



JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Open Access Refereed e-Journal & Refereed & Indexed

Article Type	Research Article	Accepted / Makale Kabul	08.10.2019
Received / Makale Geliş	03.08.2019	Published / Yayınlanma	09.10.2019

GENÇ BASKETBOLCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE MİZAH ANLAYIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN YOUNG BASKETBALL PLAYERS' COPING STYLES WITH STRESS AND SENSE OF HUMOR

Dr. Öğr. Üyesi Emre TÜREGÜN

Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Düzce / TÜRKİYE,
ORCID: 0000-0002-3884-540X



Doi Number: <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1433>

Reference: Türegün, E. (2019). Genç basketbolcuların stresle başa çıkma tarzları ve mizah anlayışı arasındaki ilişki. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(43): 2943-2949.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı genç basketbol oyuncularının stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Korelasyonel bir araştırma olan bu çalışmaya, uygun örnekleme yoluyla seçilen 90 basketbolcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' ve 'Mizah Anlayışları Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizi için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, tüm mizah anlayışlarının stresle başa çıkmada anlamlı yordayıcıları olmadığı göstermiştir. Kendine güvenli yaklaşım, katılımcı mizah anlayışı ile pozitif ilişkili bulunurken, saldırgan mizah ile negatif ilişkili bulunmuştur. Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım, kendini geliştirici mizah tarafından pozitif yönde ilişkilendirilirken, saldırgan mizah tarafından negatif yönde yordandırmıştır. Bununla birlikte çaresiz yaklaşım, boyun eğen yaklaşımla pozitif yönde ilişkili iken, kendine güvenli ve katılımcı mizah anlayışı ile negatif yönde ilişkisi bulunmuştur. Bulgular, sağlıklı mizah anlayışlarına (katılımcı ve kendini geliştirici) sahip basketbolcuların aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıklarını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, mizah, stres, tarz

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between stress and coping styles of young basketball players. 90 basketball players selected by appropriate sampling participated in this correlational study. The 'Scale of Coping with Stress' and 'Humor Styles Questionnaire' were used as data collection tools. Pearson correlation coefficients were calculated for data analysis and multiple linear regression analysis was applied. The results of the analysis showed that not all humor styles had significant predictors of coping with stress. The self-confident approach was positively correlated with participatory humor style, and negatively correlated with aggressive humor. The optimistic approach to coping with stress was positively correlated with self-enhancing humor and negatively predicted by aggressive humor. However, while the helpless approach was positively related to the submissive approach, it was found to be negatively related to the confident and participatory humor style. The results showed that basketball players who have healthy humor styles (participant and self-improvement) also use healthy coping styles more.

Keywords: Basketball, humor, stress, style

1. GİRİŞ

Çağdaş Batı kültüründe mizah duygusu, oldukça arzu edilen, hatta erdemli bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Daha fazla mizah anlayışı olan bireylerin, stresle başa çıkabildikleri, başkalarıyla iyi geçinebildikleri ve daha iyi zihinsel ve hatta fiziksel sağlığın keyfini çıkarabilecekleri düşünülmektedir (Lefcourt, 2001). Bununla birlikte, mizah her zaman bu kadar pozitif olarak görülmemiştir. Nitekim Aristoteles ve Platon'a tarihlenen ve günümüzde bir şekilde devam eden en eski kahkaha teorileri (Gruner, 1997), aptallıkları, zayıflıkları veya çirkinlikleri için diğerlerini alay etmekten kaynaklanan bir

üstünlük duygusundan kaynaklandığını belirtmektedir. Böyle bir görüş, mizahın olumlu psikolojinin bir parçası olarak dahil edilmesine dair çok fazla söz vermemektedir. Bu gibi çelişkili perspektiflerin varlığı, mizahın kavramsallaştırılmasının birkaç yüzyıl içinde nasıl geliştiğini inceleyerek daha iyi anlaşılabilir.

Ruch (1998a), klasik Yunan dört mizah teorisi veya bedensel ve psişik fonksiyonun tüm yönlerini etkilediği düşünülen bedensel sıvılar (kan, balgam, kara safra ve sarı safra) teorisinden kaynaklanan “mizah” etimolojisini izlemiştir. Zaman içinde mizah, ruh halini ifade etmeye başlamıştır ve nihayetinde her ne kadar iyi niyetli bir anlamda olmasa da, bir espri yeteneği, şenlik ve gülüşün bir çağrışımına dönüşmüştür. 17. yüzyılın sonuna kadar, talihsiz, deforme olmuş veya zihinsel olarak hasta bireylere gülmek sosyal olarak kabul edilebilirdi ve düşmanca esprili sözlerin değişimi moda toplumda popüler bir etkileşim şekliydi. Bununla birlikte, 18. yüzyılın hümanist hareketlerinin etkisiyle, bu agresif kahkaha biçimlerinin rafine edilmemiş ve kaba olduğu görülmeye başlanmıştır. Bununla birlikte, resim geçtiğimiz yüzyıl boyunca biraz kafa karıştırdı, çünkü hem meslekten hem de psikolojik araştırmacılar tarafından kullanılan mizah terimi genel olarak dar odağını yitirmiştir ve kahkahalarla ilişkili tüm fenomenler için geniş bir şemsiye terim haline gelmiştir. Mizah şimdi şakalar, stand-up komedi, televizyon dizileri, siyasi hiciv ve alay konusu da dahil olmak üzere tüm kahkaha biçimlerini ifade etmektedir. Bu anlamda, mizah artık saldırgan ve düşmanca, aynı zamanda yardımsever ve felsefi olabilmektedir (Ruch, 1996). Son birkaç yıldaki psikolojik mizah araştırmalarının çoğu, bu eğilimi izleyerek, psikolojik sağlığa elverişli olduğu görüşünü koruyarak mizah anlamını genişletmiştir. Bu nedenle, mizahın potansiyel faydalarını açıklamaya yönelik çalışmalar, tipik olarak geçmişteki formasyonlarda sağlıklı veya arzu edilmeyen unsurları içerebilecek geniş operasyonel tanımları kullanmıştır.

Çağdaş psikolojide, “mizah duygusu” terimi, mizahı kalıcı bir kişilik özelliği olarak ifade etmektedir (Ruch, 1998b). Duygusunun nasıl tanımlanacağına ve ölçüleceğine dair çok az fikir birliği vardır. Bununla birlikte, özellik olarak mizah ve araştırmacılar terimi çok farklı şekillerde kullanırlar (Martin, 1998). Bu nedenle, mizah duygusu, alışılmış bir davranış biçimi olarak kavramsallaştırılabilir; (sık sık gülme, şaka yapma ve başkalarını eğlendirme, başkalarının şakalarına gülme eğilimi), bir yetenek (mizah yaratma, başkalarını eğlendirme, “şakayı alma”, şakaları hatırlama yeteneği), ılımlı bir özellik (alışkanlık) neşelilik), estetik bir tepki (belirli mizahi materyal türlerinden zevk alma), bir tutum (mizah ve mizahi insanlara karşı olumlu tutum), dünya görüşü (hayata bakış açısı) veya başa çıkma stratejisi (mizahi bir bakış açısı sağlama eğilimi). Bu çeşitli mizah duygusu tanımları arasında çok fazla bir ilişki bulunmayabilir (aslında bazıları hatta tersi olabilir) ve hepsinin pozitif psikoloji ile ilgili olması muhtemel değildir. Mizah yapısının hangi yönlerinin veya bileşenlerinin ruh sağlığı ve başarılı adaptasyonla en alakalı olduğunu belirlemek için pozitif psikoloji bağlamında mizah araştırmasının zorluklarından biridir.

Hans Selye, ilk olarak 1926'da “stres” terimini sağlık psikolojisi diline sokmuştur. “Stres” terimi bir hane kelimesi olmasına rağmen, aslında vurgulanan yapısal değişiklikleri önerdiği için “stres” terimi, evrim kelimesini tanımlamak için tanımlayıcı “zorlama” terimini kullanmıştır. Ona göre “stres” “işlev veya hasarın neden olduğu spesifik olmayan tüm değişikliklerin (bir organizma içindeki) toplamı” ya da daha basit olarak “vücutta aşınma ve yıpranma oranı” ndan oluşmaktadır (Selye, 1956).

Stres, zaman zaman hepimizin yaşadığı, ancak onu tanımlamakta zorluk çeken bir şeydir. İnsanlardan bu konuda konuşmaları istenirse, kendilerine ne hissettiklerini veya ne yaptıklarını açıklamalarını söylerler, ancak ne olduğunu söyleyemezler. Son 50 yılda stres konusundaki üretken yazar Hans Selye'ye göre, bu vücutun, vücutun talep ettiği herhangi bir talebe spesifik olmayan bir tepkisi olduğu söylenebilir (Selye, 1973). Bu sayede, farklı stres tiplerine ortak bir cevap vardır ve bu cevapları genel adaptasyon sendromu olarak adlandırmıştır. Stres kelimesi, farklı insanlar için farklı anlamlar ifade eder. Bazı insanlar stresi, gerginlik, baskı veya kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular hissetmelerine neden olan olaylar veya durumlar olarak tanımlanmaktadır. Diğerleri stresi bu durumlara cevap olarak görmektedir. Bu yanıt, artmış kalp hızı ve kas gerginliği gibi fizyolojik değişiklikleri, duygusal ve davranışsal değişiklikleri içermektedir. Bununla birlikte, çoğu psikolog stresi bir kişinin yorumunu ve tehdit edici bir olaya tepkisini içeren bir süreç olarak görmektedir (Microsoft Corporation 2000).

Araştırmacılar, insanların stresle başa çıkma yollarını dört kategoride gruplandırmışlardır. İlk önce, deneyimli stresin gerçekleriyle savaşmaya karar verebilirler; istediklerini elde etmek için mücadele

etmeye çalışırlar. İkincisi, kendilerini stresli hissettirenleri uçmaya ya da bırakmaya karar verebilirler. Üçüncüsü, sosyal destek ve dini yönelim gibi etkinliklerle streslerini azaltabilirler. Sonunda, hayatlarını olduğu gibi kabul etmeye karar verebilirler. Asıl soru, bu dört kategoriden hangisinin akademik stresle başa çıkabileceğidir.

Literatürde, yüksek mizah duygusuna sahip bireyler stresle ve olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkabilmekte ve daha sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurabildikleri savunulmaktadır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Toplumlar ve bireyler arasında olduğu gibi sporda da etkileşimin ne boyutlu önemli olduğunu görmezden gelemeyiz. Spor, mizah ile düşünüldüğünde; sporcuların buldukları her türlü ortamda, antrenman ve müsabakalar esnasında hem takım arkadaşlarıyla hem de antrenörü ile olası problemlerinin üstesinden gelmesinde, iyi ilişkiler kurmasında ve belki de öznel iyi oluşlarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Mizah duygusuna sahip bireylerin olumsuz durumlarda daha kolay başa çıkabilmekte ve kişiler arası pozitif yaklaşımları sayesinde olaylara pozitif bir bakış açısı katarak etkili iletişim konusunda da pozitif yönlü katkı sağlayabilmektedir. Bu bilgiler dikkate alınarak bu araştırmada, genç yaştaki basketbolcuların mizah anlayışları ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

2. MATERYAL VE METOT

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli altında korelasyonel bir çalışmadır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 paket programından faydalanılmış ve değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımını sağlamak için histogramlar, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlendirilerek kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda araştırma verileri parametrik olduğu tespit edilmiştir. Bundan dolayı t testinden yararlanılmıştır. Bu çalışmada, keşfedici ve yordayıcı korelasyonlar birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın yordanan-ölçüt değişkenleri ilköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlardır (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama). Yordayıcı değişkenler ise, bu öğretmenler tarafından kullanılan mizah anlayışlarıdır (kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah). Çalışmada hata düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Bu ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte kendine güvenli yaklaşım (7 madde), iyimser yaklaşım (5 madde), çaresiz yaklaşım (8 madde), boyun eğici yaklaşım (6 madde) ve sosyal destek arama (4 madde) olmak üzere 5 boyuta dağılan 30 madde yer almaktadır. Ölçek maddeleri “0 = Hiç uygun değil” ve “3 = Tamamen uygun” şeklinde puanlanan dörtlü Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması bu boyutta belirtilen başa çıkma tarzının daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir. İç tutarlık katsayıları .45 ile .80 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Mizah Anlayışları Ölçeği (MTÖ): Bu ölçek, Yerlikaya (2003) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin kendini geliştirici mizah (8 madde), katılımcı mizah (8 madde), saldırgan mizah (8 madde) ve kendini yıkıcı mizah (8 madde) olmak üzere 4 boyuta dağılan toplam 32 maddesi vardır. Ölçekte, “1 = Kesinlikle Katılmıyorum” ve “7 = Tamamıyla Katılıyorum” şeklinde puanlanan yedili Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması, ilgili mizah anlayışının daha fazla kullanıldığını göstermektedir. İç tutarlık katsayıları 0,69 ile 0,78 arasında değerler almıştır (Yerlikaya, 2003).

Araştırmada alt problemlerin çözümlenebilmesi için öncelikle her bir alt ölçekte yer alan maddelerin aritmetik ortalama değerleri hesaplanarak o faktör için bir puan hesaplanmıştır. Analizler bu faktör puanları üzerinden yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin hesaplanmasında Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde demografik bilgilerle ilgili frekans tabloları, cinsiyet değişkeninin alt ölçekler üzerinde etkisi sonuçları ve en son değişkenler arası korelasyonlar sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo1. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Yaş Bilgileri

Yaş	f	%	Kümülatif Yüzde
14	23	25,6	25,6
16	51	56,7	82,2
18	16	17,8	100,0
Toplam	90	100,0	

Araştırmaya katılan basketbolcuların büyük çoğunluğu 16 yaşındadır.

Tablo2. Araştırmaya Katılan Basketbolcuların Cinsiyet Bilgileri

Cinsiyet	f	%	Kümülatif Yüzde
Erkek	64	71,1	71,1
Kadın	26	28,9	100,0
Toplam	90	100,0	

Araştırmaya katılan basketbolcuların büyük çoğunluğu erkektir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	p
İyimser yak.	Erkek	64	2,8469	,52462	,080
	Kadın	26	3,0615	,51153	
Çaresiz yak	Erkek	64	2,1602	,49775	,704
	Kadın	26	2,1154	,52550	
Boy. Eğen Yak	Erkek	64	1,8724	,48500	,582
	Kadın	26	1,8077	,54913	
Sos. Des. Ara	Erkek	64	2,8711	,44542	,888
	Kadın	26	2,8558	,51562	
Ken. Gel. Mizah	Erkek	64	4,4941	1,03448	,118
	Kadın	26	4,8846	1,13574	
Katılımcı Mizah	Erkek	64	5,0449	1,09004	,149
	Kadın	26	5,3942	,86941	
Saldırgan Mizah	Erkek	64	3,2285	,92971	,250
	Kadın	26	2,9808	,89770	
Ken. Yık. Mizah	Erkek	64	3,5078	,95246	,173
	Kadın	26	3,3125	,90156	
Ken. Güv. Yak	Erkek	64	3,0603	,58366	,04*
	Kadın	26	3,3352	,51736	

Tablo 3 incelendiğinde basketbolcuların sadece kendini güvenli yaklaşım alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın basketbolcuların kendini geliştirme yaklaşımı ile stresle başa çıkma durumunun daha olumlu yönde olduğu bulunmuştur.

Değişkenlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin veriler Tablo 4'te sunulmuştur. Değişkenler arasındaki korelasyonlar ise Tablo 5'te detaylı olarak incelenmiştir.

Tablo 4. Ölçeklerin Alt Boyutları İçin Demografik Bilgiler

	Ortalama	Standart Sapma
Ken. Güv. Yak. ^a	3,1397	,57622
İyimser Yak. ^a	2,9089	,52716
Çaresiz Yak. ^a	2,1472	,50335
Boy. Eğin Yak. ^a	1,8537	,50207
Sos. Des. Ara. ^a	2,8667	,46386
Ken. Gel. Mizah ^b	4,6069	1,07309
Katılımcı Mizah ^b	5,1458	1,03862
Saldırgan Mizah ^b	3,1569	,92248
Ken. Yık. Mizah ^b	3,4514	,93723

^a: 4'lü Likert (0-3) ^b: 7'li Likert (1-7)

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan genç basketbolcuların stresle başa çıkma alt boyutlarından kendini geliştirici yaklaşımı olumlu bulunurken, mizah anlayışları için en çok katılımcı mizah anlayışını kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5. Değişkenler Arası Korelasyonlar

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ken. Güv. Yak.1	Pearson (r)	1	,576**	-,086	-,066	,218*	,199	,183	-,228*	-,073
	p		,000	,423	,534	,039	,060	,083	,031	,491
İyimser Yak.2	Pearson (r)	,576**	1	-,095	,003	,140	,243*	,129	-,056	-,004
	p	,000		,373	,979	,187	,021	,225	,602	,971
Çaresiz Yak.3	Pearson (r)	-,086	-,095	1	,219*	-,172	-,224*	-,229*	,004	,092
	p	,423	,373		,038	,105	,034	,030	,972	,387
Boy. Eğin Yak.4	Pearson (r)	-,066	,003	,219*	1	-,163	-,031	-,077	,045	-,057
	p	,534	,979	,038		,125	,768	,470	,673	,593
Sos. Des. Ara.5	Pearson (r)	,218*	,140	-,172	-,163	1	,174	,120	-,181	-,029
	p	,039	,187	,105	,125		,100	,262	,088	,788
Ken. Gel. Mizah6	Pearson (r)	,199	,243*	-,224*	-,031	,174	1	,428**	-,232*	,085
	p	,060	,021	,034	,768	,100		,000	,028	,424
Katılımcı Mizah7	Pearson (r)	,183	,129	-,229*	-,077	,120	,428**	1	-,120	,108
	p	,083	,225	,030	,470	,262	,000		,261	,309
Saldır. Mizah8	Pearson (r)	-,228*	-,056	,004	,045	-,181	-,232*	-,120	1	,154
	p	,031	,602	,972	,673	,088	,028	,261		,148
Ken. Yık. Mizah9	Pearson (r)	-,073	-,004	,092	-,057	-,029	,085	,108	,154	1
	p	,491	,971	,387	,593	,788	,424	,309	,148	

** p < .01; * p < .05

Korelasyon sonuçları, kendini güvenli yaklaşımı ile iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif, saldırgan mizah arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte çaresiz yaklaşımın boyun eğen yaklaşımla olumlu yönde birbirlerini etkiledikleri, kendini geliştirici mizah anlayışı ve katılımcı mizah anlayışı ile ters yönde ilişkide olduğu görülmüştür. Kendini geliştirici mizah anlayışı katılımcı mizah anlayışı ile doğru ve orta büyüklükte etkilendiği bulunurken, saldırgan mizah anlayışı ile az da olsa negatif ilişki içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. Kendini yıkıcı mizah anlayışının diğer alt boyutlardan etkilenmediği de çıkan diğer sonuçlardan birisidir.

Alt boyutların yordanması için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarında kurulan tüm modeller anlamsız bulunmuştur. Stresle başa çıkma alt boyutları için tüm mizah anlayışları anlamlı yordayıcılar olmamaktadır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Genç basketbolcuların kullandıkları mizah anlayışları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada, basketbolcuların en fazla katılımcı mizah anlayışını kullandıkları ve stresle başa çıkmada ise kendine güvenli yaklaşımı daha fazla tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Basketbolcuların stresle başa çıkma tarzları ortalamaları incelendiğinde sağlıklı başa çıkma tarzlarından kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımlarının puan ortalamalarının sağlıklı tarzlardan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, Bilge ve Saltuk, 2007; Durmuş ve Tezer, 2001; Kazarian ve Martin, 2004; Yerlikaya, 2007'nin bulgularıyla tutarlıdır. Basketbolcuların sağlıklı mizah anlayışlarından katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah düzeylerinin sağlıklı mizah anlayışlarından saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahtan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular, literatürde daha önce yapılan çeşitli araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Kazarian ve Martin, 2004; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Saroglou ve Scariot, 2002).

Korelasyon sonuçları, kendini geliştirici mizah anlayışı ile katılımcı mizah arasında tarzı ve saldırgan mizah anlayışı arasında ilişkiler olduğunu göstermiştir. Mizah anlayışları arasındaki bu ilişkiler Yerlikaya (2003) ve Yerlikaya'nın (2007) çalışmalarıyla tutarlılık göstermektedir. Sağlıklı ve uyumlu mizah anlayışlarından olan kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah arasında ve sağlıklı ve uyumsuz mizah anlayışlarından saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında anlamlı ilişkiler bulunması araştırmanın dayandığı kuramsal yapıyla ve beklentilerle tutarlıdır. Kuramsal beklentilerle tutarsız ancak literatürle aynı doğrultuda olan kayda değer diğer bir bulgu ise, saldırgan tarzı ile kendini geliştirici mizah anlayışı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunmuş olmasıdır. Bu bulgu, literatürde daha önce yapılan bazı araştırma bulgularıyla uyumlu kabul edilebilir (Kazarian ve Martin, 2004; Martin ve diğ., 2003; Saroglou ve Scariot, 2002).

Stresli durumlar karşısında mizahın etkili bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmasına yönelik beceriler belirlenebilir ve bu becerilerin üniversite öğrencilerine kazandırılmasını hedefleyen bir program geliştirildikten sonra bu programın etkililiği sınanarak bir başa çıkma stratejisi olarak mizahın bireylerin stresli durumlar karşısında yaşadıkları stres, kaygı ve depresyona etkisi deneysel olarak incelenebilir. Basketbolcuların bu konudaki farkındalıkları artırılarak ve stres karşısında mizahı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanma becerileri geliştirilebilir. Literatürde daha önce basketbolcular için mizah anlayışı ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen başka çalışma bulunmamaktadır. Mizah anlayışları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin neden-sonuç bağlamında daha detaylı araştırılması literatüre anlamlı katkılar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- BİLGE, F. & SALTUK, S. (2007). Humor styles, subjective well-being, trait anger and anxiety among university students in Turkey. *World Applied Sciences Journal*, 2(5), 464–469.
- DURMUŞ, Y. ve TEZER, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 16(47), 25–32.
- GRUNER, C. R. (1997). *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. New Brunswick, NJ: Transaction.
- KAZARIAN, S. S. & MARTIN, R. A. (2004). Humor styles, personality and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18, 209– 219.
- LEFCOURT, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic.
- MARTIN, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W.Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp.15–60).Berlin: Walter de Gruyter.
- MARTIN, R. A., PUHLIK-DORIS, P., LARSEN, G., GRAY, J. & WEIR, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75.
- MICROSOFT WORD [computer software]. (2000). Redmond, WA: Microsoft Corporation

- RUCH, W. (1996). Measurement approaches to the sense of humor: Introduction and overview. *Humor*, 9, 239-250.
- RUCH, W. (1998a). Sense of humor: A new look at an old concept. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 3-14). New York: Mouton de Gruyter.
- RUCH, W. (Ed.)(1998b). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. New York: Mouton de Gruyter.
- SAROGLOU, V. & SCARIOT, C. (2002). Humor styles questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16, 43–54.
- SELYE, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw Hill. Selye, H., (1973). The evolution of the stress concept. *Am. Sci*, 61692-699.
- ŞAHİN N. H. ve DURAK, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- YERLİKAYA, E. E. (2003). *Mizah anlayışları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- YERLİKAYA, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah anlayışları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.