



Mizah Güreşte Milli Takım Sporcusu Olmaya ya da Olmamaya Göre Değişir mi?

Zeynel UYANIK¹, Ekrem DAL², Serdar KOCAEKŞİ³

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

²Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

³Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

To cite this article/ Atıf için:

Uyanık, Z., Dal, E. ve Kocaeşçi, S. (2022). Mizah güreşte milli takım sporcusu olmaya ya da olmamaya göre değişir mi?. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 86-94.

Özet

İnsan yaşamında güçlü etkileri olan ve etkin bir role sahip olduğuna inanılan mizah, sporcu verimini ve başarısını etkileyen bir etken olarak görülmektedir. Mizahı bu yönden ele aldığımız da sporcuların bedensel sağlamlıklarının yanında, zihinsel olarak da hazır olması performansının gelişmesine yol açacaktır. Bu sebeple bu araştırmanın esas amacı güreş sporcularının mizah yaşantılarını, milli sporcu olan ve olmayan sporcular arasında bir karşılaştırma yapılarak incelemektir. Bu amaçla Türkiye genelinden bazı illerde güreş yapan 14-46 yaş aralığında (Ort: 23,42±6,9) 79 Milli olan, 55 Milli olmayan, Spor yaşı olarak (X: 10,13; Ss: 6,52) ortalama süresine sahip olduğu bulunan toplamda 134 güreş sporcusu çalışmaya katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, demografik verileri belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu", mizah tarzlarını ölçmek için "Mizah Yaşantıları Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinin yapılması için SPSS analiz programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Bağımsız gruplar için t testi analizleri kullanılmıştır. Sporcuların eğitim seviyesi değişkeninde mizah tarzları alt boyutlarında anlamlı fark yoktur (p<0,05). Bunun yanı sıra tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, KGM (lise: X=27,03; üniversite: X=27,16) diğer mizah tarzları alt boyutlarına göre düşüken, KYM boyutunda (lise: X=32,93; üniversite: X=33,95) olarak diğer mizah alt boyutlarından yüksek bulunmuştur. Milli olan ve olmayan sporcuların KGM ve SM tarzlarında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Verilere göre milli olmayan güreşçiler milli olanlara göre KGM tarzında (t=-2,039; p=0,044) ve SM tarzında (t=-2,951; p=0,004) daha fazla ortalamaya sahiptir. Sonuç olarak; mizahın, milli sporcu olma ve olmama durumuna göre özellikle "KGM" ve "SM" tarzına sahip bireylerde farklılık gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Mizah tarzları, Elit sporcu, Güreş

Does Humor Change in Wrestling According to Being a National Team Athlete or Not?

Abstract

Humor, said to believe have powerful effects and effective role on human life, considered as a factor affecting the efficiency and success of the athlete. When we consider humor from this aspect, the mental readiness of the athletes as well as their physical strength will lead to the improvement of their performance. For this reason, the main purpose of this research is to examine the humor experiences of wrestling athletes with certain demographic characteristics by making a comparison between national and non-national athletes. For this purpose, "Personal Information Form" to determine demographic data and "Humor Experiences Scale" to measure humor styles were applied to 134 wrestling athletes between the ages of "14-46" operating throughout Turkey. For this purpose, the sub-dimensions of the humor scale of the athletes participating; It was evaluated with 32-item questions, which of the 4 different types of "Participatory (Social) Humor, Self-improving Humor,

Offensive Humor and Self-Predicting Humor" belonged. "Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)" analysis program was used to analyze the data. As a result; It can be said that humor differs according to the status of being a national athlete or not, especially in individuals with "Self-Empowering Humor" and "Aggressor Humor" styles.

Keywords: Humor styles, Elite athlete, Wrestling

GİRİŞ

Mizahın tarihi insanların etkileşim içinde yaşamaya başladığı zamana kadar uzanmaktadır. İnsan yaşamında geniş kapsamda etkileri olan güçlü ve benzersiz bir yol oynayan mizah tarihsel süreç içerisinde pek çok araştırmacının araştırma konusu olmuştur. Günümüz dünyasında kişiler arası ilişkilerde belirleyici bir rol üstlenmekte olduğu görülmektedir. Bireyler arasında gerçekleşen diyalogların globalleşen bir dünya üzerinde eskiye göre daha farklı bir yapıya sahip olduğu sosyal medya aracılığı ile iletişimin hem yazılı hem de sesli olarak aktarıldığı bilinmektedir. Burada mizahi yaşantının sosyal medya üzerinde de bireyler arasında aktarıldığı bilinmektedir. Peki mizahı tanımlamak gerekirse; ‘‘mizah nedir?’’ sorusuna yanıt aramak gerekir. Mizah konusunda nesnel bir tanım vermek oldukça güçtür (Cengiz, Kayhan ve Acet, 2016). Mizahı birçok şekilde ifade edebiliriz. Freud’a göre mizah, komik durumlarda meydana gelen ve gülme eylemiyle son bulan, çoğunlukla hoş hissettiren ve kişinin zorlu olaylarla karşılaştığında, bu olayın negatif etkilerinden uzaklaşmasını sağlayan savunma mekanizmalarından biridir. Frankl ise bir kimsenin kendine gülebilmesinin çok önemli bir insani nitelik olduğunu belirtmiş ve mizah duygusunu ‘‘kendini koruma savaşında ruhun önemli bir silahı’’ olarak tanımlamıştır (Merdan ve Aşçı, 2020).

Bireyler yorgun ve zor anlarında kendilerini motive edecek bir uyaran ararlar ve bu uyarılardan en etkilisi mizahdır (Shammi ve Stuss, 1999). Literatür taramasında, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah olmak üzere mizahın dört alt boyutu ile karşılaşmaktayız (Chen ve Martin, 2007). Katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah uyumlu mizah grubunda yer alırken, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah uyumsuz mizah grubunda yer almaktadır (Merdan ve Aşçı, 2020). Olumlu mizahın bazı işlevleri arkadaşlıkları geliştirmeyi, zor durumları hafifletmeyi içerir (Hester, 2010). Lynch (2002) olumsuz mizahın içeriklerini; aşağılama, olumsuz şeyler söylemek ve başkalarını küçümsemek olarak tanımlamıştır. Kendini geliştirici mizaha sahip olan bireyler yalnız kaldıklarında da hayatın zorlukları ve olumsuz düşüncelerle başa çıkabilme aracı olarak kullanırlar. Bu tarz mizaha sahip bireylerin öz saygıları yüksek ve daha içe dönüktürler (Tümkiye, 2007). Olumlu bir mizah tarzı olan katılımcı mizah, kişilerarası iletişimi kolaylaştırmada kullanılan bir mizahdır. Kendini geliştirici mizaha sahip olan bireylerin aksine daha dışa dönük ve açık bireylerdir. Diğer yandan saldırgan mizah sağlıksız bir mizah boyutudur. Mizahı uygun olmayan şekilde kendi çıkar ve ihtiyaçları için kullanmaya açık bireylerdir. Diğer bireylerin üzerindeki önemini umursamaksızın alay edici ve küçük düşürücü tavırlar içerisindedirler (Özsarı, 2021). Kendini yıkıcı mizah ise kendini küçük düşürme ve kendileri ile alay etme yolu ile bireyleri eğlendirme olarak tanımlanmaktadır. Bunu sevilmenin ve diğer bireyler tarafından onaylanmanın bir aracı olarak kabul ederler. Bu tarza sahip bireyler daha çok olumsuz duygu durumları içerisindedirler (Jeder, 2014).

Mizah, sporun yaygın bir yönüdür. Spor doğası, mizahın ortaya çıkması için verimli bir alan sağlar. Sporda mizah, sosyal olarak bütünleştiren ve destekleyen bir yol olarak görülebilir (Snyder, 1991). Yapılan çalışmalar spor bağlamında mizahın kişilerarası rolüne odaklanmıştır. Genellikle mizahın bu bağlamda olumlu sonuçlarla paralel olduğu bulunmuştur. Sporun içinde var olan mizah sporcuların memnun olma durumlarını, takım ilişkilerini olumlu bir yönde etkilemektedir. Ayrıca mizahın kullanımı bireysel ve takım verimini arttırmaktadır (Hester, 2010). Güreş branşında sporcuların mizah tarzlarını kullanarak yaptıkları antrenmanların zorlu periyotlarını ve gerek kendisini gerekse arkadaşlarını motive edici bir araç olarak görerek, mizahı sosyalleştiriciliğin yanı sıra zorlukların üstesinden gelmek için bir nevi araç olarak kullandıkları da bilinmektedir.

Spor psikolojisi alanında mizahın faydalarına ilişkin araştırmalar yapılmıştır. Mizahın kaygıyı, stresi, gerginliği ve depresyonu azalttığı öne sürülmüş ve benlik saygısını geliştirirken, enerjiyi geri kazandıran bir duygu durumu olduğu ile ilişkilendirilmiştir. (Berk, 2001). Mizahın, sporun içinde önemli bir yeri bulunan psikoloji alanında bireylere olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır.

Mizahın psikolojik faydalarına ek olarak, sosyal faydaları da bulunmaktadır. Grup içinde şakalaşmak grup etkileşimini düzenlemeye ve yumuşamaya yardımcı olabilir. Mizah, grup üyeleri arasında bütünlük ve akıcı görüşmeler olmasını sağlar. Grup, mizahtan olumlu yönde etkilenebilir (Fine ve Soucey, 2005).

Mizah, yardımcı bir unsur olarak karşılaşmalar sırasında müdahale etmek için sporun psikolojik ve sosyal yönlerini incelemenin bir yolu olabilir. Rekabetçi sporlardan kaynaklanan stres ve gerginliğin en aza indirgenmesi için mizah araştırmaları yapılmalıdır. Sporun olumsuz duygu durumlarına neden olan yönlerinden dolayı sporcunun mizahın oluşturduğu ciddi rahatlama duygusuna ihtiyacı vardır (Fine ve Soucey, 2005).

Mizah, sporun en önemli niteliklerinden biridir ve spor mizahın olumlu yönlerini ortaya koymaktadır. Bu yönler sporcunun performansı ile önemli derece de örtüşmektedir. Yüksek performans sergileyebilmek ve başarılı olmak sporcular için gerekli bir durumdur ve mizah bu başarıların altında yatan bir duygu durumudur. Sporcularda var olan mizah bireyi olumlu psikolojik duygu ve durumlara teşvik etmektedir (Burke ve ark. 1995). Sporcuların mizah kullanımı takım arkadaşlarının bireye karşı saygı duymasını sağlarken diğer yandan bireye güven duymaya teşvik edecektir.

Sporun içinde var olan mizah bireyin gelişimini desteklerken diğer yandan bireyin sosyal alanda dışa dönük olmasını da sağlar. Mizah sorunlarla başka çıkma, uyum artırıcı ve iletişimin etkili bir yönü olması sebebiyle de sporun ilgi konusu olmaktadır (Sullivan, 2013). Sportif ortamlarda gerginliğin azalması sporcuların performans artışıdaki önemli bir etmendir ve mizah gerginliği kırmada anahtar bir role sahiptir. Sporda performansın yanı sıra yapılan işten zevk alma duygusu iyi zamanlanmış bir mizahın eseri olacaktır. Mizah, fiziksel kasılmaları ve akışı engelleyen zihinsel zorlukları aşmamız da yardımcı olmakla birlikte sporda eğlenceli anlar yaşanmasını da sağlar (Szabo, 2003).

Jim Loehr (1997) mizahın, sportif bir yarışma esnanın rahatlama ve stresi azaltmada oldukça etkili olduğunu ele aşmıştır. Mizah, yeniden odaklanmayı kolaylaştıran bir etkiye sahiptir.

Gergin oyun anında negatif psikolojik duyguları yenmek için mizah kullanımını uzun süredir sporcular tarafından uygulanmaktadır. Rakiplere karşı duyguları kontrol etmede önemli bir etkiye sahip olan mizah kullanımını ciddi bir rekabet aracı olmaktadır.

Mizah, sporun içinde sadece sporcuların değil antrenörlerinde sahip olması gereken bir özelliktir. Antrenörün mizah yoluyla sporcularına karşı güven kazanmasını ve sporcuların daha fazlasını öğrenmeye istekli olmasını sağlayacaktır. Grisaffe ve ark. (2003) yaptığı bir çalışmada, antrenörlerin mizah kullanımı ile sporcuların antrenörlere saygı duyma ve hoşlanma durumunda pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır (Merdan ve Aşçı, 2020).

Mizah spor üzerine yapılan araştırmalarda Martin ve ark. (2003) atletik takım üyelerinin arasında mizah kullanımını ölmek için Graham ve ark. (1992) tarafından geliştirilen 'Mizah İndeksini' kullanmıştır. Bu çalışmada mizahın olumlu işlevlerinin negatif işlevlerinden daha yaygın olacağını öne sürerken, mizahın belirli durumlarının, durumları hafifletmek ve arkadaşlık ilişkisini güçlendirmede olumlu işlevi olduğunu ortaya koymuştur. Spor ortamında mizah çalışmalarından yola çıkılarak olumlu mizah tarzlarının spor ortamında önemli yer tutan psikolojik durum ve sosyal duruma bağlı performans artışıyla ilişkili olduğu öne sürülebilir.

Sporda mizah gelişmemiş bir araştırma alanıdır. Mizahın spor alanında genelleştirilebilir olup olmadığını belirlemek için araştırmalara ihtiyaç vardır. Sporda mizah üzerine anlamlı araştırmalar gereklidir. Bu tür çalışmalar spor dünyasında mizahın insanlığa hizmet eden bir duygu durumu olduğunu ortaya koyabilir. Bu nedenle literatürdeki, güreş branşı ile ilgilenen sporcuların mizah anlayışıyla ilişkisini konu alan çalışmaların yetersizliği bu araştırmanın amacının belirlenmesinde rol oynamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada amaç: güreş branşı ile ilgilenen sporcuların mizah anlayışının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu çalışmanın amacı, milli takım sporcusu olanlar ile olmayan güreşçilerin mizah anlayışlarını bazı değişkenler açısından karşılaştırmaktır. Güreş milli takım sporcusu olabilmek zahmetli ve zor bir iştir. Bu zor süreci başarıyla sonuçlandırabilmek için performansa etki eden birçok değişkenin yanında mizah anlayışı da basit gibi görünen ama çok önemli olan bir iletişim becerisidir. Milli olan ve olmayan güreşçilerin bazı özelliklerini karşılaştırmayı amaçlayan bu çalışma sonrası elde edilecek veriler sonucu güreşçilerin mizah anlayışı değerlendirilecek ve özellikle milli olan güreşçilerin olumlu mizah özellikleri ortaya çıkarsa milli olmayan güreşçiler bu yolda eğitilmesi için önerilerde bulunulması planlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırma Ankara, Antalya, Balıkesir, Bursa, Çanakkale, Çankırı, Çorum, Edirne, İstanbul, Kahramanmaraş, Kayseri, Kilis, Kocaeli, Konya, Manisa, Mersin, Sakarya, Samsun, Sivas, Trabzon, Tokat, Yozgat güreş yapan 14-46 yaş aralığında (X: 23,42; Ss: 6,9) 134 sporcu ile gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu (çalışmada kullanılan demografik değişkenler şunlardır: Yaş, spor yaşı, eğitim seviyesi, branş, Milli takımında yer alıp almama durumu) ve Mizah Tarzlari Ölçeği kullanılmıştır. Mizah Tarzlari Ölçeği'nin 60

maddeden oluşan uzun versiyonunu Martin ve Puhlik-Dorris (1999) dört mizah tarzını ölçmek amacıyla geliştirmişlerdir. Martin ve ark. (2003) daha sonra ölçeği revize ederek 32 maddelik kısa formunu oluşturmuşlardır. Bu çalışmada ölçeğin adolesanlar için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yerlikaya (2007) tarafından yapılan 32 maddelik revize edilen kısa form kullanılmıştır. Ölçek, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah” tarzı olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Mizah Tarzları Ölçeği yedili Likert tipinde ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (tamamıyla katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Türkçe uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayıları Kendini Geliştirici Mizah ve Katılımcı Mizah için 0,75, Saldırgan Mizah için 0,64, Kendini Yıkıcı Mizah için ise 0,63 olarak bulunmuştur. Adı geçen ölçek gerek pandemi koşullarının izin verdiği ölçüde yüz yüze, gerekse de google form üzerinden hazırlanarak bilgisayar yoluyla internet üzerinden uygulanmıştır. Çalışmadaki soruların tümünü cevaplamayan katılımcılar çalışmadan çıkarılmıştır. Araştırmada yöntemi olarak, nicel veri toplama yöntemlerinden betimsel araştırma tekniği kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS programı ile gerçekleştirilmiş, tanımlayıcı istatistikler ve bağımsız gruplar için t testi analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler

| | N | Min. | Max. | Ort. | Ss |
|---|-----|------|------|-------|------|
| Yaşınız | 134 | 12 | 46 | 23,42 | 6,91 |
| Kaç yıldır bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz? | 134 | 1 | 31 | 10,13 | 6,52 |

Tablo 1 incelediğinde, toplam 134 müsabık sporcu katıldığı görülmektedir. Yaş ortalamaları (X: 23,42; Ss: 6,91) olarak bulunmuştur. Spor yaşı olarak (X: 10,13; Ss: 6,52) ortalama süresine sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Eğitim seviyesine göre bağımsız gruplarda t testi

| | Eğitiminiz | N | Ort. | Ss | Sd |
|---------------------------|------------|----|-------|------|-----|
| Katılımcı Mizah | Lise | 62 | 31,83 | 4,78 | ,60 |
| | Üniversite | 72 | 32,98 | 5,08 | ,59 |
| Kendini Geliştirici Mizah | Lise | 62 | 27,03 | 6,88 | ,87 |
| | Üniversite | 72 | 27,16 | 7,73 | ,91 |
| Saldırgan Mizah | Lise | 62 | 31,96 | 5,17 | ,65 |
| | Üniversite | 72 | 30,91 | 5,75 | ,67 |
| Kendini Yıkıcı Mizah | Lise | 62 | 32,93 | 6,94 | ,88 |
| | Üniversite | 72 | 33,95 | 6,39 | ,75 |

Sporcuların eğitim seviyesi değişkeninde mizah tarzları alt boyutlarında anlamlı fark yoktur ($p < 0,05$). Bunun yanı sıra tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde “Kendini Geliştirici Mizah” alt boyutunun değerleri (lise: $X=27,03$; üniversite: $X=27,16$) diğer mizah tarzları alt boyutlarına göre daha düşükken “Kendini Yıkıcı Mizah” alt boyutunun değerleri (lise: $X=32,93$; üniversite: $X=33,95$) ise diğer mizah tarzları alt boyutlarına göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 3. Milli olma veya olmama düzeyine göre bağımsız gruplar için t testi

| | Millilik Durumu | N | Ort. | Ss | Sd |
|---------------------------|-----------------|----|-------|------|-----|
| Katılımcı Mizah | Milli Olan | 79 | 32,16 | 5,22 | ,58 |
| | Milli Olmayan | 55 | 32,94 | 4,58 | ,62 |
| Kendini Geliştirici Mizah | Milli Olan | 79 | 26,06 | 7,33 | ,82 |
| | Milli Olmayan | 55 | 28,66 | 7,15 | ,97 |
| Saldırgan Mizah | Milli Olan | 79 | 30,27 | 5,52 | ,62 |
| | Milli Olmayan | 55 | 33,03 | 5,12 | ,69 |
| Kendini Yıkıcı Mizah | Milli Olan | 79 | 32,82 | 6,64 | ,74 |
| | Milli Olmayan | 55 | 34,61 | 6,53 | ,88 |

Tablo 3’e bakıldığında mizah tarzları alt boyutlarında istatistiksel olarak kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah tarzlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Elde edilen verilere göre milli olmayan güreşçiler milli olanlara göre “Kendini Geliştirici Mizah” tarzında ($t=-2,039$; $p=0,044$) ve “Saldırgan Mizah” tarzında ($t=-2,951$; $p=0,004$) daha fazla ortalamaya sahiptir. İstatistiksel olarak gruplar arasında farklılık vardır ($p < 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada milli olan ve milli olmayan sporcuların mizah yaşantılarını farklı değişkenler açısından karşılaştırmayı açıklırsak, bu çalışmada 79 milli 55 milli olmayan toplam 134 (yaş ortalamaları $23,42 \pm 6,91$) sporcu katılmıştır. Sporcuların spor yaşı ortalamaları ise ($10,13 \pm 6,52$) olarak hesaplanmıştır.

Milli olan ve milli olmayan sporcular arasında, mizah tarzları alt boyutlarında istatistiksel olarak kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah tarzlarında anlamlı fark vardır.

Milli olmayan sporcuların saldırgan mizaha, milli olan sporculardan daha yatkın olduğu sonucu görülmektedir. Diğer mizahın alt boyutlarından olan kendini geliştirici mizahta, milli olmayan sporcuların ortalamaları daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Anlamlı fark olmamasına karşın milli olan sporcular, katılımcı mizahta daha yüksek puan ortalamasına sahipken, kendini yıkıcı mizaha bakıldığında milli olmayan sporcuların ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Mizah alt boyutları ele alındığında sporcuların en az kendini geliştirici mizah alt boyutuna sahip olduklarını görülürken en çok ise kendini yıkıcı mizah grubunda yer aldıkları saptanmıştır. Milli olan ve olmayan sporcuların katılımcı mizah grubunda değerleri birbirine yakınken en büyük farklılık saldırgan mizah grubunda görülmektedir (Tablo 3). Benzer bir çalışmada, Akandere ve arkadaşları (2015) tarafından 19-26 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, spor yapan üniversite

öğrencilerinin SM ve KGM tarzlarını anlamlı derecede daha sık kullandığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitenin, mizah tarzlarının bu alt boyutlarının gelişiminde etkisinin önemli bir değişken olduğu düşünülmüştür. Benzer çalışmanın ve mevcut çalışmamızın aksine bir sonuç olarak, Bebek ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada mizah tarzları ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan analiz sonuçları; spor yapma sürelerine göre katılımcıların mizah tarzları ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Buna göre katılımcı mizah, kendini yıkıcı mizah, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizah alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır.

Yine başka bir değişken olan eğitim seviyelerine göre sporcuların mizah yaşantılarına göre algıları farklılık göstermediği görülmektedir (Tablo 2). Bu sonuçlar Saroglou ve Scariot'un (2012) lise öğrencileri ile yaptığı çalışma ve Kazarian ve Martin'in (2014) üniversitede okuyan öğrenciler ile yaptığı çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Kendini geliştirici mizah alt boyutunun değerleri diğer mizah tarzlarına göre daha düşükken kendini yıkıcı mizah grubunun değerleri daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazındaki çalışma sonuçlarına bakıldığında; lise öğrencilerinin katılımcı mizah alt boyutu değerleri diğer mizah alt boyutlarına göre daha yüksektir (Yerlikaya, 2007). Diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin de katılımcı mizah alt boyutu değerleri diğer tarzlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Sayar, 2012). Genel bir ifadeyle açıklamak gerekirse; Uyumlu mizah alt boyutlarından, kendini geliştirici mizahın milli olmayan sporcularda yüksek çıkmasının, branşında bu uyumlu mizah tarzının başarıya etkisinin olmadığını göstermektedir. Katılımcı mizah tarzında milli olan sporcuların yüksek puan ortalamalarına sahip olması ise müsabık olarak başarıya etkinin olduğunu göstermektedir. Anlamlı bir farklılık olmamasına karşın, milli olmayan sporcuların saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzına sahip olması, performansını olumsuz yönde etkileyeceğini göstermektedir.

Öneriler ve yapılması gerekenler düşünüldüğünde, öncelikle örneklem sayısının artırılarak, bilimsel çalışmaların doğası gereği sonuçların daha genellenebilir olması açısından mühimdir. Çalışmamızda milli olan sporcuların (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) kullanmaya eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır. Saldırgan mizah tarzında, mizahı uygun olmayan şekilde kendi çıkar ve ihtiyaçları için kullanmaya açık bireylerdir. Diğer bireylerin üzerindeki önemini umursamaksızın alay edici ve küçük düşürücü tavırlar içerisindedirler (Özsarı, 2021). Katılımcı mizah tarzında ise, kişilerarası iletişimi kolaylaştırmak için kullanılan bir mizahtır. Bu durumda mizah tarzının kullanımının belirlenmesinde, milli sporcu olup olmama durumunun çok fazla etkilemediğini, ancak mizah tarzı kullanmanın sporcular üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmaktadır. Sporun olumlu etkileri sayısız çalışmalarla desteklenmektedir. Ancak, özellikle profesyonel bir spor yapıyor olmanın gereklilikleri arasında disiplin, konsantrasyon, motivasyon ve daha birçok faktörler önemli bir yere sahiptirler. Bu gereklilikler, düzenli veya profesyonel olarak spor yapan bireylerin yaptıkları spora ve bireysel yaşantılarına odaklanmalarına neden oluyor olabilir. Bu durumlar göz önüne alındığında, sporculara psikolojik ve sosyal anlamda katkıları olduğu, bunun için sporcuların sadece bedensel olarak performanslarının haricinde, psikolojik olarak gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir. Milli takım bazında yaptığı branş ile uğraşan sporculara, seminerler, motive edici filmler, birebir ve grup olarak uygulanacak psikolojik danışmanlıklar verilerek, sporculardan alınan verimler artırılarak sportif performansı desteklenmelidir. Sporcu

müsabaka sırasında ve öncesinde sadece bedensel olarak değil, günümüzde daha sıklıkla karşılaştığımız psikolojik etmenlerle başa çıkmak için çeşitli yolları bulması açısından, mizah tarzlarını da kullanarak psikolojik sağlamlık kazanmaları sağlanmalıdır. Spor dünyası değişen ve bu değişime ayak uydurulması gereken bir düzen olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan farklı ülkelerin uyguladıkları metotlar takip edilerek, aralarından uygun olunacağı düşünülen metotaları sporcular üzerinde uygulamalar ve çalışmalar yapılarak, başlangıçta deneme gruplarına uygulanıp daha sonra milli takım sporcularına ve diğer profesyonel sporculara uygulanması sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Berk, R. A. (2001). Mizahın etken maddeleri: Yaşlı yetişkinler için psikofizyolojik yararlar ve riskler. *Eğitim Greontolojisi*, 27, 323-339.
- Burke, K. L., Peterson, D. ve Nix, C. L. (1995). The effects of the coaches 'use to humor on female volleyball players' evaluation of their coaches. *Journal of Sport Behavior*, 18(2), 83-90.
- Cengiz, R., Kayhan, M. ve Acet, M. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin mizah tarzları ile algılanan duygusal bezdirme üzerine araştırma. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(2), 490-501.
- Chen, G. H. ve Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor and mental health between Chinese and Canadian University students. *International Journal of Humor Research*, 20, 215–234. doi:10.1515/HUMOR.2007.011
- Graham, E. E., Papa, M. J. ve Brooks, G. P. (1992). Functions of humor in conversation: Conceptualization and measurement. *Western Journal of Communication*, 56(2), 161-183.
- Fine, G. A. ve Soucey, M. D. (2005). Joking cultures: Humor themes as social regulation in group life. *Humor*, 18, 1–22.
- Jeder, D. (2014). Implications of using humor in the classroom. *Social and Behavioral Sciences*, 180(2015), 828–833.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 37(2003), 48–75.
- Merdan, H. E. ve Aşçı, F. H. (2020). Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, takım sarginlığı ve antrenör sporcu ilişkisinin yordayıcısı olarak mizah tarzı: Adolesan sporcular üzerine çalışma. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 32(1), 20-37.
- Morreall, J. (2014) Humor, philosophy and education. *Educational Philosophy and Theory*, 46(2), 120-131.
- Hester, N. T. (2010). *The examination of humor usage and its relationship to cohesion in male collegiate basketball*. (Doctoral Dissertation). The University of North Carolina.
- Özsarı, A. (2021). *Farklı spor branşlarındaki hakemlerin mizah tarzlarının incelenmesi*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Shammi, P. ve Stuss D. T. (1999). Humour appreciation: A role of the right frontal lobe. *Brain*, 122, 657–666.

- Snyder, E. E. (1991). Sociology of sport and humor. *International Review for the Sociology of Sport*, 26(2), 119–131.
- Tümkiye, S. (2007). Burnout and humor relationship among university lecturers. *Humor*, 20(1), 73–92.
- Sullivan, P. (2013). Humor styles as a predictor of satisfaction within sport teams. *Humor*, 26(2), 343-349.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety, *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.