken veyahutta siyasi herhangi çıkmazlarda insanlara sertleşmemek için veyahutta çok ciddi durmamak için mizahı kullanıyorum. Mizahen örnekler veriyorum. Bunlar sayesinde hem insanları güldürerek fikirlerimi yansıtıyorum, olayları daha iyi onlara hissettirebiliyorum.*

K-2 : *Kesinlikle stresli durumlarda mizah çok etkili bir yöntemdir. Çok sorun ve problem yaşadığınız bir olayı mizah yoluyla sakinleştirip daha mantıklı düşünüldüğü bir hale getirebilirsiniz. Çünkü sakin kalmak zor şartlarda çok önemlidir. Mizahta bu yönden büyük bir rol oynar.*

K-5 : *Evet, kendimi rahatlatmak için mizahı kullanırım. Kendi kendimle gırgır geçerek rahatlarım. Bu durumum gençlerin bahsettiği öz saygı konusunu da bir yerde ortaya çıkarıyor. Kendi kendimle gırgır geçtiğimde bir noktada daha sağlıklı hissettiğimi anlıyorum.*

K-6 : *Daha demin de dediğim gibi stresli anlarımda tanımadığım birisi ise eğer, çünkü her insanın karakteri farklıdır. O an kullanamam ama tabi kişinin kendisiyle alakalı bu, kendi aleminde tabi ki de işi şakaya vurup ortamı yumuşattığım olur. Ama farklı bir ortama girdiğimde ki bu benim dezavantajlarımdan birisi, kullanamıyorum. Kullanmam da lazım. Mesela psikoterapi aldığım zamanlarda psikologum bana bunu öneriyor. Çok fazla kafaya takmamaya çalış ve işin komik kısımlarını yakala. İşte bunu yaptığınız zaman aslında çok daha iyi insan ilişkileri kurabiliyoruz.*

Verilen cevaplara bakıldığında mizahın stres yönteminde insan için etkili bir araç olduğu görülmektedir. Mizah etkin bir şekilde kullandığında kişiler daha rahat ve güvende hissederken, mizahın etkisiz kılındığı ortamda kişiler daha gergin hissetmektedir. Bu durum psikolojik açıdan yıpratıcı olmaktadır.

6-Mizah, insanlarla olan ilişkilerinizde ne tür bir rol oynar? Mizahsen bir ortamın oluşması insanlarla olan ilişkilerinizde nasıl bir dinamik oluşturur?

Bu soruyla mizahın insan ilişkilerinde olduğu dinamiklerin detaylarının anlaşılması hedeflenmektedir. İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinde mizahı kullanma şekilleri ortaya çıkmaktadır. katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-3 : Benim mizahım birbirini tanımayan insanları birleştiriyor gibi hissediyorum. İnsanlar benim mizahımda kendileri farklı karakterlerde olsalar bile ee gülebiliyorlar. İki kişi aynı şeye güldüğü zaman onlarında ortak yönleri ortaya çıkıyor. Karşı tarafın bana olan mizahında ise ben mizahı kuvvetli insanları seviyorum. Onların yanında kendimi daha rahat hissediyorum. Daha keyifli hissediyorum. Mizahşör insanlarla birlikte olmayı seviyorum. Karakter özelliklerim orada tamamlanıyor gibi hissediyorum.

K-2 : Şöyle bir kere insanlarla çok rahat sohbet ortamı oluşur. Aslında insanlar mizahı güzel olan insanları sever. Mizahı iyi olan insanlarla sohbet etmek isterler. Nitekim sizde insanlarla sohbeti seviyorsanız, mizahi yönünüzde iyiye nitekim insanlarla daha rahat iletişime geçmek istersiniz. O yüzden mizah dili bizim için çok önemlidir. Ee çocuklar ve kadınlar bu konuda daha kolaylık sağlıyorlar. Çünkü onların enerjileri erkeklerden biraz daha yüksek olduğu için onlar ee sizi daha çabuk kendi alanlarına çekip de sizin onları daha çabuk etkileyebileceğinizi düşünüyorum.

K-5 : Bu durum ilişkilerde bağdaştırıcı bir duruma yarıyor. İnsanlar daha yumuşak huylu, daha anlayışlı ve ahlaken daha da insaniyete uyuyor. Rahatlıyorlar çünkü.

K-6 : Kesinlikle çok iyi bir dinamik oluşturur. Ben kendi sosyal hayatımda komik biri olduğumu düşünüyorum. Ve bunun için de aslında çabalıyorum. Kasıntı olmamak ve rahat olmak için. Çünkü insanlar komik olanları severler. Ee siz Türkler ne diyor? Yazısız kuraldır bu. Çünkü komik olanlar dışlarında manyetik güç varmış gibi enerjileriyle çekerler diğerlerini. Bu aslında her zaman olumlu enerji yaydıklarını düşündürür bana. Bir ortamda sevilmen için ya çok komik ya çok güzel ya da çok zengin olman lazım. Eğer bu üçünden birisi değilsen ne yazık ki günümüz toplumunda çok fazla yer edinemiyorsun. Dolayısıyla ee işin hep komik kısımlarını ele alıp o şekilde yürüdüğümüz zaman sükseli olabiliyoruz. Yanlış anlama ben böyle düşünmüyorum bana göre bir insan düz dursun ama gülsün, kardeşim. Somurtup karşısındaki insanın da enerjisini ee sömürmesin yani.

Verilen cevaplar incelendiğinde mizahın birbirini hiç tanımayan insanları bağdaştırdığı görülmektedir. İnsanların sosyal varlık olmaları hasebiyle ya gülmeye ya da ağlamaya programlıdır. Dolayısıyla mizahla birlikte şahıslar arasında daha kolay iletişim kurulabilir.

7-Mizah, benliğiniz için, yaşamın kalitesi açısından nasıl bir etkiye sahiptir?

Bu soruyla katılımcıların psikolojik açıdan mizahın etkilerini anlamak hedeflenmektedir. Öz güven bağlamında etkisinin olduğunu savunan katılımcılar dezavantaj noktasına da değinmişlerdir. katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-5 : Yaşadığım mizahi durum en stresli anımda benim aklıma geliyor ve hatırladığımda sıkıntılı anımda bile onu hatırlayıp, gülebiliyorum rahatlayabiliyorum. Mesela seneler önce Nejat Uygur'un tiyatrosuna gitmişim insan anlatırken yeniden bir daha mutlu oluyor. Güldürür insanı. Ben hep hatırlayıp gülerim. Bir de rahmetli anacığımın bir kitabı var evvelden dedesi getirtmiş çarşıdan o zamanda nerde para. Annemi özlerim, bakarım öyle yadigarlarına ee sonra kitabı açarım başlarım gülmeye. Bu işler böyle yavrucuğum yapacak bir şey yok.

K-1 : Genel itibarıyla kendi kendine de eğlenebilmeni sağlar bir yandan. Ee yani dediğim gibi insan kendi kendine de mutlu olur, motive olabilir bir yandan. Hem arkadaş açısından hem aile açısından böyle. Motive çok önemli bir şey bence ve mizah da bunun ana taşlarından bir tanesi.

K-6 : Psikolojik açıdan yüzde yüz bir etkiye sahip olduğunu düşünüyorum. Bir de tam tersi olarak değerlendirdiğimizde kara mizah dediğimiz olayı başkası yaptığı zaman da o kişinin de psikolojisinin iyi olmadığını görebiliyorum. Yani karakter analizi de yapabiliyorum. Mesela kimisi çıkıyor günümüzde Filistin savaşından bir espri malzemesi çıkartıyor. Ve ben diyorum ki 'evet bu kişinin zihni hastalıklı'. Kimisi de çıkıp kendiyi alakalı bir espri yapıyor ve bu beni mutlu ediyor. Bu kişi kendini seviyor, kendine saygısı çok ve kendini seviyor. Onu da tebrik ediyorum ve karakter analizi yapıyorum. Bu noktada mizahın ne kadar önemli olduğunu görüyoruz.

Verilen cevaplar değerlendirildiğinde. Mizahı yaptığı şekle göre insanların bir karakter ortaya koydukları görülmektedir. Diğer taraftan mizah unutulmayan ve sürekliliği olan bir olgudur dolayısıyla insanların her anında taze kalır. Yaşayan bir organizma gibi insanları takip eden mizah, en kötü hissettikleri anda bile kişilere yardımcı olabilmektedir.

8-Mizahi bir durumda sizin için en önemli olan şey nedir? Neden?

Katılımcıların komik bir ortamda hissettikleri olumlu ve olumsuz hissiyatların belirlenmesi hedeflenmektedir. Katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-3 : *Bir mizahı anlatırken bence mizahı anlatmak mizahın yüzde doksanı. Yükleme çok önemli bence mizahın. Yani mimiklerle destekleyerek gerekirse vücut hareketleriyle anlatmak daha keyifli ve daha açıklayıcı oluyor. Ben kendim mizah yaparken yükleme kadar böyle ee daha sakın gibi ama işin top noktasında yükleme vurgulayacağım yerde daha da yükseliyorum. O yükselmemde insanlar daha da keyifleniyor, yaptığım mizahı daha iyi anlıyorlar. Bende yaşadığım o komik deneyimi anlatırken deşarj oluyorum sanki. Ee hani derler ya arkadaşımızı itirafından dolayı alkışlıyoruz diye..Heh! öyle bir rahatlama işte.*

K-1 : *Birincisi ee yaptığım esprinin veya bu mizahın sadece benim açımdan değil başka bir insan açısından da güzel olması önemli. Ben gülerken başka birini ağlatmamalı mizah dediğim şey. Yaptığımız şakalar da aslında böyledir, sen bir şaka yapıyorsan bu şaka eşek şakası olmamalı, karşındaki de gülmeli. Eğer eğleniyorsanız, karşılıklı gülebiliyorsanız bu mizahtır. Güzel bir şeydir.*

K-6 : *Mizahi bir durumda benim için en önemli olan şey bazı değerlerimize saygısızlık yapmadan, insanları kalben, bedenlen, ruhen iyi hissettiren her mizah türü benim için çok önemlidir. Hiçbir şey mizah yapılamayacak kadar özel değildir gibi bir algı var yeni nesilde ve ben buna kesinlikle katılmıyorum. Misal vereyim geçenlerde arkadaşşıma biri kötü bir şaka yaptı. Kızcağızda sakince biridir, güldü geçti ama yaptığı şaka etik değildi yani. Durduk yere kin besledim, hoşlanmadım durumdan hiç.*

Verilen cevaplar değerlendirildiğinde mizah yaşarken ve yaşanılanı paylaşıırken kişiler olumlu hissiyatlar içerisinde. Genel itibarıyla yapılan mizahın öz saygıyı kaybettirecek düzeyden uzak olması tercih edilmiştir.

9. ve 10. sorular “Gündelik hayatta mizahi eylemlerin kültürel değişkenlerini anlamak için faktörler nelerdir?” araştırma problem cümlesine uygun hazırlanmıştır.

9-Siz hangi tür mizah tarzlarını tercih ediyorsunuz? Neden? (absürt, ironi, sarkastik, kara mizah, gönderme, doğaçlama vb.)

Bu soruyla katılımcıların mizah türleri üzerinden mizaçlarının belirlenmesi hedeflenmektedir.

Katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-3 : *Ee ben bu tarzlardan aslında hepsini kullanıyorum ama yerine göre. Ee konuşulan konu ve konuştuğumuz insanların kim olduğuna bağlı oluyor bazen. Siyaset konuşurken ironi yapıyorum. Komedi yaparken abartma, absürt olaylar daha çok fazla oluyor ama dediğim gibi doğaçlama bu işin en iyi kısmı. Doğaçlamayla daha fazla yürüdüğümü düşünüyorum. Saydığın bütün çeşitlerini sürekli olarak tek bir alanda kullanabiliyorum.*

K-2 : *Aslında alaycı üsluba kesinlikle karşıyım. Bu çevreyi ve insanları çok rahatsız eder. Aşağılayıcı mizah mutsuzluk verici bir durumdur. İroni de yapılabilir. Duruma göre zamana göre. İhtiyaca göre diyelim aslında. Sonuçta her mizahın bir alıcısı vardır. Bana göre alaycı bir şekil hariç. Alaycılıktan hoşlanan kimselerde vardır muhakkak fakat bu durumda iki tarafında ee gönüllü olması lazım. Tek bir kişinin güldüğü yerde diğerleri hoşnutsuzsa bu olmaz.*

K-4 : *Doğaçlama, tamamen doğaçlama yaparım. Kelime oyunlarım da vardır ama genelde buz keser ortalık onu çok yapmam yani hatta yapmam. Hiç bir şekilde karşı tarafı incitmek en azından incitmemeye çalışırım diyeyim. Yani bir insanın eksik bir tarafını bulduğum zaman onu iğneleyici bir şekilde mizah yapmam. Kendi üzerimden de yapmam mesela, bazıları dalgaya alabilir kendini. Hayır canım, kendimi niye küçük düşüreyim? Bazı durumlar hariç tabi. Bir olay anlatacağım mesela; isim şehir oynuyoruz çocuklarla. Sıra z harfine gelmiş. Bizim Denizli'de sofraya, siniye 'zini' derler. Ben de z harfi olduğundan gittim eşyaya zini, hayvanada zırtlan yazdım. Tabi benim dilim öyleydi ama kabul etmediler. Gerçek ve komik bir olaydı. Şu an bile mesela tutamıyorum kendimi. Çocukların senelerdir aklında. Hâlâ da kaldı o anı bizim aklımızda, anlatıp dururuz. Bende çok keyif alırım. Ay ne gülmüştük ona.*

K-1 : *Ee genelde doğaçlama yaparım, ironi de yaparım yani bu saydıklarının hepsini yaparım ama absürt yapmamaya dikkat ederim. Çünkü absürt bana da yapıldığı zaman benim de hoşuma gitmeyen bir mizah türü. Genelde doğaçlama olması, doğal olan şeyler daha komiktir her zaman. Mesela bir komedi filmi izlediğinde, komedi sahnesinden ziyade o komedi sahnesinin kamera arkasını izleyince daha çok gülersin. Niye? İnsan orda gerçek tepkiler verir. Gerçekler sahtelerden daha iyidir deyip, kafada kurmadan mizah türünü çok seviyorum. Ee bu konuyu abime sormak isterdim aslında, kendisi zamanında az dalga geçmedi benimle. Ee bayramlarda falan*

para toplardık. Mutlaka gün sonunda evin eşyalarını satardı bana. Çocukluk, saflık. Yahu aynı evde yaşıyoruz, benim aynı zamanda bu eşyalar. Ama gel gör ki ikinci kere satın alıyordum eşyaları.

K-5 : Durduk yere asla iğneleyici olmam. O an ne fikrime gelirse onu söylüyorum. Karşımdakini ve kendimi mutlu etmek için. Ben hiçbir zaman düşünüp şaka yapmadım. Kendim gülüyorsam kafamın içinde, hemen söylerim. Ruh sağlığımı düzelttiğini hissettiğim her durumu paylaşıyorum karşıyla. Fakat niyet olarak kötü hissettiğim kişilere gönderme niteliğinde sözler söylerim şaka adı altında.

Verilen cevaplar incelendiğinde katılımcılar mizahı içlerinden geldikleri şekilde kullandıklarını söylemişlerdir. Genellikle alay ve iğnelemeden uzak durduklarını söyleyen katılımcılar, kişi haklarını ihlal etmeden karşılıklı mutlu olmanın ve mutlu etmenin daha kaliteli bir mizah olduğunu savunmuşlardır. Mizahın kendiliğinden gelen bir olgu olduğunu ve doğaçlama bir şekilde paylaşıldığı zaman daha çok eğlenildiğini düşünmektedirler.

10-İnsanların yörelere göre mizahlarının değiştiğini düşünüyor musunuz? Örnek verir misiniz?

Katılımcıların Karadeniz ve Ege bölgesindeki kişilerin mizah tarzlarının belirlenmesi hedeflenmektedir. Karadeniz bölgesinde daha ciddi bir ortam oluşuyorken, Ege bölgesinde daha sakin ve sevecen bir ortamın oluştuğu söylenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplar arasında öne çıkanlar şunlardır:

K-1 : Ee bence evet mizahları yörelere göre değişir. Mesela Doğudaki bir insan sana kaba bir mizah yaparken, İstanbul'daki biri daha kibar yapabilir. Ee mesela buna nasıl örnek verebiliriz? Fıkralardan örnek verebiliriz. Karadeniz fıkraları gayet bazı şekillerde kaba olabiliyor, onların anladığı stil bu. Şehir fıkraları ise daha öğretici daha bilgilendirici olurken diğerleri daha çok insanı iğneleyici, komik duruma düşürücü oluyor.

K-6: Tabi ki yörelere göre değişir ama genel itibariyle mizah kişisel olan bir durum ve kişiye göre değişiyor. Her insanın, mesela deriz ya bu kişi doğal komik ee bu kişinin tamamen karakteriyle alakalı olan bir şey ama yöre konusuna geldiğimizde de şöyle bir şey var; ben buna inanıyorum. Mesela Karadeniz genel itibariyle soğuk ve sert iklime sahip, insanları da öyle. Ege bölgesi ise, iç Anadolu ise daha sıcak ve insanları da öyle, sıcak ve rahat. Mesela ben İzmir'de yaşıyorum. İnsanlar çok relaks, kimse kimseye karışmıyor. Ama Rize'ye falan gittiğimizde herkes bir aceleci, agresif, bu şekilde. Mesela Ege tarafının esprileri daha naziktir. Karadeniz daha yaralayıcı olabiliyor. Adamın ayağı rahatsız ise Karadeniz bölgesinde 'topal' diye lakap takıyorlar. Orada bu çok normal. Ee ama bizim burda yapsanız herkes kınar sizi. İnsan haklarından bir başlarlar gözü mahkemede açarız yani. Mesela bundan örnek verelim. Bu da mizahın acı verici kısmını ortaya çıkarıyor. Ee zaten bence bu da mizah olmuyor. Mizah olduğu düşünülüyor orası ayrı. Konuyu toparlamak gerekirse ee diyebilirim ki mizah olumlu anlamda yarar sağladığı gibi olumsuz anlamda dezavantajda sağlıyor. Mizah adı altında insanlar birbirlerini zorbalayabiliyor ve şımarabiliyorlar ee fakat bilmiyorlar ki yaptıkları şey mizah değil, insanların haklarını ihlal etmek.

K-4: Galiba en çok bu soruyu sevdim. Yörelere demişken ben şivelere çok gülerim ve hatta bu konuyla alakalı bir tespitimde var, yörelerle alakalı yani. Karadenizliler bence keskin zekaya sahip ve espriyi anlayarak yapıyorlar ama Doğu kesimi öyle değil. Benim annem Diyarbakırlı, bir tane bile güldürmeyen çıkmaz mı? Hepsi en doğalından. Bu doğallıkları güldürüyor zaten beni. Bir şey diyor mesela adam, gülmekten yerlere yatıyoruz ama güldürdüğünden haberdar değil. Ege mi? Ege bölgesindekiler öyle değil ya. Onlar şaka yapmaz latife ederler. Tabi kişiden kişiye göre değişir. Gördüklerimi söyledim.

Verilen cevaplar incelendiğinde insanların yetiştirilme tarzı ve kültürlerine göre mizah tarzlarının farklılığı görülmüştür. Karadeniz mizahında daha sert ve kaba öğeler görülürken, Ege bölgesi daha kibar bir diller mizahını yansıtmaktadır. Buna ek olarak Doğu bölgesinin doğallıktan gelen bir mizah seviyesinin olduğu görülmüştür.

SONUÇ

Mizah, insanların günlük hayatta farkında olarak veya olmayarak kullandıkları, hayatın olumsuz anlarından uzak tutan motivasyon kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Mizah ile insanlar bir araya gelerek iletişimi güçlü kırlarlar ve sosyal becerilerini geliştirirler. Farklı kültürlerde kullanılan mizah, kullanılması itibariyle değişiklik gösterir. Fakat temelde mizah aynı amaca hizmet etmektedir. Mizahın içerisinde çeşitlilik barındırması onu ırk farketmeksizin ortak bir kavram olduğunu göstermektedir. Bu çeşitlilik arasında iyi mizah ve kötü mizah şeklinde ayrımlarda bulunmaktadır. Mizahın insanları mutlu ettiği gibi olumsuz şekilde kullanıldığında mutsuz edebilmektedir. Bu çalışmada mizahın insan ilişkilerini ne yönde etkilediği hakkında araştırılma yapılmıştır. 3 erkek 3 kadın olmak üzere toplamda 6 kişi ile Ege ve Karadeniz bölgesinde ikamet eden katılımcılarla 10'ar dakikalık görüşmeler sağlanmıştır. 22.04.2024 ve 23.05. 2024 tarihleri arasında görüşmeler yapılmakta olup, sorular araştırma problem cümlelerine uygun hazırlanmıştır. Kolayda örnekleme yöntemiyle beraber katılımcılar kolay erişilebilen kişilerden seçilmiştir. Yapılan mülakatlar sonucunda mizahın insan ilişkileri üzerinde olumlu etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Mizahın insani değerler üzerinden yapılmadığı sürece toplumca kabul gördüğü ve

iyilik halinde sürdürüldüğü görülmüştür. Mizahın insanlara empati bağlamında yarar sağladığı ve alaycı üslubun mizahın içerisinde kullanılmasının uygun görülmediği düşünülmektedir. Sonuç itibarıyla bu çalışma mizahın insan ilişkileri üzerindeki çok boyutlu etkilerini gözler önüne sermiştir. Mizah, bireylerin gündelik yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkmalarına yardımcı olmakta, sosyal ilişkileri güçlendirme, bireyler arasındaki olumlu çerçeveyi derinleştirmektedir. Diğer yünden insan psikolojisi üzerinde tedavi edici niteliktedir. Ancak mizahın olumsuz kullanımlarının, ilişkilerde olumsuz etkiler yaratabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.^[9] Araştırma, mizahın empati, iletişim ve güven duygusunu arttıran bir araç olarak kullanılmasının sosyal ilişkilerde olumlu sonuçlar doğurabileceğini vurgulamaktadır. Bu bulgular ışığında, gelecekte yapılacak olan çalışmaların mizahın farklı sosyal gruplar ve kültürel bağlar üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde ele alması önerilmektedir. Ayrıca mizahın bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen daha kapsamlı araştırmaların yapılması, mizahın toplumsal yaşam üzerindeki rolünün daha iyi anlamamıza katkı sağlayacaktır. Mizahın insanlık tarihi boyunca evrensel bir iletişim aracı olarak işlev gördüğü ve bu rolünün günümüzde de devam ettiği açıktır. Mizahın sosyal hayatta mutlaka olması gerekmektedir. Gündelik hayatta insanların mizahı olumsuzluklarla başa çıkma yöntemi olarak kullanması, sosyal ilişkilerini bu bağlamda güçlendirmesi, söylenilmesi gereken şeylerin mizah yoluyla söylenmesi mizahın insanlık tarihinde büyük bir önemi olduğunu göstermektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Özellikleri

AD/SOYAD	CİNSİYET	YAŞ	MESLEK	YAŞADIĞI İL
K-1	Kadın	18	Öğrenci	Trabzon
K-2	Erkek	49	Kuyumcu	Muğla
K-3	Erkek	27	İşletme Sahibi	Trabzon
K-4	Kadın	49	Terzi	Denizli
K-5	Kadın	74	Müteahhit	Samsun
K-6	Kadın	24	Öğretmen	İzmir

Tablo 2: Katılımcılara Yöneltilen Görüşme Formu

1-) Mizahın sosyal hayatta yeri nedir? Kesinlikle olmalı mıdır?
2-) Mizahı tanımlamanızı istesem nasıl tanımlarsınız?
3-) Mizahın sizin için önemi nedir? Günlük hayatınızda size nasıl yardımcı oluyor?
4-) Komik bir olayı paylaşırken, karşınızdaki kişinin tepkisi önemli mi?
5-) Mizahı günlük hayatınızda nasıl kullanıyorsunuz? Stresli ve zor durumlarla başa çıkmak için mizahı kullanmayı tercih eder misiniz?
6-) Mizah, insanlarla olan ilişkilerinizde ne tür bir rol oynar? Mizahsen bir ortamın oluşması insanlarla olan ilişkilerinizde nasıl bir dinamik oluşturur?
7-) Mizah, benliğiniz için, yaşamın kalitesi açısından nasıl bir etkiye sahiptir?
8-) Mizahi bir durumda sizin için en önemli olan şey nedir? Neden?
9-) Siz hangi tür mizah tarzlarını tercih ediyorsunuz? Neden?(absürt, ironi, sarkastik, kara mizah, gönderme, doğaçlama vb.)
10-) İnsanların yörelere göre mizahlarının değiştiğini düşünüyor musunuz? Örnek verir misiniz?

KAYNAKÇA

- AYDIN, İbrahim Seçkin.(2006). *“Türkçe Derslerinde Mizah Kullanımının Öğrenci Tutum ve Başarısına Etkisi.”* Diss. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- EKTİ, Meltem, (2023). *“Mizahta Kullanılan Anlatım Teknikleri ile Söz Sanatları Üzerine.”* *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi* 14.54.
- GÖKBULUT, Burak.(2023). *“Mizah Teorileri ve Kıbrıs Türk Mizahı”*, MS thesis. Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- GÜRLER, Gamze, (2020). *‘Ofansif Mizah, Toplumsal Eşitsizlik ve Politik Doğruculuk: Stand-Up Komedileri Üzerine Eleştirel Bir Analiz.’*, Ankara Üniversitesi İlef Dergisi.
- KAHYA, Yalçın, (2019). *“Mizahın Sağlığa Etkisi”*, Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi.
- KOESTLER, Arthur, (1997). *“Mizah Yaratma Eylemi.”* İris.
- SATICI, Begüm, (2014). *“Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Algılarının Mizah Tarzları ve Süpervizyon Yaşantıları Açısından İncelenmesi.”* MS thesis. Anadolu University.
- SEVİNDİK, Azem (2021). *“Türk Mizah Ekolojisi”*, Ötüken Neşriyat.
- USLU, Ahmet (2017). *“Salah Birsal’ın ‘Dört Köşeli Üçgen’ Adlı Romanında Mizah ve Hiciv.”* *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 34, 243-260.

VURAL, Aynur (2004). “*Mizah ve Gülmenin İnsan Yaşamındaki Yeri ve Önemi*”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.