

Mizah Anlayışı, Mesleki Stres ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları¹

Bengü HIRLAK

Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi

Mustafa TAŞLIYAN

Prof. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Buket SEZER

Doktora Öğrencisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi,
buketsezer86@gmail.com

Özet

Bu araştırmada, mizah anlayışı ve mesleki stres ile katılımcıların demografik özellikleri bağlamında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca bu araştırma ile mizah anlayışına ve mesleki strese ilişkin algıların akademisyenlere ve öğrencilere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini de tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaçla Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nde, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde çalışan akademisyenlere ve bu fakültede öğrenim gören öğrencilere bir anket çalışması yapılmıştır. 32 akademisyen ve 146 öğrencinin verileri araştırma kapsamına alınmıştır. Elde edilen verilerin güvenilirlikleri test edilmiş, akademisyen ve öğrencilerin mizah anlayışı ve mesleki strese ilişkin algılarında farklılık olup olmadığını incelemek için T testi ve Tek Yönlü ANOVA analizleri yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mizah Anlayışı, Mesleki Stres

Perception Differences in the Context of Sense of Humor, Occupational Stress and Demographic Features

Abstract

In this study, it was examined whether there was a meaningful difference in the context of sense of humor, occupational stress and participants' demographic features. Also, it was aimed to determine whether there was a significant difference between academicians and students perception related

¹ Geliş/Kabul Tarihi: 20.04.2017/03.01.2018 – Araştırma Makalesi

to humor and occupational stress. For this purpose, a questionnaire was conducted to the academicians working in Kahramanmaraş Sutcu Imam University, the Faculty of Economics and Administrative Sciences and the students studying in this faculty. 32 academicians and 146 students were included in the study. Obtained datas' reliability analysis was tested and T-test and One-way ANOVA analyzes were conducted to investigate whether there was a significant difference between academicians and students perception related to humor and occupational stress.

Keywords: Sense of Humor, Occupational Stress

GİRİŞ

Stres, hem günlük yaşantıda hem de iş hayatında oldukça sık karşılaşılan kavramlardan bir tanesidir. Günümüzde yaşanan hızlı değişimler ve gelişmeler, sosyal birer varlık olarak tanımlanan insanların üzerinde fiziksel ve ruhsal açıdan baskıların, kaygıların, gerilimlerin, streslerin oluşmasına sebep olabilmektedir. Bu değişim ve gelişmeler, günümüz iş dünyasını daha da zorlaştırmakta, rekabetçi ve aşırı çalışmaya dayalı bir dönemi ortaya çıkarmaktadır. Bu durum da bireylerin değişik şekillerde tepki vermelerine neden olabilmektedir.

Strese neden olan durumların devam etmesi halinde, bireylerin duyguları, stresle başa çıkma çabalarının başarılı olup olmamasına bağlı olarak anksiyeteye, öfkeye, saldırganlığa, duyumsuzluğa, depresyona dönüşebilmektedir (Atkinson vd. 1999: 495; Akt: Göksel ve Tomruk, 2016: 320). Birey, bu duygusal tepkilerin yanı sıra mizah anlayışı kaybı, konsantrasyon bozukluğu, karar verme güçlüğü, unutkanlık, hafıza zayıflığı, aşırı miktarda hayal kurma, fikir miyopluğu, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflık gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir (Braham, 1998: 54; Akt: Göksel ve Tomruk, 2016: 320).

Belirli bir düzeye kadar yapıcı olabilen stres olgusu, zamanla insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını tehdit eden bir unsur haline gelebilmektedir. Özellikle emek yoğun bir özelliğe sahip eğitim sektörü içerisinde önemli bir yeri olan üniversitelerde, akademisyenlerin yerine getirdikleri eğitim ve öğretim hizmetleri öğrencilerle yüz yüze gerçekleşmektedir. Dolayısıyla, akademisyenlerin olumsuz psikolojik durumları ve davranışları öğrencileri doğrudan etkileyebilmektedir.

Yaşamın doğası gereği de, bireyler pek çok zorluklarla ve mücadele edilmesi gereken engellerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bundan dolayı da

hayatı çok katı ve zor bir iş şeklinde değerlendirmek ve yaşanan olayları çok ciddi bir bakış açısı ile ele almak, bireylerin yoğun stres içeren bir yaşam sürdürmesine sebep olabilmektedir. Oysa yaşamın tamamından zevk alabilmek, kendine gülebilmek, iyi gelişmiş ve yaşama uyarlanmış bir mizah anlayışının var olması, yaşam stresleriyle mücadele etmeyi kolaylaştırıcı bir unsur olabilir. Stresli bir ortamda mizah uygun biçimde ve şartlarda kullanıldığında çoğu zaman sihirli bir değnek gibi ortama dokunabilir ve gerginliği azaltabilir. Bu açıdan mizah, stresin veya duygusal gerilimin var olduğu durumlarda, ortamdaki duygu yükünü azaltan bir araç olarak işlev görebilmektedir (Öz ve Hiçdurmaz, 2010: 83). Literatürde stres ile mizah anlayışı arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalar yer almaktadır. Örneğin; Durmuş ve Tezer (2001: 31) 236 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarının mizah duygusunun yüksek ya da düşük olmasına bağlı olarak değiştiğini tespit etmişlerdir. Yine Nezu ve arkadaşlarının (1988) yaptıkları araştırma sonucunda, mizah duygusunun stres durumlarının etkisini azaltıcı bir işlevi olduğunu tespit etmişlerdir (Akt: Durmuş ve Tezer, 2001: 26).

Araştırmada, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde çalışan akademisyenlerin ve okuyan öğrencilerin mizah anlayışları ve mesleki strese ilişkin algılarını belirlemek ve bu algıların çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlanmaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle araştırma yalnızca Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde çalışan akademisyenler ve okuyan öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Ayrıca araştırma sonuçları araştırma kapsamında kullanılan ölçekten elde edilen verilerle ve araştırmanın yapıldığı dönemle (2016 yılı) sınırlıdır. Bulguların değerlendirilmesinde, tüm bu kısıtlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.

MİZAH ANLAYIŞI

Mizah, devamlı ciddi olmak yerine, olayların ve durumların eğlenceli yanlarını görebilme kabiliyeti olup, düşünceleri, kültürel değerleri şakalarla ve takılmalarla anlatan espri veya gülmeceler olarak tanımlanabilir (Astedt-Kurki ve Isola 2001; Akt: Aydın, 2005: 1).

Lyltle (2001) ise mizahın, karmaşık ve değişken bir zemin üzerinde bir uyarının mutluluk duygusunu tetiklemesiyle meydana geldiğini, burada

gülme gibi bir tepkinin mutlaka meydana gelmesinin gerekmediğini ileri sürmektedir (Akt: Oral, 2004: 20-21).

Mizah, günlük hayatta karşı karşıya kalınan sorunlarla başa çıkmada ve durumsal zorlukların üstesinden gelmede kullanılan etkin bir mekanizma olarak ifade edilebilmektedir. Bu mekanizmanın işleyişi, kişinin kişilik özelliklerine, içinde bulunduğu şartlara ve duygu seviyesine, karşı karşıya kaldığı duruma önem verme derecesine bağlı olarak değişebilmektedir. Ayrıca mizahtan bir saldırı aracı şeklinde yararlanılabileceği gibi bir başka bireyin içerisinde bulunduğu zorluklarla mücadele etmesini sağlayan, rahatlatan bir araç şeklinde de yararlanılabilir. (Thorson ve Powell, 1993; Akt: Cemaloğlu vd. 2012: 695-697).

Eğitim sektörü açısından mizah kavramına bakılacak olunursa; öğrenciler gülümsemesini bilen seviyeli mizah anlayışı olan hocalarını daha çok sevip o hocalarının derslerine daha çok ilgi duyarlar. Ayrıca mizah, öğrencilerin stresle baş edebilme kabiliyetlerini artırabilir, kendilerini daha mutlu hissetmelerine yardımcı olabilir, mutsuzluklarını hafifletebilir, benlik algılarını pozitif bir yönde destekleyebilir, farklı düşünme becerilerinin gelişmesini sağlayabilir. Bundan dolayı da mizahın çeşitli boyutlarının incelenmesi ve sınıf ortamında nasıl kullanılacağına bilinmesi gerekmektedir (Oruç, 2010: 57-60).

Bunların yanı sıra mizah anlayışı, insanları rahatlatır, kişisel etkileşimin gelişmesinde rol oynar. Stresle mücadelede en iyi ilaçtır. Mizah, kişinin hata yapmasına yanlış şeyler söylemesine müdahale etmez. Böylelikle kişiler negatif duygularını mizah ile dışarı vurabilir. Böylelikle stresini atan kişi, yeni bir başlangıç için yol alabilir. Çünkü kişi stres altındayken net bir şekilde düşünemez, kendisi için iyi olacak seçenekleri bulamaz. Ama araya biraz mizah anlayışı girerse, kişinin kasları rahatlar, kan basıncı düzenlenir, tansiyon düşer, asabiyet kaybolur ve endorfin salgılanmaya başlar. Mizahın fiziksel ve psikolojik olarak sağlığa etkisi inanılmaz olduğu gibi sosyal yaşamın gelişmesindeki katkısı da inanılmazdır (Lee ve Kleiner, 2005: 184-185).

MESLEKİ STRES

İş yaşamının neredeyse ayrılmaz bir parçası haline gelen ve tanımlanması çok kolay olmayan kavramlardan bir tanesi olan stres ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Yapılan tanımlamalara bakıldığında ise, stres kavramının, genellikle gerilim, baskı, endişe, çelişki, sıkıntıya düşme, engellenme gibi sözcüklerle özdeşleştiği bilinmektedir (Kaya ve Keskin, 2008: 372).

Iwancevich, Gibson ve Donelly tarafından geliştirilen ve en fazla kullanılan tanıma göre stres; bireysel farklar ve psikolojik süreçler vasıtasıyla gösterilen uyumsuz bir davranım olup, bireyin üstünde aşırı psikolojik ya da fiziksel baskılar yapan, herhangi bir dış ve iç hareket, durum ya da olayın organizmaya yansıyan sonucudur (Artan, 1986: 39, Akt: Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 16-17, Aydın, 2016: 4).

Mesleki stres diğer bir ifadeyle iş stresi veya örgütsel stres kavramı ise, iş ortamında meydana gelen, üretkenliği ve verimliliği etkileyen, çalışanın zorlanma durumu şeklinde ortaya çıkmaktadır (Güner vd. 2014: 59). Mesleki stres, bireyin yeteneklerindeki yetersizliklere, fiziksel ya da psikolojik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan ve bireyde gerilim yaratan durum olarak tanımlanmaktadır (Arnold vd. 1995; Akt: Clegg, 2001: 102). Mesleki stres, hem organizasyondaki bireyler hem de organizasyonun kendisi için önemli sorunlar ortaya çıkarabilmektedir (Özkaya vd. 2008: 164).

Birçok uzman ve sağlık kuruluşuna göre; iş sebebi ile yaşanan stres, bir hastalık olarak değerlendirilmektedir. Bu stres sonuç olarak, çalışanların performanslarında azalmaya, kişiler arası ilişkileri bozmaya, depresyon ve kaygı bozukluklarının oluşumuna sebep olabilmektedir. Ayrıca işin yapılış şeklinden kaynaklı mesleki stres oluşabileceği gibi, işletmenin yapısından, fiziki çevre koşullarından ya da çalışanların bireysel özelliklerinden de mesleki stres oluşabilmektedir. Eğer strese sebep olan faktörler iş yerinden kaynaklanıyor ise, strese başa çıkabilmek kolaylaşabilmektedir. Bireylerin strese gösterdiği tolerans farklı olmakla birlikte, yapılan birçok araştırmanın sonucunda stres oluşumuna neden olan faktörlerin ortak olduğu tespit edilmiştir. Bu faktörlerin başında ise uzun çalışma saatleri, çok fazla iş yükü ve sorumluluk, yanlış alanda kariyer yapmak, iletişim zayıflığı, iş tatminsizliği, rol belirsizliği, yönetim tarzı, işi kaybetme korkusu, fiziki mekân ve çevre koşullarının elverişli olmaması gibi sorunlar gelmektedir (Aytaç, 2002: 8-9).

Yükseköğretim açısından bakıldığında ise, stresin akademisyenlerin yaşamlarının niteliğini, üretimini, performansını, iş doyumunu ve sağlığını olumsuz yönde etkilediğini gösteren kanıtlar gitgide artmaktadır. Üniversitedeki akademisyenlerin mesleki stresleri hususunda yapılan araştırmalarda, akademisyenlerden aşırı beklentilerin onları strese soktukları tespit edilmiştir. Örneğin; Armes ve Watkins (1983) yaptıkları araştırma sonucunda, akademisyenlerin iş streslerinin kaynağının, onların “ne olmaları gerektiği” ile “ne oldukları” arasındaki sapma olduğunu belirlemişlerdir (Balci, 1994: 290-292). Yine, ABD’de Chronicle of Higher Education tarafından yapılan bir araştırmada akademisyenlerin akademik programları geliştirme, onları toplumun ihtiyaçlarına göre şekillendirme ve daha fazla

öğrenciyi fakültelerde kalmaya özendirme baskısı altında oldukları bulunmuştur (Evangelauf, 1985, Akt: Balcı, 1994: 292). Bu ve bunun gibi birçok faktörün akademisyenlerin iş stresi algılarını etkilediği düşünülmektedir.

Akademisyenlik mesleği, insanlarla yüz yüze iletişimi gerektiren bir meslektir. Akademisyenler fiziksel ve psikolojik açıdan yoğun stres altında çalışmaktadırlar. Bunun sebebi de öğrencilere sundukları eğitim-öğretim hizmetleri ile birlikte bilimsel araştırma yapma ve diğer toplumsal hizmetleri verme yükümlülüklerinin bulunmasıdır. Akademisyenlerin başarılı olmaları öğrencilerine, iş arkadaşlarına, yöneticilerine ve kurumlarına kısacası toplumun pek çok kesimine pozitif bir şekilde yansiyacaktır. Dolayısıyla akademisyenliğin iş doyumunu gerektiren mesleki alanlar arasında yer aldığı bilindiğinden, destekçi bir örgütsel yapının oluşturulmasının oldukça büyük bir önem arz ettiği düşünülmektedir. Kısacası eğitim örgütlerinde eğitim hizmetinin kalitesi, eğitim verenlerin kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı hissetmelerine bağlı olduğundan mesleki stres algılarının azaltılması konusunun önemli olduğu söylenebilmektedir.

Stres öğrencileri de çok yoğun bir şekilde etkileyebilmektedir. Üniversiteye başlayan öğrenciler, yeni bir yaşama başlamakta, geldikleri bu yeni çevre, edindikleri yeni arkadaşlar ve öğretim elemanları, yaşanan maddi, akademik sıkıntılar gibi birçok sebeplerden dolayı stres potansiyeli taşıyabilmektedirler. Bunun gibi sebeplerden kaynaklı olarak ortaya çıkan aşırı veya kronik stres, öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve performanslarını negatif olarak etkileyebilmektedir (Brown ve Ralph, 1999: 9; Humphrey vd. 1998: 238; Akt. Durna, 2006: 320). Burada önemli olan bireyin stres düzeyinin tespit edilerek ve olabildiğince stresin belirli bir düzeyde tutulup yönetilebilir olmasının sağlanmasıdır (Durna, 2006: 325).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, katılımcıların mizah anlayışlarının ve mesleki stres algılarının demografik özellikleri bağlamında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmeye çalışmaktır.

Araştırmanın Kapsamı

Araştırmanın ana kütesini, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinin İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde görev yapan akademisyenler ve bu

fakültenin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında akademisyenlere 40, öğrencilere ise 150 anket elden dağıtılmış olup; bu anketlerin uygun şekilde doldurulup doldurulmadığı denetlenmiştir. Toplamda 32 akademisyen ve 146 öğrenci anketi araştırma kapsamına alınmıştır. Anketlerin geri dönüş oranı akademisyenler için % 80, öğrenciler için ise % 97,3' tür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anket başlıca üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcılara ait demografik sorulara, ikinci ve üçüncü bölümde ise araştırma değişkenlerine (mizah anlayışı ve mesleki stres) dair ifadeler yer verilmiştir. Akademisyenler ve öğrenciler için farklı demografik sorular hazırlanmıştır. Kullanılan anket formunda iki araştırma değişkenini ölçmek için güvenilirlikleri test edilmiş ölçekler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin tamamında 5'li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Bu dereceleme “kesinlikle katılmıyorum (5), katılmıyorum (4), kararsızım (3), katılıyorum ve (2) kesinlikle katılıyorum (1)” şeklinde yapılmıştır. Araştırmada kullanılan birinci ölçek; Benjelloun (2009) tarafından geliştirilen mizah anlayışı ölçeğidir. Bu ölçekte 10 ifade yer almaktadır. Araştırmada yer alan ikinci ölçek ise; McCarty vd. (2007:690) tarafından kullanılan mesleki stres ölçeğidir. 8 ifadeden oluşan, işle ilgili stresi ölçen bu ölçek, Gershon'un (1999) araştırmasında yer almaktadır ve başlangıçta Davis ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen işle ilgili stres ölçeğinden değişiklikler yapılarak kullanılmıştır (McCarty vd. 2007:679). Orjinali İngilizce olan ifadeler dilimize uyarlanmıştır.

Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Anketler ile toplanan verilerin istatistiki analizleri için örneklem grubunun özelliklerinin tespit edilmesine ilişkin frekans ve yüzde hesaplamaları kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş, bu inceleme sonucunda veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı, katılımcıların mizah anlayışlarının ve mesleki stres algılarının bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit edebilmek için parametrik testlerden T testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır.

ARAŞTIRMA BULGULARI

Önermelerin Güvenirliği

Araştırmada kullanılan anket formunda yer alan ölçeklerin her biri için güvenilirlik analizi yapılmış ve bu ölçeklerin güvenilirliklerinin test edilmesinde Cronbach Alfa kat sayısı kullanılmıştır. Araştırma kapsamına

alınan değişkenlerin güvenilirlik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırmada Yer Alan Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Değişkenler	Cronbach Alfa Değeri	Önerme Sayıları
Mizah Anlayışı	0,892	10
Mesleki Stres	0,785	8

Yapılan güvenilirlik analizi sonucuna göre, 10 sorudan oluşan mizah anlayışına ilişkin ölçeğin güvenilirlik analizi sonucu alfa değeri (α) 0,892, 8 sorudan oluşan mesleki strese ilişkin ölçeğin güvenilirlik analizi sonucu alfa değeri (α) ise 0,785 olarak bulunmuştur. Literatüre göre, alfa değeri 0,70 veya üzerinde bulunan bir değere sahipse ölçek güvenilir kabul edilmektedir (Nunally, 1978; Akt: Gürbüz ve Şahin, 2014: 305). Buna göre, ankette yer alan tüm ölçeklere ilişkin alfa değerlerinin güvenilir ve kabul edilebilir bir düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmaya katılan 32 akademisyen ve 146 öğrencinin sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, bölüm vs.) ilişkin, frekans ve yüzde dağılımları Tablo 2’de ve Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 2: Akademisyenlere İlişkin Demografik Özellikler

	Frekans	Yüzde		Frekans	Yüzde
Cinsiyet			Medeni Durum		
Kadın	8	25	Bekâr	5	15,6
Erkek	24	75	Evli	27	84,4
			Diğer	-	-
Yaş			Unvan		
25-30 yaş	1	3,1	Prof. Dr.	5	15,6
31-35 yaş	3	9,3	Doç. Dr.	7	21,9
36- 40 yaş	2	6,2	Yrd. Doç. Dr.	11	34,4
41-45 yaş	11	34,3	Öğr. Gör.	9	28,1
46-50 yaş	15	46,8			
Doğduğunuz Yer			Yetiştığınız Yer		
Köy	3	9,4	Köy	3	9,3
Kasaba	2	6,3	İlçe	6	18,8
				12	37,5

İlçe	7	21,9	İl	11	34,4
İl	12	37,5	Büyükşehir		
Büyükşehir	8	25			
Yaşadığımız Yer			Çalıştığımız Bölüm		
Köy	-	-	İşletme	20	62,4
Kasaba	-	-	İktisat	3	9,4
İlçe	5	15,6	Kamu Yön.	3	9,4
İl	8	25	Uluslararası	3	9,4
Büyükşehir	19	59,4	İlişkiler		
			Sağlık Yön.	3	9,4

Tablo 2 (Devamı): Akademisyenlere İlişkin Demografik Özellikler

	Frekans	Yüzde		Frekans	Yüzde
Aylık Gelir			Toplam Çalışılan Yıl		
4000-5000 TL	14	43,7	1-5 yıl	2	6,3
5001-6000TL	7	21,8	6-10 yıl	3	9,4
6001-7000TL	3	9,4	11-15 yıl	5	15,6
7001-8000TL	6	18,8	16-20 yıl	10	31,3
9000-10000TL	2	6,3	21-25 yıl	5	15,6
			26 yıl ve üzeri	7	21,8
Kurumdaki Çalışma Süresi			İdari Görevi		
1-6 yıl	10	31,3	Bulunanlar	8	25
7-12 yıl	3	9,4	Bulunmayanlar	24	75
13-18 yıl	9	28,1			
19 yıl ve üzeri	10	31,3			
Çalışma Saatlerindeki Düzenlemeden Memnuniyet					
Hiç memnun değilim				9	28,1
Memnun değilim				9	28,1
Memnunum				11	34,4
Çok memnunum				3	9,4

Tablo 2'ye göre, katılımcı akademisyenlerin yarısından fazlasının evli ve erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Akademisyenlerin çoğunluğunun 46-50 ve 41-45 yaş aralığında yer aldığı, yardımcı doçent ve öğretim görevlisi olarak görev yaptığı, doğdukları, yetiştikleri ve yaşadıkları yerin il ve büyükşehir olduğu tespit edilmiştir. Yine akademisyenlerin çoğunluğunun

işletme bölümünde çalıştığı, aylık gelirlerinin 4000-5000 TL arasında olduğu, toplam çalışma sürelerinin 16-20 yıl, kurumda çalışma sürelerinin 1-6 yıl, 19 ile daha fazla yıl, 13-18 yıl arasında olduğu, idari görevlerinin bulunmadığı ve Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nin akademisyenler için düzenlemiş olduğu çalışma saatlerinden memnun oldukları tespit edilmiştir. Özellikle akademisyenlerin yaş aralıklarına ve kurumda çalıştıkları sürelerle bakıldığında çoğunluğunun deneyimli olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 3: Öğrencilere İlişkin Demografik Özellikler

	Frekans	Yüzde		Frekans	Yüzde
Yaş					
Cinsiyet			18- 20 yaş	37	25,4
Kadın	102	69,8	21-23 yaş	102	69,8
Erkek	44	30,2	24-26 yaş	6	4,2
			27 yaş ve üzeri	1	0,6
Bölümünüz					
İşletme	35	24	Kaçıncı		
İktisat	36	24,7	Sınıfsınız		
Kamu Yön	37	25,3	1.Sınıf	10	6,8
Uluslararası	18	12,3	2.Sınıf	6	4,1
İlişkiler			3.Sınıf	91	62,3
Sağlık yön.	20	13,7	4.Sınıf	39	26,7
Şuana Kadar Olan Genel Not Ortalaması					
			Alttan Alınan Ders Sayısı		
1.00-1.50	5	3,4	Yok	62	42,4
1.51-2.00	33	22,6	1 -2	55	37,7
2.01-2.50	61	41,8	3-4	21	14,4
2.51-3.00	37	25,3	5 ve üzeri	8	5,5
3.01-3.50	9	6,2			
3.51-4.00	1	0,7			
Aylık Harcama Miktarı					
			Ailenin Ortalama Geliri		
100TL'den az	2	1,4	1000TL'den az	13	8,9
101-200 TL	14	9,6	1001-1500TL	42	28,8
201-300TL	11	7,5	1501-2000TL	33	22,6
301-400TL	30	20,5	2001-2500TL	9	6,2
401-500TL	33	22,6	2501-3000TL	23	15,8
501-600TL	21	14,4	3001-3500TL	5	3,4
	14	9,6		6	4,1

601-700TL	21	14,4	3501-4000TL	4	2,7
701 TL ve üzeri			4001-4500TL	7	4,8
			4501-5000TL	4	2,7
			5001 TL ve üzeri		

Tablo 3 (Devamı): Öğrencilere İlişkin Demografik Özellikler

	Frekans	Yüzde		Frekans	Yüzde
Yetiştirdiğiniz Bölge					
Akdeniz	72	49,4	Ailenin Yaşadığı Yer		
İç Anadolu	10	6,8	Köy-Kasaba	29	19,9
Güneydoğu Ana.	39	26,7	İlçe	39	26,7
Doğu Anadolu	12	8,2	İl	34	23,3
Karadeniz	3	2,1	Büyükşehir	44	30,1
Marmara	4	2,7			
Ege	2	1,4			
Suriye	4	2,7			
Gelecek İle İlgili Kaygı Durumu					
Evet, çok				78	53,4
Kısmen				56	38,4
Hayır, hiç				12	8,2

Tablo 3'e göre ise, katılımcı öğrencilerin çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu, 21-23 yaş aralığında yer aldıkları, kamu yönetimi, iktisat ve işletme bölümünde, 3. sınıfta okudukları, 2,01-2,50 aralığında genel not ortalamasına sahip olduğu, alttan aldıkları derslerin olmadığı, 401-500 TL ile 301-400 TL arasında aylık harcama düzeylerinin olduğu ve ailelerinin ise 1001-1500 TL ile 1501-2000 TL arasında bir gelir düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun ailelerinin hemen hemen asgari ücret dolaylarında gelir düzeyine sahip olduğu söylenebilmektedir. Katılımcı öğrencilerin çoğunluğunun Akdeniz bölgesinde yetiştiği, ailelerinin ilçe merkezinde ve il merkezinde yaşadığı görülmektedir. Bölge içerisinde yer almadan ya da yakınlıktan dolayı öğrencilerin okumak için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesini tercih etmiş olabilecekleri düşünülebilir. Yine katılımcı öğrencilerin çoğunluğunun gelecekle ilgili çok kaygılı oldukları söylenebilir. Bunun sebebinin de ülkemizdeki İİBF bünyesinde yer alan bölümlerden

mezun olan öğrencilerin sayısının fazla olması ve bu nedenle de öğrencilerin gelecekte iş bulma konusunda endişeli olmalarından kaynaklanabilir.

Tablo 4: Araştırmada Yer Alan Ölçeklere İlişkin

Tanımlayıcı Bulgular

Ölçek	Min.	Mak.	X	S
Mizah Anlayışı	1,00	5,00	4,0326	0,76021
Mesleki Stres	1,00	5,00	2,9824	0,83718

Araştırmada yer alan değişkenlerden olan mizah anlayışının ortalaması 4,03 iken; diğer bir değişken olan mesleki stresin ortalaması ise 2,98 olarak belirlenmiştir. 146 katılımcı öğrencinin mizah anlayışı ile ilgili ifadelerine ortalama olarak katılıyorum şeklinde cevap verdikleri, mesleki stres ile ilgili ifadelerine ise ortalama olarak kararsız kaldıkları söylenebilmektedir (Tablo 4).

Katılımcıların mizah anlayışı ve mesleki stres düzeylerinin gruba (akademisyen-öğrenci) ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan T-testi analizi sonuçları Tablo 5'te ve Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 5. Grup ve Cinsiyet Açısından Mizah Anlayışı Düzeyi Farklaşması (Bağımsız İki Örnek T-Testi Analizi)

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Grup	Akademisyen	32	4,15	0,64956	0,990	0,323
	Öğrenci	146	4,00	0,78188	1,115	0,270
Cinsiyet	Kadın	110	4,14	0,67968	2,601	0,010
	Erkek	68	3,84	0,84773	2,470	0,015

Yapılan T-testi sonucuna göre, akademisyenlerin ve öğrencilerin mizah anlayışı algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre akademisyenlerin (4,15) ve öğrencilerin (4,00) mizah anlayışı algıları arasında belirgin bir fark olmadığı söylenebilmektedir. Katılımcıların mizah anlayışları ve cinsiyetleri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu verilerden hareketle, kadınların (4,14) mizah anlayışının, erkeklerden (3,84) daha yüksek olduğu söylenebilmektedir (Tablo 5).

Tablo 6: Grup ve Cinsiyet Açısından Mesleki Stres Algısı Farklılaşması (Bağımsız İki Örnek T-Testi Analizi)

		Sayı	Ort.	Standart Sapma	T	P
Grup	Akademisyen	32	2,15	0,67800	-6,936	0,000
	Öğrenci	146	3,16	0,75737	-7,447	0,000
Cinsiyet	Kadın	110	3,18	0,77570	4,336	0,000
	Erkek	68	2,65	0,83304	4,263	0,000

Yapılan T-testi sonucuna göre, akademisyenlerin ve öğrencilerin mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Öğrencilerin (3,16) mesleki stres algılarının, akademisyenlerden (2,15) daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine katılımcıların mesleki stres algıları ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadınların (3,18) mesleki stres algılarının, erkeklerden (2,65) daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 6).

Katılımcı öğrencilerin ve akademisyenlerin mizah anlayışlarının ve mesleki stres algılarının; çeşitli demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonuçları aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 7: Öğrencilerin Okudukları Bölüm ile Mizah Anlayışlarının ve Mesleki Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA Analizi)

	Bölüm	Sayı	Ort.	Standart Sapma	F	P
Mizah Anlayışı	İşletme	35	3,89	0,72578		
	İktisat	36	4,00	1,0122	0,647	0,630
	Kamu Yönetimi	37	3,96	0,70167		

	Uluslararası İlişkiler	18	4,25	0,51933		
	Sağlık Yönetimi	20	4,05	0,75983		
	İşletme	35	3,23	0,58563		
	İktisat	36	3,13	0,89482		
Mesleki Stres	Kamu Yönetimi	37	3,13	0,81265	0,479	0,751
	Uluslararası İlişkiler	18	2,98	0,50528		
	Sağlık Yönetimi	20	3,29	0,86629		

Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, öğrencilerin okudukları bölüm ile mizah anlayışı ve mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 7).

Tablo 8: Akademisyenlerin Çalıştıkları Bölüm ile Mizah Anlayışlarının ve Mesleki Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA Analizi)

	Bölüm	Sayı	Ort.	Standart Sapma	F	P
	İşletme	20	4,08	0,64122		
	İktisat	3	3,86	1,26623		
Mizah Anlayışı	Kamu Yönetimi	3	4,46	0,47258	0,588	0,674
	Uluslararası İlişkiler	3	4,50	0,40000		
	Sağlık Yönetimi	3	4,26	0,35119		
	İşletme	20	2,24	0,65327		
Mesleki Stres	İktisat	3	1,87	0,78062	0,942	0,455
	Kamu Yönetimi	3	1,58	0,36084		

Uluslararası İlişkiler	3	2,08	1,20113
Sağlık Yönetimi	3	3,50	0,12500

Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, akademisyenlerin çalıştıkları bölüm ile mizah anlayışı ve mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 8).

Tablo 9: Akademisyenlerin Çalışma Saatlerindeki Düzenleme ile Mizah Anlayışlarının ve Mesleki Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA Analizi)

	Çalışma Saati Düzeni	Sayı	Ort.	Standart Sapma	F	P
Mizah Anlayışı	Hiç memnun değilim	9	4,30	0,55453	1,327	0,286
	Memnun değilim	9	4,27	0,39616		
	Memnunum	11	3,99	0,66851		
	Çok memnunum	3	4,75	0,35355		
Mesleki Stres	Hiç memnun değilim	9	2,43	0,87748	0,771	0,520
	Memnun değilim	9	1,97	0,40397		
	Memnunum	11	2,04	0,52223		
	Çok memnunum	3	2,18	1,6793		

Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, akademisyenlerin çalışma saatlerindeki düzenleme ile mizah anlayışı ve mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 9).

Tablo 10. Akademisyenlerin Unvanları ile Mizah Anlayışlarının ve Mesleki Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA Analizi)

	Unvan	Sayı	Ort.	Standart Sapma	F	P
Mizah Anlayışı	Prof. Dr.	5	4,24	0,42778	1,426	0,256
	Doç. Dr.	7	3,88	0,29114		
	Yrd. Doç. Dr.	11	4,43	0,71871		
	Öğr. Gör.	9	3,96	0,78581		
Mesleki Stres	Prof. Dr.	5	1,52	0,36870	1,920	0,149
	Doç. Dr.	7	2,33	0,97017		
	Yrd. Doç. Dr.	11	2,28	0,59710		
	Öğr. Gör.	9	2,20	0,50775		

Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, akademisyenlerin unvanları ile mizah anlayışı ve mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 10).

Tablo 11: Öğrencilerin Gelecekle İlgili Kaygıları ile Mizah Anlayışlarının ve Mesleki Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA Analizi)

	Gelecekle İlgili Kaygılar	Sayı	Ort.	Standart Sapma	F	P
Mizah Anlayışı	Evet, çok	78	4,00	0,82262	0,217	0,805
	Kısmen	56	3,97	0,72296		
	Hayır, hiç	12	4,14	0,73294		
Mesleki Stres	Evet, çok	78	3,35	0,75613	6,379	0,002
	Kısmen	56	2,99	0,67314		

Hayır, hiç 12 2,70 0,82112

Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, öğrencilerin gelecek kaygılarıyla mizah anlayışları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak öğrencilerin gelecek kaygılarıyla mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 11).

Anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak için ise varyansların homojenliklerine bakılmıştır. Varyanslar ($0,645>0,05$) homojen olduğu için Tukey analizi yapılmıştır (Tablo 12).

Tablo 12: Post Hoc Test (Tukey HSD)

	Gelecekle İlgili Kaygılar	Gelecekle İlgili Kaygılar	Ortalama Farkı	P
Mesleki Stres	Evet, çok	Hayır, hiç	0,35480	0,017

Tukey analizi sonucuna göre, anlamlı farklılık evet, çok ve hayır, hiç cevabını veren öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Buna göre; “gelecek ile ilgili kaygı duyuyor musunuz” ifadesine “evet, çok” cevabını veren öğrencilerin bu soruya “hayır, hiç” cevabını veren öğrencilere göre mesleki streslerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Tablo 12).

Tablo 13. Akademisyenlerin Yetiştikleri Yer ile Mizah Anlayışlarının ve Mesleki Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA Analizi)

	Yetiştikleri Yer	Sayı	Ort.	Standart Sapma	F	P
Mizah Anlayışı	Köy	3	4,10	0,20000	0,017	0,997
	İlçe	6	4,16	0,77115		
	İl	12	4,13	0,65551		
	Büyükşehir	11	4,18	0,72639		
Mesleki Stres	Köy	3	2,16	0,68845	0,230	0,875
	İlçe	6	2,18	1,14223		

İl	12	2,03	0,49176
Büyükşehir	11	2,27	0,61446

Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, akademisyenlerin yetiştikleri yer ile mizah anlayışı ve mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 13).

Tablo 14: Katılımcıların Yaşları ile Mizah Anlayışlarının ve Mesleki Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA Analizi)

	Yaş	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Mizah Anlayışı	18-20	37	4,12	0,77983	0,747	0,632
	21-23	102	3,95	0,79188		
	24-26	6	4,08	0,67946		
	27-30	2	4,65	0,21213		
	31-35	3	4,60	0,10000		
	36-40	2	3,75	0,77782		
	41-45	11	4,14	0,76205		
	46-50	15	4,08	0,61085		
Mesleki Stres	18-20	37	3,19	0,70007	6,840	0,000
	21-23	102	3,15	0,80308		
	24-26	6	3,08	0,23274		
	27-30	2	2,68	0,97227		
	31-35	3	2,79	0,80364		
	36-40	2	2,00	0,88388		
	41-45	11	2,17	0,90876		
	46-50	15	2,05	0,41940		

Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, katılımcıların yaşları ile mizah anlayışları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ancak katılımcıların yaşları ile mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 14).

Anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak için ise varyansların homojenliklerine bakılmıştır. Varyanslar ($0,069>0,05$) homojen olduğu için Tukey analizi yapılmıştır (Tablo 15).

Tablo 15: Post Hoc Test (Tukey HSD)

	Yaş	Yaş	Ortalama Farkı	P
	18-20	46-50	1,14257	0,000
Mesleki Stres	21-23	46-50	1,10564	0,000
	41-45	18-20	-1,02211	0,003
	46-50	18-20	1,14257	0,000

Farklılığın kaynağını bulmaya yönelik yapılan Tukey analizi sonucuna göre, 18-20, 21-23 yaş aralığında bulunan katılımcıların, 41-45 ve 46-50 yaş aralığında bulunan katılımcılara göre mesleki streslerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yani öğrencilerin mesleki streslerinin, akademisyenlerden daha fazla olduğu söylenebilmektedir.

SONUÇ

Üniversiteler, bilgilerin üretilmesinde ve paylaşılmasında sorumluluğu üstlenen önemli bir örgütsel yapıdır. Bu nedenle üniversitelerin hedeflerine ulaşmayı sağlayacak girdilerin istenilen nitelikte ve nicelikte olmaları büyük bir önem arz etmektedir. Üniversitelerin de en temel girdilerinin sahip oldukları akademisyenler olduğu düşünüldüğünde, akademisyenlerin performansları kurumsal performans düzeyleri için oldukça önemli olmaktadır (Aydın vd. 2011: 397).

Bunun için de üniversitelerin akademisyenlerinin verimli bir şekilde çalışmalarını, öğrencilerinin de etkin bir şekilde eğitim ve öğretim hizmetlerinden yararlanmalarını sağlamak adına, fiziki ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilecek stres kaynaklarını tespit etmeleri ve bunları ortadan kaldırmaya yönelik stratejiler geliştirmeleri gerekmektedir. Aynı zamanda bireylerin de stres oluşturan içsel ve dışsal faktörleri algılama şekillerini pozitiflemeleri ve mizah anlayışlarını geliştirmeleri stres kaynaklarının ortadan kaldırılmasında yardımcı olabilecektir.

Araştırma konusunun bu öneminden hareket edilerek bu araştırmada, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler fakültesinde çalışan 32 akademisyenin ve okuyan 146 öğrencinin mizah anlayışlarının ve mesleki stres algılarının düzeyinin tespit edilerek, bu değişkenlerin katılımcıların demografik özellikleri bağlamında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesidir.

Araştırmada yapılan frekans analizleri sonuçlarına göre; katılımcı akademisyenlerin yarısından fazlasının evli ve erkeklerden oluştuğu belirlenmiştir. Akademisyenlerin çoğunluğunun 46-50 ve 41-45 yaş aralığında yer aldığı, yardımcı doçent ve öğretim görevlisi olarak görev yaptığı, doğdukları, yetiştikleri ve yaşadıkları yerin il ve büyükşehir olduğu tespit edilmiştir. Yine akademisyenlerin çoğunluğunun işletme bölümünde çalıştığı, aylık gelirlerinin 4000-5000 TL arasında olduğu, toplam çalışma sürelerinin 16-20 yıl, kurumda çalışma sürelerinin 1-6 yıl, 19 ile daha fazla yıl, 13-18 yıl arasında olduğu, idari görevlerinin bulunmadığı ve çalışma saatlerindeki düzenlemeden memnun oldukları tespit edilmiştir. Özellikle akademisyenlerin yaş aralıklarına ve kurumda çalıştıkları sürelere bakıldığında çoğunluğunun deneyimli olduğu söylenebilmektedir.

Katılımcı öğrencilerin ise çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu, 21-23 yaş aralığında yer aldıkları, kamu yönetimi, iktisat ve işletme bölümünde, 3. sınıfta okudukları, 2,01-2,50 aralığında genel not ortalamasına sahip olduğu, alttan aldıkları derslerin olmadığı, 401-500 TL ile 301-400 TL arasında aylık

harcama miktarlarının olduğu ve ailelerinin ise 1001-1500 TL ile 1501-2000 TL arasında bir gelir düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun ailelerinin hemen hemen asgari ücret dolaylarında gelir düzeyine sahip olduğu söylenebilmektedir. Katılımcı öğrencilerin çoğunluğunun Akdeniz bölgesinde yetiştiği, ailelerinin ilçe merkezinde ve il merkezinde yaşadığı belirlenmiştir. Bölge içerisinde yer almadan ya da yakınlıktan dolayı öğrencilerin okumak için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesini tercih etmiş olabilecekleri düşünülebilir. Yine katılımcı öğrencilerin çoğunluğunun gelecekle ilgili çok kaygılı oldukları söylenebilir. Bunun sebebinin de ülkemizdeki İİBF bünyesinde yer alan bölümlerden mezun olan öğrencilerin sayısının fazla olması ve bu nedenle de öğrencilerin gelecekte iş bulma konusunda endişeli olmalarından kaynaklanabilir.

Yine 146 katılımcı öğrencinin mizah anlayışı ile ilgili ifadelerle ortalama olarak katılıyorum şeklinde cevap verdikleri, mesleki stres ile ilgili ifadelerle ise ortalama olarak kararsızım şeklinde cevap verdikleri tespit edilmiştir.

Yapılan T-testi analizi sonucuna göre ise; akademisyenlerin ve öğrencilerin mizah anlayışı arasında belirgin bir fark olmadığı ama kadınların mizah anlayışının, erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine öğrencilerin mesleki stres algılarının, akademisyenlerden daha yüksek olduğu; kadınların mesleki stres algılarının, erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre ise, öğrencilerin okudukları bölüm, akademisyenlerin çalıştıkları bölüm, akademisyenlerin çalışma saatlerindeki düzenlemelerden memnuniyet düzeyleri, unvanları ve yetiştikleri yer gibi demografik özellikler ile mizah anlayışı ve mesleki stres arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat öğrencilerin gelecek kaygılarıyla mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın, “evet, çok” ve “hayır, hiç” cevabını veren öğrencilerden kaynaklandığı görülmüştür. Buna göre; “gelecek ile ilgili kaygı duyuyor musunuz” ifadesine “evet, çok” cevabını veren öğrencilerin bu soruya “hayır, hiç” cevabını veren öğrencilere göre mesleki streslerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yine katılımcıların yaşları ile mesleki stres algıları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını bulmaya yönelik yapılan Tukey analizi sonucuna göre, 18-20, 21-23 yaş aralığında bulunan katılımcıların, 41-45 ve 46-50 yaş aralığında bulunan katılımcılara göre mesleki streslerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yani öğrencilerin mesleki streslerinin, akademisyenlerden daha fazla olduğu söylenebilmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarından yararlanarak şu önerilerde bulunulabilir:

- Akademisyenler, mizah anlayışını sınıf içinde bir öğretim metodu olarak benimsemelidirler. Bu öğrencilerin sınıfta daha rahat olmalarını, derse katılım sağlamalarını kolaylaştıracaktır. Böylelikle akademisyen ve öğrenci arasındaki iletişim artacaktır.
- Sınıf ortamında belli bir derecede mizah anlayışının varlığı, derste işlenen konunun anlaşılmasını ve akılda kalmasını sağlayacaktır. Yalnız, akademisyenlerce yapılan mizahın dozu iyi ayarlanmalı, her hangi bir öğrenciyi gülünç duruma düşürecek veya onu utandıracak şekilde olmamalıdır.
- Derslerine odaklanmak konusunda sıkıntı yaşayan öğrencilerin alanında uzman birisinden yardım alması sağlanabilir.
- Rainham (2009) ise; stresle başa çıkmada önerilen en güçlü silahın, gülümsemek ifade etmiş ve bunun için yapılması gereken üç şeyi sıralamıştır.
 - 1) Her ne durumda olursanız olun, içinde mizah arayın.
 - 2) Daha fazla esprili hikâyeler anlatın.
 - 3) Hayat o kadar eğlenceli görünmese bile sadece gülümseyin ve belirli aralıklarla kakhaha atın.

KAYNAKÇA

- Arnold, J., Cooper, C., Robertson, T (1995), “**Work Psychology**”, 2nd Edn. Pitman.
- Armes, N., Watkins, K (1983), “**The Shadow Side of Teaching: An Analysis of Personal Concerns**”, Community College Review, Vol. 11, No:2, ss. 13-19.
- Artan, İ (1986), “**Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama**”, BASİSEN Kültür ve Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Astedt-Kurkı, P., Isola, A (2001), “**Humour between Nurse and Patient, and Among Staff: Analysis of Nurses' Diaries**”, Journal of Advanced Nursing, 35 (3), pp. 452-458.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R., Smith, E. E., Bem, D.J., Hoeksema, N (1999), “**Psikolojiye Giriş**”, (Çev. Yavuz ALOGAN), Arkadaş Yayınları, Ankara.
- Aydın, A (2005), “**Hemşirelik ve Mizah**”, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Vol.9, No:1, ss. 1-5.
- Aydın, İ (2016), “**İş Yaşamında Stres**”, Pegem Akademi, 4. Baskı, Ankara.
- Aydın, A., Üçüncü, K., Taşdemir, T (2011), “**Akademik Performansı Etkileyen Stres Kaynaklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması**”, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8 (2), ss. 387-399.
- Aytaç, S (2002), “**İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi**”, <http://kayseri.aile.gov.tr/data/54785e08369dc54fc832b71e/254c9c10627632335d8b3df78363b7c4.pdf> , ss.1-34.
- Balcı, A (1994), “**Üniversite Öğretim Elemanının İş Stresi Ankara'daki Bazı Üniversite Öğretim Elemanları Üzerinde Yapılan Bir Araştırma (Araştırma Özeti)**”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Vol. 27, No:1, ss. 289-307.
- Benjelloun, H (2009), “**An Empirical Investigation of the Use of Humor in University Classrooms**”, Education, Business and Society: Contemporary Middle Eastern Issues, Vol.2, No:4, ss.312-322.
- Braham, B (1998), “**Stres Yönetimi**”, (Çev. Vedat DİKER), Hayat Yayıncılık, İstanbul.

- Brown, M., Ralph, S (1999), “**Using the DYSA Programme to Reduce Stress and Anxiety in First-Year University Students**”, Pastoral Care, Vol.17, No: 3, ss. 8-13.
- Cemaloğlu, N., Recepoğlu, E., Şahin, F., Daşcı, E., Köktürk, O (2012), “**Mizah Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**”, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Vol.10, No: 4, ss. 694-716.
- Clegg, A (2001), “**Occupational Stress in Nursing: A Review of the Literature**”, Journal of Nursing Management, No:9, ss. 101-106.
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (1988). “**The Relaxation and Stress Workbook, 3rd ed., New Harbinger Publications**”, Oakland, CA.
- Durmuş, Y., Tezer, E (2001), “**Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki**” Türk Psikoloji Dergisi, Vol.16, No:47, ss. 25-32.
- Durna, U (2006), “**Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**”, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Vol.20, No:1, ss. 319-343.
- Evangelauf, J (1985), “**Presidents Enlist Faculty in Effort to Case Finances**”, The Chronicle of Higher Education, Vol.31, No:1 (Dec.): 44.
- Gershon, R. (1999), “**Police Stress and Domestic Violence in Police Families in Baltimore, Maryland, 1997-1999**”, ICPSR #2976, Inter-University Consortium for Political and Social Research, Ann Arbor, MI.
- Göksel, A., Tomruk, Z (2016), “**Akademisyenlerde Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkmada ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi**”, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, ss. 315-343.
- Güner, F., Çiçek, H., Can, A (2014), “**Banka Çalışanlarının Mesleki Stres ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi**”, Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi, Vol.6, No:3, ss. 59-76.
- Gürbüz, S., Şahin, F (2014), “**Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**”, Felsefe-Yöntem-Analiz, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

- Humphrey, R., Mccarthy, P., Popham, F., Charles, Z., Garland, M., Gooch, S., Hornsby, K., Houghton, C., Muldon, C (1998), “**Stress and the Contemporary Student**”, Higher Education Quarterly, Vol.52, No: 2, ss. 221-242.
- Kaya, M., D., Keskin, G (2008), “**Yöneticilerin Yönetmel Stres Kaynakları ve Strese Yatkinlık Düzeyleri: Erzurum’da Bir Araştırma**”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Vol.11, No:1, ss. 371-388.
- Lee, Y. P. And Kleiner, B. H (2005), “**How to Use Humour for Stress Management**”, Management Research News, Vol.28, No:11/12, ss. 179-186.
- Lyltle, J (2001), “**The Effectiveness of Humor in Persuasion: The Case of Business Ethics Training**”, Journal of General Psychology, Vol.128 No:2, ss. 206-216.
- Mccarty, J. P., Zhao, J. S., Garland, B. E (2007), “**Occupational Stress and Burnout between Male and Female Police Officers**”, Policing: An International Journal of Police Strategies & Management, Vol.30, No:4, ss. 672-691.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., Blissett, S. E (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, Vol.54, No:3, ss.520-525.
- Nunally, J.C (1978), “**Psychometric Theory**”, McGraw-Hill, New York.
- Okutan, M., Tengilimoğlu, D (2002), “**İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması**”, Gazi Üniversitesi, İİBF Dergisi, Vol.4, No:3, ss. 16-17.
- Oral, G (2004), “**Ergenlikte Mizah Ölçeği**”, Eğilim ve Bilim, Vol.29, No: 133,ss. 20-27.
- Oruç, Ş (2010), “**Sosyal Bilgiler Öğretiminde Mizah Kullanımının Öğrencilerin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi**”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Vol.2, No: 3, ss. 56-73.
- Öz, F., Hiçdurmaz, D (2010), “**Derleme Stresle Baş etmede Önemli Bir Yol: Mizahın Kullanımı**”, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, Vol.13, No:1, ss. 83-88.

Özkaya, M. O., Yakın, V., Ekinci, T (2008), “**Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi**”, Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, Yönetim ve Ekonomi, Vol.15, No:1, ss. 163-179.

Rainham, D (2009), “**Stress is a Laughing Matter**”, <http://ezinearticles.com/?Stress-is-a-Laughing-Matter&id=3355062>, (Erişim Tarihi: 06.01.2017)

Thorson, J. A., Powell, F. C (1993), “**Development and Validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale**”, Journal of Clinical Psychology, Vol.49, No:1, ss. 13-23.

