



Nurten Alan

Dokuz Eylül University, nurten.alan@deu.edu.tr, İzmir-Turkey

Nazan Tuna Oran

Ege University, nazanoran@gmail.com, İzmir-Turkey

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2019.14.2.1B0068	
ORCID ID	0000-0001-8555-0172	0000-0003-2103-6769
CORRESPONDING AUTHOR	Nurten Alan	

HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARI İLE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi sürekli başkalarının sorunları ve beklentileriyle uğraşan hemşirelik öğrencileri açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı, 1., 2., 3., 4. sınıf hemşirelik öğrencilerinde mizah tarzları ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Nisan- Mayıs 2018 tarihinde yapılan çalışmada, Sosyo-Demografik Özellikler Soru Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Etik Kurul ve kurum izni alındıktan sonra 1539 öğrenciden 931'i çalışmaya katılmışlardır. Katılımcıların 711'i kadın, 220'si erkektir. Öğrencilerin 220'si 1. sınıf, 187'si 2. sınıf, 407'si 3. sınıf ve 117' si 4. sınıftır. Mizahın stresle baş etmede etkili olduğunu bildirenler %79.1 (n=736)'dir. Sınıflara göre bakıldığında Tükenmişlik Ölçeği'nin alt boyutlarından Tükenme ve duyarsızlaşma en fazla 2. sınıflarda görülmüştür ($\bar{x}=16.59\pm 5.70$, $p=0.004$). Düşük yetkinlik alt puanı ile tükenmişlik puan ortalaması arasında bir ilişki vardır. Yetkinlik alt boyutu puan ortalaması, en düşük 1. sınıflarda görülmektedir ($\bar{x}=12.48\pm 2.73$, $p=0.000$). Cinsiyete göre bakıldığında Tükenme'nin alt boyutlarından Duyarsızlaşma puan ortalaması, erkeklerde daha fazla görülmektedir ($\bar{x}=11.12\pm 4.74$, $p=0.001$). Sınıflara göre mizahı kullanım sıklığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik, Öğrenci, Tükenmişlik, Mizah, Başetme

EXAMINATION OF NURSING FACULTY STUDENTS' HUMOR STYLES AND BURNOUT LEVELS

ABSTRACT

Investigating the relationship between the sense of humor and the ways to cope with stress is important for the nursing students who are constantly dealing with the problems and expectations of others. The aim of this study is to examine the relationship between burnout styles and the humor styles of 1st, 2nd, 3rd, 4th grade nursing students. Socio-Demographic Questionnaire, Maslach Burnout Scale and Humor Scale were used in the study conducted between April-May 2018. After the Ethics Committee and the institution were granted permission, 1539 students participated in the study. 711 of the participants were female, 220 were male. 220 of the students are 1st class, 187 are 2nd class, 407 are 3rd class and 117 are 4th class. 79.1% (n=736) reported that humor was effective in coping with stress. Exhaustion and depersonalization were observed in the second grade ($\bar{x}=16.59\pm 5.70$, $p=0.004$), from the subscales of the Burnout Questionnaire by class. In the subscale of competence, low scores indicate burnout and are seen in the lowest grade 1 ($\bar{x}=12.48\pm 2.73$, $p=0.000$). According to sex, the average depression score from the subscales of Burnout is higher in males ($\bar{x}=11.12\pm 4.74$, $p=0.001$). There was no statistically significant difference in the frequency of humorous usage according to the classes.

Keywords: Nursing, Student, Burnout, Humor Usage, Coping

How to Cite:

Alan, N. ve Tuna Oran, N., (2019). Hemşirelik Fakültesi Sınıf Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, **Medical Sciences (NWSAMS)**, 14(2):82-92, DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.2.1B0068.

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Mizah, olaylar ve durumların eğlenceli yönünü görebilme becerisidir. Korku, üzüntü ya da öfke gibi olumsuz duygulardaki bakış açısında değişikliğe yol açarak bu duyguları yaşamasını engeller. Baskıyı, gerginliği azaltıcı bir etki sağladığı gibi aynı zamanda bir durum ya da olay hakkında tekrar yorum yapmayı sağlar [1, 2, 3, 9 ve 21]. Duygu merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak bireyin kendisine katkıda bulunur. Gerilimi azaltmasının yanında, tehdit, baskı ya da sıkıntılı durumlar karşısında kendini güçlü ve yeterli hissettirir [1]. Stres ve tehdit durumunda, mizah yoluyla olumsuz duygu yükü hafifleyerek stres azalır ve yerine daha olumlu duygular yer değiştirir [6, 9, 20, 21 ve 22]. Bu sayede mizah, yalnızca duygu merkezli değil, problem merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak işe yarayabilir. Başkalarının kendisini iyi hissetmesini sağlamak, kişiler arası iletişimi kolaylaştırmak, çatışmaları azaltmak ve bağları kuvvetlendirmek gibi kişiler arası boyutu da vardır. Bir grubun üyelerinin moralini yükseltmek, grup bağlılığını ve kimliğini güçlendirmek, grup normlarını desteklemek ve eğlenceli bir atmosfer yaratmak amacıyla da kullanılır [6]. Gülünç olan bir şeyi görebilme, algılayabilme ve anlatabilme yeteneği, gülünç bulunan şeylerin türü, mizahı yaşayış ya da ifade ediş tarzı ve günlük yaşamda verilen mizahi tepkilerin sıklığı, mizah duygusu olarak adlandırılır. Bu duygu bireyden bireye farklılık gösterir [9, 13, 20, 21 ve 22]. Mizah duygusu yoluyla bireyin savunma mekanizmalarından olan minimize etme ve tersine çevirme mekanizmaları kullanılır [6, 9, 13, 17, 20, 21 ve 22].

Mizahın günlük yaşamda kullanımına ilişkin dört farklı tarz bulunmaktadır. Birincisi bireyin, mizahı kendisine katkıda bulunmak amacıyla hoşgörülü ve başkalarına zarar vermeyecek bir biçimde kullandığı kendini geliştirici mizah tarzıdır. İkincisi katılımcı mizah tarzıdır. Bireyin başkalarıyla ilişkilerine katkıda bulunmak amacıyla saygılı bir biçimde kişiler arası ilişki ve etkileşimleri geliştirici mizahı kullanması durumudur. Mizah, yararlı amaçlar için kullanılabilir gibi, zarar verici ve yaralayıcı bir biçimde de kullanılabilir [20]. Üçüncüsü, kişinin kendi üstünlük ve haz duygularını karşılamak amacıyla, başkaları hakkında sosyal açıdan uygun olmayan bir biçimde mizahı kullanması saldırgan mizah tarzıdır. Dördüncüsü kendini yıkıcı mizahıdır. Bireyin başkalarını güldürmek ya da onay kazanmak için kendisini sürekli mizahi bir yolla kötülemesi ve yermesidir [6, 9, 20, 21 ve 22]. Mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, oynadığı rolün anlaşılması açısından önemlidir.

Olumlu mizah tarzlarının kullanımı, öğrencilerde yaşanan stresi azaltmaya yardımcı olabilir [6, 9, 20, 21 ve 22]. Günümüzde mizah ile psikososyal ve fiziksel sağlığın çeşitli yönleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır [1, 6, 9, 10, 15, 16, 17 ve 18]. Martin ve arkadaşları (2003), mizahın olumlu ve olumsuz yönlerinin ele alındığı günlük kullanımındaki bireysel farklılıkları ölçmek için Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)'ni geliştirmişlerdir [10]. Türkçe'ye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir [21]. Ölçekte ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz olmak üzere mizah tarzını ölçmeyi hedefleyen dört alt ölçek bulunmaktadır. Bu alt ölçekler; Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah olarak adlandırılmıştır. 'Kesinlikle Katılmıyorum' ile 'Tamamıyla Katılıyorum' arasında değişen yedili likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı alt ölçeklerin her biri 8'er maddeden oluşmakta ve ölçekte ters yönde puanlanan on bir madde bulunmaktadır. Böylece her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan

puanların yüksekliği, ilgili mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, toplam puanı 0.81'dir [20].

Mizah, doğru koşullar altında ve yararlı amaçlar için kullanıldığında öğrencilerde, motivasyon arttırıcı, başarılı ve keyifli bir deneyimdir [19]. Hemşirelik öğrencileri, eğitimleri süresince sağlık kurumları içerisinde ölümle sık karşılaşmaları, iş yükünün çok olması, insan yaşamını tehdit eden riskli ortamda çalışmaları, çok fazla insanla iletişim içerisinde olmaları, zaman baskısı, teknolojik aletlerin sık kullanılması gibi nedenlerle birçok stres etmenine maruz kalırlar. Ayrıca, öğrencilerin, derse girme ve ders görevlerini yerine getirme ve sınavlardan geçme gibi özel bir amaca ilişkin uğraşları "iş" olarak tanımlanmakta ve öğrencilik, işe eşit bir anlam ifade etmektedir [7]. Bu nedenle hemşirelik öğrencileri, hem öğrenci olmalarının getirdiği yük hem de eğitim alanları açısından daha fazla strese maruz kalırlar. Yoğun stres ve baskı altında çalışan kişi, kendisinin ve diğer insanların duygusal beklentilerini karşılayamaz. Çevresine karşı duyarsızlaşır, etkileşim içerisinde olduğu diğer insanları bir obje gibi algılama davranışı gösterir. Ayrıca, katı kurallara göre çalışma, kuruma karşı mesafeli duruş sergileme, umursamaz ve alaycı bir tavır içerisinde olabilir. Başkalarından sürekli kötülük geleceğini düşünür ve yoğun bir şekilde başarısızlık duygusu yaşar. Duygusal ve fiziksel olarak tükenen, diğer insanlara ve kendisine yönelik olumsuz tutum barındıran birey, yaptığı işin gerektirdiği talepleri yerine getiremediğinden bireysel yeterli duygusu azalır [7, 9, 11, 12 ve 14].

Tükenmişlik, Maslach ve Jackson (1981) tarafından bireyde fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile olumsuz tutumları kapsayan fiziksel, zihinsel ve psikolojik boyutları olan bir sendrom olarak ifade edilmiştir [11]. Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik adı altında üç boyutu bulunmaktadır [11 ve 14]. Tükenmişlik, başlangıçta yüz yüze ilişki ve etkileşim içinde olan doktor, hemşire, sosyal çalışmacı gibi meslek mensuplarında incelenmiştir. Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory-Human Service Survey: MBI-HSS) işyerinde diğer insanlarla olan iletişime atıf yapmaktadır [5, 6, 9 ve 11]. Sonraki yıllarda, öğretmenlikte Tükenmişlik Envanteri'nin öğretmenlere uyarlanmış biçimi olan Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu (Maslach Burnout Inventory-Educators Surveys-MBIES), kullanılmıştır [7]. İşe eşit oranda strese neden olan öğrencilikte ise ilk olarak, Schaufeli ve arkadaşları tarafından 1996'da Maslach Tükenmişlik Envanteri-Genel Formu kullanılmıştır [14, 15 ve 16]. Ölçek, likert tipi, 16 madde ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerden tükenme alt ölçeği 5 maddeden, duyarsızlaşma alt ölçeği 5 maddeden ve yetkinlik alt ölçeği de toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerindeki yüksek puan, yetkinlik (ters puanlanmaktadır) alt ölçeğindeki düşük puan tükenmişliği göstermektedir. Puanlamada, her bir kişi için üç ayrı tükenmişlik puanı hesaplanmaktadır. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çapri ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Çalışmada 5'li derecelendirme (hiçbir zaman, bazen, genellikle, çoğu zaman, her zaman) biçimi benimsenmiştir. Ölçek maddeleri "0 hiçbir zaman" ve "5 her zaman" biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla .76, .82 ve .61 olarak bulunmuştur [7].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Her meslek grubunda yaşandığı belirtilmekle birlikte daha çok insanlarla etkileşim içinde olan özellikle sürekli başkalarının sorunları ve beklentileriyle uğraşan sağlık çalışanlarında, tükenmişliğin daha çok yaşandığı bildirilmektedir [5, 6 ve 9]. Hemşirelik öğrencileri, eğitimleri süresince hem ders yükünün getirdiği stres hem de klinikte yatan hastaların yaşadığı sıkıntılara şahit olma ve yardım etme çabasının getirdiği yük nedeniyle çok fazla baskıya maruz kalırlar. Sürekli yoğun yaşanan stres ve baş etmenin zayıf kaldığı durumlarda yetersizlik duygusu ve tükenmişlik görülebilir. Gelir durumunun az olması, küçük yaş grubunda olma, cinsiyet özellikleri, memnuniyet durumu ve strese neden olan etmenler, baş etmeyi zorlaştıracakları gibi tükenmeyi de arttıran faktörlerdir.

3. ANALİTİK ÇALIŞMA (ANALYTICAL STUDY)

Analitik türde olan çalışmanın amacı, bir üniversitenin hemşirelik fakültesinde okuyan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin mizah tarzları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Mizah yaşantıları ölçeği kullanılarak, kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile tükenmişlik arasındaki ilişkiler aydınlatılmaya çalışılmıştır. Araştırmada mizah tarzı ile sosyodemografik özelliklerden elde edilen veriler bağımsız değişkeni, tükenmişlik ise bağımlı değişkeni oluşturmaktadır. Veri toplama araçları araştırmacılar tarafından literatür incelenerek oluşturulmuştur. Çalışmada Sosyodemografik Özellikler Soru Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği kullanılmıştır (Ek I, II, III). Kurum izni ve etik kurul izni alındıktan sonra, öğrencilere bilgilendirme yapılmış ve yazılı olarak aydınlatılmış onamları alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden onsekiz yaş üzeri tüm 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrenciler, araştırma kapsamına alınmıştır. Öğrencilerin, sınıflara ve sosyodemografik özelliklerine göre tükenmişlik puan ortalamaları gösterilmiştir. Sınıflara göre memnuniyet durumunu incelemek için Ki-kare testi, cinsiyete göre tükenmişlik alt boyutlarında fark olup olmadığına bakmak için "t" testi uygulanmıştır. Öğrencilerin okulda geçirdikleri süre ile tükenmişlik puanları, mizah tarzları ile tükenmişlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına belirlenebilmesi ve öğrencilerin mizah tarzlarının sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenebilmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayıları, tek yönlü varyans analizlerinden ANOVA kullanılmıştır. Nisan 2018-Mayıs 2018 tarihleri arasında yapılan çalışma öncesinde Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı'ndan yazılı izin ve Dokuz Eylül Üniversitesi Etik Kurul'undan onay alınmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

1539 öğrenciden 931'i çalışmaya katılmışlardır. Katılımcıların 711'i kadın, 220'si erkektir. Öğrencilerin 220'si 1. sınıf (%23.6), 187'si 2. sınıf (%20.1), 407'si 3. sınıf (%43.7) ve 117'si 4. sınıftır (%12.6). Mizahın stresle baş etmede etkili olduğunu bildirenler %79.1 (n=736)'dir.

Tablo 1. Öğrencilerin mizah tarzları ile tükenmişlik puan ortalamaları
(Table 1. The average of students burnout scores and humor styles)

	Min	Max	$\bar{x} \pm SD$
Mizah Tarzları (n=931)	38.00	224.00	126.14±20.07
Tükenmişlik (n=931)	16.00	107.00	47.63±8.51

Tablo 2. sınıflara göre mizah tarzları puan ortalamalarının incelenmesi
(Table 2. Analysis of mean scores of humor styles according to classes)

Sınıflar	Mizah Tarzları			
	Katılımcı Mizah $\bar{x}\pm SD$	Kendini Geliştirici Mizah $\bar{x}\pm SD$	Saldırgan Mizah $\bar{x}\pm SD$	Kendini Yıkıcı Mizah $\bar{x}\pm SD$
1. sınıf(n=220)	29.16±5.59	35.61±9.15	30.10±6.24	29.83±7.24
2. sınıf(n=187)	29.72±4.66	36.00±8.30	30.82±4.84	29.49±6.84
3. sınıf(n=407)	29.37±5.28	36.27±8.01	30.46±5.88	29.30±7.34
4. sınıf(n=117)	29.94±5.19	38.77±7.19	31.12±8.39	31.62±8.19
Sınıflar Arası Farklılık		p=0.007		p=0.025

Tablo 3. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ve sınıflara göre tükenmişlik puan ortalamalarının incelenmesi
(Table 3. Sociodemographic characteristics of the students and analyzing the average of burnout score according to the classes)

Açıklama		Tükenmişlik			
		Tükenme $\bar{x}\pm SD$	Duyarsızlaşma $\bar{x}\pm SD$	Yetkinlik $\bar{x}\pm SD$	
Cinsiyet	Kadın (n=711)	15.53±4.85	10.16±3.74	12.88±2.63	Duyarsızlaşma p=0.001 t=-3.26
	Erkek (n=220)	15.21±4.74	11.12±4.02	12.74±2.93	
Kaçınıcı Sınıfta Olduğu	1. sınıf(n=220)	15.03±4.44	10.40±3.78	12.48±2.73	Tükenme p=0.004 F=4.53 Yetkinlik p=0.000 F=15.43
	2. sınıf(n=187)	16.59±5.70	10.66±3.64	12.54±2.47	
	3. sınıf(n=407)	15.27±4.65	10.41±3.92	12.75±2.59	
	4. sınıf(n=117)	15.05±4.29	9.85±3.86	14.37±2.88	
Yaş Grupları	17-19 yaş(n=162)	15.56±4.57	10.23±3.84	12.36±2.76	Yetkinlik p=0.006 F=4.12
	20-22 yaş(n=580)	15.55±5.00	10.51±3.86	12.81±2.59	
	23-25 yaş(n=184)	15.15±4.45	10.18±3.69	13.37±2.93	
	26 ve + (n=5)	11.80±4.20	8.80±4.08	13.00±1.22	
Gelir Durumu	Gelir Giderden Az	16.36±5.75	11.02±3.85	12.64±2.52	Tükenme p=0.013 F=3.62 Duyarsızlaşma p=0.033 F=2.93
	Gelir Gidere Denk	15.17±4.39	10.15±3.74	12.94±2.70	
	Gelir Giderden Fazla	15.09±4.96	10.46±4.23	12.68±3.15	
Mesleği Seçme Durumu	İsteyerek	14.62±4.72	9.43±3.40	13.32±2.58	Tükenme p=0.000 F=19.41 Duyarsızlaşma p=0.000 F=42.80 Yetkinlik p=0.000 F=20.33
	İstemeden	16.58±4.75	11.68±4.00	12.20±2.73	

Tablo 4. Mizah tarzları ile tükenmişlik alt boyutlarının incelenmesi
(Table 4. Analyzing of humor styles and burnout sub-dimensions)

Mizah Tarzları	Tükenmişlik		
	Tükenme	Duyarsızlaşma	Yetkinlik
Katılımcı Mizah	F=1.20 p=0.186	F=1.37 p=0.069	F=1.78 p=0.003
Kendini Geliştirici Mizah	F=1.18 p=0.192	F=1.92 p=0.000	F=2.02 p=0.000
Saldırgan Mizah	F=1.19 p=0.193	F=1.67 p=0.006	F=1.67 p=0.006
Kendini Yıkıcı Mizah	F=1.48 p=0.037	F=1.97 p=0.001	F=2.24 p=0.000

Tablo 5. MTÖ alt ölçekleri'nden alınan puanlar ile tükenmişlik alt ölçekleri'nden alınan puanlar arasındaki korelasyonlar
(Table 5. Correlations obtained from between the scores of the Humor Styles Questionnaire subscales and the scores the burnout subscales)

Mizah Tarzları	Tükenmişlik		
	Tükenme	Duyarsızlaşma	Yetkinlik
Katılımcı Mizah	-.004	.000	.007
Kendini Geliştirici Mizah	-.048	-.123(**)	.112(**)
Saldırgan Mizah	.060	.104(**)	-.057
Kendini Yıkıcı Mizah	.087(**)	.122(**)	-.041

5. TARTIŞMA (DISCUSSION)

Öğrencilerin hem mizah tarzları hem de tükenmişlik puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu söylenebilir (Tablo 1). Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği mizah tarzının kullanım sıklığını gösterdiği için, sınıflar arasında kendini geliştirici mizah puan ortalaması arttıkça kullanım sıklığı artmaktadır. Kendini geliştirici mizah puan ortalamasının 1. sınıftan (35.61±9.15) 4. sınıfa doğru (38.77±7.19) artması strese karşı baş etmeyi öğrenmeleri ile ilişkili olabilir (p=0.007) (Tablo 2). Buna karşılık kendini yıkıcı mizah puanının, sınıflar ilerledikçe istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artması, öğrencilerin baş etme ile ilgili sorunlarından kaynaklanabilir (p=0.025) (Tablo 2). Abel (2002), mizahı daha fazla kullanan lisans öğrencilerin daha az stresli olduklarını, problem çözme ve baş etme stratejilerini diğerlerinden daha fazla kullandıklarını belirtmektedir [1]. Bulut ve arkadaşları (2017), ebelik öğrencilerinin mizah kullanımına ilişkin görüşlerini ve mizah tarzlarını inceledikleri çalışmada, teorik ve uygulama derslerinde mizah kullanımını desteklediklerini, fakat katılımcı ve kendini geliştirici mizahı bir arada kullanmakta sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir [6]. Tuğut ve Kaya (2017), hemşirelerin terapötik mizah kullanma tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmada, katılımcı mizah puanı yüksek olan hemşirelerin, problem çözme becerisine sahip olduklarını, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah puanı yüksek olanların ise, problem çözme becerilerinin zayıf olduğunu bildirmişlerdir [17].

Akdur ve Durak Batıgün (2017), erkek öğrencilerin saldırgan mizah ile kendini yıkıcı mizahı daha çok kullandıklarını, cinsiyetin ve sosyo-ekonomik düzeyin, mizah tarzları üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır [2]. Cinsiyete göre bakıldığında erkek öğrencilerde duyarsızlaşma ölçeğindeki puan ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre tükenmişliğini göstermektedir (p=0.001) (Tablo 3) ve cinsiyet özelliklerinden kaynaklandığını düşündürebilir. Denat ve arkadaşları (2018), erkek öğrencilerin duyarsızlaşma alt ölçeğindeki puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir [8]. Bu sonuç, çalışma sonucu ile benzerdir.

Tükenmişliğin alt boyutlarından olan tükenme puan ortalaması, diğer sınıflara göre ikinci sınıf öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur (16.59±5.70). Bunun nedeni, birinci sınıf ders programında temel tıp dersleri ve hemşireliğe giriş konularının bulunmasına karşılık, 2. sınıf derslerinin daha derinlemesine hemşirelikle ilgili konuları içermesi ve öğrencilerin klinik ortamda bulunmalarının streslerini arttırması sonucu olabilir (p=0.004). Yetkinlik alt boyutunun düşük olması tükenmeyi gösterdiği için, puan ortalamasının 1. sınıfta en düşük (12.48±2.73), 4. sınıfta en yüksek olması (14.37±2.88), öğrencilerin sınıflar ilerledikçe baş etme mekanizmalarını daha iyi kullandıklarını düşündürebilir (p=0.000).

Ayrıca, yaş ilerledikçe yetkinlik alt boyutu 4. sınıfta en yüksek bulunmuştur ($P=0.006$). Yetkinlik alt boyutunda sınıflar arası farklılıkta olduğu gibi, yaş ilerledikçe baş etmenin daha da etkili olduğu düşünülebilir. Tümkaya ve arkadaşları (2008), üniversite öğretim elemanlarının duygusal zeka, mizah tarzları ve yaşam doyumları üzerine yaptıkları bir çalışmada, araştırma görevlilerinin saldırgan mizah tarzı puan ortalamalarını, öğretim görevlisi, yardımcı doçent, doçent ve profesörlerden anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır [18]. Bu çalışmada yaş ilerledikçe yetkinlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde fark görülmektedir ($p=0.006$) (Tablo 3). Düşük puan tükenmişliği gösterdiği için 17-19 yaş grubundaki öğrencilerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı söylenebilir. Yeni bir ortam ve yoğun ders yükü başarısız hissetmelerine neden olabilir.

Aydın (2015), Öğretmen adaylarının mizah tarzları ile anksiyete düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada mezuniyete doğru gidildikçe öğrencilerin kaygı düzeylerinde artışın olduğunu belirlemiştir [4]. Sorumluluk sahibi olacaklarının bilincinde olmaları bu sonuca neden olabilir. Bağcıvan ve arkadaşları (2016), hemşirelerin çalıştıkları bölümlere göre mizah tarzlarında farklılık göstermediklerini ve katılımcı mizahı daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir [5]. Her hemşire mizah için yetenekli olmayabilir. Fakat Öz ve Hiçdurmaz (2010), mizah yönelimi yüksek olan hemşirelerin, mizahı daha etkili kullandıklarını, daha etkili baş ettiklerini ve duygularını daha fazla ifade edebildiklerini belirtmişlerdir [13]. Gelir durumunun düşük olması tükenmişliği etkileyen faktörlerden biridir [14]. Gelirin yetkinliği etkilemediği ancak, tükenme ve duyarsızlaşmada istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmektedir ($p_{\text{Tükenme}}=0.013$, $p_{\text{Duyarsızlaşma}}=0.033$) (Tablo 3).

Mesleği isteyerek seçme ve meslekten memnun olmama tükenmişliği etkileyen etmenlerdir [14]. Öğrencilerin 672'si (%72.18) okulundan memnun olduklarını, 259'u ise (%27.82) memnun olmadıklarını bildirmektedir. Sınıflar arasındaki memnuniyet durumunda istatistiksel olarak farklılık görülmemiştir ($p=0.176$, $df=3$, $Ki\text{-kare}=4.93$). Mesleği isteyerek seçme durumuna bakıldığında, 1. sınıfların %55'i ($n=220$), 2. sınıfların %50'si ($n=187$), 3. sınıfların %57'si ($n=407$), 4. sınıfların %74'ü ($n=117$) mesleği isteyerek seçtiklerini belirtmişlerdir. Bu sonuç, sınıflar arasında istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p=0.001$, $df=3$, $Ki\text{-kare}=17.22$). Dördüncü sınıf öğrencilerinin mesleği isteyerek seçme oranının daha fazla olması, mezuniyet sonrası iş bulma kaygısını daha az yaşamaları nedeniyle olabilir ($p=0.001$). Tüm öğrencilerin mesleği isteyerek seçme durumuna bakıldığında (Tablo 3), tükenmişliğin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı fark olduğu görülmektedir ($P=0.000$). Denat ve arkadaşları (2018), mesleği isteyerek seçme ve hemşirelik bölümünden memnun olma durumuna göre tükenmişlik puanının farklılaştığını saptamışlardır [8]. Yetkinlik arttıkça katılımcı mizah kullanımının arttığı, kendini geliştirici mizah kullanımında ise, tükenme ve duyarsızlaşmada negatif yönde, yetkinlikte ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Saldırgan mizahı kullanan öğrencilerin, istatistiksel olarak anlamlı olmasa bile tükenme yaşadığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde Duyarsızlaşmada anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Saldırgan mizahı kullanma durumunun, Yetkinlikle negatif ilişkisi gözlenmiştir. Kendini yıkıcı mizah kullanmanın, Tükenme ve Duyarsızlaşma ile pozitif, yetkinlik alt boyutu ile negatif yönde ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4 ve 5).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

- Öğrencilere yönelik, eğitim ortamı ve klinik ortamdaki düzenlemelerle strese neden olan faktörler azaltılabilir.
- Klinik alanda öğretim elemanına düşen öğrenci sayısı azaltılarak, eğiticinin öğrenciye daha çok zaman ayırması sağlanabilir.
- Profesyonel kimliğin benimsenmesine yönelik ders içerikleri düzenlenebilir.
- Müfredat programlarında planlamalar yapılarak stresle baş etme konularına daha fazla yer verilebilir.
- Müfredata mizah kullanımına ilişkin dersler entegre edilebilir.
- Katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah kullanımı yoluyla, mizahı bakım planları ile bütünleştirebilmek için çalıştaylar düzenlenebilir.
- Gelir durumunun düşük olması tükenmişliği etkileyen faktörlerden biri olduğu için, öğrenciler part-time iş olanakları veya burs konusunda bilgilendirilerek yönlendirilebilir.
- Öğrencilerin sosyal aktivitelere katılımı desteklenebilir.
- Tükenmişliğe ilişkin faktörlerin belirlenebilmesi ve gerekli düzenlemelerin yapılabilmesi için kalitatif çalışmaların yapılması önerilebilir.

NOT (NOTICE)

Bu çalışma 5-8 Eylül 2018 tarihinde Priştine-Kosova'da düzenlenen 3rd International Science Symposium (ISS2018) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Abel, M.H., (2002). Humor, Stress, and Coping Strategies. *Humor*, 15(4):365-381.
2. Akdur, S. ve Durak Batıgün, A., (2017). Mizah Tarzları ile Kişilik Özellikleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39):1-10.
3. Avşar, V., (2008). Öğretmen Adaylarının Mizah Tarzları ve Cinsiyet Rollerini İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
4. Aydın, A., (2015). Identifying The Relationship of Teacher Candidates' Humor Styles with Anxiety and Self-Compassion Levels. *Eurasian Journal of Educational Research*, 59:1-16.
5. Bağcıvan, G., Ünal, M., Akın, A., Çınar, F.I. ve Özen, N. (2016). Hemşirelik Ve Mizah: Hemşirelerin Çalışma Alanları Mizah Tarzlarını Etkiler Mi?. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(2):95-100.
6. Bulut, S.S., Amanak, K. ve Say, S., (2017). Ebelik Öğrencilerinin Mizah Kullanımına İlişkin Görüşleri ve Mizah Tarzlarının İncelenmesi. *KASHED*, 3(2):43-53.
7. Çapri, B., Gündüz, B. ve Gökçakan, Z., (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1):134-147.

8. Denat, Y., Dikmen, Y., Yılmaz, G. ve Karalar, D., (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyi Ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. DEUHFED, 11(3):218-223.
9. Güven, S., (2013). Hemşirelik Ve Sağlık Hizmetleri Bölümü Cerrahi Kliniklerde Çalışan Hemşirelerin Mizah Tarzları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. T.C. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
10. Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., and Weir, K., (2003). Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality, 37:48-75.
11. Maslach, C. and Jackson, S.E., (1981). The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2:99-113.
12. Maslach, C., Schaufeli, W.B., and Leiter, M.P., (2001). Job Burnout. Annu. Rev. Psychol., 52:397-422.
13. Öz, F. ve Hiçdurmaz, D., (2010). Stresle Başetmede Önemli Bir Yol: Mizahın Kullanımı, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1):83-89.
14. Partlak Günüşen, N. ve Üstün, B., (2010). Türkiye’de İkinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Hemşire ve Hekimlerde Tükenmişlik: Literatür İncelemesi. DEUHYO-ED, 3(1):40-51.
15. Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M., and Bakker, A.B., (2002/a). Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5):464-481.
16. Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonz’Alez-Rom’A, V., and Bakker, A.B., (2002/b). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. Journal of Happiness Studies, 3:71-92.
17. Tuğut, N. Ve Kaya, D., (2017). Hemşirelerin Terapötik Mizah Kullanma Durumları ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. DEUHF-ED, 10(3):131-136.
18. Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E., Çelik, M., ve Aybek, B., (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30):1-18.
19. Ulloth, J.K., (2003). Guidelines for Developing and Implementing Humor in Nursing Classrooms. Educational Innovations, 42(1):35-37.
20. Yerlikaya, E.E., (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Doktora Tezi. T.C Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
21. Yerlikaya, E.E., (2003). Mizah Tarzları Ölçeği'nin (The Humor Styles Questionnaire) Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
22. Yerlikaya, N., (2007). Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

EKLER (ATTACHMENTS)

EK I: Kişisel Bilgi Formu

- 1-Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek
2-Yaşınız : () 17-19 () 20-22 () 23-25 () 26 ve üzeri
3-Sınıfınız : () I () II () III () IV
4-Medeni Durumunuz : () Bekar () Evli
5-Aile Yapısı : () Çekirdek Aile () Geniş aile () Parçalanmış Aile
6-Gelir Durumunuz : () Gelir, giderden az () Gelir, gidere denk
() Gelir, giderden fazla
Tanı almış herhangi bir hastalığınız var mı?: () Evet () Hayır
7-Mesleği seçme durumu: () İsteyerek () İstemeden
8-Annenizin eğitim durumu: () Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul
() Ortaokul () Lise () Üniversite
9-Babanızın eğitim durumu: () Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul
() Ortaokul () Lise () Üniversite
10-Şu andaki memnuniyet durumunuz: () Memnunum (soru 11'e geçiniz)
() Memnun değilim

EK II: MTE-ÖF

Aşağıda eğitim sürecinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Her cümle başında o cümlede belirtilen durumun hangi sıklıkla hissedildiğinin işaretleneceği bir boşluk bırakılmıştır. Sizden istenen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okumanız ve bu ana kadar eğitim sürecinde derslerinizle ilgili bu ifadeleri hissedip hissetmediğinizi aşağıda yer alan örnekteki gibi belirlemenizdir. Eğer bu duyguları bir kere bile hissettiyseniz, bu durumu hangi sıklıkla hissettiğinizi tanımlayan 1'den 5'e kadar numaralanan sayılardan sizin için en uygun olanını boşluğu yazın. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için lütfen tüm sorulara içtenlikle ve samimiyetle cevap veriniz.

Örnek: 9. _____ 3 _____ Bana göre iyi bir öğrenciyim.

Sıklık Derecesi İçin Puanlama Rehberi

Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	2	3	4	5
Ne Sıklıkta (1-5)		Maddeler		

- _____ Derslerimden duygusal olarak yıldığımı hissediyorum.
- _____Eğitime başladığımdan beri derslere olan ilgim azaldı.
- _____Derslerimde karşılaştığım problemleri etkili bir şekilde çözebilirim.
- _____Okuldaki bir günün sonunda kendimi bitkin hissediyorum.
- _____Derslerime ilişkin isteğim azaldı.
- _____Katıldığım derslere etkili bir katkı sağladığıma inanıyorum.
- _____Sabah kalkıp yeni bir eğitim gününe başlamak zorunda olduğumu düşündüğümde kendimi yorgun hissediyorum.
- _____Derslerimin potansiyel yararlılığı konusunda kuşku duyuyorum.
- _____Bana göre iyi bir öğrenciyim.
- _____Ders çalışmak veya bir derse girmek benim için gerçekten bir yüküdür.
- _____Derslerimin öneminden kuşkuluyum.
- _____Ders amaçlarımı başardığımda kendimi güdülenmiş hissediyorum.
- _____Derslerden tükendiğimi hissediyorum.
- _____Ders aldığım süre boyunca birçok ilginç şey öğrendim.
- _____Yalnızca dersimi çalışmak ve rahatsız edilmemek istiyorum.
- _____Ders esnasında, yapılan şeylerde etkin olduğumdan eminim.

EK III: Mizah Yaşantıları Ölçeği

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:



	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekir-doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.							
Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							
İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							
Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							
Esprî yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.							
Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.							
Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.							
Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.							
İnsanların, mizahi başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.							
Çoğunlukla kendi kendimi kötülleyen ya da alaya alan espriler yapmam.							
Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.							
Tek başıyaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.							
Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.							
Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.							
İnsanları güldürmekten hoşlanırım.							
Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.							
Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.							
Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında esprî yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.							
Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.							
Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.							
Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında esprî yapar ya da alay ederim.							
Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.							
Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.							
Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekir, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.							
Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili esprî yapmam.							
Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.							