

Gülmek Neden İyileştirir? Terapide Mizah Kullanımını Üzerine Bir Derleme

Why Laughter Heals? A Review on the Use of Humor in Therapy

İD Selda Kanbur¹, İD Şule Baştemur²

¹Acar Kent Doğa İlkokulu, İstanbul

²Ordu Üniversitesi, Ordu

ÖZ

Mizah mutluluk, üzüntü, öfke, şaşkınlık gibi birçok duyguyu ifade etmeye yarayan önemli bir araçtır. Son yıllarda mizah kullanımı bir terapi yaklaşımı niteliği kazanmaya başlamıştır. Mizahın terapide kullanımı, danışanların yaşamlarındaki anlamsız durumları veya var olan tutarsızlıkları eğlenceli bir hale getirerek mizahi bir biçimde ifade etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu noktada danışmanın, danışanlarının geliş amaçlarını ve bu amaca bağlı olarak mizah anlayışlarını iyi bir şekilde anlayabilmesi bu doğrultuda müdahalelerde bulunması oldukça önemlidir. Mizah terapisi ve Kahkaha Terapisi/Kahkaha Yogası kavramları alanyazında birbirinin yerine sık sık kullanıldığından bu çalışmada iki terapi yaklaşımını da sentezlenerek unsurları ve önemleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu derlemede terapide mizah kullanımının ortaya çıkışı, temel kavramlar, mizahın alt boyutları, terapide mizah kullanan psikolojik danışman-danışan ilişkisi, mizah terapisi süreci, kahkaha terapisi/kahkaha yogası süreci, kahkaha terapisi/kahkaha yogası teknikleri, terapide mizah kullanımına dair çalışmalar, mizahın terapide neden kullanılması ya da kullanılmaması gerektiği açısından geniş bir çerçevede ele alınarak tüm yönlerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu yönleriyle bu çalışmanın alanyazına katkı sunacağı ve var olan boşlukların doldurulmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca mizah terapisinin kullanımının yaygınlaşması ve farklı çalışmalarda mizah terapisinden yararlanılmasının birçok danışana ve bu alanda çalışan uzmanlara yarar sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar sözcükler: Mizah, terapötik mizah, mizah terapisi, kahkaha terapisi, kahkaha yogası

ABSTRACT

Humor is an important tool for expressing many emotions such as happiness, sadness, anger and surprise. In recent years, the use of humor has started to gain the quality of a therapy approach. The use of humor in therapy helps clients to express meaningless situations or inconsistencies in their lives in a humorous way by making them entertaining. At this point, it is very important for the counselor to be able to understand the purpose of the clients' arrival and their sense of humor depending on this purpose and to make interventions accordingly. Since the concepts of humor therapy and Laughter Therapy / Laughter Yoga are often used interchangeably in the literature, this study synthesizes both therapy approaches and tries to reveal their elements and importance. In this review, it is aimed to examine all aspects of the emergence of the use of humor in therapy, basic concepts, sub-dimensions of humor, counselor-client relationship using humor in therapy, humor therapy process, laughter therapy / laughter yoga process, laughter therapy / laughter yoga techniques, studies on the use of humor in therapy, why humor should or should not be used in therapy. With these aspects, it is thought that this study will contribute to the literature and help to fill the existing gaps. In addition, it is predicted that the widespread use of humor therapy and the use of humor therapy in different studies will benefit many clients and experts working in this field.

Keywords: Humor, therapeutic humor, humor therapy, laughter therapy, laughter yoga

Giriş

Mizah, eğlenceli, komik bir davranış veya ifadedir (Erdman 1993). Mizah engelleri aşmaya yardımcı olmakta, insanlar arasındaki bağı kuvvetlendirmekte ve insanların birbirlerine daha yakın hissetmelerini sağlamaktadır (Buxman 1991). Aynı zamanda etkili bir iletişim kurma noktasında insanların işini kolaylaştıran işe yarar bir beceridir (Gençtarım-Kurt 2022). Mizahın Psikanalitik Terapi, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (AADT), Bireysel Terapi, Birey Merkezli Terapi, Varoluşçu Terapi, Gestalt Terapi, Gerçeklik Terapisi, Bowen Nesiller Arası Geçiş Kuramı, Satir Aile Terapisi Modeli gibi birçok terapi yönteminde kullanıldığı bilinmektedir (Zorlu ve Gündüz 2019, Karataş ve Yavuzer 2020). Son zamanlarda mizah bir terapi yaklaşımı olarak alanyazında yer almaya başlamıştır. Her ne kadar mizah, birçok terapi yönteminde kullanılıyor olsa da başlı başına bir terapi

yaklaşımı olarak yeni yeni kullanılmaya başlamasından dolayı süreç, yöntem ve teknikler açısından çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu sebeple mizahın terapide kullanımıyla ilgili bir derlemeye ihtiyaç duyulmuştur. Bu araştırmanın amacı mizahın terapide kullanımını geniş bir çerçevede ele alarak tüm yönleriyle incelemektir. Ayrıca bu araştırmanın alanyazındaki boşlukları doldurarak alana ve alan uzmanlarına katkı sunması hedeflenmektedir.

Uygulamalı Terapötik Mizah Derneği'ne (The Association for Applied and Therapeutic Humor [AATH] 2022) göre mizah terapisi, bireylerin yaşamlarındaki anlamsızlık veya tutarsızlıkları eğlenceli ve mizahi bir biçimde keşfetmelerine yardımcı olmaktadır. Terapide mizah kullanımı, bireylerin keşfettikleri bu yaşantılarına dair keşfettiklerini ifade etmelerini ve yaşantılarının içeriğindeki anlamlara dair farkındalık kazanmalarını kolaylaştırır. Mizah bireylerin sağlık durumunu ve iyi oluşunu psikolojik, bilişsel ve sosyal açıdan olumlu etkileyen ve içinde buldukları zorlayıcı yaşantılarla baş etmelerini kolaylaştıran tamamlayıcı bir terapi yaklaşımı olarak kullanılabilir. Mizah terapisi, bireylerin iyileşmesine ve onlara ağır gelen, yorucu düşünce ve duygularla baş edebilmelerine yardımcı olmak amacıyla kahkaha ve gülümsemelerden yararlanmaktadır (Theravive 2022). Mizah terapisi aynı zamanda danışan ve danışmanın paylaştığı, sessiz, empatik eğlence olmanın yanı sıra yüksek sesli kahkahaların bulunduğu ve sürekli olarak değişim gösteren olumlu duygusal bir deneyimdir (Franzini 2001).

Alanyazında "Mizah Terapisi, Kahkaha Terapisi, Kahkaha Yogası" gibi birbirine benzer terapi türleri bulunmaktadır. Kimi zaman bu kavramlar birbirlerinin yerine de kullanılmaktadır. Kahkaha terapisi veya Kahkaha yogası (Laughter therapy or Laughter yoga) ise 1995'te Dr. Kataria tarafından geliştirilmiştir. Kahkaha terapisi, terapötik biçimde kahkahanın, nefes egzersizlerinin ve çeşitli yoga hareketlerinin kullanıldığı bir yaklaşımdır (Laughter Yoga International 2022). Bu bölümde de bu kavramlar arasındaki farklar ortaya konulmaya çalışılsa da bazen birbirlerini destekleyen özelliklerinden dolayı birlikte de açıklanmaya çalışılmıştır.

Terapide Mizahın Kullanımının Ortaya Çıkışı

Terapide mizah kullanımının ortaya çıkışı içeriğinde "Neşeli bir kalp iyi bir ilaçtır, ancak kırılmış bir ruh kemikleri kurutur." [Süleyman'ın Meselleri 17:22] gibi ayetler bulunduran İncil'e kadar dayanmaktadır (Stean 2009). Yine mizah terapisine yapılmış tarihsel göndermelerden en eskilerinden biri 1300'lü yıllardan kalma olan, Fransız cerrah Henri de Mondeville'in hastanın sahip olduğu yaşam biçiminin tamamını neşe ve mutluluk ile düzenlemeye dikkat etmesi, ailesinin ve yakın arkadaşlarının onu neşelendirmesi ve ona şakalar yapılmasına izin vermesi üzerine öğrencilerine tavsiyelerde bulunduğu metindir (Brehony 2000). On altıncı yüzyıla geldiğinde ise Martin Luther, depresyondaki insanlara vermiş olduğu danışmanlığın bir parçası olarak bir tür mizah terapisinden yararlanmış ve danışanlarına kendilerini izole etmeyerek çevrelerinde onlarla şakalaşıp güldürebilecek arkadaşlara sahip olmalarını önermiştir (Wells 2005).

Mizah, danışanın problemine daha farklı bir pencereden bakmak için bir araçtır. Terapide mizah kullanımı ile danışanın var olan probleminin mizahi yönlerini bulmasına yardım edilirken, bir taraftan da umutsuzluğunun azaltılması hedeflenmektedir (Dewane 1978). Son yıllarda mizahın yararlarından yola çıkılarak, hastalıklardan kurtulma, hayatta kalma ve işlevselliğin artırılması gibi durumlarda kullanılmak üzere birçok farklı program oluşturulmuştur. Bu programlar bakım evleri, hastaneler, çeşitli kuruluşlar ve üniversiteler gibi pek çok ortamda uygulanmıştır. Bu programların birçoğunun temelini mizahın uyarıcı ve katarsis yaratan etkilerinin kullanılması oluşturmaktadır. Böylelikle mizah kullanımıyla fizyolojik ve psikolojik koruma sağlanması, stresin yarattığı olumsuz etkilerin azaltılması ve yaşam kalitesinin artırılması sağlanabilmektedir (Fry 1994). Tüm bu hedeflerin gerçekleştirilebilmesine yönelik mizah terapisinde genellikle, hastaların kendi mizahi deneyimlerini kendiliğinden tartışmayı teşvik etmek için komik fotoğraflar, kitaplar, filmler, videolar, gösteriler veya hikayeler gibi mizahi materyallerden yararlanılmaktadır (Satish 2012). Ayrıca terapide mizahın kullanımı; yapılandırılmış bir şaka, yapılan saçmalıklara dikkatin çekilmesi, abartılar, mantıksız akıl yürütmeler veya kelime oyunları şeklinde olabilmektedir. Bazen de mizahın uç kullanımlarından yararlanılmaktadır. Örneğin danışmanın kendini küçümsemesine dair ifadeleri, danışman tarafından tüm insanlara yönelik evrensel zayıflıklara dikkat çekilmesi veya danışmanın güncel olaylara yönelik komik gözlemlerini aktarması; mizahın terapi sürecinde uç kullanımına örnek oluşturmaktadır (Franzini 2001). Mizahın terapide kullanımı, bazı temel kavramların psikolojik danışman için bilindik olmasını gerekli kılmaktadır.

Temel Kavramlar

Kahkaha

Kahkaha, bir durumun yaratmış olduğu acıyı farklı bir bakış açısıyla görmeye yardımcı olabilmektedir. Öyle ki, başka birinin gözlüklerini takıp onun gözünden bir sahneyi izlemek gibidir. Acıyı geçirmese de acının ötesindeki dünyayı farklı biçimlerde görebilmeyi sağlamaktadır (Erdman 1993). Nitekim sık sık gülen, kahkaha atan bireyler; stresli olaylar karşısında daha az gülen bireylere göre daha düşük stres belirtileri göstermektedir (Zander-Schellenberg ve ark. 2020).

Mizah

Mizah sevinç, üzüntü, öfke, düşmanlık ve hayal kırıklığı gibi birçok duyguyu ifade etmek için önemli bir araçtır. Mizahtan doyum elde etmek için etkileşim ve paylaşımın yarattığı bulaşma hissi önemli bileşenlerdir (Vanwormer 1997). İnsanlar tarafından çoğu zaman biriyle birlikte gülmek olumlu mizah kullanımını içerse de başka birine gülmek mizahın olumsuz bir kullanımı olarak kabul edilmektedir. Mizah, yapan kişinin niyeti ne kadar iyi olursa olsun bazı durumlarda yanlış yorumlanabilmekte ve bu sebeple mizah ne tam siyah ne de tam beyaz olmak yerine “gri bölge” içinde yer almaktadır. Bu mizah alay ve ironileri, iç mizahı, stereotipik mizahı (örneğin, ırkçılığa veya cinsiyetçiliğe dair mizahi unsurları) ve darağacı mizahını içerebilir (Buxman 2008).

İç Mizah Veya Orada Olmanız Gereken Mizah

Bir grup içindeki üyelerin kendilerine özgü, yalnızca kendi aralarında anlayabildikleri mizahtır. Bu mizah türünün geliştiği gruplarda yer alan bireylerde bir gruba ait olma hissi pekişmektedir (Buxman 2012). Örneğin, yalnızca kızların bulunduğu bir grup içinde kızların kendilerine “parlayan yıldızlar takımı” sloganını belirlemeleri ve bunu bir parola olarak kullanarak kendi aralarında eğlenmeleri iç mizahtır.

İrkçi Mizah

İrkçi mizah, etnik kimliği yüzünden birisiyle alay etmek, ona karşı aşağılayıcı tavırlar sergilemek, hakaret etmek ya da o kişiye yönelik saldırgan bir tutumu, mizah aracılığıyla sergileyebilmek için kullanılmaktadır (Philips 1984). İrkçi mizahta çoğunlukla ırklara yönelik stereotipler kullanılmaktadır (Anderson 2015). İrkçi mizah, bağlamında hem saldırgan bir yönü barındırmakta hem de egemen olan ırk ideolojilerini ve toplumsal olarak eşitsizliklerin desteklenmesinde ve bu eşitsizliklerin doğalllaştırılmasında kullanılan bir araç işlevi görmektedir (Pérez 2016). İrkçi mizah aynı zamanda bastırılmış bir mizahı ifade etmektedir. Bireyler kendileriyle ilgili de olsa ara sıra bu aşağılayıcı eğilime sahip mizahi unsurları komik bulmaktadır. Bu komik bulma eğilimi, bir bakıma zararsız kabul edilebilmektedir. Mantığa uygun bir biçimde, bu duruma yöneltilen iyi bir kahkaha terapötik açıdan olumlu bir etki yaratabilmektedir (Philips 1984). Örneğin: “Bisikletli zenci çocuğa ne denir? Hırsız!” (Pérez 2017). Bu ırkçı şakadan yola çıkılarak ırkçı mizahın, bireylerin etnik kimlikleri üzerinden hem dış görünüşlerine hem kişilik özelliklerine yönelik küçümseyici ve saldırgan tutumlar içerdiği söylenebilir.

Cinsiyetçi Mizah

Hedef kitlesi kadın veya erkekler olan ve cinsiyet özellikleri üzerinden aşağılayıcı unsurlar barındıran mizah türüdür ve birçok insan yaşamlarında bir kere de olsa bu mizaha maruz kalmaktadır (Thomas ve Esses 2004). Atasözleri ve deyimlerimizin içinde yer alan birçok örnekte cinsiyetçi mizahın yer aldığı görülmektedir. “Saçı uzun aklı kısa” (Deyim). Bu deyim kadınları aşağılamak amacı gütmektedir. “Oğlan doğuran övünsün, kız doğuran dövünsün.” (Atasözü). Bu atasözü oğlan çocuğunun sevinilecek kız çocuğunun ise üzülecek bir durum olduğunu ifade etmektedir. “Gökyüzünde düğün var deseler kadınlar merdiven kurmaya kalkar.” (Atasözü). Bu atasözünde kadınların eğlence için her şeyi yapabileceğine vurgu yapılmaktadır. “Gül dalından odun, beslemeden kadın olmaz.” (Atasözü) Bu atasözünde ise herhangi bir şey ya da herhangi bir kişinin, her zaman kendisinden bekleneni yerine getirecek nitelikte olmayabileceği anlatılmaktadır. “Eksik etek” (Deyim). Bu deyim, isim olarak mecaz anlamda kadın yerine kullanılmaktadır. “Erkekliğin onda dokuzu kaçmaktır.” (Atasözü). Bu atasözü erkeklerin tehlikeli bir durumdan kaçarak kazançlı çıktığı anlamına gelmektedir (TDK 2019).

Darağacı Mizahı

Bu mizah türü adını, darağacına mahkûm edilmiş bir adamdan almaktadır. Yaşamına son verilmek üzere olan hükümlü içinde bulunduğu varoluşsal rahatsızlığın üstesinden zekice bir şaka ile gelmektedir. Cellat, son anlarında içmesi için bir sigara uzatınca mahkûmun cevabı “Hayır teşekkürler daha dün bıraktım.” olmuştur. Bu mizah türü kişinin yaşama dair bir ümidi kalmadığında içinde bulunduğu duruma yönelik baş etme mekanizması görevi görmektedir (Kuhlman 1988).

Cinsel Mizah

Cinsellikle ilgili mizah türüdür. Bu mizah türü kullanılırken dikkat edilmelidir çünkü cinsel mizahı kullanan

kişinin niyeti o yönde olmasa bile istismar ve taciz suçlamalarına varan bir durumun ortaya çıkması olasıdır. Cinsel mizahın bir örneği de sarışınlarla yönelik şakalardır. “Aptal Sarışın” başlığı altında birçok sarışın şakası yapılmaktadır. Örneğin “Bir sarışını nasıl deli edersiniz? Ona bir paket dolusu M&M verin ve alfabetik olarak sıralamasını isteyin.” (Buxman 2012).

Mizahın Alt Boyutları

Martin ve arkadaşları (2003), mizahın dört boyutundan bahsetmişlerdir:

Katılımcı Mizah

Bu mizah tarzına sahip kişiler başkalarını eğlendirmeye yönelik komik şakalar yapma, fıkralar anlatma eğilimindedirler. Kişilerarası uyumu arttırıcı bir mizah tarzı olan katılımcı mizah tarzına sahip kişiler neşeli, öz saygısı yüksek ve dışadönüktürler. Örneğin mizahı meslekleri olarak benimseyen Cem Yılmaz ve Ata Demirer katılımcı mizah türüne sahip kişilerdir.

Kendini Geliştiren Mizah

Bu mizah tarzına sahip kişiler hayata genel olarak mizahi bir bakış açısıyla bakarlar ve stresli yaşam olayları karşısında bile bu mizahi bakış açılarını sürdürürler. Bu bireyler sahip oldukları bakış açısı sayesinde olumsuz duygularını düzenleyebilmektedir. Buna göre kendini geliştiren mizah tarzının kaygı, depresyon gibi olumsuz duygular, nevrozizm ve olumsuz yaşam deneyimlerine karşı; açıklık, benlik saygısı ve psikolojik iyi olma hali ile olumlu yönde ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Metin Şentürk kendini geliştiren mizah türüne örnek olabilecek kişilerdendir. Görme engelli olmasına rağmen hayatını gülerken ve şaka yaparak daha olumlu hale getirmektedir. Metin Şentürk kendini geliştiren mizaha örnek olabilecek birçok içerik üretmektedir. Örneğin “Sabahın Körü” isimli esprili bir sabah kuşağı programı düzenlemiştir. Ayrıca bayramlarda “Az önce bayram çocukları geldi 10 lira vereceğime 100 lira vermişim, evin önünde kuyruk oldu.” (Şentürk 2022) gibi tweetler atmaktadır.

Saldırgan Mizah

Bu mizah tarzına sahip kişiler iğneleme, alay etme yoluyla veya aşağılayıcı bir yaklaşımla mizahı kullanma eğilimine sahiptirler. Agresif mizah aynı zamanda diğer bireyler üzerinde yaratacağı etki (örneğin, bireylerin kişilik özelliklerine, dış görünüşüne, cinsiyetine veya ırkına yönelik mizahi söylemler) göz önüne alınmadan mizahı ifade etme eğilimidir. Bu eğilim başkalarını incitebilme veya yabancılaştırma potansiyeline sahiptir. Agresif mizah öfke, saldırganlık ve nevrozizm ile özellikle düşmanlık ile yakından ilişkilidir. Örneğin Lazlar için “Kaz uçar da Laz uçamaz mı?” (Altıntaş 2003) sözü agresif mizaha girmektedir. Agresif mizaha örnek olabilecek “Armudun iyisini (dağda) aylar yer.” (Atasözü). Toplum tarafından kaba, saldırgan ve çirkin olarak görülen birinin kendine uymayan, yakışmayan bir şeyi elde ettiğinden söz eden bu atasözü (TDK 2019) hem dış görünüş hem de karakter özellikleri açısından bir eleştiri sunmaktadır.

Kendi Kendini Yenen Mizah

Bu mizah tarzına sahip kişiler mizahı kendilerini aşağılayacak şekilde kendilerine yönelterek başkalarını eğlendirme girişimindedirler. Dışardan çok eğlenceli olarak görülüyor olsalar da aslında olumsuz duygularını gizleme eğilimindedirler. Bu mizah tarzının da depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygularla yakından ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Kendi ile sırf başkaları dalga geçmesin diye dalga geçen insanlardır. Örneğin boyu çok kısa olup cüce kategorisine giren birinin girdiği ortamlarda diğerlerinin espi yapmasına fırsat vermeden kendi boyuyla ilgili espriler yapması kendi kendini yenen mizahtır. Bir başka örnek ise aile içinde babası tarafından kilosuyla ilgili sürekli aşağılanan bir ergenin kendisine yönelttiği “Oburiks” gibi komik bir sıfat veya ailesine karşı “Beni sinirlendirseniz sizi de yerim.” şeklindeki ifadeleri olabilir. Aslında babasının davranışı onu üzmemektedir ama bu komik ifadeleri babasına olan öfkesini gizlemek için kullanmaktadır.

Terapide Mizah Kullanan Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi

Tüm insanlar mizah anlayışı geliştirme yeterliğine sahiptir. Bireylerin mizah anlayışı birbirine birçok açıdan benzerlik gösterse de farklılaştığı noktalar da bulundurmaktadır (Shaughnessy ve Wadsworth 1992, Fry 1994). Bu sebeple, danışanların demografik özelliklerine ve yaşadıkları toplum açısından kabul edilebilir bir mizah anlayışı ile müdahalelerde bulunulmasına dikkat edilmelidir (Zorlu ve Gündüz 2019).

Mizah, değişim sürecinde danışan için bilişsel ve duyuşsal açıdan yarar sağlamaktadır. Danışanın uzun zamandır devam eden ve tekrar eden işlevsel olmayan davranışları hakkında farkındalık yaratmak ve danışanın kendisini değerlendirebilmesi açısından mizahı kullanmak önemlidir (Corey 2015). Fakat danışman mizah amaçlı kullandığı şakalara ve mizahi unsurlara dikkat etmeli, kendisi için komik olabilecek bir mizahi unsurun danışana komik gelmeyebileceğini bilerek hareket etmelidir (Zorlu ve Gündüz 2019). Mizahın uygunsuz biçimde kullanılması danışanın probleminin önemsiz gibi görülmesine ve danışan ile danışman arasındaki terapötik ilişkinin zarar görebileceği aralarında bir mesafe oluşmasına sebep olabilmektedir. Mizah, küçümseyici bir biçimde ya da danışmanın danışan hakkındaki fikirlerini ifade etmesi için kullanılmamalı, danışman danışanın sınırlarını ihlal etmemelidir (Dewane 1978).

Kahkaha terapisinde ise her seans, seansı kontrol eden, açıklamalar yapan, farklı egzersizleri başlatmak ve tamamlamak için komutlar veren bir kahkaha lideri veya öğretmen tarafından yönetilmektedir. Lider, grup dinamiğini geliştirmek için üyelere egzersizleri birlikte başlatmaları ve tamamlamaları konusunda rehberlik etmektedir (Laughter Yoga International 2022).

Süreç

Mizah, terapide bireysel olarak veya grup ortamında kullanılabilir (Satish 2012). Mizah terapisinin sürecine dair tam bir netlik bulunmamakla birlikte terapi sürecini içeren bir çalışmada süreç şu şekilde gerçekleşmiştir:

Tse ve diğerleri (2010), yaşlı bireylerde kronik ağrıyı ve yalnızlık algısını azaltmanın yanı sıra mutluluk ve yaşam doyumlarını artırma konusunda mizah terapisinin programının etkililiğini incelemişlerdir. Program yarı deneysel öntest-sontest uygulamalarını içeren, deney grubunda 36, kontrol grubunda 34 yaşlı bireyin bulunduğu kontrollü bir çalışma şeklinde gerçekleştirilmiştir. Mizah terapisinin çok amaçlı salonunda yapılmıştır. Uygulanan mizah terapisinin programı haftada bir saat olmak üzere 8 hafta boyunca sürmüştür. Seanslar boyunca genel atmosfer rahat ve neşeli geçmiştir. Birinci hafta her katılımcıya "Mutlu Koleksiyonum" isimli birer portfolyo verilmiştir. Araştırma ekibi, portföyleri tasarlamak ve oluşturmak için katılımcı üyelerle iş birliği içinde çalışmış ve portfolyoda kullanılmak üzere içeriği komik olan fotoğraflar, videolar, kitaplar, hikayeler, şakalar, ses kayıtları, çizgi filmler ve hem komik hem de ilginç olan haber ve makaleler bulmuşlardır. Her bir üyenin portfolyoları her hafta gözden geçirilmiş ve portfolyoların hazırlanmasındaki zorluklar ve mutluluklar paylaşılmıştır. İlerleyen süreçte araştırma ekibi tarafından mizah terapisinin uygulanması. 2. haftadan 8. haftaya kadar olan tüm seanslarda başlangıç günün şakası ve komik bir fıkranın veya hikâyenin okunmasıyla yapılmıştır. Daha sonra mizah üzerine yapılmış araştırmalar hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca terapi grubunda yer alan katılımcılara gülme egzersizleri ve komik oyunlar, başlarından geçen komik hikayeleri paylaşma, sihirbazlık gösterileri gibi mizahi ve neşeli etkinlikler teşvik edilerek günlük yaşamlarında mizaha nasıl daha fazla yer vereceklerine dair fikirler verilmiştir. 8. haftanın sonunda portfolyolar tüm üyeler arasında paylaşılmıştır. Son test anketleri toplanmıştır ve deney grubundaki katılımcılar mizah terapisinin deneyimlerini paylaşmaları için bireysel görüşmeye çağırılmıştır. Mizah terapisinin programı tamamlandıktan sonra, deney grubu için acı ve yalnızlık algısında önemli azalmalar, mutluluk ve yaşam doyumunda önemli artışlar olmuştur.

Kahkaha Terapisi/Kahkaha Yogası Süreci

Kahkaha terapisinde her seans, seansı kontrol eden, açıklamalar yapan, farklı egzersizleri başlatmak ve tamamlamak için komutlar veren bir kahkaha lideri tarafından yönetilmektedir. Lider, grup dinamiğini geliştirmek için üyelere egzersizleri birlikte başlatmaları ve tamamlamaları konusunda rehberlik etmektedir. Bir saatlik bir seansın ilk 30 dakikası gülme, nefes alma ve esneme egzersizleri ile geçer. Ardından 15'er dakikalık kahkaha meditasyonu ve rehberli gevşeme egzersizleri uygulanır. Ardından kahkaha terapisinin aşamalarına geçilir. Kahkaha terapisinin aşamaları Dr. Kataria tarafından alkış, derin nefes alma, çocuksu oyunbazlık, kahkaha egzersizleri ve kahkaha meditasyonu olarak belirlenmiştir (Laughter Yoga International 2022):

Alkış

Parmakların ve avuç içinin teması sağlanarak eller birbirine paralel olacak şekilde alkışlanır. Bu sayede ellerdeki akupunktur noktaları uyarılır ve enerji seviyeleri arttırılır.

Derin Nefes Alma

Kahkaha egzersizlerinin yanı sıra zihinsel ve fiziksel rahatlama sağlamak için derin nefes egzersizleri yapılır. Bu egzersizler akciğerlerin temizlenmesine de yardımcı olmaktadır.

Çocuksu Oyunbazlık

Amaç sebepsiz yere gülmeye yardımcı olan, enerji seviyelerini arttıran ve koruyan aynı zamanda coşku ve neşe veren çocuksu oyunculuğu geliştirmektir.

Kahkaha Egzersizleri

Kahkaha egzersizleri seansın temelini oluşturmaktadır. Bu egzersizlerle çekingenliğin ve utangaçlığın azaltılması sağlanır. Aynı zamanda kahkaha egzersizleri kullanılarak uyarlanmış kahkahalar koşulsuz ve içten gelen kahkahalara dönüştürülebilmektedir.

Kahkaha Meditasyonu

Kahkaha terapisi seansının ikinci kısmını oluşturur. Kahkaha egzersizleri yapılırken danışanlar gülmeye çalışırlar fakat grup dinamiği sayesinde gülme bir süre sonra kendiliğinden ve zahmetsiz bir hale gelir. Bu duruma kahkaha meditasyonu denmektedir. Burada danışanlar yalnızca gülmezler; adeta kahkahanın ta kendisi olurlar. Koşulsuz kahkahanın daha derin biçimde deneyimlenmesidir. Gözyaşlarının eşlik ettiği ve karnın ağrımaya başladığı türden kahkahalar atılır. Danışanlar bazen gülerken kendilerini yerde bulurlar. Kahkaha meditasyonunun en temel özelliği herhangi bir şaka, mizah veya komedi içermemesidir. Kahkaha meditasyonu en saf kahkaha türünü oluşturmakta ve danışanların katarsis yaşamasını sağlamaktadır.

Kahkaha Terapisi/Kahkaha Yogası Teknikleri

Dr. Kataria (Laughter Yoga International 2022) tarafından önerilen seanslarda kullanılacak bazı kahkaha egzersizleri aşağıda verilmiştir:

Selamlaşma Kahkahaları

Bu teknikte danışanlar birbirine nazikçe gülerken el sıkışırlar ve birbirinin gözlerinin içine bakarlar. El sıkışırken ve göz teması kurarken grup arasında bağlantı kurmaya yardımcı olduğu için, seansa “Selamlama Kahkahası” ile başlanabilir. Bu duruma “El Sıkışma Gülüşü” adı verilir. Selamlaşma yöntemleri kültürden kültüre değişkenlik gösterebilir. Selamlaşmanın ardından 5-6 kez ho ho ha ha ha denir ve alkışlanır. Daha sonra iki defa derin nefes alınır.

Doyurucu Kahkaha

Ho ho ha ha ha egzersizinden sonra, doyurucu kahkahalar tekniği kullanılır. Liderin 1,2,3... komutunu vermesiyle herkes aynı anda gülmeye başlar. Kahkahalar tempolu ve uyumludur. Doyurucu bir kahkahada kişi kollarını havaya kaldırır ve içten bir şekilde güler. Kollar kahkaha boyunca havada olmamalı arada indirilip tekrar kaldırılmalıdır. Doyurucu bir kahkahanın sonunda lider danışanları alkışlar ve 5-6 kez ho ho ha ha ha demeye başlar. Liderin bu şekilde söylemesi belirli bir kahkaha türünün sonuna gelindiğini işaret etmektedir. Yine daha önce olduğu gibi bu tekniğin sonunda da iki defa derin nefes alınır.

Milkshake Kahkahaları

Danışanlardan iki hayali bardak ile süt ya da kahveyi tutmaları istenir. Lider talimat vererek danışanlardan Aeee aeee ... diyerek sütü bir bardaktan diğerine dökmelerini, sonra da tekrar ilk bardağa dökmelerini ister. Ardından yine Aeee der ve gülmeye başlar. Böylece tüm danışanlar gülmeye başlar. Ardından süt içiyormuş gibi yapmaları istenir. Bu işlem dört kez tekrarlanır, ardından ho ho, ha ha ha denilerek alkışlanır.

Bir Metre Kahkaha

Bu kahkaha tekniğinde çok eğlenceli ve hayali bir metre kullanılarak ölçüm yapıldığı düşünülür. Bir eli diğer taraftaki gergin kol üzerinde hareket ettirerek ve omuza uzatarak (yay ve okla ateş eder gibi esneme hareketi) ölçüm yapılır. Önce sol tarafta ve sonra sağ tarafta hayali ölçüm yapılır. Bu ölçüm hareketi iki kez tekrarlanır.

Aslan Gülüşü

Bu kahkaha tekniği, Simha Mudra (Aslan Duruşu) olarak bilinen bir Yogik duruştan türetilmiştir. Ağız tamamen açık tutulurken dil tamamen dışarı çıkarılır. Gözler sonuna kadar açılarak eller bir aslanın pençeleri gibi gerilir

ve aslan kükremesine benzer karından gelen kahkahalar atılır. Aslan gülüşü yüz kaslarını, dili ve boğazı çalıştırmak için yararlı bir egzersizdir.

Ağız Açıkken Sessiz Kahkahalar

Bu kahkaha tekniğinde ağız olabildiğince geniş biçimde açılır ve danışanlar birbirlerinin yüzlerine bakarak gülerler. Aynı zamanda başlarını ve ellerini sallayarak avuçlarını birbirine gösterirler ve farklı hareketler yaparlar.

Cep Telefonu Kahkahası

Katılımcılar grupta farklı insanlarla tanışmak için farklı hareketler yaparak ve hayali cep telefonlarını tutuyormuş gibi yaparak gülmeye çalışırlar. Attıkları kahkahadan zevk alıyormuş gibi görünürler. Bu teknik karşı karşıya iki grup halinde uygulanabilir. Grup liderinin yönergesiyle iki grup güler ve ellerinde bulunan hayali cep telefonlarını tutarak birbirlerinin yanından geçerler. Gerekirse iki grup eski konularına geri dönmek için tekrar geçebilir fakat yeniden üyeler birbirlerine bakmalı ve gülmelidir.

Argüman/ Tartışma Kahkahası

Bu teknikte iki grup ortalarında boşluk olacak şekilde ikiye ayrılır. İki gruptaki üyeler karşılıklı olarak birbirine bakarak ve diğer grubun üyelerini işaret parmaklarıyla göstererek gülmeye başlarlar. Genellikle kadınlar bir tarafta, erkekler ise diğer taraftadır.

Gradyan Kahkaha

Bu kahkaha tekniği seansın sonunda uygulanır. Üyelerden lidere yaklaşmaları istenir. İlk olarak gülümsenir ve üyeler birbirlerine bakarlar. Yavaş yavaş, lider tarafından hafif kıkırdamalar eşlik eder. Diğerleri de onu takip eder ve kıkırdamaya başlar. Yavaş yavaş, kahkahaların yoğunluğu artar ve üyeler yaklaşık bir dakika boyunca içten kahkahalar atarlar. Git gide kahkahalar artar ve bu kahkaha türü oldukça bulaşıcıdır.

Terapide Mizah Kullanımına Dair Çalışmalar

Mizahın terapötik olarak kullanımının günümüzde birçok alanda, özellikle hastanelerde yaygınlaştığı görülmektedir. Hasta çocukları güldürüp neşelendiren palyaçoların yanı sıra içlerinde eğlenceli materyallerin bulunduğu her yaşta yatan hastaya yönelik mizah arabaları artık birçok hastanede mevcuttur (Husney ve ark. 2020).

Kahkaha ve mizahın terapide kullanımı konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında stresi azaltma ve anksiyete (Hae Jeong ve ark. 2011, Ensook ve Yeon Hee 2012, Kim ve ark. 2015, Yim 2016, Friedler ve ark. 2017, Memarian ve ark. 2017, Markova ve ark. 2021, Meier ve ark. 2021) üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Hasta bireylerin stresini azaltma konusunda diyaliz hastalarıyla (Bennet ve ark. 2014), tüp bebek tedavisi gören kadınlarla (Friedler ve ark. 2017) çalışmalar yapılmıştır. Hasta bireylerin kaygısını azaltmanın yanı sıra hemşire adaylarının istihdam stresini azaltma konusunda da (Lee ve Lee 2020) çalışma yapılmıştır.

Bu çalışmalarda genellikle mizahi unsurlar ve kahkahalar ön plana çıkmaktadır. Aşağıda farklı gruplardan anksiyetesi olan bireyler üzerinde yapılmış bazı çalışmalara ve bu çalışmalarda nasıl bir yöntem kullanıldığı hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Meme kanseri hastalarıyla kaygı ve depresyonu azaltmayı hedefleyen, dört seanslık kahkaha terapisi programı alan 31 hasta ve kontrol grubunda bulunan 29 hastayı içeren randomize kontrollü bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucunda kontrol grubunda herhangi bir değişiklik saptanmazken, programın uygulandığı grupta bulunan hastaların anksiyete ve depresyon düzeylerinde düşüş görülmüştür. Program, kahkaha terapisinin etkileri hakkında bilgilendirme yapılarak, hep birlikte atılan yüksek sesli, uzun süreli kahkahalardan oluşmaktadır. Kahkahaların olumlu etkisini içeren kısa bir girişin ardından danışanlara el çırparak ritimli gülme, tüm vücudu kullanarak gülme ve birlikte uzun süre gülme gibi çeşitli gülme türleri uygulanmıştır. Bu uygulamaların ardından zihnin sakinleşmesi için egzersizler yapılmış ve süreç danışanların duygu paylaşımı ile sona ermiştir (Kim ve ark. 2015).

Kim ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan uygulamanın içeriği şu şekildedir: Giriş 10 dakika sürmektedir. Buz kırma diğer katılımcılara kendini tanıtmaya, programın tanıtımını, kahkaha terapisi seans programına giriş, kahkahaların olumlu etkisi hakkında kısa bilgi verilmesi gibi aşamaları içermektedir. Uygulama kısmı 40 dakika sürmektedir. Isınma aşamasında vücut kasları gevşetilir. Gülmeye kullanılan yüz kasları gevşetilir. Alkışlarla

ritimli gülünür. Sonlandırma kısmı yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Rahatlatıcı bir müzik çalınarak veya iyi bir yazı (şiir) okunarak danışanların zihinleri sakinleştirilir. Ardından kahkaha terapisine katılarak hissettiklerini paylaşmaları istenir. Böylece süreç sonlandırılmış olur.

Meme kanseri hastalarının anksiyetesini azaltmada kahkaha terapisi başarılı olduğu gibi başka hastalıklara yakalanmış hastaların anksiyetesini azaltma konusunda da kahkaha terapisinin etkililiği incelenmiştir. Bu çalışmalardan biri de Parkinson hastalarının anksiyetelerini azaltmak ve uyku kalitesini artırmak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve ilk olarak, ön test uygulaması ile hem deney hem de kontrol grubundaki Parkinson hastalarındaki anksiyete ve uyku kalitesi çeşitli envanterlerle ölçülmüştür. Daha sonra deney grubu, hastaların medikal tedavisine ek olarak, kahkaha terapisi eğitmeni gözetiminde 8 hafta boyunca haftada 2 seans ve her seans 45 dakika olmak üzere kahkaha terapisi egzersizleri yapmıştır. Bu arada kontrol grubundaki hastalar standart tıbbi tedavilerine devam etmiştir. Kontrol grubunda bulunan hastalar herhangi bir kahkaha terapisi egzersizine katılmamıştır. Çalışmanın sonucunda kahkaha terapisinin, Parkinson hastalarında anksiyeteyi azaltmak ve uyku kalitesini artırmak için standart tedavi yöntemlerini tamamlayıcı bir terapi olarak yararlı olduğu görülmüştür (Memarian ve ark. 2017).

Friedler ve arkadaşları (2017) tarafından tüp bebek tedavisi gören kadınların anksiyete düzeylerini azaltmak amacıyla yapılan bir diğer çalışmada ise embriyo transferinden önce kadınlarla iletişime geçilmiş ve 3 farklı çalışma grubundan birine randomize olarak atamaları yapılmıştır. Hastalar bekleme odasında dinlenirken embriyo transferinin ardından hemen uygulamaya geçilmiştir. Palyaço grubunda canlı olarak "kişiselleştirilmiş" tıbbi palyaço müdahalesi uygulanmıştır. Film grubunda film gösterimiyle tıbbi palyaço müdahalesi yapılmıştır. Kontrol grubunda her zaman uygulanan tedavi uygulanmış bunun dışında başka herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Tıbbi Palyaço ile müdahalede bu gruba dahil olan her hasta, embriyo transferinin hemen sonrasında, bekleme odasında bir koltukta otururken profesyonel bir tıbbi palyaço ile karşılaşmıştır ve palyaçonun yaptığı gösteriyi izlemiştir. Mizah filmiyle müdahale grubunda bu çalışma için özel olarak 10 dakikalık bir film üretilmiştir. Film, aynı palyaçonun, iyileşme odasında bir kadını (rol yapan bir hemşire) ziyaret etmesi şeklindedir. Kamera, koltukta oturan hastanın bakış açısından filme alınan palyaçoyu çekmektedir. Filme alınan rutin gösteri, temelde palyaço tarafından Palyaço grubu için kullanılanla aynıdır. Yapılan uygulama katılımcıların kaygı düzeylerini büyük ölçüde azaltmış ve dikkatlerini dağıtarak geçirilen zamanı keyifli hale getirmiştir. Ayrıca yüz yüze palyaço müdahalesi, mizahi filme göre daha çok tercih edilmiştir. Bunun sebebi ise tıbbi palyaço ile karşılaşma sırasında hastanın daha aktif olması ile açıklanabilir (Friedler ve ark. 2017).

Kahkaha ve mizahın terapide kullanımıyla ilgili yapılan diğer çalışmalar ise yaşam doyumu (Wanzer ve ark. 2009, Hall 2017) ve depresyon (Bressington ve ark. 2019) gibi konulardadır. Aynı zamanda mizah ve kahkaha terapisi demans hastalarıyla (Takeda ve ark. 2010), şizofreni hastalarıyla (Cai ve ark. 2014) ve bağımlılık bozukluğu olan hastalarla (De Francisco ve ark. 2019) da çalışılmıştır.

Kahkaha ve mizah terapisinin yoğun olarak çalışıldığı diğer gruplar ise yaşlılar ve çocuklardır. Yaşlılarda; depresyon (Ko ve Youn 2011, Low ve ark. 2013, Armat ve ark. 2022), yatılı bakım (Goodenough ve ark. 2012), ajitasyonu azaltma ve mutluluğu artırma (Low ve ark. 2014), fizyolojik ve psikolojik işlevler (Yoshikawa ve ark. 2018) konularında çalışmalar bulunmaktadır. Çocuklarda ise mizah ve kahkaha terapisinin daha çok palyaço terapisi şeklinde olduğu görülmektedir. Palyaço terapisinde genellikle palyaço kılığındaki doktorlar, cerrahi veya onkolojik hastaların tedavileri sırasında yaşadıkları stres ve kaygıyla baş etmelerine yardımcı olmaktadır (Boscarella 2017). Stresi azaltmak amacıyla hastanelerde, özellikle pediatrik ortamlarda (Koller ve Griski 2008, Markova ve ark. 2021) pediatri yoğun bakım ünitelerinde (Mortamet ve ark. 2017), psikiyatrik bakımdaki çocuk ve ergenlerde (Zemp ve ark. 2022) ve cinsel istismara uğrayan çocukların muayenesinde (Tener ve ark. 2010) palyaço uygulamaları terapötik olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda venöz kan alımı sırasında terapötik olarak palyaçoluğun kullanılmasının ağrı ve anksiyete üzerinde olumlu etkileri olduğu da gözlemlenmiştir (Meiri ve ark. 2016, Kurudirek ve ark. 2021). Palyaçoların hastanelerde kullanımının yalnızca çocuk ve ergenlerin kaygısını değil ebeveynlerinin de kaygısını azalttığı görülmüştür (Agostini ve ark. 2014; Markova ve ark. 2021). Anksiyetenin azaltılmasıyla ilgili Markova ve ark. (2021) tarafından 5-12 yaş arası çocuklarla yapılan bu çalışmada, bir sağlık görevlisinin palyaço kılığına girmesinin ameliyat olan çocuklar üzerindeki kaygıyı azaltması, olumlu etkileri ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bunların etkinliğinde nasıl bir rol oynadığı incelenmiştir. Çocuklar, bir palyaço ve ebeveynleri (deney grubu) veya yalnızca ebeveynleri (kontrol grubu) ile ameliyat olmadan önce gözlemlenmiştir. Çalışmaya palyaçuluk konusunda deneyimli 8 farklı palyaço katılmış ve uygulama dahilinde müzik, sihir numaraları, sözel ve fiziksel doğaçlamalar yapmışlardır. Kontrol grubuna ise standart tedavileri dışında herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Deney grubundaki çocuklar ve ebeveynleri, kontrol grubundaki çocuklara ve ebeveynlere göre daha olumlu bir ruh hali ve esenlik bildirmişlerdir. Kaygı seviyelerinde de azalma gözlemlenmiştir. Bunun yanında, çocuk-ebeveyn ilişkisinin olumlu olması sağlık görevlisi palyaço müdahalesinin etkinliğini de artırmıştır.

Mizah Terapisi Neden Kullanılmalı ya da Kullanılmamalı?

Mizah terapisinin kullanımı, etkili bir farmakolojik olmayan müdahale gibi görünmektedir. Hemşireler ve diğer sağlık uzmanları, mizah terapisinden yararlanabilirler (Tse ve ark. 2010). Kahkaha terapisi hem bedenin hem de zihnin, beynin psikolojik yönleri değiştirildiği sürece sağlıklı olabileceği yaklaşımına odaklanmaktadır. Bu yönüyle diğer terapi yöntemlerinden de ayrılmaktadır (Bal 2021).

Kahkaha ile ilgili yapılan neredeyse tüm sağlık çalışmaları olumlu sonuçlara dikkat çekmektedir. Kahkahanın bir müdahale yöntemi olarak kullanılması hakkında da neredeyse hiçbir olumsuz yan etki veya istenmeyen sonuca rastlanmamıştır. Bu bağlamda kahkaha terapisi için “suçluluğu kanıtlanana kadar masum” önermesi uygun bir varsayımdır (Strean 2009). Aynı zamanda kahkaha terapisinin maliyetinin düşük olması, her yerde ve zamanda kolay bir şekilde (Bal 2021) ve çocuklardan yaşlılara kadar geniş bir kitleye uygulanabilir olması mizah ve kahkaha terapisinin güçlü yönlerindedir.

Ancak kahkaha terapisi kullanılırken bazı toplumsal engellerle karşılaşılabilir. Genellikle çocuklar gelişimlerinin ilk yıllarında, sadece sosyal olarak uygun olan zamanlarda ve ortamlarda gülmeye şartlanmaktadır. Dolayısıyla toplumun uygun görmediği ortamlarda gülme eylemini gerçekleştirmekten kaçınırlar. Bu durum, kahkahanın terapi sürecinde terapötik bir müdahale olarak uygulanmasını güçleştirmektedir. Bireyler, kahkaha, ağlama veya öfkeyi yansıtan ifadelerle karşı karşıya kaldıklarında rahatsız hissetme eğilimindedir. Çünkü genellikle böyle anlarda bireyler katartik anlamda kontrollerini kaybetmekten korkma eğilimindedirler (Hatzipapas ve ark. 2017).

Bunların yanı sıra kahkaha her zaman hoş bir yaşantı değildir ve birkaç olumsuz durumla ilişkili olabilir. Aşırı kahkaha bireylerde katapleksiye (kas tonusu rahatsızlığı) yol açabilmektedir. Kahkaha nöbetleri ve nahoş kahkahalar çoğunlukla nörolojik bir probleme sahip bireylerde görülmektedir. Bu tür hastalar eğleniyor gibi görünseler de aslında istenmeyen duyumlar yaşıyor olabilirler (Satish 2012). Bu sebeple kahkaha terapisini uygulayacak uzmanların bu konuda dikkatli olması önemli görülmektedir.

Sonuç

İster mizah terapisi ister kahkaha terapisi/yogası ister palyaço terapisi olarak adlandırılınsın mizahın ve kahkahanın terapötik olarak iyileştirici bir gücü olduğu sonucu birçok çalışma tarafından ortaya konulmuştur. Tüm bu bilgiler ve yapılan çalışmalar odağa alındığında özellikle sağlık alanında, anksiyetesi olan bireylerde, yaşlı ve çocuklarda mizah terapisinin olumlu yönde etkili olduğu görülmektedir. Çalışmalarda farklı uygulamalar kullanılsa da temel olarak mizahi unsurlardan ve kahkahalardan yararlanılmıştır ve genel anlamda etkili sonuçlar elde edilmiştir. Bu açıdan ele alındığında mizah terapisinin kullanımının yaygınlaşması ve farklı çalışmalarda mizah terapisinden yararlanılmasının birçok danışana yarar sağlaması açısından etkili olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Agostini F, Monti F, Neri E, Dellabartola S, De Pascalis L, Bozicevic L (2014) Parental anxiety and stress before pediatric anesthesia: A pilot study on the effectiveness of preoperative clown intervention. *J Health Psychol*, 19:587-601.
- Altıntaş G (2003) Karadeniz Fıkraları, Kaz Uçar da Laz Uçmaz mı? İstanbul, Halk Kitabevi.
- Anderson L (2015) Racist humor. *Philosophy Compass*, 10:501-509.
- Armat MR, Emami Zeydi A, Mokarami H, Nakhband A, Hojjat SK (2022) The impact of laughter yoga on depression and anxiety among retired women: a randomized controlled clinical trial. *J Women Aging*, 34:31-42.
- Association for Applied and Therapeutic Humor (2022) What is therapeutic humor? <https://aath.memberclicks.net/general-information> (Accessed 24.05.2022)
- Bal F (2021) Kahkaha terapisinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Ulakbilge*, 65:1237-128.
- Bennett PN, Parsons T, Ben-Moshe R, Weinberg M, Neal M, Gilbert K et al. (2014) Laughter and humor therapy in dialysis. *Semin Dial*, 27:488-493.
- Boscarella A (2017) Clown therapy: not only a pediatric matter. *Transl Pediatr*, 6:111-112.
- Brehony KA (2000) *After The Darkest Hour: How Suffering Begins The Journey To Wisdom*. New York, Henry Hold and Company, LLC.
- Bressington D, Mui, J, Yu C, Leung SF, Cheung K, Wu CST et al. (2019) Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression. *J Affect Disord*, 248: 42-51.
- Buxman K (1991) Make room for laughter. *Am J Nurs*, 91:46-51.
- Buxman K (2008) Humor in the or: A stitch in time? *AORN J*, 88:67-77.

- Buxman K (2012) Types of humor: The good, the bad, and the (sometimes) ugly. <https://sites.temple.edu/jmccluskey/files/2015/12/Types-of-Humor.pdf> (Accessed 24.05.2022)
- Cai C, Yu L, Rong L, Zhong H (2014) Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *J Psychiatr Res*, 59:174-178.
- Corey G (2015) Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (Çeviri T. Ergene) Ankara, Mentis Yayıncılık.
- De Francisco S, Torres C, De Andrés S, Millet A, Ricart MT, Hernández-Martínez-Esparza E et al. (2019) Effectiveness of integrative laughter therapy to reduce anxiety, improve self-esteem and increase happiness: A naturalistic study at a day hospital for addictive disorders. *Int J Environ Res Public Health*, 16:4194.
- Dewane CM (1978) Humor in therapy. *Soc Work*, 23:508-510.
- Ensook Y, Yeon Hee C (2012) The effects of laughter therapy on pain and anxiety among patients with postmastectomy. *J East West Nurs Res*, 18:47-52.
- Erdman L (1993) Laughter therapy for patients with cancer. *J Psychosoc Oncol*, 11:55-67.
- Franzini LR (2001) Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks, *J Gen Psychol*, 128:170-193.
- Friedler S, Glasser S, Levitan G, Hadar D, Sasi BE, Lerner-Geva L (2017) Patients' evaluation of intervention by a medical clown visit or by viewing a humorous film following in vitro fertilization and embryo transfer. *J Evid Based Complementary Altern Med*, 22:47-53.
- Fry WF (1994) The biology of humor. *Humor*, 7:111-126.
- Gençtarım-Kurt D (2022) Mizah (Humor) Terapi. In Psikolojik Danışmada Güncel Yaklaşımlar (Eds. Ş Baştemur, MA Kurşuncu):329-348. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Goodenough B, Low LF, Casey AN, Chenoweth L, Fleming R, Spitzer P et al. (2012) Study protocol for a randomized controlled trial of humor therapy in residential care: the Sydney Multisite intervention of laughter bosses and elder clowns (SMILE) *Int Psychogeriatr*, 24:2037-2044.
- Hae Jeong H, Aris P, Hyun Sun K, Han Kyung M, Yeon-Hwan P (2011) The effects of laughter therapy on stress responses in patients with preoperative breast cancer. *J Korean Oncol Nurs*, 11:93-100.
- Hall JA (2017) Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Pers Relatsh*, 24:306-322.
- Hatzipapas I, Visser MJ, van Rensburg EJ (2017) Laughter therapy as an intervention to promote psychological well-being of volunteer community care workers working with HIV-affected families. *SAHARA J*, 14:202-212.
- Husney A, Romito K, Maldonado CR (2020) Humor therapy. <https://www.uofmhealth.org/health-library/aa93107> (Accessed 09.03.2022)
- Karataş Z, Yavuzer Y (Eds) (2020) Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar, 3rd Ed. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kim SH, Kim YH, Kim HJ (2015) Laughter and stress relief in cancer patients: a pilot study. *Evid Based Complementary Altern Med*, 2015:1-6.
- Ko HJ, Youn CH (2011) Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatr Gerontol Int*, 11:267-274.
- Koller D, Gryski C (2008) The life threatened child and the life enhancing clown: towards a model of therapeutic clowning. *Evid Based Complement Alternat Med*, 5:17-25.
- Kuhlman TL (1988) Gallows humor for a scaffold setting: Managing aggressive patients on a maximum-security forensic unit. *Psychiatr Serv*, 39:1085-1090.
- Kurudirek F, Arıkan D, Sarialioğlu A (2021) Effects of therapeutic clowning on pain and anxiety during venous blood sampling in Turkey: Randomised controlled trial. *J Spec Pediatr Nurs*, 26:e6-e13.
- Laughter Yoga International (2022) Laughter Yoga Information Booklet. Nashik, India, Laughter Yoga International.
- Lee JS, Lee SK (2020) The effects of laughter therapy for the relief of employment-stress in Korean student nurses by assessing psychological stress salivary cortisol and subjective happiness. *Osong Public Health Res Perspect*, 11:44-52.
- Low LF, Brodaty H, Goodenough B, Spitzer P, Bell JP, Fleming R et al. (2013) The Sydney multisite intervention of laughterbosses and elderclowns (SMILE) study: Cluster randomised trial of humour therapy in nursing homes. *BMJ Open*, 3:e002072.
- Low LF, Goodenough B, Fletcher J, Xu K, Casey AN, Chenoweth L et al. (2014) The effects of humor therapy on nursing home residents measured using observational methods: the SMILE cluster randomized trial. *J Am Med Dir Assoc*, 15:564-569.
- Markova G, Houdek L, Kocabova Z (2021) To the operating room! Positive effects of a healthcare clown intervention on children undergoing surgery. *Front Public Health*, 9:371.
- Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, Gray J, Weir K (2003) Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire *J Res Pers*, 37: 48-75.
- Meier M, Wirz L, Dickinson P, Pruessner JC (2021) Laughter yoga reduces the cortisol response to acute stress in healthy individuals. *Stress*, 24:44-52.
- Meiri N, Ankri A, Hamad-Saied M, Konopnicki M, Pillar G (2016) The effect of medical clowning on reducing pain, crying, and anxiety in children aged 2-10 years old undergoing venous blood drawing—a randomized controlled study. *Eur J Pediatr*, 175: 373-379.

- Memarian A, Sanatkaran A, Bahari SM (2017) The effect of laughter yoga exercises on anxiety and sleep quality in patients suffering from Parkinson's disease. *Biomed Res Ther*, 4:1463- 1479.
- Mortamet G, Roumeliotis N, Vinit F, Simonds C, Dupic L, Hubert P (2017) Is there a role for clowns in paediatric intensive care units?. *Arch Dis Child*, 102: 672-675.
- Pérez R (2016) Racist humor: then and now. *Sociol Compass*, 10:928-938.
- Pérez R (2017) Racism without hatred? Racist humor and the myth of "Colorblindness." *Sociol Perspect*, 60:956-974.
- Philips M (1984) Racist acts and racist humor. *Can J Philos*, 14:75-96.
- Satish PD (2012) Laughter therapy. *Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation*, 1:23-24.
- Şentürk M (2022) Az önce bayram çocukları geldi 10 lira vereceğime 100 lira vermişim, evin önünde kuyruk oldu [Tweet, 02.05.2022]. Twitter. https://twitter.com/Metin_Senturk/status/1521121210091909123?s=20&t=FVXVgwZZBs8yysE0VLEK_A (Accessed 02.08.2022)
- Shaughnessy MF, Wadsworth TM (1992) Humor in counseling and psychotherapy: A 20-year retrospective. *Psychol Rep*, 70:755-762.
- Strean W B (2009) Laughter prescription. *Can Fam Physician*, 55:965-967.
- Takeda M, Hashimoto R, Kudo T, Okochi M, Tagami S, Morihara T et al. (2010) Laughter and humor as complementary and alternative medicines for dementia patients. *BMC Complement Altern Med*, 10:28.
- TDK (2019) Türk Dil Kurumu Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü. Ankara, Türk Dil Kurumu.
- Tener D, Lev-Wiesel R, Franco NL, Ofir S (2010) Laughing through this pain: medical clowning during examination of sexually abused children: an innovative approach. *J Child Sex Abus*, 19:128-140.
- Theravive (2022) Therapeutic humor. <https://www.theravive.com/therapedia/therapeutic-humor> (Accessed 07.03.2022)
- Thomas CA, Esses VM (2004) Individual differences in reactions to sexist humor. *Group Process Intergroup Relat*, 7:89-100.
- Tse MM, Lo AP, Cheng TL, Chan EK, Chan AH, Chung HS (2010) Humor therapy: relieving chronic pain and enhancing happiness for older adults. *J Aging Res*, 2010:1-9.
- Van Wormer K, Boes M (1997) Humor in the emergency room: A social work perspective. *Health Soc Work*, 22:87-92.
- Wanzer MB, Sparks L, Frymier AB (2009) Humorous communication within the lives of older adults: The relationships among humor, coping, efficacy, age, and life satisfaction. *Health Commun*, 24:128-136.
- Wells KR (2005) Humor therapy. In *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, Vol.2, 2nd ed. (Ed JL Longe):1009-1110. Farmington Hills, MI, Thomson Gale.
- Yim J (2016) Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *Tohoku J Exp Med*, 239:243-249.
- Yoshikawa Y, Ohmaki E, Kawahata H, Maekawa Y, Ogihara T, Morishita R et al. (2019) Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Nurs Open*, 6: 93-99.
- Zander-Schellenberg T, Collins IM, Miché M, Guttman C, Lieb R, Wahl K (2020) Does laughing have a stress-buffering effect in daily life? An intensive longitudinal study. *Plos One*, 15:e0235851.
- Zemp M, Friedrich AS, Holzmeier L, Seebacher S, Rössler M, Nater UM (2022) Effects of clown visits on stress and mood in children and adolescents in psychiatric care—Protocol for a pilot study. *Plos One*, 17:e0264012.
- Zorlu H, Gündüz Ö (2019) Psikoterapide mizah. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8:190-199.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.