



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU, ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK, TAKIM SARGINLIĞI VE ANTRENÖR
SPORCU İLİŞKİSİNİN YORDAYICISI OLARAK MİZAH
TARZI: ADOLESAN SPORCULAR ÜZERİNE ÇALIŞMA**

Halis Egemen MERDAN
(Yüksek Lisans Tezi)

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. F. HÜLYA AŞÇI

İstanbul – 2020

TEZ ONAY FORMU

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Program türü : Yüksek Lisans

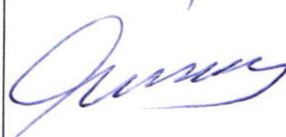
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Tez Sahibi : Halis Egemen Merdan

Sınav Tarihi ve Saati : 10.06.2020 / 14:00

Tez Başlığı : Optimal Performans Duygu Durum, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sargınlı ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı; Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma

Bu çalışma, içerik ve kalite bakımından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvan, Adı-Soyadı (Kurum adı)	İmza
Danışman	Prof.Dr.F.Hülya Aşçı / Marmara Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü	
Üye	Doç.Dr. Cengiz Karagözoğlu/ Marmara Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü	
Üye	Doç.Dr. Atahan Altıntaş / Başkent Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi/ Spor Bilimleri Bölümü	

ONAY

Bu tez, yukarıda isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından "Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 09.07.2020.....tarih ve 06.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.



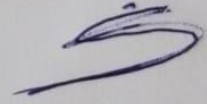
Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

H. Egemen MERDAN

İmza



TEŞEKKÜR

Tanımaktan, öğrencisi olmaktan, danışmanlığı doğrultusunda çalışma yapabilmekten büyük onur duyduğum ve süreç boyunca akademik çalışma mantığı ve bilimsel bakış açısını sabırla, her koşulda destekle, sıkılmadan öğreten sevgili Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI'ya sonsuz teşekkürler sunarım.

Bütün eğitim hayatım boyunca desteğim olan sevgili aileme ve karşılaştığım her zorlukta yanımda olan sevgili eşime çok teşekkür ederim.

Halis Egemen Merdan

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR.....	ii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
1. ÖZET.....	1
2. ABSTRACT.....	2
3. GİRİŞ ve AMAÇ.....	4
4. GENEL BİLGİLER.....	10
4.1 Mizah.....	10
4.1.1. Mizah Kuramları.....	10
4.1.1.1 Üstünlük Kuramı.....	11
4.1.1.2. Rahatlama Kuramı.....	12
4.1.1.3. Uyumsuzluk Kuramı.....	13
4.2. Mizahla İlgili Kavramlar.....	13
4.2.1. Mizah Duygusu.....	13
4.2.2. Mizah Tarzları.....	14
4.2.2.1. Katılımcı Mizah Tarzı.....	15
4.2.2.2. Kendini Geliştirici Mizah Tarzı.....	15
4.2.2.3. Saldırgan Mizah Tarzı.....	15
4.2.2.4. Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı.....	16
4.3. Mizah Tarzlarının Psikolojik Yapılarla İlişkisi.....	16
4.4. Spor ve Mizah Çalışmaları.....	19

4.5. Optimal Performans Duygu Durum.....	20
4.5.1. Optimal Performans Duygu Durum Çalışmaları.....	22
4.6. Zihinsel Dayanıklılık.....	25
4.6.1. Zihinsel Dayanıklılık Modelleri.....	26
4.6.2. Zihinsel Dayanıklılık Çalışmaları.....	27
4.6.3. Zihinsel Dayanıklılık ve Mizah Çalışmaları.....	29
4.7. Antrenör Sporcu İlişkisi.....	29
4.7.1. Antrenör Sporcu İlişkisi İle İlgili Çalışmalar.....	30
4.7.2. Antrenör Sporcu İlişkisi ve Mizah.....	32
4.8. Takım Sargınlığı.....	32
4.8.1. Takım Sargınlığı İle İlgili Çalışmalar.....	33
4.8.2. Takım Sargınlığı ve Mizah Çalışmaları.....	35
5. ARAŞTIRMANIN MATERYAL VE METODU.....	37
5.1. Araştırmanın Modeli.....	37
5.2. Katılımcılar.....	37
5.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	37
5.4. Veri Toplama Araçları.....	38
5.5. Verilerin Toplanması.....	41
5.6. Verilerin Analizi.....	41
5.7. Tanımlar.....	42
5.8. Sınırlılıklar.....	43
6. BULGULAR	44
6.1. Ön Analizler.....	44
6.2. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	49
6.2.1. Optimal Performans Duygu Durumun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	49
6.2.2. Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	50

6.2.3. Antrenör Sporcu İlişki Kalitesi Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	52
6.2.3.1. Yakınlık Alt Boyutuna İlişkin Bulgular	52
6.2.3.2. Bağlılık Alt Boyutuna İlişkin Bulgular.....	53
6.2.3.3. Tamamlayıcılık Alt Boyutuna İlişkin Bulgular.....	55
6.2.4. Takım Sargınlılığı Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	56
6.2.4.1 Görev Sargınlılığı Alt Boyutunun Belirlenmesine İlişkin Bulgular.....	56
6.2.4.2. Sosyal Sargınlılık Alt Boyutunun Belirlenmesine İlişkin Bulgular.....	58
7. TARTIŞMA VE SONUÇ	60
7.1. Tartışma.....	60
7.1.1 Mizah tarzlarının optimal performans duygu durumu belirlemedeki rolü	60
7.1.2. Mizah tarzlarının zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemedeki rolü	62
7.1.3. Mizah tarzlarının antrenör sporcu ilişki kalitesini belirlemedeki rolü	63
7.1.4. Mizah tarzlarının takım sargınlığını belirlemedeki rolü	65
7.2. Sonuç ve Öneriler.....	68
7.2.1. Sonuçlar.....	68
7.2.2. Öneriler.....	68
8. KAYNAKÇA	71
9. ÖZGEÇMİŞ	103

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 6.1. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	45
Tablo 6.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	46
Tablo 6.3. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik t-Test Sonuçları.....	47
Tablo 6.4. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik t-Test Sonuçları.....	48
Tablo 6.5. Optimal Performans Duygu Durumun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	49
Tablo 6.6. Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	51
Tablo 6.7. Yakınlık Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	52
Tablo 6.8. Bağlılık Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	54
Tablo 6.9. Tamamlayıcılık Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	55
Tablo 6.10. Görev Sargınlığı Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	57
Tablo 6.11. Sosyal Sargınlık Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Optimal Performans Duygu Durum Modeli.....21

Şekil 2: Kavramsal Uyum Modeli.....33



EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	87
Ek 2. Mizah Tarzları Ölçeği	88
Ek 3. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu	89
Ek 4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	90
Ek 5. Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği	91
Ek 6. Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeği	92
Ek 7. Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği Kullanım İzni	93
Ek 8. Mizah Tarzları Ölçeği Kullanım İzni	94
Ek 9. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni.....	95
Ek 10. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni	96
Ek11. Genç Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği Kullanım İzni.....	97
Ek 12. Bilgilendirme Formu (Sporcu).....	98
Ek 13. Bilgilendirme Formu (Veli).....	99
Ek 14. Onam Formu (Sporcu).....	100
Ek 15. Onam Formu (Veli).....	101
Ek 16. Etik Kurul Onayı.....	102

Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sargınlığı ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı: Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma

H. Egemen MERDAN Danışmanı: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bilim Dalı

1. ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı adolesan sporcuların optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, takım sargınlığı ve antrenör sporcu ilişki kalitesinin mizah tarzları ile ilişkisinin incelenmesidir. **Yöntem:** Çalışmaya 2019-2020 sezonunda İstanbul’da futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve su topu branşlarında mücadele eden 139 kız ($X_{yaş}=15.44\pm1.00$), ve 213 ($X_{yaş}=15.73\pm1.41$) erkek olmak üzere toplam 352 ($X_{yaş}=15.61\pm1.27$) gönüllü adolesan sporcu katılmıştır. Çalışma kapsamında sporculara “Kişisel Bilgi Formu”, “Mizah Tarzları Ölçeği”, “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu”, “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, “Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği”, “Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. **Bulgular:** Yapılan regresyon analizi sonucunda katılımcı mizah tarzının, optimal performans duygu durum, ($\beta= 0.12$, $p<0,05$), zihinsel dayanıklılık ($\beta= 0,18$, $p<0,01$), antrenör-sporcu ilişki kalitesi ölçeğinin yakınlık ($\beta= 0,12$, $p<0,05$), bağlılık ($\beta= 0,13$, $p<0,05$), tamamlayıcılık alt boyutlarının ($\beta= 0.12$, $p<0,05$) ve takım sargınlığının sosyal sargınlık alt boyutunun ($\beta= 0,14$, $p<0,05$) pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca kendini geliştirici mizah tarzı alt boyutunun, optimal performans duygu durumun ($\beta= 0.23$, $p<0,01$) pozitif yordayıcısıdır. Bunun yanı sıra saldırgan mizah tarzının optimal performans duygu durumun ($\beta= -0.12$, $p<0,05$), zihinsel dayanıklılığın ($\beta= -0,25$, $p<0,01$), antrenör-sporcu ilişkisi kalitesi ölçeğinin yakınlık ($\beta= -0,21$, $p<0,05$), tamamlayıcılık alt boyutlarının ($\beta= -0.21$, $p<0,01$) ve takım sargınlığının görev sargınlığı alt boyutunun ($\beta= -0.14$, $p<0,05$) negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. **Sonuç:** Elde edilen bulgular, katılımcı ve saldırgan mizah tarzının, optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı düzeylerinin önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. **Anahtar kelimeler:** Mizah tarzları, optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, takım sargınlığı, antrenör sporcu ilişki kalitesi

Humor Style As Predictors Of Flow, Mental Toughness, Team Cohesion, Coach-Athlete Relationship: Study On Adolescent Athletes

Student's name: H. Egemen MERDAN

Supervisor: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI Department: Physical Education and Sport, Exercise and Sport Psychology

2. ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to investigate the relationship of humor styles with the flow, mental toughness, team cohesion and coach-athlete relationship quality in adolescents athletes.

Methods: 139 girls ($M_{age} = 15.44 \pm 1.00$) and 213 boys ($M_{age} = 15.73 \pm 1.41$), in total 352 ($M_{age} = 15.61 \pm 1.27$) adolescent athletes participated in this study. "Personal Information Form", "Humor Style Questionnaire", "Short Dispositional Flow Scale-2", "Sport Mental Toughness Questionnaire", "Coach-Athlete Relationship Questionnaire" and "Youth Sport Environment Questionnaire" were administered to athletes. Multiple hierarchical regression analysis were used to analyze. **Results:** Analysis indicated that affiliative humor style was significant and positive predictor of dispositional flow ($\beta = 0.12, p < 0.05$), mental toughness ($\beta = 0.18, p < 0.01$), closeness ($\beta = 0.12, p < 0.05$), commitment ($\beta = 0.13, p < 0.05$), complementarity ($\beta = 0.12, p < 0.05$), subscales of coach-athlete relationship quality and social cohesion subscale of team cohesion ($\beta = 0.14, p < 0.05$) in adolescent athletes. Moreover, self-enhancing humor style was significant and positive predictor of dispositional flow ($\beta = 0.23, p < 0.01$). Furthermore, aggressive humor style was significant and negative predictor of dispositional flow ($\beta = -0.12, p < 0.05$), mental toughness ($\beta = -0.25, p < 0.01$), closeness ($\beta = -0.21, p < 0.05$) and complementarity ($\beta = -0.21, p < 0.01$) subscales of coach-athlete relationship quality and task cohesion subscale of team cohesion ($\beta = -0.14, p < 0.05$). **Conclusions:** In conclusion, affiliative and aggressive humor styles are the important predictors of dispositional flow, mental toughness, coach - athlete relationship quality and team cohesion levels in adolescents athletes. **Keywords:** Humor Style, flow, mental toughness, team cohesion, coach-athlete relationship

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Pozitif psikoloji, genel psikoloji yaklaşımlarından farklı olarak bireydeki problemlerin tedavisinden ziyade, insanın mutluluğu, pozitif duyguları, yaşam doyumu ve refahı için gerekli olan kavramları araştırır (Teztel, 2016). Bu bağlamda, pozitif psikoloji daha güçlü bir yaşam tarzı ve daha fazla psikolojik iyi oluşa yol açabilecek cesaret, yaratıcılık, merak, öğrenme aşkı ve umut gibi karakter özelliklerini ele almaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Bu özelliklerden biri de mizahtır. Mizah, pozitif psikoloji için kişilerin zorlu durumlarla başa çıkmalarını ve karşılaştıkları bu zorluklara adapte olmalarını kolaylaştıran olumlu özelliklerden biri olmuştur (Martin ve ark. 2003). Mizah tarihsel süreç içerisinde de birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve farklı şekillerde tanımlanmıştır. Freud'a göre mizah, komik durumlarla meydana gelen ve gülme eylemiyle son bulan, çoğunlukla hoş hissettiren ve kişinin zorlu olaylarla karşılaştığında, bu olayın negatif etkilerinden uzaklaşmasını sağlayan savunma mekanizmalarından biriyken (Susa, 2002), Martin ve ark. (2003) mizah kavramını, gülümsemeyi sağlayan durum ya da gülmek kavramının içerdiği durumlar şeklinde tanımlamıştır. Pozitif psikolojide önemli yer tutan mizahla ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Erickson ve Feldstesin, 2007, Maiolino ve Kuiper, 2014). Bu çalışmalarda sıklıkla mizah duygusu ve mizah tarzı kavramları ele alınmıştır. Raskin (1998) mizahtan hoşlanmanın, yorumlama ve anlama yeteneğinin mizah duygusunu meydana getirdiğini belirtmiştir. Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde, sahip oldukları mizah anlayışını nasıl kullandıklarını açıklamak için mizah kullanma eğilimleri ise mizah tarzları kavramını oluşturmuştur (Martin ve ark. 2003). Martin ve ark (2003)' e göre mizah çok yönlü bir kavramdır. Bireyler kişilerarası ilişkilerinde temel uyumlu ve uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzı kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu mizah tarzları, katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcıdır (Martin ve ark. 2003).

Mizah tarzları ile yapılan çalışmalarda mizah tarzlarının kişiye ait ve kişilerarası farklı psikolojik yapılar ile arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Örneğin, mizah tarzlarının kişiye ait psikolojik yapılardan stres, depresyon ve kaygı (Kuiper, 2012; Fidanoğlu, 2006; Yerlikaya, 2009; Mauriello ve Mcconatha 2007; Rnic ve ark. 2016) psikolojik iyi oluş (Erickson ve Feldstesin, 2007; Kuiper ve ark., 2004), yalnızlık (Hampes 2005),

duygusal zeka (Yip ve Martin 2006), bağlanma stilleri (Cann ve ark., 2008; Besser ve ark., 2012), mutluluk (Ford ve ark., 2014; Ford ve ark., 2016; Paez ve ark., 2013), benlik saygısı (Liu 2012; Stieger ve ark., 2011), kişilik (Ayvazoğlu, 2017; Ford ve ark., 2016), öz yeterlik (Falanga, ve ark., 2014), utangaçlık (Hampes, 2006), ve affedicilik (Hampes, 2016) gibi kavramlarla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçları; kişilerarası iletişimi kolaylaştırma ve sorunlara mizahi bir bakış açısı ile bakma özelliklerine sahip katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının, benlik saygısı, mutluluk, dışadönüklük, öz yeterlik ve affedicilik gibi olumlu psikolojik yapılarla pozitif ilişkisi olduğunu, kendine karşı alaycı tutum takınma özelliğine sahip kendini yıkıcı ve başkalarına karşı alay ve düşmanca tutum özelliklerine sahip saldırgan mizahın ise yalnızlık, depresyon, kaygı nevroz, utangaçlık gibi olumsuz psikolojik yapılarla pozitif ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Kişilerarası iletişimde mizah tarzlarının rolünü ortaya koyan çalışmalar da yapılmıştır. Örneğin, olumlu ve olumsuz mizah tarzlarının iletişimdeki rolü (Cann ve ark., 2009), mizah tarzlarının evli çiftlerin iletişimi üzerindeki etkileri (Saroglou ve ark., 2006), mizah tarzlarının akran ilişkilerindeki rolü (Klein ve Kuiper, 2006) ve algılanan mizah tarzının kişilerarası ilişkilere etkisi (Hill ve ark., 2013) ele alınmıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımında “gülme ve eğlenme, başkalarının yüzlerinde gülücüğe sebep olma, durumların daha hafif taraflarını görme ve şaka yapma” özellikleri olan bir kişi olarak tanımlanan mizahi bireylerin, (Peterson ve Seligman, 2004), kişilerarası iletişimde, arzu edilen (Wanzer ve ark., 1996), ve daha güvenilir arkadaş (Wrench ve Carter, 2005) olarak görüldüğü ortaya konmuştur. Buna ek olarak çalışmalarda, mizahın bireylere daha az yalnızlık (Wanzer ve ark., 1996) daha fazla iletişim esnekliği (Wanzer ve ark., 1995) daha fazla iletişim çözme duyarlılığı (Merolla, 2006) sağladığı iddia edilmiştir. Ayrıca mizah, iletişim (Duncan, 1982), yaratıcılık (O'Quin ve Derks, 1997) ve stresle başa çıkma becerisi (Morreall, 1991) gibi çeşitli faktörler üzerindeki olumlu etkisinden dolayı grup bütünlüğüne ve verimliliğine önemli bir katkıda bulunmaktadır. Araştırmacılar mizahın, bireyde grup üyeliği hissini arttırdığını (Tooper, 1984), paylaşılan kahkaha veya eğlenmenin grup üyeleri arasında aidiyet, sıcaklık ve samimiyeti teşvik ettiğini (Block ve ark., 1983) grubun yüksek güven seviyesine ulaşmakta yardımcı olduğunu (Hampes, 1999) ortaya koymuştur.

Sonuçların ortak noktası, olumlu mizah tarzlarının iletişim ve kişilerarası ilişkiler için kolaylaştırıcı ve bağları güçlendirici etkilerini desteklemiştir.

Alan yazın incelendiğinde genel psikoloji alanındaki çalışmalarda sıklıkla konu edinilen mizah kavramının spor alanında çok popüler olmadığı görülmektedir. Mizahın spor ortamındaki rolünü ele alan çalışmalarda, mizah tarzları ile sürekli kaygı (Işık ve ark., 2017), sporcu memnuniyeti (Sullivan, 2013), kişilik (Işık ve Cengiz, 2018), kaygı ve duygu durum (Szabo, 2003), algılanan antrenör davranışı (Grisaffe ve ark., 2003) arasındaki ilişkiler araştırmacılar tarafından incelenen konular olmuştur.

Tez kapsamında, spor alanında da giderek popülerleşmiş olan pozitif psikoloji kavramlarından mizah tarzlarının spora özgü kişiye ait ve kişilerarası psikolojik yapılarla ilişkisi ele alınacaktır. Bu bağlamda kişiye ait psikolojik yapılar olarak pozitif psikolojide önemli yer tutan ve spor psikolojisi alanında da son yıllarda sıklıkla ele alınan pozitif psikoloji kavramlarından optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık ile mizah tarzları arasındaki ilişki incelenecektir.

Mizah tarzının kişisel etkisinin inceleneceği kavramlardan Optimal Performans Duygu Durum kavramı, 1960'lı yıllarda Csikszentmihalyi tarafından kişilerin boş vakitlerinde uğraştıkları aktivitelere onları çeken şeyin sebeplerini ortaya çıkarmak üzere yapılan çalışmalarda ele alınmıştır. Csikszentmihalyi göre bir aktiviteyle yoğun biçimde ilgilenmek ve bundan haz duymak optimal performans duygu durumu olarak adlandırılmıştır (Akt. Aşçı ve ark., 2007). Optimal performansla beraber meydana gelen duygu durum spor, sanat iş hayatı gibi birçok farklı etkinlik esnasında bireyler tarafından deneyimlenmektedir (Kivikangas, 2006). Csikszentmihalyi spor ortamındaki optimal duygu durumu, sporcuların sportif yetenekleri ve aktivite esnasında algıladıkları durum, mecburiyetler ile mücadelenin arasında kurulan dengeyle meydana gelen optimal zihin durumu şeklinde açıklamıştır (Akt. Jackson ve Eklund, 2004). Spor alanında optimal performans duygu durumunun algılanan motivasyonel iklim (Çağlar ve ark., 2017) sportif performans (Chavez, 2008, Jackson, 1992; Stavrou ve ark., 2007), psikolojik becerilerden (Jackson, 2001) nasıl etkilendiğine dair araştırmalar ortaya konmuştur. Alan yazın incelendiğinde pozitif psikolojiye sıklıkla konu edinilen mizahın optimal performans duygu durum deneyimiyle arasındaki ilişki veya etkilerin ele alındığı çalışma görülmemektedir.

Optimal performans duygu durum deneyiminin neşeli bir olay olduğu, eğlence ve keyifli anları da içerdiği belirtilmiştir (Privette, 1983). Bireylerin sahip olduğu mizah duygusunun kişilerin yaşam olayları karşısındaki tutumu, neşesi, eğlence anlayışını ortaya koyduğu için optimal performans duygu durum deneyimini ne şekilde etkileyeceğini araştırmak hem spor bilimleri hem de pozitif psikoloji alanları için yordayıcı bir bilgi sunacağı ve alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

Etkili bir savunma mekanizması olarak konumlandırılan mizahın etkisinin bu çalışmada inceleneceği bir diğer kişiye ait psikolojik yapı ise zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık baskı, stres ve sıkıntı ile başa çıkma ya da başa çıkma becerisi (Goldberg, 1998) ve üstün zihinsel becerilere sahip olmak şeklinde tanımlanmıştır (Jones, ve ark., 2002). Yapılan araştırmalar, performans ve fiziksel aktivitenin (Gerber ve ark., 2012), tercih edilen liderliğin, (Crust ve Azadi, 2009) öz yeterliliğin (Nicholls ve ark., 2011), sosyal destek ve sportif kimliğin (Petrie ve ark., 2014), sürekli optimal performans duygu durumunun (Crust ve Swann, 2013), psikolojik stratejilerin (Crust ve Azadi, 2010), sakatlık sürecinin, (Levy, ve ark., 2006) ve antrenör rolünün, (Gucciardi ve ark., 2009) zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sporcu örnekleminde zihinsel dayanıklılık ve mizah arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırmalar, katılımcı ve kendini geliştirici mizahın, stresle başa çıkma becerileri, düşük kaygı seviyesi, olumlu ruh hali gibi özelliklerle pozitif ilişkili olduğunu ve bireye olumsuz yaşam durumlarıyla başa çıkmakta avantaj sağladığını ortaya koymuştur (Chen ve Martin, 2007, Martin ve ark., 2003). Yapılan çalışmalarda, etkili başa çıkma stratejilerinin uyumsuz mizah tarzları ile negatif, uyumlu mizah tarzları ile pozitif korelasyon içerisinde olduğu (Erickson ve Feldstein, 2007) göz önüne alındığında, sporcu örnekleminde, mizahın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmak spor psikolojisi alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tez kapsamında mizah tarzları ile spordaki kişilerarası psikolojik yapılar arasındaki ilişki de incelenecektir. Bu kapsamda mizah tarzı ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişki antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı kavramları üzerinden ele alınacaktır. Spor ortamında kişiler arası iletişim en sık antrenör ve sporcu arasında yaşanmaktadır. Antrenör sporcu ilişkisi, sporcunun antrenman süreçleri ve performans

sonuçları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Coakley, 1990). Ayrıca bu ilişki yalnızca fiziksel performans değil (örneğin, en iyileri dereceleri elde etmek ve madalya kazanmak), aynı zamanda kişisel ve sosyal gelişim açısından da sporcuyla ilgilendirmektedir (memnunluk, kendine güven) (Philippe ve Seiler, 2006). Antrenör sporcu ilişkisi, sosyal bir durum olarak tanımlanmıştır ve antrenör ile sporcunun karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağımlı olduğu belirtilmiştir (Jowett ve Shanmugam, 2016). Alan yazın incelendiğinde antrenör davranışları ve liderlik stillerini ele alan çalışmalar ön plana çıkmaktadır (Jowett ve Hampson, 2012; Kassing ve Infante 1999; Ateş ve ark. 2018) fakat kişilerarası iletişimde önemli bir yer tutan mizah duygusunun (Aylor ve Opplinger, 2003; Bernard ve ark. 1985; Wanzer ve ark. 2005) antrenör sporcu ilişkisi çalışmalarında çok fazla ele alınmadığı görülmüştür.

Mizahın kişilerarası etkilerinin ele alındığı bir diğer kavram ise takım sargınlığı/uyumudur. Takım uyumu, grup içindeki bireylerin birbirleriyle olan bağı, ortak hedeflerin gerçekleştirilmesi ve duygusal gerekliliklerin yerine getirilmesi amacıyla bir arada bulunan kişilerden meydana gelen aktif süreç şeklinde tanımlanmıştır (Carron, ve ark., 1998). Mizah, grup ortamı ve takım ruhu için de etkili bir iletişim aracı olarak görülmektedir. Bireylerin mizahı kişilerarası iletişim için kullandıklarında, grup içinde moral yükseltici, grup aidiyeti ve kimliğini destekleyici, eğlenceli atmosfer yaratıcı özelliklerinin etkili olabileceği belirtilmiştir (Martin ve ark., 2003). Araştırmalar mizah kullanımının, grubun refahı ve verimini artırabileceğini, ekip gelişimi ve takım süreçlerini kolaylaştırabileceğini (Dziegielewska, 2003), ayrıca mizahı daha sık kullanmanın grupta yüksek güven seviyesine sebep olabileceğini (Hampes, 1999), güçlü gruplarda sosyal mesafeyi azaltabileceğini (Graham, 1995) ortaya koymuştur. Alan yazındaki çalışmalarda, daha çok sportif başarı (Carron ve ark., 2002), motivasyonel iklim (Eys ve ark., 2013), pozitif ihtiyaçlar (Taylor ve Bruner, 2012) gibi çeşitli psikolojik kavramların takım uyumuna dair etkisi incelenmiştir. Mizahın sporda takım sargınlığına olan etkisini ortaya koyan çok sayıda çalışma yapılmamıştır. Yapılan çalışmalarla grup üyelerinin stres yönetimine (Morreal, 1991), grup bütünlüğü ve iletişimine (Duncan, 1982), yaratıcılığına (O'Quin ve Derks, 1997) olumlu katkıları ortaya konan mizah duygusunun, spor ortamı için önemli bir kavram olan takım sargınlığı üzerine etkilerini

incelemek, uygulayıcı ve araştırmacılar için önemli yordayıcı bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Bu bilgilerden yola çıkarak kişisel ve kişilerarası etkileri sıklıkla işlenen mizah tarzının, antrenör sporcu ilişki kalitesi, takım sargınlığı, optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi adolesan sporcularda incelenecektir.



4. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde çalışma kapsamında ele alınan temel kavramlar tanımlanacak ve bu kavramlarla ilgili sporda yapılan çalışmalar özetlenecektir. Bu bölümde, ilk olarak mizah kavramı daha sonra kişi içi psikolojik yapı olarak tez kapsamında incelenecek optimal performans duygu durum ve zihinsel dayanıklılık kavramları açıklanacaktır. Sonrasında tez kapsamında kişilerarası yapılar olarak ele alınan; antrenör sporcu ilişkisi ve takım sargınlığı kavramları açıklanacaktır.

4.1. Mizah

Günümüzde insanların sahip olduğu problemlerin tedavisinden ziyade, bireyin mutluluğunu, refahını ve iyi hissetmesini sağlayan etkenlerin araştırılması giderek popülerleşmektedir. Bu bağlamda, pozitif psikoloji yaklaşımı daha güçlü bir yaşam tarzı ve daha fazla psikolojik iyi oluşa yol açabilecek cesaret, yaratıcılık, merak, öğrenme aşkı, umut ve mizah duygusu gibi karakter özelliklerini ele almıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Mizah, pozitif psikoloji için kişilerin zorlu durumlara başa çıkma yöntemlerini ve karşılaştıkları bu zorluklara adapte olmalarını kolaylaştıran olumlu özelliklerden biri olmuştur (Martin ve ark., 2003). Mizah tarihsel süreç içerisinde de birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve farklı şekillerde tanımlanmıştır. Freud'a göre mizah, komik durumlarla meydana gelen ve gülme eylemiyle son bulan, çoğunlukla hoş hissettiren ve kişinin zorlu olaylarla karşılaştığında, bu olayın negatif etkilerinden uzaklaşmasını sağlayan savunma mekanizmalarından biriyken (Akt. Susa, 2002), Martin ve ark. (2003) mizah kavramını tanımlarken, gülümsemeyi sağlayan durum ya da gülmek kavramının içerdiği durumlar şeklinde tanımlamıştır.

Özellikle ampirik çalışmalarda mizah, kavramsal olarak şaka, çizgi film, video klip gibi komik bir uyaran tarafından başlatılan, gülümseten ya da kahkaha gibi bir deneyimin zevkini gösteren bazı tepkilerle sonlanan bir süreç olarak tanımlanır (Susa, 2002).

4.1.1. Mizah kuramları

Tarihteki önemli düşünürlerinden ve araştırmacılardan bazıları (örneğin Platon, Aristoteles, T. Hobbes, C. Darwin, S. Freud, E. Kant, A. Koestler), mizahın kökeni

ile toplum için değerine dair çeşitli teoriler önermiştir. Birçoğu mizah işlevini açıklamak için araştırmalar yapmıştır. Mizah ile ilgili alan yazın araştırıldığında, 100'den fazla mizah kuramı önerildiği görülebilmektedir. Bu kuramlar alan yazında üç ana mizah kuramı çerçevesinde - stnlk Kuramı, Rahatlama Kuramı ve Uyumsuzluk Kuramı- (Graham ve ark., 1992, Akt., Susa 2002) ele alınmıştır.

4.1.1.1. stnlk kuramı

stnlk kuramının en eski mizah kuramlarından biri olduğu bilinmektedir (Yerlikaya, 2009). Kurama göre insanlar diğer insanlarla ya da kendi geçmişleriyle kıyasa girdiklerinde, kendilerini daha akıllı, daha çekici veya daha güçlü gördüklerinde mutlu hissederler. stnlk ilkesi, mizahın temelini, diğer bireylerin gülünç durumları ile alay etmek ve buna gülmek olduğunu iddia eder (Keith-Spiegel, 1972). Bu ilke birçok düşünür ve araştırmacının mizah davranışını açıklarken başvurduğu bir düşünce olmuştur (Martin, 2007).

Kuramın kökeni ilk olarak Aristoteles'in yazılarında kendine yer bulmuştur. stnlk kuramı sosyal bir bakış açısını barındırır ve mizahın temelinde, bir kişinin diğerine zaferi olduğunu iddia eder (Keith-Spiegel, 1972). Başka bir deyişle, diğer insanlara karşı oluşan üstünlük duygularından ya da kendi eski konumumuza karşı hissettiğimiz üstünlük sebebiyle gleriz (Morreall, 1997). Birisinin buz veya muz kabuğuna basıp düşmesine gülmek de aslında üstünlük hisleriyle alakalıdır. Çünkü nesneler de aynı zamanda bir insanın üzerinde zafer kaynağı olabilir (Susa, 2002).

stnlk kuramını farklı bir şekilde ele alan araştırmacılar, Jaurega'ya göre normal davranış kurallarını kıran, duyuşal kanallardan bilgi aldığımızda her zaman gleriz. Örneğin aşırı büyük ayakkabıları olan bir palyaço da toplumsal normların dışında bir görsellik sunar. Bir palyaoya glmemizin nedeni farklılığı algılamamanın altındaki üstün olduğumuz hissidir (Akt. Susa, 2002).

Bir diğer araştırmacı Hobbes ise kuramı ele alırken insanların kendilerini başkası ya da kendilerinin geçmiş hayat deneyimleriyle kıyaslamasının gülmenin temelini

oluşturduğunu belirtmiştir. Hobbes'un gülmekle ilgili yaptığı bu açıklama süreç içerisinde tanımlanmış ve birçok araştırmacı tarafından kabul edilmiştir (Akt. Yerlikaya, 2009).

4.1.1.2. Rahatlama kuramı

Rahatlama kuramları ile ilgili ortak nokta, mizahın bastırılmış ve kullanılmayan enerjiye dayandığı inancı olarak açıklanmıştır. Korku ve utanç gibi duygusal tepkilerin gereksiz ve istenmeyen enerjiler olduğu düşünülür ve bu nedenle mizah yoluyla serbest bırakıldığı iddia edilmiştir (Berger, 1987; McGhee, 1979). Rahatlama kuramında mizah; insanın içinde oluşan sinirsel enerjinin boşaltılması yöntemidir. Stres sebebiyle depolanan fazla enerji kahkaha aracılığıyla atılır ve birey rahatlar (Koçer ve ark., 2012). Kahkaha ve mizahın sinirsel enerjiyi boşaltan bir mekanizma olduğunu öne süren ilk araştırmacı olan Spencer, kahkaha ile meydana gelen beden hareketlerinin hiçbir dayanağı olmadığı için kahkaha ve gülmenin sadece sinirsel enerjinin boşaltılmasına yaradığını iddia etmiştir (Yerlikaya, 2009).

Freud ise, mizahın saldırganlığı kamufle ettiğini söylemiştir ve mizah ile kahkaha arasındaki nedensel bağı rahatlama kuramı ile açıklamaya çalışmıştır. Freud'a göre, aklımızda "yasak düşünceler" hakkında düşünmemizi engelleyen güçlü sansürler vardır. Kahkahalar yasak düşünceleri, iç sansürden ayıran sinir enerjisinin deşarjıdır. Freud, bu enerjinin serbest bırakılmasının, kahkahaların sağladığı iyi duygu ile kanıtlandığı gibi, zevkli bir deneyim olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca bilincimiz mizahın aracılığı olmazsa şaka içinde yer alan "yasak" konu hakkında konuşmamıza ya da düşünmemize izin vermez. Freud, mizahı içsel sansürümüzden kurtulmanın bir yolu olarak görmüştür. Ek olarak, mizahın, "yasak" konular hakkında düşünmekten / konuşmadan kaynaklanan gerilimi serbest bırakma işlevine sahip olduğunu söylemiştir (Akt. Susa, 2002).

4.1.1.3. Uyumsuzluk kuramı

Mizahın en popüler ve en belirgin kuramı uyumsuzluk kuramıdır (Morreall, 1997). Uyumsuzluk kuramında, mizahın temeli umulmayan, mantık dışı, uygun olmayan durum veya durumlara karşı verilen zihinsel tepki ile ilgilidir. Mizah, tutarlı olmayan, uyumsuz fikir veya durumların bir araya gelmesiyle normalin dışındaki şeylerin ortaya çıkmasıyla oluşur. Uyumsuzluğu mizah temeli olarak sunan ilk isim Aristoteles'tir. Detaylı bir açıklama getirmese de eserlerinde beklenmedik ve sürpriz durumların güldürme için iyi bir yöntem olduğunu belirtmiştir (Yerlikaya, 2009).

Kuramı detaylı olarak ilk ele alan düşünürler Schopenhauer ve Kant'dır. Kant mizahın beklentilerin aniden boşa çıkmasıyla meydana geldiğini, Schopenhauer ise algılar ve düşünceler arasındaki uyumsuzluk ve algının düşünce üzerindeki doğruluğu fark edilince mizahi bir durum oluştuğunu belirtmiştir (Akt. Keith-Spiegel, 1972). Schopenhauer gülmenin temelini insanların hayatında olan nesne ve kavramların arasındaki uyumsuzluğun aniden algılanmasına dayandırmıştır (Akt. Morreal, 1997).

Uyumsuzluk kuramı özetle, mizah ve gülmenin uyumsuzluk karşısında zihinde oluşan bir tepki ve birbirinden bağımsız fikir, olay ya da özelliğin bir araya gelmesi iddiasıdır (Yerlikaya, 2009).

4.2. Mizahla İlgili Kavramlar

Alan yazında mizahla ilişkili çalışmalarda ele alınan iki kavram vardır. Bunlar mizah duygusu ve mizah tarzı kavramlarıdır. Bu tez kapsamında da mizah duygusu ve mizah tarzları açıklanacaktır.

4.2.1. Mizah duygusu

Mizah duygusunun gündelik yaşamdaki etkileri psikoloji, sosyoloji ve birçok farklı disiplin tarafından incelenmektedir. Mizah duygusunun kimi bireylerde yüksek kimi bireylere daha az düzeylerde olabileceği düşünülmektedir. Buna rağmen bir kişinin mizah duygusuna sahip olmasının nasıl tanımlanabileceği açıkça ifade edilememiştir (Yerlikaya, 2007).

Eysenck (1972) başkalarının bizimle aynı şeylere gülmesi, kolay bir şekilde gülüp eğlenebilmek ve komik içerikler anlatarak farklı kişileri güldürebilmek şeklinde kategorize ettiği mizah duygusunu bu üç özelliğe sahip olmak ile açıklamıştır. Hehl ve Ruch ise mizah duygusunu açıklarken, bireysel farklılıklar üzerine yoğunlaşmış ve kişilerin mizah uyaranlarını anlama seviyeleri, gülme şekilleri, mizahi konuşma ve üretme becerileri, karikatür veya farklı mizah ürünlerini beğenmeleri, güldüren durumlarla ilgili bellekleri, mizahın savunma mekanizması şeklinde konumlandırılmasının bireysel farklılıklar oluşturduğunu öne sürmüştür (Akt. Yerlikaya, 2009).

Martin ise mizah ile mizah duygusunun farklı kavramlar olduğunu altını çizmiştir ve mizah duygusunun bir karakter özelliği olduğunu belirtmiştir. Mizah duygusunun eski zamanlardan beri olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alındığını ve buna sahip olmanın iyi bir kişilik özelliğini temsil ettiğini, mizah duygusundan yoksun olmanın ise bencillik, fanatiklik, fazla ciddi olmak gibi olumsuz kişilik özellikleriyle eşleştirildiğini belirtmiştir (Martin, 2007).

Araştırmacıların tanımlarından yola çıkarak mizah duygusunun bireysel farklılıkları, kişilik özelliklerini ortaya koymak için geçerli bir kavram olduğunu söyleyebiliriz.

4.2.2. Mizah tarzları

Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde, sahip oldukları mizah anlayışını nasıl kullandıklarını açıklamak için Martin ve arkadaşları (2003), mizahın kullanımını olumlu ve olumsuz olarak ayıran mizah tarzları kavramını oluşturmuştur.

Martin ve arkadaşlarının (2003), mizahı çok yönlü bir yapı olduğu gerçeğini kabul ederek geliştirdiği, 2 x 2 kavramsallaştırılmış model kişilerarası ilişkilerde mizahın kullanımını öncelikle uyumlu ve uyumsuz olarak ayırılır ve bu çerçevede mizah tarzını dört başlıkta sınıflandırır; Katılımcı, Kendini Geliştirici, Saldırgan, Kendini Yıkıcı Mizah (Wisse ve Rietzschel, 2014). Modelde oluşturulan mizah tarzları aşağıda açıklanmıştır.

4.2.2.1. Katılımcı mizah tarzı

Katılımcı mizah tarzındaki kişiler komik olma eğilimi gösterir. Kişilerarası ilişkileri kolaylaştırmak ve gerilimleri azaltmak için başkalarını eğlendirme, şakalar yapma davranışları gösterirler (Lefcourt, 2001). Ayrıca kendileriyle de olumlu yönde alay etme ve bireysel durumları gereğinden fazla ciddileştirmeme, büyütme özellikleri vardır. Buna ek olarak kendileriyle alay ederken veya gülünç durumları paylaşırken kendini kabul duygusunu da muhafaza ederler (Martin ve ark., 2003).

Katılımcı mizah tarzı başkalarını eğlendirmek ve rahatlamak (şaka yapmak, fıkrâ anlatmak, akıllıca, latifeler) için mizahı kullanma becerisini içeren uyumlu bir tarzdır. Temel olarak düşmanlık içermeyen, gerginliği azaltmak için mizahın kullanıldığı, kişiler arası ilişkileri geliştirici özelliktedir. Katılımcı mizahın neşeli hal, öz saygı, samimiyet gibi olumlu duygularla pozitif ilişkilidir (İlhan, 2005).

4.2.2.2. Kendini geliştirici mizah tarzı

Kendini geliştirici mizahın yaşama karşı mizahi bakış açısı vardır. Yaşamın uyumsuzlukları, stres ya da sıkıntı karşısında bile komik bir bakış açısı ağlama eğilimi içerir. Ayrıca mizahı duyguların kontrolünde ve stresle başa çıkmada kullanırlar (Kuiper ve ark., 1993). Olumlu bir mizah tarzıdır ve saldırgan tutumlarla negatif ilişkilidir (Erickson ve Feildstein, 2007).

Kendini geliştirici mizah tarzı hayatın zorluklarına, stresli durumlara karşı bile komik bir bakış açısına sahip olmayı barındırır. Bu mizah tarzına sahip kişiler mizahı sadece kendi başlarına değil hayata karşı da bir başa çıkma stratejisi olarak kullanırlar. Olumlu mizah tarzı, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygularla negatif ilişkiye, benlik saygısı, öznel iyi oluş gibi olumlu duygularla pozitif bir ilişkiye sahiptir (İlhan, 2005).

4.2.2.3. Saldırgan mizah tarzı

Saldırgan mizah tarzı aşağılama, alay etme, küçük görme amaçları ile kullanır (Martin ve ark., 2003). Genel anlamda mizahın diğer bireylere karşı olumsuz etkilerini düşünmeksizin kullanılmasını içerir. Kişinin kendisini söylemekten alıkoyamadığı, başkalarını kıracak ve kişilerarası iletişimde olumsuz sonuçlar doğurabilecek mizah tutumunu içerir. Saldırgan mizah tarzının düşmanlık ve öfke gibi olumsuz duygularla

pozitif, vicdanlılık, hoşnutluk ve ilişki doyumu gibi olumlu duygularla negatif bir ilişkisi vardır (Yerlikaya, 2009).

4.2.2.4. Kendini yıkıcı mizah tarzı

Kendini yıkıcı mizah, kişinin mizah kullanımında kendini önemsememesi ile ilgilidir. Kişi başkalarının onayını alabilmek amacıyla kendi hakkında gülünç durumlar oluşturarak ya da anlatarak insanları eğlendirebilir. Kubie kişilerin olumsuz duygularını gizlemek ya da sorunlarla yüzleşmekten kaçınmak için bu mizah davranışını sergilediğini söylemiştir. Bu tip mizah davranışına sahip bireyleri Fabrizi ve Pollio esprili veya eğlenceli görünseler bile mizah kullanım amaçlarının özünde kaçınma ve düşük özgüvenli kişiler olarak sınıflandırmıştır (Akt. Martin ve ark, 2003).

Kendini yıkıcı mizah puanı yüksek olan bireyler esprili görünseler bile mizahı kullanım amaçlarının altında düşük benlik algısı, bir kaçış gibi sebepler yatar. Bu tarz mizahın üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygularla pozitif bir ilişkisi, benlik saygısı, psikolojik iyilik durumu, ilişki doyumu gibi olumlu duygularla ise negatif ilişkisi vardır (Yerlikaya 2009).

4.3. Mizah tarzlarının psikolojik yapılarla ilişkisi

Mizah tarzları bireylerin psikolojik yapılarını etkilemektedir. Örneğin, katılımcı mizah tarzı (diğerine yönelik ve yardımsever) ilişkileri güçlendirmek için tasarlanmış esprili hikayeler ve şakalar söylemekle karakterize edilir. Kendini geliştirici mizah tarzı (kendi kendine yönelen ve yardımsever), mizahi bakış açısını koruyanların tanımlayıcısıdır ve mizahı, stresli olaylar karşısında bile kullanabilir ve mizahı kişisel bir başa çıkma stratejisi olarak kullanan bireyler genellikle bu boyutta yüksek puan alır (Martin ve ark., 2003). Agresif mizah tarzı (diğerine yönelik ve alçaltıcı), başkalarına yöneltile alaycı ve küçük görme hislerine sahiptir ve temelinde üstünlük mizahı yatar (Morreall, 1997). Kendini yıkıcı mizah tarzı (kendine yönelen ve alçaltan), kendi kişisel eksikliklerini sıklıkla vurgulayan veya diğerlerini kendiyle alay etmeye teşvik eden mizahla karakterizedir. Kendini başkalarına tanıtmayı amaçlasa da, bu mizah kullanımının, onu kullanan kişi için potansiyel olarak zararlı etkileri vardır (Wisse ve Rietzschel, 2014).

Araştırmacılar mizah tarzlarının kişi içi yapılarla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar yapmıştır. Üç yüz seksen dokuz katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada, uyumlu ve uyumsuz mizah tarzlarının, bağlanma stilleri ve sıkıntı seviyesi ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar bağlanma kaygısı ve kaçınma durumunun uyumsuz mizah tarzları ile pozitif bir ilişkide olduğunu, uyumlu mizah tarzının ise sıkıntı seviyesiyle negatif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Besser ve ark., 2012). Liu, (2012) 232 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada uyumlu mizah tarzlarının mutluluk ve benlik saygısı gibi kavramlarla pozitif bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Kırk üç erkek ve 66 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada katılımcı ve kendini geliştirici mizahın mutluluk ile olumlu ilişkisi olduğu görülmüştür (Ford ve ark., 2014). Cann ve ark. (2010) 299 kişi ile yaptıkları çalışmada, olumlu mizah tarzlarının pozitif kişilik özellikleri ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu ve algılanan stresle negatif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu mizah tarzlarının psikolojik iyilik için gerekli olan pozitif kişilik yapılarının korunmasını destekleyebileceğini belirtilmiştir. Kuiper ve ark. (2004) 137 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışma neticesinde, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları seviyesi yüksek olan bireylerin öz yeterlik konusunda daha zayıf olduğunu ortaya koymuştur. Yip ve Martin (2005) sosyal yeterlilik, duygusal zeka ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri araştırmak için, 111 lisans öğrencisi ile çalışmıştır ve araştırma sonucunda duygusal yönetim kabiliyeti ve neşelilik özellikleri kendini geliştirici mizah tarzı ile pozitif ilişki, duyguları doğru algılama yeteneği ise kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzı ile negatif bir ilişki göstermiştir. Hampes (2006) mizah tarzının utangaçlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 174 kişi ile çalışmıştır. Utangaçlık ile katılımcı mizahın negatif kendini yıkıcı mizah tarzının ise pozitif ilişkisi olduğu bulunmuştur. Öte yandan, Hampes (2005) araştırmasında yalnızlık ile kendini geliştirici mizah tarzının olumsuz, kendini yıkıcı mizah tarzının olumlu ilişkiye sahip olduğu ortaya koymuştur.

Kişilerarası ilişkilerde önemli bir rolü olan mizahın etkilerini incelemek için mizah tarzları ve kişilerarası ilişki yapıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Örneğin, kendini geliştirici mizah tarzında yüksek puanlara sahip bireylerin, yabancılarla konuşma ve arkadaşlık kurmayı daha iyi başarabilecekleri ortaya konmuştur (Kuiper ve ark., 2004). Bir başka çalışmada ise uyumlu mizah tarzlarının, kişinin kendini açıklama becerisi ile

pozitif ilişkili olduğunu, mizahın kendisiyle ilgili kişisel bilgileri başkalarına aktarmanın iyi bir yolu olabileceği öne sürülmüştür (Yip ve Martin 2006). Ayrıca araştırmacılar, agresif mizah tarzı kullanma eğiliminde olan kişilerin, başkalarına duygusal destek sağlama ve ilişkilerde çatışmaları yönetme konusunda daha düşük bir yeteneğe sahip olduklarını; agresif mizahın altında yatan düşmanca tutumların, bireylerin başkalarına karşı empatik ve destekçi olmalarını zorlaştırabileceğini ve saldırganlık, alaycı tutumların gerginliği azaltmakta zorlanabileceğini belirtmişlerdir (Kuiper ve ark., 2004; Yip ve Martin 2006). Çalışma ortamında gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcı mizah tarzına sahip çalışanların meslektaşlarından memnuniyetleri ile pozitif bir ilişki içinde olduğu açıklanırken, saldırgan mizahın meslektaşlardan memnuniyetle olumsuz yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Romero ve Arendt, 2011). Araştırmacılar ilişkinin algılanan kalitesinin, kişinin etkileşim ortağı tarafından kullanılan mizah tarzına da bağlı olabileceğini belirtmiştir (Romero ve Cruthrds, 2006).

Bunların yanı sıra, mizah tarzlarının kullanıldığı ortama bağlı olarak farklı kişilerarası iletişim sonuçları doğurabilir. Örneğin mevcut sosyal grubun dışındaki hedeflere yönelik olması durumunda saldırgan mizah, gerilimi azaltabilir ve grup içindeki ilişkileri güçlendirebilir (Lynch, 2002). Mizah grup ortamı ve takım ruhu için de etkili bir iletişim aracı olarak görülmektedir. Bireylerin mizahı kişilerarası iletişim için kullandıklarında, grup içinde moral yükseltici, grup aidiyeti ve kimliğini destekleyici, eğlenceli atmosfer yaratıcı özelliklerinin etkili olabileceği belirtilmiştir (Martin ve ark., 2003).

Dziegielewski (2003) çalışmasında, takım liderlerinin öfke ve gerginlik durumlarına karşı mizahı kullanabileceğini belirtmiştir. Paylaşılan kahkaha ve zevkin, grubun refahı ve verimini artırabileceğini söylemiştir. Buna ek takımdaki özel şakalar vasıtasıyla bir dil oluşturulup, yabancıların gruba sızmasına karşı savunma görevi üstlenebileceğini iddia etmiştir. Mizahın grup ya da ekip ortamında kullanılmasının ekip gelişimi ve takım süreçlerini kolaylaştırabileceğini açıklamıştır (Dziegielewski, 2003).

4.4. Spor ve Mizah Çalışmaları

Psikolojinin alt dallarında gün geçtikçe popülerleşen bir konu olan mizah, spor alanında önemini giderek arttırmaktadır.

Snyder (1991) sporla mizah arasındaki bağı spor sonuçlarının problemli ve sürprizli doğasına dayandırmıştır. Sporda mizahın sosyal bütünleşmeyi, üstünlük duygusunu, küçümsemeyi içerdiğini belirtmiştir. Ayrıca mizahın modern sporda var olan toplumsal sorunları incelemek için bir araç olacağını söylemiştir (Snyder, 1991).

Sporun doğal yapısını ilgilendiren kaygı, motivasyon, kişisel arası ilişkiler, depresyon ve kişilik özellikleri gibi kavramlar mizah konusu için de önem taşımaktadır. Bu bağlamda mizahın spor üzerindeki etkilerini inceleyen kesitsel ve deneysel çalışmalar yapılmıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmaların çoğunlukla kesitsel çalışmalar olduğu, tıpkı genel psikoloji alanındaki çalışmalar gibi mizah ile ilişkili kavramların farklı psikolojik yapılarla ilişkisinin ele alındığı görülmektedir.

Çalışmalarda ele alınan psikolojik yapılardan biri kaygıdır. Örneğin, Işık ve ark. (2017) spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sürekli kaygı seviyeleri ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda pozitif mizah tarzları daha yüksek olan öğrencilerin düşük kaygı düzeyleri olduğu ortaya konulmuş ve olumsuz mizah stilleri olan katılımcıların daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduklarını bulmuşlardır (Işık ve ark. 2017).

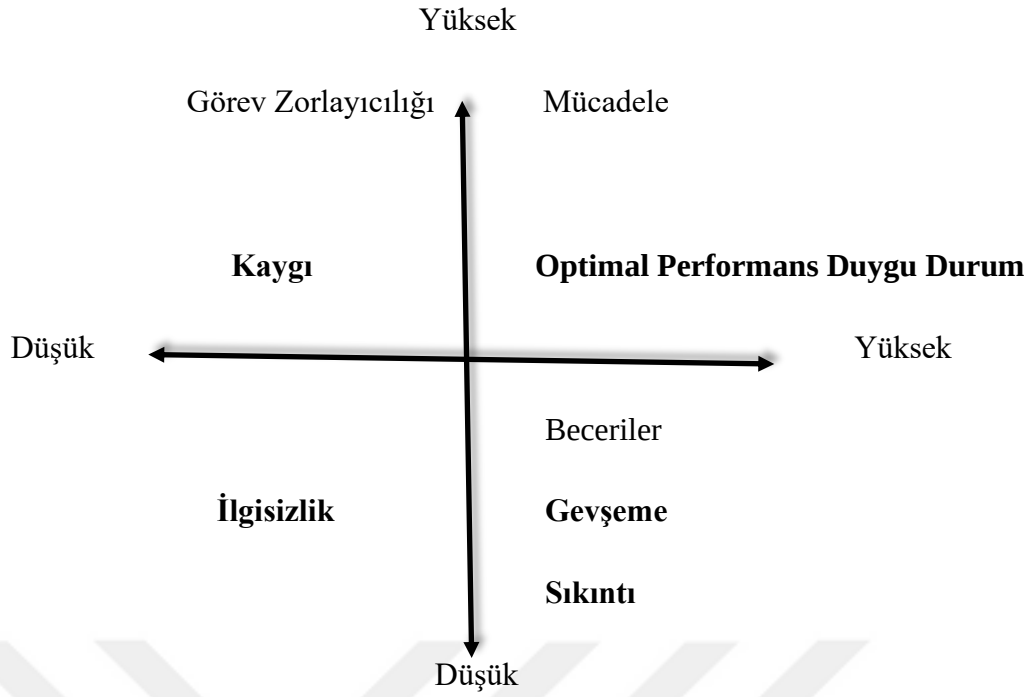
Sullivan (2013) 16 farklı spor branşından 148 rekreatif sporcu ile yaptığı çalışmada sporcu memnuniyetini yordayan mizah tarzlarına odaklanmıştır. Mizah Tarzları Ölçeği ve Sporcu Memnuniyet Ölçeklerinin kullanıldığı araştırmanın sonuçları pozitif mizah tarzlarının sporcu memnuniyetinin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Szabo (2003) 39 üniversite öğrencisi ile mizah ve egzersizin duygu durum ve kaygı üzerine etkisini inceleyen deneysel bir araştırma yapmıştır. Yirmi dakikalık bir mizah içeriğinin 20 dakikalık aerobik egzersizle karşılaştırılabilir duygusal faydalara yol açacağı hipotezinden yola çıkılarak gerçekleştirilen çalışmada katılımcılar haftalık aralıklarla üç kez araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların koşu/tempolu yürüyüş, kendi

seçtikleri mizahi bir stand up komedi videosu izleme uygulamalarından 5 dakika önce ve 5 dakika sonra egzersiz deneyimleri ve kaygıları ölçülmüştür. Sonuçlar hem mizah hem de egzersizin kaygı üzerinde pozitif etkileri olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte mizahın kaygı düşürmede egzersize kıyasla daha fazla etkisi olduğu görülmüştür.

4.5. Optimal Performans Duygu Durum

Optimal performans duygu durum kavramı 1960'lı yıllarda Csikszentmihalyi tarafından kişilerin boş vakitlerinde uğraştıkları aktivitelere onları çeken şeyin sebeplerini ortaya çıkarmak üzere yapılan çalışmalarda ele alınmıştır. Csikszentmihalyi göre bir aktiviteyle yoğun biçimde ilgilenmek ve bundan haz duymak optimal performans duygu durumu olarak adlandırılmıştır (Akt. Aşçı ve ark., 2007). Optimal performansla beraber meydana gelen duygu durum spor, sanat iş hayatı gibi birçok farklı etkinlik esnasında bireyler tarafından deneyimlenmektedir (Kivikangas, 2006). Csikszentmihalyi spor ortamındaki optimal duygu durumu, sporcuların sportif yetenekleri ve aktivite esnasında algıladıkları durum, mecburiyetler ile mücadelenin arasında kurulan dengeyle meydana gelen optimal zihin durumu şeklinde açıklamıştır (Akt. Jackson ve Eklund, 2004). Csikszentmihalyi, optimal performans duygu durumunun nasıl oluştuğunu açıklamak için bir model ortaya koymuştur (Şekil 1). Modele göre, sporcuyüksek beceri ve performans alanındayken zor bir görevle karşılaşır, optimal performans sergiler ve optimal performans duygu durum düzeyine varır (Aşçı ve ark., 2007). Eğer sporcu tam tersi bir şekilde, zorlu görevleri yerine getirebilecek beceriye sahip değilse, kaygı yaşar. Eğer beceriler görevin zorluk derecesinden yukarıda ise bıkkınlık ve sıkılma hissi ile karşılaşır. Hem beceri düşük hem de görev zorluk içermiyor ise sporcu ilgisizlik duygusuna kapılır (Moneta, 2004).



Şekil 1. Jackson ve Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durumu modeli (Aşçı ve ark., 2007'den değiştirilerek kullanılmıştır).

Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durum modelinde 9 alt boyut olduğu görülmektedir (Aşçı ve ark. 2007). Bu alt boyutlar; Eylem-Farkındalık Birleşimi, Zamanın Dönüşümü, Kendilik Farkındalığının Azalması, Görev Zorluğu/Beceri Dengesi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Amaca Ulaşma Deneyimi'dir (Csikszentmihályi, 1990).

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi: Mücadele gerekliliği ile görevin başarılmaya ilişkin becerisi arasındaki dengedir (Moneta, 2004).

Eylem-Farkındalık Birleşimi: Görevle ilgili gerekliliklerin otomatik bir şekilde yapılabildiğinin hissedilmesidir (Aşçı ve ark. 2007).

Açık (net) Hedefler: Hareketle ilgili gerekliliklerin bilinmesidir (Moneta, 2004).

Belirli Geri Bildirim: Kişinin sergilediği performansla ilgili kendine geri bildirim yapabilmesidir (Kawabata ve ark., 2008).

Göreve Odaklanma: Görevine tamamıyla odaklanma (Aşçı ve ark., 2007).

Kontrol Duygusu: Aktivite üzerinde kontrol sahibi olunması (Kawabata ve ark., 2008).

Kendilik Farkındalığının Azalması: Aktiviteyle ilgili başkalarından gelen değerlendirmelere önem vermemek (Jones ve ark., 2003).

Zamanın Dönüşümü: Aktiviteye tamamıyla dahil olmak (Csikszentmihályi, 1990).

Amaca Ulaşma Deneyimi: Aktiviteden alınan içsel tatmin, alt boyutlarından oluşmaktadır (Kawabata, 2008).

4.5.1. Optimal performans duygu durum çalışmaları

Alan yazın incelendiğinde optimal performans duygu durum ile kesitsel ve deneysel çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Kesitsel çalışmalarda optimal performans duygu durum ile farkındalık, zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik, motivasyonel iklim, psikolojik beceri gibi kavramların ilişkisi incelenmiştir. Deneysel çalışmalara, müzik, yoga farkındalık eğitimi uygulamalarının etkisi ortaya konmuştur.

Kesitsel çalışmalar ele alındığında optimal performans duygu durum ile bilinçli farkındalık ilişkisinin ele alındığı görülmektedir. Örneğin, Bervoets (2013) optimal performans duygu durumun, bilinçli farkındalık, içsel konuşmanın ilişkisini incelemek için 212 yetişkin sporcuyla çalışmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçları, optimal performans duygu durum ve bilinçli farkındalık arasında orta düzeyli ve pozitif bir ilişki ortaya koymuştur. Kee ve Wang (2008) bilinçli farkındalık ve optimal performans duygu durum arasındaki ilişkiyi incelemek için 182 üniversite sporcusu ile çalışmıştır. Araştırma sonuçları bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olanların, optimal performans duygu durumunun Eylem-Farkındalık Birleşimi, Zorluk/Beceri Dengesi, Açık Hedefler, Kendilik Farkındalığının Azalması, Göreve Odaklanma alt boyutlarında, düşük bilinçli farkındalık sahibi katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir.

Optimal performans duygu durum ile ilişkisi incelenen bir diğer psikolojik yapı zihinsel dayanıklılıktır. Örneğin, Crust ve Swann (2013) 135 yetişkin sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durum deneyiminin alt boyutları arasındaki korelasyonların tümü anlamlı bulunmuştur. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın kendine güven, bağlılık, mücadele etme alt boyutları optimal performans duygu durumunun pozitif yönde güçlü yordayıcıları

olduğu görülmüştür. Jackman ve ark. (2016) optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılıkla olan ilişkisini incelemek için 10 erkek 6 kadın yetişkin sporcu ile yüz yüze görüşme yaparak veri toplamıştır. Verileri yorumlamak için yapılan içerik analizleri sonucunda zihinsel dayanıklılık düzeyi fazla olanların optimal performans duygu durum düzeyinin de fazla olduğu belirtilmiştir.

Motivasyonel iklim optimal performans ile ilişkisi incelenen bir diğer psikolojik kavramdır. Örneğin Murcia (2008) 12-16 yaş aralığındaki 413 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada algılanan motivasyonel iklim ve optimal performans duygu durumun ilişkisini almıştır. Araştırma bulguları algılanan ustalık yönelimli ve performans yönelimli motivasyonel iklim ile optimal performans duygu durumun pozitif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Cutre (2009) motivasyonel iklimin beden eğitimi dersindeki optimal performans duygu durum üzerindeki etkisini incelemek için 12-16 yaş arasındaki 779 öğrencinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Analiz sonuçları ustalık ve performans yönelimli iklimlerin optimal performans duygu durumu pozitif yönde yordadığını göstermiştir.

Ayrıca Pineau ve arkadaşları, (2014) elli sekiz kürekçi ile gerçekleştirdikleri çalışmada öz yeterliğin optimal performans duygu durum ile ilişkisini incelemiş ve araştırma bulguları öz yeterlik ile optimal performans duygu durumunun zorluk-beceri dengesi alt boyutunun pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Altıntaş ve ark. (2013) araştırmalarında 227 sporcu ile çalışmış ve durumsal güdülenme seviyeleri ile optimal performans duygu durum ilişkisi ele alınmıştır. Bulgular optimal performans duygu durumunun özdeşim düzenleme ve içsel güdülenmeyle pozitif ilişkiye güdülenme ve dışsal düzenlemeyle negatif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Gözmen ve Aşçı (2016) 263 sporcu ile gerçekleştirdikleri araştırmada sporcularda kişilik özellikleri ile mükemmeliyetçilik düzeyinin optimal performans duygu durumunu yordamadaki etkisini incelemiştir. Sonuçlar, optimal performans duygu durumunun kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca kişilik özelliklerinden gelişime açıklık ve öz denetim ile optimal performans duygu durumunun pozitif yönde anlamlı ilişkisi görülmüştür.

Yıldız ve ark. (2015) optimal performans duygu durumun yaşam tatmine etkisini araştırmak için 207 sporcuyla çalışmış ve araştırma bulguları optimal performans duygu durum ile yaşam tatmininin pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca analiz sonucunda %20'lik varyans ile optimal performans duygu durumun yaşam tatmininin belirleyicisi olduğu ortaya konmuştur.

Sporcular üzerine yapılan çalışmaların yanı sıra, egzersiz katılımcılarında da optimal performans duygu durumu ele alınmıştır. Örneğin, Aşçı ve ark. (2010) araştırmalarında optimal performans duygu durumun cinsiyete ve egzersiz davranışına göre incelenmesi amacıyla değişik egzersizlere katılan 134 kişi ile çalışmıştır. Bulgular erkek ve kadınlarda optimal performans duygu durum düzeyleri arasında fark olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca sonuçlar yüksek egzersiz sıklığına sahip kişilerin, göreve odaklanma ve amaca ulaşma deneyimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, görev zorluğu beceri dengesi alt boyutlarında egzersiz sıklığı düşük kişilere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Egzersizin türü baz alınarak gerçekleştirilen analiz ise kendilik farkındalığının azalmasında bireysel egzersizlere katılan kişilerin puanlarının grup egzersizine katılanlara göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Son olarak 5 yıl ve üzerinde bir süreyle egzersize katılan kişilerin sahip olduğu belirli geri bildirim, kontrol duygusu düzeylerinin 5 yılın altında süreyle egzersize katılanlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Deneyisel çalışmalarda, müzik, yoga, farkındalık eğitimi uygulamalarının etkisi inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Hamilton ve ark. (2016) farkındalık eğitiminin sporcuların bilinçli farkındalığını ve optimal performans duygu durumunu artırıp artırmadığını araştırmışlardır. Yirmi yedi bisikletçi 8 haftalık düzenli atölye çalışmalarından oluşan bir farkındalık eğitim programına katılmıştır. Yirmi bisikletçiden ise kontrol grubu oluşturulmuştur. Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası bilinçli farkındalık ve optimal performans duygu durum düzeyleri ölçümlenmiştir. Araştırma sonuçları farkındalık eğitime katılan sporcuların, farkındalık ve optimal performans duygu durumu puanlarının kontrol grubundaki katılımcılara göre daha fazla artış gösterdiğini ortaya koymuştur Pates ve ark. (2003) 3 elit netball oyuncusu ile çalışmış ve arka plan müziğinin optimal performans duygu durum ve şut performansına etkisini araştırmıştır. Üç sporcu da kendi seçtiği arka plan müziği ile

birlikte ve müzik olmadan 12  uttan oluşan parkuru 11 defa tamamlamıŐtır. Oyuncuların tüm performanslarıyla beraber optimal performans duygu durum düzeyleri de  l  lm Őtır. Araştırma sonuçları müziğin 2 sporcunun optimal performans duygu durum düzeyini artırdığını gösterirken,    oyuncunun da atıŐ performansını artırdığı ortaya konmuştur.

Bir diğer çalışmada Briegel-Jones ve ark. (2013) 10 haftalık yoga eğitiminin optimal performans duygu durum üzerindeki etkisini incelemiŐtır. Yirmi bir genç yüzücünün optimal performans duygu durum düzeyleri 10 haftalık yoga eğitimi öncesinde ve sonrasında  l  lm Őtır. Sonuçlar, müdahale grubunun farkındalık ve optimal performans duygu durumu puanlarında anlamlı bir deĐiŐiklik tespit edilmediğini g stermiŐtır.

4.6. Zihinsel Dayanıklılık

Hardy, Bell ve Beattie (2014) zihinsel dayanıklılık kavramını, farklı stres kaynaklarından gelen baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneği Đeklinde tanımlamıştır. Clough ve Strycharczyk (2012) bireylerin içinde bulunduğu durumdan bağımsız olarak, zorluk, stres ve baskı ile etkili bir Đekilde baş etme becerisi olarak tanımladığı zihinsel dayanıklılığı, Middleton, Martin ve Marsh (2011) baskıya ya da zorluğa rağmen, bir hedefe karşı oluşturulan net bir tutum ve inanç olarak tanımlamıştır. Hunter'ın tanımı ise zihinsel dayanıklılığı başarı veya uyum sağlamayı içeren bir süreç konumlandırmıŐtır (Hunter, 2001).

Loehr ise zihinsel dayanıklılığı, yedi temel özelliğe dayandırmıştır; (1) kendine güven (iyi performans gösterebileceği ve başarılı olabileceği inancı), (2) negatif enerji kontrolü (korku, öfke ve h sr n gibi olumsuz duygularla başa çıkma inancı) (3) dikkat kontrolü (odaklanmış kalmak ve iyi performans sergilemek), (4) görselleŐtirme ve imgeleme kontrolü (yani olumlu zihinsel imgeler oluŐturmak), (5) motivasyon düzeyi (enerji ve isteklilik), (6) pozitif enerji kontrolü (eğlence, neŐe ve memnuniyetle enerji verilir) ve (7) tutum kontrolü (düşünce ve boyun eğme alıŐkanlıkları) zihinsel dayanıklılığı meydana getirdiğini belirtmiŐtır (Akt. Roy ve Kuan, 2007).

4.6.1. Zihinsel dayanıklılık modelleri

Bu bölümde zihinsel dayanıklılık kavramının nasıl modelleştirildiği ele alınacaktır.

Alan yazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın erken dönemlerde kişilik özelliği olarak modelleştirildiği görülmektedir (Crampton, 2015).

Zihinsel dayanıklılık modeli ilk olarak Cattell, Blewett ve Beloff tarafından 1955'te 16 faktörlü kişilik yapısı baz alınarak ortaya konmuştur ve zihinsel dayanıklılık kişilik yapısının bir parçası olarak konumlandırılmıştır (Akt. Crampton, 2015).

Sonraki dönemlerde araştırmacılar çeşitli paydaşlarla (sporcular, antrenörler) gerçekleştirdikleri nitel araştırmalardan elde ettikleri sonuçlarla, zihinsel dayanıklılığı modelleştirmiştir (Crampton, 2015).

Örneğin Jones ve ark. (2002) elit ve olimpiyat madalyalı sporcularla yaptıkları çalışmaya dayanan bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Model temelde Kelly'nin 1955'te oluşturduğu Kişilik Yapısı Kuramı'nın spor alanına uyarlanmasıyla oluşmuştur (Altıntaş ve Kuruç, 2016). Model, inanç, odaklanma, uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanma, çevresel etmenlerin kontrol edilebilmesi, kendi sınırlarını zorlama, performans düzenleme, baskının üstesinden gelebilme, farkındalık, duygu ve düşünce kontrolü, başarı ve başarısızlığın üstesinden gelebilmedir şeklinde 12 özellikten oluşmaktadır (Jones ve ark., 2002).

Kişilik Yapısı Kuramı'nın temel alınmasıyla gerçekleştirilen bir diğer model Gucciardi ve ark. (2009) tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacılar elit futbol antrenörleri ile gerçekleştirdikleri çalışmadaki zihinsel dayanıklılıkla ilgili görüş ve düşüncelere dayandırılmıştır. Model kendine inanç, motivasyon, güçlü tavır, konsantrasyon ve odaklanma, yılmazlık, bağlılık ve baskının üstesinden gelme, kişisel değerler, duygusal zekâ, spora özgü zekâ ve fiziksel dayanıklılık olmak üzere 11 bileşenden meydana gelmektedir (Gucciardi ve ark., 2009).

Zihinsel dayanıklılık kavramını açıklamak için geliştirilen bir diğer model ise spor alanında da oldukça popüler olan, Clough, Earl ve Sewell'in zihinsel dayanıklılık modelidir (Clough, ve ark., 2002). Model, 1979'da Kobasa tarafından geliştirilen sağlam kişilik kavramına dayandırılmıştır ve bağlılık, kontrol meydan okuma alt

boyutlarından oluşmaktadır (Maddi, 2006). Clough ve arkadaşları (2002) sporcu, antrenör ve spor psikologlarından elde ettikleri verilere dayanarak, sporun doğasına özgü olduğunu iddia ettikleri güven kavramını da ekleyerek; Kontrol, farklı şeyleri aynı anda yapabilme, Mücadele; değişen durumlarda gelişimi devam ettirmek, Bağlılık; Zorluklarla değil hedeflerle ilgilenmek, Güven; Kendine olan inancını korumak şeklinde tanımladıkları 4 boyutlu yapıyı oluşturmuştur (Clough ve ark., 2002).

4.6.2. Zihinsel dayanıklılık çalışmaları

Bu bölümde zihinsel dayanıklılık ile stres, stresle başa çıkma, kişilik özellikleri, imgeleme ve yalnızlık kavramları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelenecektir. Sonrasında mizah ile zihinsel dayanıklılık ilişkisini inceleyen araştırmalar ayrı bir başlık altında ele alınacaktır.

Kaisler ve ark. (2009) 482 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada stresle başa çıkma stratejilerinin zihinsel dayanıklılık ile olan ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlar zihinsel dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma ile pozitif, kaçınma ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Nicholls ve ark. (2008) zihinsel dayanıklılığın iyimserlik ve başa çıkma kavramlarıyla arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 677 sporcu ile çalışmıştır. Sonuçlarda zihinsel dayanıklılığın iyimserlik ile pozitif, kötümserlikle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın problem odaklı başa çıkmanın pozitif, kaçınmanın ise negatif ilişkisi olduğu görülmüştür. Madrigal ve ark. (2017) 570 üniversite sporcusu üzerinde zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonuçları, zihinsel dayanıklılığın olumlu başa çıkma stratejilerini pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

Alan yazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile farklı psikolojik becerilerin kullanımını arasındaki ilişkinin ele alındığı görülmektedir. Örneğin Crust ve Azadi (2009) 116 üniversite sporcusu ile çalışmış ve zihinsel dayanıklılık ile imgeleme ve hedef belirlemenin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları zihinsel dayanıklılık ile psikoloji beceriler arasında (imgeleme ve hedef belirleme) pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. İmgeleme ile zihinsel dayanıklılığın ilişkisini inceleyen

farklı bir çalışma ise Guerin ve ark. (2014) 124 engelli sporcu ile çalışmıştır. Analiz sonuçları imgelemenin motivasyonel-genel ustalık alt boyutunun zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığını göstermiştir.

Mattie ve Munroe-Chandler (2012) ise imgeleme ve zihinsel dayanıklılığın ilişkisini arasındaki ilişkiyi 151 sporcu üzerinde incelemiş ve imgelemeyle zihinsel dayanıklılığın pozitif ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Crust ve Azadi (2010) 107 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada içsel konuşma, duygusal kontrol ve rahatlama becerileri ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Stres kavramı da zihinsel dayanıklılıkla ilişkisi incelenen kavramlardan biridir. Cowden ve arkadaşları (2016) farklı yaş gruplarından 351 tenisçinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada zihinsel dayanıklılık, yılmazlık ve stres düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlar zihinsel dayanıklılığın yılmazlık ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca stresle zihinsel dayanıklılığın düzeyi arasında ve negatif ilişki olduğu görülmüştür. Schaefer ve arkadaşları (2016) 173 müsabık golfçünün katıldığı araştırmada zihinsel dayanıklılık ve kaygı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Sonuçlar kaygı puanları arttıkça zihinsel dayanıklılık puanlarının düştüğünü göstermiştir.

Bunlara ek olarak, Kurtulget ve arkadaşları (2018) 139 basketbolcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği yordamadaki rolünü ele aldıkları çalışmada, tükenmişliğin duygusal fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt puanları arttıkça zihinsel dayanıklılığın azaldığını bulmuşlardır.

Başka çalışmada ise Yardımcı ve arkadaşları (2017) yalnızlık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmak için 93 sporcu ile çalışmış ve bulgular zihinsel dayanıklılığın yalnızlık ile negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir

Psikolojik yapıların yanı sıra zihinsel dayanıklılığın demografik özelliklere göre incelendiği çalışmalar da yapılmıştır. Örneğin Kayhan ve arkadaşları ise (2018) bireysel ve takım sporuyla uğraşanların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek için 155

sporcuyla çalışmış ve bulgular sporcuların zihinsel dayanıklılığında farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

4.6.3. Zihinsel dayanıklılık ve mizah çalışmaları

Stresle başa çıkmada önemli bir etkisi olduğu düşünülen mizahın zihinsel dayanıklılıkla ilişkisini araştıran çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, Yaprak ve arkadaşları (2018) 221 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada mizahın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar saldırgan mizah tarzı ile zihinsel dayanıklılığın meydan okuma ve özveri alt boyutlarının negatif bir ilişkiye sahip olduğunu; kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah tarzlarının ise psikolojik dayanıklılığın öz veri, kontrol, meydan okuma alt boyutları ile pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Mizahın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisini inceleyen bir başka çalışmada Veselka ve arkadaşları (2010) 201 yetişkin sporcu ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda olumlu mizah tarzları ile zihinsel dayanıklılığın bağıllık, kontrol, duygusal kontrol, yaşam üzerinde kontrol, güven, yeteneklere güven, kişilerarası güven, zorluk alt boyutlarının pozitif ve anlamlı, olumsuz mizah tarzlarının negatif ve anlamlı ilişkisi olduğu ortaya konmuştur.

4.7. Antrenör Sporcu İlişkisi

Son zamanlarda, antrenör sporcu ilişkisinin, sporcuların optimal performansının önemli bir öncüsü olmasından dolayı, antrenör sporcu ilişkisi spor psikolojisi alanında sıklıkla ele alınmaya başlanmıştır (Jowett ve Cockerill, 2003, Poczwadowski ve ark., 2002, Poczwadowski ve ark., 2006).

Jowett ve Shanmugam (2016) antrenör sporcu ilişkisini sosyal bir durum olarak tanımlamıştır ve antrenör ile sporcunun karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağımlı olduğunu belirtmiştir. Antrenör ve sporcu arasındaki bu sosyal durumun tarafların kişilerarası düşünceleri, duyguları ve davranışları ile şekillendiğini belirtmiştir (Jowett ve Shanmugam, 2016).

Antrenör sporcu arasında ilişkiyi anlamak ve açıklamak için farklı kavramsal modeller oluşturulmuştur. Sporda Çok Boyutlu Liderlik Modeli ile başlayan kavramsal modellere (Reimer ve Chelladurai, 1995), motivasyonel yaklaşım modeli (Mageau ve

Vallerand, 2003), sosyal değişim yaklaşımı (Poczwadowski, Barott ve Hensche, 2002), bağımlılık yaklaşımı (Wylleman, 2000) eşlik etmiştir. Tez kapsamında kullanılacak olan ve son yıllarda alan yazında sıklıkla kullanılan model ise Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen karşılıklı bağımlılık yaklaşımıdır. Ortaya konulan model öncelikle ilişkinin duygusal, bilişsel ve davranışsal unsurlarını, yani yakınlığı, bağlılığı ve tamamlayıcılığı temsil eden üç yapının birbirine bağımlılığına dayanmaktadır (Jowett ve Meek, 2000, Jowett ve Cockerill, 2003). Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından, 3Cs olarak da adlandırılan modele dayanarak, antrenör sporcu ilişkisinin kalitesini ölçmek amacıyla “yakınlık (duygusal), bağlılık (bilişsel) ve tamamlayıcılık (davranışsal)” alt boyutlarını içeren bir ölçek geliştirilmiştir (Jowett ve Ntoumanis, 2004). Modele Jowett (2007) tarafından birlikte yönelim olarak adlandırılan dördüncü yapı eklenmiştir ve ilişkidekilerin ilk üç yapıyı nasıl algıladıklarını kapsayan meta algı ile ilişkilendirilmiştir. 3Cs olarak da bilinen model Jowett (2007) tarafından birlikte yönelim (co-orientation) özelliğinin eklenmesiyle 3Cs+1 olarak da kullanılmıştır. Modelde yakınlık, duygularla ilgilidir. Antrenör ve sporcu arasında gelişen, birbirini sevmek, karşılıklı güven, saygı ve takdir etme gibi duygusal bağları yansıtır (Davis ve ark., 2018). Bağlılık, ilişkinin bilişsel unsurunu yansıtır. Antrenör ve sporcuların gelecekte ilişkiyi sürdürme isteğini yordar (Jowett ve Cockerill, 2003, Jowett ve Ntoumanis, 2004). Sporcunun ve / veya antrenörün uzun süre sıkı sıkıya bağlı bir sportif ilişki sürdürme konusundaki “düşünceleri” ile tanımlanır (Davis ve ark., 2018). Tamamlayıcılık, antrenör ile sporcunun performansı yükseltmek için uyumlu, hassas, motive şekilde beraber çalışmalarını açıklar (Jowett ve Timson-Katchis, 2005). Birlikte yönelim, antrenör ve sporcu arasında paylaşılan hedefler, inançlar, değerler ve beklentiler gibi ortak bir bakış açısı oluştuğunda meydana gelir (Jowett ve Cockerill, 2003; Jowett ve Ntoumanis, 2004).

4.7.1. Antrenör sporcu ilişkisi ile ilgili çalışmalar

Antrenör sporcu ilişki kalitesini araştıran çalışmalar kişilik özellikleri, sportmenlik yönelimi, güdülenme ve tükenmişlik kavramları ile antrenör-sporcu arasındaki ilişkinin kalitesini ele almıştır. Örneğin Özşaker ve ark. (2016) 491 genç sporcu ile yaptığı çalışmada antrenör sporcu ilişki kalitesi ile motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular yakınlık ve bağlılık alt boyutlarının içsel güdülenmeyi anlamlı

olarak yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca dışsal güdülenmenin de yakınlık alt boyutu tarafından yordandığı belirtilmiştir.

Bir diğer çalışmada antrenör ve sporu ilişki kalitesiyle sportmenlik yönelimi arasındaki ilişkiyi araştıran Güllü (2018)'nın araştırmasına 227 sporcu katılmıştır. Araştırma bulguları sporcuların algıladıkları antrenör sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimi arasındaki pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kişilik özellikleri ile antrenör sporcu ilişkisi arasındaki ilişki de ele alınan konulardandır. Örneğin Aşçı, Kelecek ve Altıntaş (2015) kişilik özellikleri ve antrenör sporcu ilişki kalitesini araştırırken 213 sporcuyla çalışmıştır. Bulgular, dışadönüklük ile desteğin arasında pozitif, çatışmanın negatif ilişkisi göstermiştir arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Nevrotizmin destek ve çatışma ile negatif korelasyonu vardır. Yumuşakbaşlılık ve sorumluluk ise çatışma ile negatif korelasyon göstermiştir. Buna ek olarak sonuçlar sorumluluğun çatışma alt boyutunun en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Yang, Jowett, Chan (2014) ise kişilik özelliklerinin antrenör-sporcu ilişkisi ve memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemiştir. Üç yüz elli sporcunun katılımıyla gerçekleşen araştırmanın bulguları antrenör ve sporcuların dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ilişki kalitesi ve memnuniyete pozitif katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Fehr (2017) ise NCAA sporcularının antrenör sporcu ilişki kalitesi ile sporcu memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 387 sporcuyla çalışmıştır. Araştırma bulguları bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının sporcu memnuniyetini pozitif yönde yordadığını göstermiştir.

Farklı psikolojik kavramların antrenör sporcu ilişkisine etkisinin incelendiği çalışmalara örnek olarak Tolukan ve Akyel (2019) 112 futbolcunun katılımıyla antrenör sporcu ilişkisinin sportif kendine güven düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgular antrenör sporcu ilişkisi puanları ile sportif kendine güven puanlarının pozitif yönlü ilişkisi olduğunu göstermiştir. Westfall ve ark. (2018) ise antrenör sporcu ilişkisinin, antrenör tükenmişliğinin yordayıcısı olup olmadığını araştırmıştır. Yüz otuz bir antrenörün katılımıyla gerçekleştirilen çalışmanın bulguları antrenör sporcu ilişkisinin her üç alt boyutunda (tamamlayıcılık, bağlılık, yakınlık) yüksek puan alanların, tükenmişlikte düşük puanlara sahip olduğunu göstermiştir.

4.7.2. Antrenör sporcu ilişkisi ve mizah

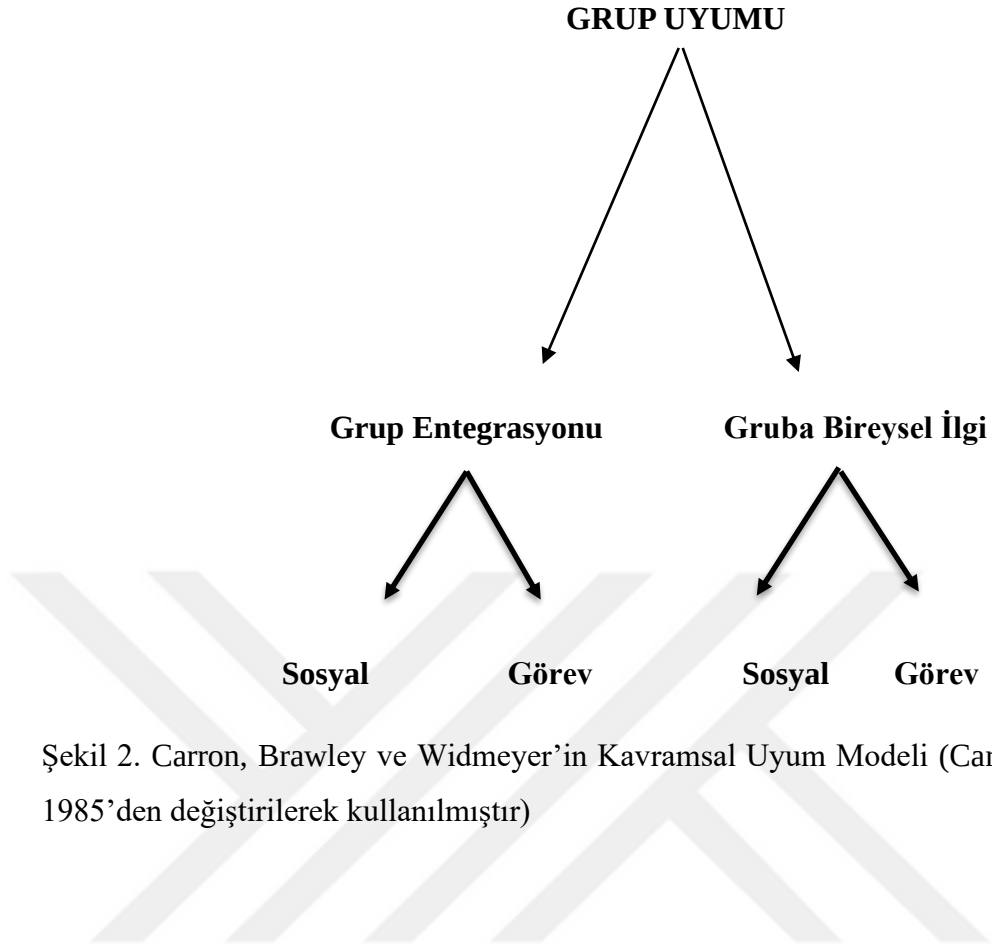
Sınırlı sayıdaki çalışmada antrenörlerin mizahı kullanması antrenör sporcu ilişkisi açısından ele alınmıştır.

Antrenör sporcu ilişkisinde mizahın etkisini inceleyen çalışmalardan biri Grisaffe ve ark. (2003) tarafından yapılmıştır. Grisaffe ve ark. (2003) 33 üniversite takımı sporcusuyla yaptıkları araştırmada, antrenörlerin mizah kullanımı ile oyuncuların antrenörlerini değerlendirmeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Antrenör Değerlendirme Ölçeği'nin (Coach Evaluation Questionnaire) kullanıldığı çalışmada, antrenörün mizah anlayışı olup olmadığı, antrenörün zorluklar karşısında esprili ve komik bir durum bulması ve antrenörden hoşlanıp hoşlanılmadığını ölçen üç madde korelasyon kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar antrenörlerin mizah anlayışı olması ile antrenörden hoşlanma durumunun pozitif ilişkisi olduğu ortaya konmuştur.

4.8. Takım Sarginlığı

Takım uyumu, grup içindeki bireylerin birbirleriyle olan bağı, ortak hedeflerin gerçekleştirilmesi ve duygusal gerekliliklerin yerine getirilmesi amacıyla bir arada bulunan kişilerden meydana gelen aktif süreç şeklinde tanımlanmıştır (Carron, ve ark., 1998). Rubin ve arkadaşları (2006) ise kavramı tanımlamak için birbirleriyle etkileşimde olan bireylerin bir araya gelmesi ifadesini kullanmıştır. Alan yazında takım sarginlığı, takım uyumu, grup bütünlüğü, takım bütünlüğü kavramlarıyla eş anlamlı kullanılmaktadır. Bu çalışmada kullanılacak olan takım sarginlığı kavramı, bahsi geçen bu kavramları da içermektedir.

Carron ve arkadaşları (1985), takım sarginlığını açıklamak için kavramsal bir model geliştirmiştir (Şekil 2). Sarginlık için kavramsal model birbiriyle bağlantılı dört boyuttan oluşmuştur. Modelde sarginlık, kişisel anlamda grubun sahip olduğu görev çekiciliğini (individual attraction to group task ATG-T) gruptaki sosyal çekiciliği (individual attraction to group-social ATG-S), grup olarak görev üzerinde bütün olmayı (group integration task- GI-T) son olarak da gruptaki sosyal bütünleşmeden (group integration-social GI-S) oluşan bir yapı olarak açıklanmıştır (Eys ve ark., 2009). Bu kavramsallaştırma, grubun hem görev hem de sosyal yönelimli kaygıları ile ilişkili olarak incelenmesi gerektiğini ortaya koymuştur (Carron ve ark. 2002).



Şekil 2. Carron, Brawley ve Widmeyer'in Kavramsal Uyum Modeli (Carron ve ark. 1985'den değiştirilerek kullanılmıştır)

4.8.1. Takım sargınlığı ile ilgili çalışmalar

Alan yazın incelendiğinde, takım sargınlığı ile kolektif yeterlik, öz yeterlik, performans ve kaygı kavramları arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar görülmektedir.

Sportif performansı ile takım sargınlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Kocaekşi (2012) 51 elit hentbolcuyla gerçekleştirdiği çalışmada başarılı ve başarısız (lig sıralaması) takımlarda takım sargınlığını karşılaştırmıştır. Ligin ilk ve ikinci yarılarında ölçümler yapılmıştır. Analizi sonuçları takımların lig sıralamasındaki yerine göre sargınlık düzeylerinin değiştiğini ve sportif başarı ile sargınlığın pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ramzaninezhad ve arkadaşları (2009) profesyonel voleybol ligindeki 153 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada kolektif yeterlik, takım sargınlığı ve takım performansı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar görev sargınlığının kolektif yeterlikle pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu, sosyal sargınlığın ise anlamlı bir ilişkisi olmadığını ortaya

koymuştur. Ayrıca sportif başarının takım sargınlığı ve kolektif yeterlik ile pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Carron ve arkadaşları (2002) elit seviyedeki futbol ve basketbol takımlarından 27 sporcu ile çalışmış ve takım başarısı ve uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kazanma y zdelерinin başarı kriteri olarak belirlendiği araştırmada bulgular, takım uyumu ve başarısı arasında g     bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Grieve ve arkadaşları (2000) takım sargınlığı ve performans arasındaki ilişkiyi incelemek için deneysel bir çalışma yapmıştır. G n        sporcu üç farklı basketbol takımına dahil olmuş ve sargınlığı azaltmak veya artırmak amacıyla manip lasyonlar uygulamıştır. Müsabakalardan önce ve sonra sargınlık düzeyi ve takım performansı değerlendirilmiştir. Sonuçlar kazanan takımlarda kaybeden takımlara göre her zaman daha yüksek sargınlık seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bulgularla performansın sargınlık üzerindeki etkisi desteklenmiştir.

Kolektif yeterlik ile takım sargınlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen Sezer (2016) alt yapı liglerinde oynayan 270 sporcunun katılımıyla takım sargınlığı ve kolektif yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular sporcuların takım sargınlığı ile kolektif yeterlik inançları arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya koymuştur. Spink (1990) 92 yetişkin voleybolcunun katılımıyla takım sargınlığı ve kolektif yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örnekleme grubu rekreatif ve elit sporculardan oluşmuştur ve çalışmada sporcuların profesyonellik seviyesinin bu durumu nasıl etkilediği araştırılmıştır. Bulgular her iki sporcu grubu için de kolektif yeterlik düzeyleri ile takım sargınlığında yüksek puanlar elde ettiğini göstermiştir. Kozub ve McDonnell (2000) kolektif yeterliğin takım uyumu üzerindeki etkisini araştırmak için 96 rugby sporcusuyla çalışmıştır. Araştırma bulguları takım uyumu alt boyutlarının (görev ve sosyal uyum) kolektif yeterliğin önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Görev uyumu alt boyutunun sosyal uyum alt boyutuyla kıyaslandığında kolektif yeterliği daha yüksek oranlarda yordadığı g r lm ştir.

Marcos (2010) yarı profesyonel basketbol ve futbol takımlarından 76 sporcuyla gerçekleştirdiği çalışmada takım sargınlığı ile öz yeterlik kavramları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Korelasyon analizi ile elde edilen bulgular görev ve sosyal uyumun öz yeterliğin pozitif belirleyicisi olduğu bulunmuştur.

Kaygı da takım sargınlığı üzerindeki etkisi ele alınan kavramlardan biri olmuştur. Eys ve arkadaşları (2003) 392 yetişkin sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada takım sargınlığı ile müsabaka kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve araştırma bulguları görev sargınlığı alt boyutunun müsabaka kaygısının negatif ilişkisi olduğunu ortaya konmuştur. Borrego ve arkadaşları (2012) yaşları 15 ile 23 arasında olan 366 futbolcunun katılımıyla takım uyumu ve müsabaka durumluk kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar müsabaka durumluk kaygı ile görev sargınlığının negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Prapavessis ve Carron (1997) takım sargınlığı ve müsabaka durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek için 110 yetişkin sporcuya çalışmıştır. Araştırma sonuçları görev uyum alt boyutuyla müsabaka durumluk kaygısının arasında negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir.

4.8.2. Takım sargınlığı ve mizah çalışmaları

Kişilerarası iletişimde önemli bir rol oynayan mizahın grup dinamiği ve uyumu üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Gockel ve Kerr (2015) 96 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada saldırgan mizahın grup dinamiğine etkisini araştırmıştır ve bulgular grup dışı bireylere karşı kullanılan saldırgan mizahın algılanan uyumluluk, güvende hissetme ve grup üyelerinin birbirilerine daha benzer oldukları algılarını artırdığını ortaya koymuştur.

Romero ve Pescosolido (2008) mizah ile grup etkinliği arasındaki ilişkiyi açıklamak için alan yazın incelemesine dayalı bir çalışma gerçekleştirmiştir ve mizahın grup süreçleri (etkili iletişim, grup hedeflerinin gelişimi, duygu yönetimi) ve grup çıktılarının (grup verimliliği, grup üyelerinin gelişimi) üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir.

Høigaard ve arkadaşları (2017) Sør Cup'a katılan 532 futbolcuyla yaptıkları çalışmada, iletişim kalıpları (geri bildirimler ve mizahın kullanımı) ile futboldaki takım kimliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular olumlu / öğretici geri bildirimlerin ve antrenörlerin mizah kullanmasının takım kimliğine pozitif etkisi olduğunu göstermiştir. Pozitif / öğretici geribildirim ve mizah kullanımının, antrenörlerin takım kimliğini geliştirmek için kullanabilecekleri unsurlar olduğu sonucuna varılmıştır.

Ronglan ve Aggerholm (2014) ise 6 elit antrenör ile derinlemesine görüşmeler yaparak nitel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan görüşmelerde antrenörlerin spor ortamındaki tecrübelerine dayanarak mizahın kullanımı araştırılmıştır. Sonuçlar, antrenörlerin mizah duygusuna sahip olmasının ve mizahı spor ortamında kullanmalarının takım atmosferi ve antrenör sporcu ilişkisine pozitif katkısı olduğunu ortaya koymuştur.



5. ARAŞTIRMANIN MATERYAL VE METODU

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, hipotezleri, araştırma verilerinin nasıl toplandığı ve verilerin analizleri ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

5.1.Araştırma Modeli

Çalışma kesitsel bir çalışma olarak düzenlenmiştir ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu bağlamda adolesan sporcuların sahip olduğu mizah tarzının kişi içi ve kişilerarası etkileri; antrenör sporcu ilişki kalitesi, takım sargınlığı, optimal performans duygu durum ile zihinsel dayanıklılık değişkenleri üzerinden ele alınmıştır.

5.2. Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmaya 2019-2020 sezonunda İstanbul'da basketbol ($n_{kız}= 64$ kız, $n_{erkek}= 48$), voleybol ($n_{kız}= 65$ $n_{erkek}= 27$), hentbol ($n_{kız}= 11$, $n_{erkek}= 35$), su topu ($n_{erkek}= 34$), futbol ($n_{erkek}= 69$) olmak üzere toplam 352 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların yaş aralığı 14-18 ($X_{yaş}=15.61\pm1.27$ yıl) arasında olup kız sporcuların yaş ortalaması 15.44 ± 1.00 ve erkek sporcuların yaş ortalaması 15.73 ± 1.41 'dir. Çalışmaya katılan sporcuların deneyim aralığı en düşük 1, en yüksek 9 yıldır. Sporcuların spor deneyimi ortalaması 4.76 ± 2.14 (yıl) olup; kız sporcuların spor deneyimi ortalaması 4.14 ± 1.43 (yıl) ve erkek sporcuların spor deneyimi ortalaması ise 5.17 ± 2.42 (yıl)'dır. Sporcuların antrenörleri ile beraber çalışma süresinin ortalaması 2.90 ± 1.95 (yıl)'dır. Kız sporcuların antrenörleri ile çalışma süresi 2.77 ± 1.18 (yıl), erkek sporcuların antrenörleri ile çalışma süresi ise 2.99 ± 1.13 (yıl)'dır.

5.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmanın amacı kişisel ve kişilerarası etkileri sıklıkla işlenen mizah tarzının, optimal performans duygu durum, antrenör sporcu ilişki kalitesi, takım sargınlığı, ve

zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin adolesan sporcularda incelenmesidir. Bu bağlamda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

- i. Adolesan sporcuların mizah tarzları optimal performans duygu durumunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- ii. Adolesan sporcuların mizah tarzları zihinsel dayanıklılık düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- iii. Adolesan sporcuların mizah tarzları antrenör-sporcu ilişki kalitesinin bağlılık, tamamlayıcılık ve yakınlık alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- iv. Adolesan sporcuların mizah tarzları takım sargınlığının görev sargınlığı ve sosyal sargınlık alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

5.4. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında verilerin toplanması için; Kişisel Bilgi Formu, Mizah Tarzları Ölçeği, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği ve Genç Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ait bilgiler aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, antrenörleri ile çalışma süreleri gibi özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek 1).

Mizah Tarzları Ölçeği: Mizah Tarzları Ölçeği'nin 60 maddeden oluşan uzun formu Martin ve Puhlik-Dorris (1999) 4 mizah tarzını ölçmek amacıyla geliştirmiştir. Sonrasında sporcuların sahip olduğu mizah tarzlarını belirlemek amacıyla çalışmamızda da kullanılan 32 maddelik kısa formu Martin ve ark. (2003) tarafından revize edilerek geliştirmiştir. Ölçek, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı olmak üzere 4 alt boyutdan oluşmaktadır (Ek 2). Mizah Tarzları Ölçeği 7'li Likert tipinde ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (tamamıyla katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin adolesanlar için Türkçe

geçerlik ve güvenirlik çalışması Yerlikaya (2007) tarafından yapılmıştır. Aşağıda ölçekte yer alan mizah tarzlarına ilişkin açıklamalar ve madde örnekleri verilmiştir.

Katılımcı Mizah: İlişkileri kolaylaştırmak, başkalarını eğlendirmek ve doğaçlama şakalar ve komik fıkralar anlatarak sosyal gerginliği en aza indirmek için kullanılır (Martin ve ark., 2003).

“İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir”

Kendini Geliştirici Mizah: Mizahi ve neşeli bir bakış açısidir ve duygu düzenlemesini kolaylaştırır (Martin ve ark., 2003).

“Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim”

Saldırgan Mizah: İlişkilerde alay yoluyla başkalarını küçük düşürmek veya manipüle etmek için kullanılır (Martin ve ark., 2003).

“Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim”

Kendini Yıkıcı Mizah: Onay almak veya bir sorunla uğraşmaktan kaçınmak için başkalarını güldürürken kişinin kendini küçümsemesini içerir (Martin ve ark., 2003).

“İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum”

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (Kısa Formu): Tez kapsamında katılımcıların optimal performans duygu durumunun ölçümünde “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu-2” kullanılmıştır. Ölçeğin uzun formu Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilmiştir ve 36 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan kısa form ise (Ek 3) Jackson, Martin ve Eklund (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu 9 maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert ölçek yapısındadır (Jackson ve ark., 2008). Ölçeğin kısa formu Çağlar, Sarı, Aşçı, Jackson ve Eklund (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ayrıca, ölçeğin Türkçe formunun adolesanlar için geçerlik ve güvenirliği beden eğitimi dersi için test edilmiş ve iç tutarlılık katsayısı. 77 olarak bulunmuştur (Keskin ve Aşçı, 2017). Aşağıda ölçekte yer alan maddelere örnek verilmiştir:

“Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim”

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Sporcuların zihinsel dayanıklılığını ölçmek için Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Gucciardi ve ark. (2016) tarafından geliştirilmiştir ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li likert tipi (1=Tamamen Yanlış – 7= Tamamen Doğru) olan ölçek toplam 8 madde bulunmaktadır (Ek 4). Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği Özgör ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. Aşağıda ölçekte yer alan maddelere örnek verilmiştir:

“Çoğu durumda olumlu bir şey bulabilirim”

Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği: Sporcuların antrenörleri ile olan ilişki kalitesini belirlemek için Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği kullanılmıştır. Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ölçek, antrenör sporcu ilişkisini değerlendirmek amacıyla “yakınlık (duygusal), bağlılık (bilişsel) ve tamamlayıcılık (davranışsal)” alt boyutlardan ve 11 maddeden oluşmaktadır. Envanteri”nin Türkçe geçerlik ve güvenirliği Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından yapılmıştır (Ek 5). Yedili likert tiptedir. 1 kesinlikle katılmıyorum, 7 kesinlikle katılıyorum şeklinde hazırlanmıştır. Antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin sporcu formu için iç tutarlık değerleri 0.82 ile 0.90 arasında bulunmuştur (Altıntaş ve ark., 2012). Aşağıda ölçekte yer alan antrenör sporcu ilişkisi alt boyutlarına ilişkin açıklamalar ve madde örnekleri verilmiştir.

Yakınlık: Antrenörün ve sporcunun arasında gelişen, birbirini sevmek, karşılıklı güven, saygı ve takdir etme gibi duygusal bağları yansıtır. (Jowett ve Ntoumanis, 2004).

“Antrenörüme güvenirim”

Bağlılık: Antrenör ve sporcuların gelecekte ilişkiyi sürdürme isteğini yordar (Jowett ve Ntoumanis, 2004).

“Spor kariyerimin antrenörüm ile daha gelişeceğini, ilerleyeceğini düşünürüm”

Tamamlayıcılık: Antrenör ile sporcunun performansı yükseltmek için uyumlu, hassas, motive şekilde beraber çalışmalarını açıklar (Jowett ve Ntoumanis, 2004).

“Antrenmanda antrenörüm çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım”

Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeği: Sporcuların takım sargınlığını ölçmek için Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Eys, Loughed, Bray, Carron, tarafından (2009), genç sporcuların takım sargınlığı düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Ek 6). Görev sargınlığı ve sosyal sargınlık olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. 18 madde ve 9’lu Likert tipi bir ölçektir (Eys ve ark., 2009). Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Sezer ve Kocaeski (2018) tarafından yapılmıştır ve iç tutarlılık katsayıları görev sargınlığı .876 ve sosyal sargınlık için .871; genel olarak .899 bulunmuştur (Sezer ve Kocaeski, 2018). Aşağıda ölçekte yer alan takım sargınlığı alt boyutlarına ilişkin açıklamalar ve madde örnekleri verilmiştir.

Görev Sargınlığı: Gruptaki bireylerin amaçlarına ulaşmak için sahip olduğu genel yönelimdir (Sezer ve Kocaeski, 2018).

“Hepimiz takımımızın hedefleri için aynı bağlılığı paylaşıyoruz”

Sosyal Sargınlık: Grup içindeki sosyal etkileşimi geliştirme ve sürekliliğini sağlamak amacıyla oluşan motivasyon düzeyidir (Sezer ve Kocaeski, 2018).

“Takım arkadaşlarımı benimle bir şeyler yapmaya davet ederim”

5.5. Verilerin Toplanması

Ölçeklerin kullanımı için ölçek sahiplerinden (Ek 7, 8, 9, 10, 11) gerekli izinler alınmıştır. Ölçekler, sporcu ve sporcu ailelerine gerekli bilgilendirme yapıp (Ek 12, 13) onayları alınarak (Ek 14, 15), sporcuların dinlenme saatlerinde yüz yüze uygulanmıştır. Etik kurul onayı, araştırmanın gerçekleştirilmesi amacıyla Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden (18.03.2019-80) alınmıştır (Ek 16).

5.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, çoklu hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır.

Analizlere geçilmeden önce veri setinde hatalı veri girişı olup olmadığı; kayıp ve boş veriler incelenmiştir. Veri setinde herhangi kayıp ya da boş verinin olmadığı bulunmuştur. Mahalanobis uzaklık değerleri yardımı ile veri setindeki uç değerler ve

çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı değerlendirilmiş ve 11 uç değer veri setinden çıkarılmıştır.

Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi adolesan sporcuların sahip olduğu mizah tarzlarının, optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığını belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır.

Yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizinde bağımsız değişken olan mizah tarzlarının alt boyutları ile bağımlı değişkenler olan zihinsel dayanıklılık, optimal performans duygu durum, antrenör sporcu ilişki kalitesi alt boyutları ve takım sargınlığı alt boyutları ele alınmıştır. Her bağımlı değişken için, bağımsız değişkenler olan cinsiyet ve spor deneyimi modelin birinci adımında, mizah tarzlarının alt boyutları ikinci adımda modele dahil edilmiştir. Cinsiyet ve spor deneyimi kategorik değişken oldukları için analizlere alınmadan önce yapay (dummy) bir değişken olarak cinsiyet; 0 (kız) ve 1 (erkek) ve spor deneyimi; 0 (1-4 yıl) ve 1 (5 yıl ve üstü) şeklinde kodlanmıştır. Bu değişkenler yapılan bağımsız örneklerde t-test sonuçlarına göre kontrol değişkeni olarak modele eklenmiştir.

Analizler SPSS 22 paket programında yapılmış olup anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

5.7. Tanımlar

Mizah: Gülümsemeyi sağlayan durum ya da gülmek kavramının içerdığı durumlardır (Martin ve ark., 2003).

Optimal Performans Duygu Durum: Görevin gereklilikleri ve kişinin yetenekleri dengelendiğinde ortaya çıkan ve haz alınan deneyim (Csikszentmihályi, 1990).

Antrenör Sporcu İlişkisi: Antrenör ile sporcunun karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağımlı olduğu sosyal bir durumdur (Jowett ve Shanmugam, 2016).

Zihinsel Dayanıklılık: Farklı stres kaynaklarından gelen baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneğidir (Hardy ve ark., 2014).

Takım Sargınlığı: Grup içindeki bireylerin birbirleriyle olan bağı, ortak hedeflerin gerçekleştirilmesi ve duygusal gerekliliklerin yerine getirilmesi amacıyla bir arada bulunan kişilerden meydana gelen aktif süreç şeklinde tanımlanmıştır (Carron ve ark.,1998).

5.8. Sınırlılıklar

- i. Bu araştırmanın çalışma grubu 2019-2020 sezonunda yarışmalara katılan 12-18 yaş arası bireysel ve takım sporculardır.
- ii. İstanbul ilinde 5 takım sporu (voleybol, futbol, basketbol, hentbol, su topu) ile uğraşan sporculardan oluşmaktadır.

6. BULGULAR

6.1. Ön Analizler

Bu bölümde verilerin regresyon ve parametrik testlere uygunluğuna ilişkin ön analiz sonuçları verilmiştir.

Ön analizler kapsamında, verilerin normal dağılıp dağılmadığı, aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi betimsel istatistikler (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2013) üzerinden incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, değişkenlere ait çarpıklık katsayısı -0.22 ile 2.87 aralığında basıklık katsayısı -0.16 ile 6.98 aralığındadır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ideal olarak +1 ve -1 arasında olmasının arzulandığı, ancak +2 ve -2 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2016). Bu bağlamda sadece ilişki yakınlık alt boyut puanı normal dağılım için gereken varsayımı karşılamamaktadır. Mod, medyan ve ortalama değerler incelendiğinde, çalışmada elde edilen tüm değişkenlerin birbirine yakın olduğu bulunmuştur. Elde edilen değerler Tablo 6.1’de verilmiştir.

Tablo 6.1 Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	En Düşük	En Yüksek	Mod	Medyan	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Katılımcı Mizah	352	1,63	7,00	5,88	5,37	5,21	1,03	-0,68	0,01
Kendini Geliştirici Mizah	352	1,50	7,00	4,38	4,75	4,60	0,97	0,40	-0,16
Saldırgan Mizah	352	1,00	6,00	2,50	2,62	2,75	0,91	0,56	0,45
Kendini Yıkıcı Mizah	352	1,00	6,25	3,50	3,12	3,15	0,92	-0,42	0,25
Optimal Performans Duygu Durum	352	1,89	5,00	4,00	3,88	3,84	0,52	-0,22	0,32
İlişki-Yakınlık	352	2,50	7,00	1,00	2,00	6,52	0,74	-2,39	6,98
İlişki -Bağlılık	352	1,00	7,00	7,00	6,33	6,09	0,52	2,87	-1,48
İlişki -Tamamlayıcılık	352	3,00	7,00	7,00	6,25	6,07	0,84	-1,10	1,00
Zihinsel Dayanıklılık	352	2,63	7,00	6,13	5,87	5,79	0,43	-0,96	1,23
Sargınlık Görev	352	1,75	9,00	9,00	7,62	7,32	1,35	-1,05	1,04
Sargınlık Sosyal	352	1,00	9,00	9,00	7,25	6,93	1,63	-0,89	0,28

Regresyon analizi varsayımları çerçevesinde, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık, otokorelasyon probleminin normallik, doğrusallık ve hata varyanslarının eşit dağılımı (Field, 2009; Tabachnick ve Fidell, 2013) incelenmiştir. Bağımlı değişkenin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür.

Pearson ilişki katsayısı ile çoklu bağlantılılık varsayımı için değişkenler arasındaki ilişki ele alınmış ve elde edilen değerlerin (Tablo 6.2) çoklu bağlantılılık göstergesi olan 0.80 seviyesinden (Field, 2009) düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6.2 Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	---												
2	0,17**	---											
3	-0,16**	-0,03	---										
4	-0,06	-0,08	0,47**	---									
5	0,11*	0,11*	0,17**	0,15**	---								
6	0,18**	0,02	0,01	0,15**	0,39**	---							
7	0,08	0,09	0,23**	0,27**	-0,19**	-0,09	---						
8	0,12*	0,08	0,13*	0,09	-0,21**	-0,06	0,21**	---					
9	0,08	0,02	0,15**	0,11*	-0,10	-0,04	0,29**	0,72**	---				
10	0,14**	0,09	0,13*	0,08	-0,21**	-0,06	0,28**	0,73**	0,67**	---			
11	0,20**	0,08	0,18**	0,01	0,27**	-0,11*	0,57**	0,39**	0,33**	0,41**	---		
12	0,11	0,06	0,13*	0,12*	-0,17**	-0,08	-0,27**	0,64**	0,61**	0,58**	0,44*	---	
13	0,02	-0,00	0,17**	0,14*	-0,13	-0,00	0,29**	0,41**	0,52**	0,47**	0,38**	0,63**	---

*p< .05, **p< .01

Not: 1)Cinsiyet 2) Spor Deneyimi 3) Katılımcı Mizah Tarzı 4) Kendini Geliştirici Mizah Tarzı 5) Saldırgan Mizah Tarzı 6) Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı 7) Optimal Performans Duygu Durum 8) Yakınlık 9) Bağlılık 10) Tamamlayıcılık 11) Zihinsel Dayanıklılık 12)Görev Sargınlığı 13)Sosyal Sargınlık

Regresyon analizi kapsamında çoklu bağlantılılık durumu varyans enflasyon faktörü (VIF) ve Tolerans (TOL) değerlerine bakılarak da incelenmiştir. TOL değerinin 0.10'un altında, VIF değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Çalışma kapsamında TOL değeri 0.73 - 0.97 aralığında, VIF değeri ise 1.03 – 1.36 aralığında tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerler tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Durbin-Watson katsayısına bakılarak değişkenler arasındaki otokorelasyon durumu incelenmiştir. Durbin-Watson katsayısının eşik değeri olarak kabul edilen 1.5-2.5

aralığında olması gerekmektedir (Field, 2009). Bu çalışmada Durbin Watson istatistik değeri 1.67 ve 1.99 arasında bulunmuştur.

Bu analizlerin yanısıra, hiyerarşik regresyona analizinde kontrol değişkeni olarak ele alınan cinsiyet ve spor deneyimine göre yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları da aşağıda verilmiştir. Tablo 6.3'te cinsiyete göre yapılan bağımsız örneklerde t test sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.3. Çalışmada ele alınan değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik t-test sonuçları

Değişkenler	Kız		Erkek		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Katılımcı Mizah Tarzı	5.41	0.98	5.10	1.05	2.98	0.00
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	4.70	0.97	4.60	0.99	1.09	0.28
Saldırgan Mizah Tarzı	2.70	0.96	2.83	0.90	-2.06	0.04
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	3.00	0.82	3.30	1.00	-3.37	0.00
Optimal Performans	3.80	0.57	3.90	0.50	-1.56	0.12
Yakınlık	6.41	0.80	6.60	0.70	-2.25	0.03
Tamamlayıcılık	5.92	0.91	6.20	0.80	-2.67	0.01
Bağlılık	6.00	1.01	6.20	1.00	-1.48	0.14
Zihinsel Dayanıklılık	5.60	0.91	5.92	0.72	-3.72	0.00
Sosyal Sargınlık	6.90	1.63	7.00	1.63	-0.28	0.78
Görev Sargınlığı	7.14	1.40	7.44	1.31	-2.06	0.04

Yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları, cinsiyete göre adolesan kız ve erkek sporcuların mizah tarzlarından katılımcı ($t_{(350)} = 2,98$; $p < 0,05$), saldırgan ($t_{(350)} = -$

-2,06; $p<0,05$) ve kendini yıkıcı ($t_{(350)} = -3,37$; $p<0,05$) mizah tarzı alt boyutlarında, antrenör sporcu ilişki kalitesinin yakınlık ($t_{(350)} = -2,25$; $p<0,05$) ve tamamlayıcılık ($t_{(350)} = -2,67$; $p<0,05$) alt boyutlarında, zihinsel dayanıklılıkta ($t_{(350)} = -3,72$; $p<0,01$), takım sargınlığının görev sargınlığı ($t_{(350)} = -2,06$; $p<0,05$) alt boyutunda anlamlı fark olduğunu göstermektedir.

Spor deneyimine göre bağımlı değişkenlerdeki farkı incelemek üzere yapılan bağımsız örneklerde t-test sonuçları saldırgan mizah alt boyutunda ($t_{(350)} = -2,06$; $p<0,05$) anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Tablo 6.4'te spor deneyimine göre yapılan bağımsız örneklerde t test sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.4. Çalışmada ele alınan değişkenlerin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına yönelik t-test sonuçları

Değişkenler	1-4 yıl		5 ve fazla yıl		t	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Katılımcı Mizah Tarzı	5.24	1.08	5.20	0.98	0.62	0.54
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	4.70	0.96	4.53	1.00	1.50	0.15
Saldırgan Mizah Tarzı	2.70	0.93	2.90	0.89	-2.60	0.04
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	3.13	0.93	3.20	0.93	-0.43	0.67
Optimal Performans	3.80	0.53	3.90	0.53	-1.61	0.11
Yakınlık	6.47	0.79	6.60	0.68	-1.51	0.13
Tamamlayıcılık	6.00	0.94	6.20	0.74	-1.60	0.11
Bağlılık	6.10	1.02	6.12	0.95	-0.41	0.67
Zihinsel Dayanıklılık	5.72	0.84	5.90	0.78	-1.59	0.11
Sosyal Sargınlık	6.94	1.74	6.93	1.50	0.60	0.10
Görev Sargınlığı	7.30	1.44	7.40	1.30	1.80	0.28

6.2. Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde adolesan sporcuların sahip olduğu mizah tarzının, optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişkisi ve takım sargınlığını yordamasına dair yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları aşağıda ilgili alt başlıkların altında sunulmuştur.

6.2.1. Optimal performans duygu durumun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları (Hipotez 1)

Adolesan sporcuların mizah tarzlarının optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6.5.'te verilmiştir.

Optimal performans duygu durum puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda mizah tarzları alt boyut puanları girilmiştir.

Tablo 6.5. Optimal performans duygu durumun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

	β	t	p	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	,071	1,31	,191				
Spor Deneyimi	,074	1,37	,171	0,11	0,01	0,01	2,16 (2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,130	2,49	,013				
Spor Deneyimi	,101	1,98	,048				
Katılımcı Mizah Tarzı	,124	2,15	,032				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,226	3,88	,000	0,38	0,14	0,13	9,43 ** (6,351)
Saldırgan Mizah Tarzı	-,120	-2,15	,033				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,102	-1,81	,072				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin özgün katkısının model içerisinde anlamlı değildir ($R=0,11$; $R^2=0,01$; Düzeltilmiş $R^2=0,01$; $F_{(2,351)}=2,16$, $p>0,05$). Modele ikinci adımda girilen mizah tarzlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve optimal performans duygu durumunun yordanmasına katkısı %12'dir. Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi, ve mizah tarzları) optimal performans duygu durumunun %13'ünü açıklamaktadır ($R=0,38$; $R^2=0,14$; Düzeltilmiş $R^2=0,13$; ($F_{(6,51)}=9,43$, $p<0,01$). Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin birinci adımında girilen cinsiyet ve spor deneyiminin ilişkisi anlamlı değildir. İkinci adımında girilen mizah tarzlarından katılımcı ($\beta=0,12$, $p<0,05$) ve kendini geliştirici ($\beta=0,23$, $p<0,01$) mizah tarzının optimal performans duygu durumu ile ilişkisi pozitifdir. Öte yandan, saldırgan mizah tarzı ile optimal performans duygu durum ($\beta=-0,12$, $p<0,05$) arasında negatif ilişki varken, kendini yıkıcı ile optimal performans duygu durum arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p>0,05$).

6.2.2 Zihinsel dayanıklılık düzeyinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları (Hipotez 2)

Adolesan sporcuların mizah tarzlarının zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6.6. verilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda mizah tarzları alt boyut puanları girilmiştir.

Tablo 6.6. Zihinsel dayanıklılık düzeyinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	,186	3,50	,001				
Spor Deneyimi	,053	0,10	,320	0,20	0,04	0,03	7,41** (2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,248	4,82	,000				
Spor Deneyimi	,077	1,53	,128				
Katılımcı Mizah Tarzı	,179	3,15	,002				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,004	0,65	,948	0,40	0,16	0,14	10,91 ** (6,351)
Saldırgan Mizah Tarzı	-,246	-4,45	,000				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,062	-1,11	,266				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin %3'ünü yordamaktadır. Zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet arasında ($\beta=0.19$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, spor deneyimi değişkeninin ($\beta=0.05$ $p>0.05$) zihinsel dayanıklılık düzeyini yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele ikinci adımda girilen mizah tarzlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin yordanmasına katkısı %11'dir. Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi, ve mizah tarzları) zihinsel dayanıklılığın %14'ünü açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonucunda ikinci adımında girilen mizah tarzlarından katılımcı ($\beta= 0,18$, $p<0,01$) mizah tarzı zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi pozitifdir. Öte yandan, saldırgan mizah tarzı ile zihinsel dayanıklılık ($\beta= -0,25$, $p<0,01$) arasında negatif ilişki varken, kendini yıkıcı, kendini

geliştirici mizah tarzları ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p > 0.05$).

6.2.3 Antrenör sporcu ilişki kalitesi alt boyutlarının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları (Hipotez 3)

Adolesan sporcuların mizah tarzlarının antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin alt boyutlarını belirlemedeki rolüne ilişkin analiz sonuçları, Tablo 6.7; 6.8 ve 6.9'da sunulmuştur.

6.2.3.1 Yakınlık alt boyutuna ilişkin bulgular

Tablo 6.7.'de mizah tarzlarının yakınlık alt boyutunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Yakınlık alt boyutu puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda mizah tarzları alt boyut puanları girilmiştir.

Tablo 6.7. Yakınlık alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	,109	2,02	,044				
Spor Deneyimi	,062	1,15	,248	0,13	0,02	0,01	3,20 * (2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,149	2,76	,006				
Spor Deneyimi	,084	1,59	,112				
Katılımcı Mizah Tarzı	,117	1,97	,049				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,015	0,25	,802	0,29	0,09	0,07	5,41 ** (6,351)
Saldırgan Mizah Tarzı	-,211	-3,65	,000				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,006	-0,97	,923				

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin özgün katkısı model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R=0,13$; $R^2=0,03$; Düzeltilmiş $R^2=0,01$; $F_{(2,351)} = 3,20$, $p<0,05$). Birinci adımda girilen cinsiyet ve spor deneyimi değişkenleri yakınlık alt boyutunun %1'ini yordamaktadır. Yakınlık alt boyutu ile cinsiyet arasında ($\beta=0.11$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, spor deneyimi değişkeninin ($\beta=0.06$, $p>0.05$) yakınlık alt boyutunu yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele ikinci adımda girilen mizah tarzlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve yakınlık alt boyutunun yordanmasına katkısı %6'dır. Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi ve mizah tarzları) yakınlık alt boyutunun %7'sini açıklamaktadır ($R=0,29$ $R^2=0,09$; Düzeltilmiş $R^2=0,07$; ($F_{(6,51)} = 5,41$, $p<0,01$). Yapılan regresyon analizi sonucunda ikinci adımında girilen mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzı ($\beta= 0,12$, $p<0,05$) alt boyutunun yakınlık alt boyutu ile ilişkisi pozitifdir. Öte yandan, saldırgan mizah tarzı ile yakınlık alt boyutu ($\beta= -0,21$, $p<0,05$) arasında negatif ilişki varken, kendini yıkıcı, kendini geliştirici mizah tarzı alt boyutları ile yakınlık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p > 0.05$).

6.2.3.2 Bağlılık alt boyutuna ilişkin bulgular

Adolesan sporcuların mizah tarzlarının bağlılık alt boyutunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6.8. verilmiştir.

Bağlılık alt boyutu puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda mizah tarzları alt boyut puanları girilmiştir.

Tablo 6.8. Bağlılık alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	,077	1,43	,154				
Spor Deneyimi	,009	0,17	,868	0,08	0,01	0,00	1,10 (2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,113	2,05	,041				
Spor Deneyimi	,020	0,38	,705				
Katılımcı Mizah Tarzı	,127	2,08	,038				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,053	0,86	,391	0,21	0,04	0,03	2,57 * (6,351)
Saldırgan Mizah Tarzı	-,076	-1,28	,200				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,035	-0,59	,556				
*p<0.05 **p<0.01							

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin özgün katkısının model içerisinde anlamlı değildir ($R=0,08$; $R^2=0,01$; Düzeltilmiş $R^2=0,00$; $F_{(2,351)} = 1,10$, $p>0,05$). Modele ikinci adımda girilen mizah tarzlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bağlılık alt boyutunun yordanmasına katkısı %3'tür ($R=0,21$; $R^2=0,04$; Düzeltilmiş $R^2=0,03$; ($F_{(6,51)} = 2,57$, $p<0,05$). Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi, ve mizah tarzları) bağlılık alt boyutunun %3'ünü açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin birinci adımında girilen cinsiyet ve spor deneyiminin ilişkisi anlamlı değildir. İkinci adımında girilen mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzının ($\beta= 0,13$, $p<0,05$) bağlılık alt boyutu ile ilişkisi pozitifdir. Öte yandan, diğer mizah tarzları ile bağlılık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p > 0,05$).

6.2.3.3 Tamamlayıcılık alt boyutuna ilişkin bulgular

Adolesan sporcuların mizah tarzlarının tamamlayıcılık alt boyutunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6.9. verilmiştir.

Tamamlayıcılık alt boyutu puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda mizah tarzları alt boyut puanları girilmiştir.

Tablo 6.9. Tamamlayıcılık alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	,131	2,44	,015				
Spor Deneyimi	,063	1,17	,245	0,15	0,02	0,02	4,26* (2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,172	3,20	,001				
Spor Deneyimi	,083	1,58	,114				
Katılımcı Mizah Tarzı	,117	1,98	,049				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,009	0,15	,878	0,30	0,09	0,07	5,68 ** (6,351)
Saldırgan Mizah Tarzı	-,206	-3,58	,000				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,015	-0,25	,800				
*p<0.05 **p<0.01							

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin özgün katkısı model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir (R=0,15; R²=0,02; Düzeltilmiş R²=0,02; F_(2,351) = 4,26, p<0,05). Birinci adımda girilen cinsiyet ve spor deneyimi değişkenleri tamamlayıcılık alt boyutunun %2'sini yordamaktadır. Tamamlayıcılık alt boyutu ile cinsiyet arasında (β =0.13, p<0.05) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, spor

deneyimi değişkeninin ($\beta=0.06$, $p>0.05$) tamamlayıcılık alt boyutunu yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele ikinci adımda girilen mizah tarzlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve tamamlayıcılık alt boyutunun yordanmasına katkısı %5'dir. Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi, ve mizah tarzları) tamamlayıcılık alt boyutunun %7'sini açıklamaktadır ($R=0,30$ $R^2=0,09$; Düzeltilmiş $R^2=0,07$; ($F_{(6,51)} = 5,68$, $p<0,01$). Yapılan regresyon analizi sonucunda ikinci adımında girilen mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzları alt boyutunun ($\beta= 0.12$, $p<0,05$) tamamlayıcılık alt boyutu ile ilişkisi pozitifdir. Öte yandan, saldırgan mizah tarzı ile tamamlayıcılık alt boyutu ($\beta= -0.21$, $p<0,01$) arasında negatif ilişki varken, kendini yıkıcı, kendini geliştirici alt boyutları ile tamamlayıcılık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p > 0,05$).

6.2.4 Takım sargınlılığı yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları (Hipotez 4)

Adolesan sporcuların mizah tarzlarının takım sargınlığını belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6.10. ve Tablo 6.11'de verilmiştir.

6.2.4.1 Görev sargınlığı alt boyutunun belirlenmesine ilişkin bulgular

Görev sargınlığı alt boyut puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda mizah tarzları alt boyut puanları girilmiştir (Tablo 6.10).

Tablo 6.10. Takım Sargınlılığı Görev Sargınlılığı Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	,103	1,91	,057				
Spor Deneyimi	,040	0,75	,456	0,12	0,01	0,01	2,41 (2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,146	2,69	,008				
Spor Deneyimi	,059	1,11	,266				
Katılımcı Mizah Tarzı	,096	1,60	,111				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,075	1,23	,218	0,27	0,07	0,05	4,34 ** (6,351)
Saldırgan Mizah Tarzı	-,144	-2,47	,014				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,061	-1,04	,301				
*p<0.05 **p<0.01							

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin özgün katkısının model içerisinde anlamlı değildir ($R=0,12$; $R^2=0,01$; Düzeltilmiş $R^2=0,01$; $F_{(2,351)} = 2,41$, $p>0,05$). Modele ikinci adımda girilen mizah tarzlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve görev sargınlılığı alt boyutunun yordanmasına katkısı %4'tür. Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi, ve mizah tarzları) görev sargınlılığı alt boyutunun %5'ini açıklamaktadır ($R=0,27$; $R^2=0,07$; Düzeltilmiş $R^2=0,05$; ($F_{(6,51)} = 4,34$, $p<0,01$). Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin birinci adımında girilen cinsiyet ve spor deneyiminin ilişkisi anlamlı değildir. İkinci adımında girilen mizah tarzlarından saldırgan mizah tarzı ile görev sargınlılığı alt boyutu ($\beta = -0,14$, $p<0,05$) arasında negatif ilişki varken, kendini yıkıcı, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile görev sargınlılığı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p > 0,05$).

6.2.4.2 Sosyal sargınlık alt boyutunun belirlenmesine ilişkin bulgular

Adolesan sporcuların mizah tarzlarının takım sargınlığının sosyal sargınlık alt boyutunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6.11. verilmiştir.

Sosyal sargınlık alt boyut puanını yordayan değişkenlerini belirlemek için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, ve spor deneyimi değişkenleri, ikinci adımda mizah tarzları alt boyut puanları girilmiştir.

Tablo 6.11. Sosyal sargınlık alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model 1							
Cinsiyet	,016	0,30	,756				
Spor Deneyimi	-,006	-0,11	,912	0,02	0,00	-0,00	0,05(2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,047	0,85	,397				
Spor Deneyimi	,010	0,18	,859				
Katılımcı Mizah Tarzı	,135	2,22	,027				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,055	0,89	,372	0,22	0,05	0,03	2,79 * (6,351)
Saldırgan Mizah Tarzı	-,114	-1,93	,054				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,022	0,37	,708				

*p<0.05 **p<0.01

Birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin özgün katkısının model içerisinde anlamlı değildir (R=0,02; R²=0,00; Düzeltilmiş R²=-0,00; F_(2,351) = 0,05, p>0,05). Modele ikinci adımda girilen mizah tarzlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve sosyal sargınlık alt boyutunun yordanmasına katkısı %3'tür (R=0,22; R² =0,05; Düzeltilmiş R²=0,03; (F_(6,51) = 2,79, p<0,05). Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi, ve mizah tarzları) sosyal sargınlığın %3'ünü

açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonucunda modelin birinci adımında girilen cinsiyet ve spor deneyiminin ilişkisi anlamlı değildir. İkinci adımında girilen mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzı ile sosyal sargınlık alt boyutu ($\beta = 0,14$, $p < 0,05$) arasında pozitif ilişki varken, kendini yıkıcı, saldırgan ve kendini geliştirici mizah tarzları ile sosyal sargınlık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p > 0.05$).



7. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı adolesan sporcularda optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı kavramlarının mizah tarzları ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular, alan yazında daha önce mizah tarzları, optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı ile yapılmış araştırmalar kapsamında tartışılmıştır. Bölümün sonunda araştırmanın amacı kapsamında önerilerde bulunulmuştur.

7.1. Tartışma

7.1.1. Mizah tarzlarının optimal performans duygu durumu belirlemedeki rolü

Araştırmadan elde edilen bulgular katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzının optimal performans duygu durumunun pozitif yordayıcı olduğunu gösterirken; saldırgan mizah tarzı optimal performans duygu durumunun negatif yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Çalışmanın bulguları kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarına sahip bireylerin optimal performans duygu durumunu daha fazla deneyimlediklerini göstermiştir. Öte yandan, bulgular, saldırgan mizah tarzına sahip bireylerin ise duygu durumu deneyimleme olasılıklarının düşük olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle elde edilen bu bulgu, kişilerarası ilişkileri kolaylaştıran ve gerilimi azaltan, stresli olaylar karşısında mizahi bir bakış açısını koruyan olumlu mizah tarzına sahip kişilerin diğer bireylerle sorun yaşamadan içinde bulundukları aktiviteye tamamiyle dahil olmalarını, zamanın akışına, içsel tatmine kendilerini kaptırmalarını kolaylaştıracağı, bu sebeple de optimal performans duygu durumu yaşamalarına pozitif etkisi olacağını göstermiştir. Depresyon, kişilerarası iletişimde zayıflık ve stres kavramlarıyla pozitif ilişkisi bulunan saldırgan mizah tarzına sahip kişilerin bu özellikleri sebebiyle aktiviteye odaklanma ve aktiviteden keyif alma, görevin farkında olma ve diğer

bireylerle yaşayacağı iletişim sorunları sebebiyle optimal performans duygu durumu daha düşük seviyede yaşayacağını ortaya koymuştur.

Alan yazın incelendiğinde pozitif psikoloji kavramlarından biri olan optimal performans duygu durumun mizah tarzları ile arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma yapılmadığı görülmektedir. Fakat pozitif psikolojideki 24 karakter özelliğinden biri olarak konumlandırılan mizahın (Peterson ve Seligman, 2004) farklı pozitif psikoloji kavramları ile ilişkisini ele alan çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalarda, olumlu mizah tarzlarının pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik iyi oluş (Erickson ve Feldstesen, 2007; Kuiper ve ark., 2004; Maiolino ve Kuiper, 2014), mutluluk (Edward ve Martin, 2014; Ford, McCreight ve Richardson, 2014; Ford, Lappi ve Holden, 2016), benlik saygısı (Stieger, Formann ve Burger, 2011; Liu 2012), ve yaşam tatmini (Edwards ve Martin, 2014) ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Öte yandan, alan yazında yapılan birçok çalışma, saldırgan mizah tarzının stres, depresyon ve kaygı gibi olumsuz psikolojik yapılarla pozitif ilişkisi (Kuiper, 2012; Fidanoğlu, 2006; Yerlikaya, 2009; Mauriello ve Mcconatha 2007, Rnic ve ark. 2016); mutluluk, dayanıklılık, etik, yaşam tatmini kavramlarıyla negatif ilişkisi olduğunu (Edward ve Martin, 2014) göstermiştir. Alan yazındaki yer alan yukarıda bahsedilen çalışmalar bu çalışmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Alan yazındaki çalışmalarda da görüldüğü gibi olumlu mizah tarzları olan kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzı bireylerin daha olumlu yaşam deneyimleri yaşamalarına katkıda bulunurken, olumsuz mizah tarzı olan saldırganlık bireylerin olumlu yaşam deneyimlerini azaltmaktadır. Bu bağlamda pozitif bir duygu deneyimi olan optimal performans duygu durum ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif ilişki bulunması beklenen bir sonuç olarak söylenebilir. Diğer yandan saldırgan mizah tarzlarının olumsuz yaşam deneyimlerinin yaşanma olasılığını arttırdığına yönelik bulgular, optimal performans duygu durumu ile saldırgan mizah tarzların arasındaki negatif bir ilişkiyi destekler niteliktedir. Olumlu mizah tarzının bireylerin içinde bulundukları aktiviteyi yaşarken, daha mutlu, daha kendine güvenli ve dışarıdan gelen olumsuz etkilere daha kapalı olacağı, strese, kaygıya ve depresyona daha yakın olan saldırgan mizah tarzına sahip kişilerin ise aktiviteden daha hızlı bir şekilde dikkati dağılarak kopabileceği düşünülebilir.

7.1.2. Mizah tarzlarının zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemedeki rolü

Mizah tarzları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular ele alındığında, katılımcı mizah tarzı ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, saldırgan mizah tarzı ile zihinsel dayanıklılık arasında ise negatif bir ilişki vardır.

Çalışmanın bulguları olumlu mizah tarzına sahip kişilerin stresli olaylar karşısında mizahi bakış açısını koruması ve olumsuz duyguları düzenleyebilme becerisi ile (Kuiper ve Leite, 2010) farklı stres kaynaklarından gelen baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneğinin artacağını göstermektedir. Diğer bir deyişle, sporcuların olumlu mizah tarzına sahip olması başarısızlıklar karşısında yılmadan aktiviteye devam etmesine, baskı altında mücadele ederken pozitif bakış açısını korumasına yardımcı olarak zorluk, stres ve baskı ile etkili bir şekilde baş etme becerisi olan zihinsel dayanıklılığa (Clough ve Strycharczyk, 2012) pozitif katkı sunduğu görülmüştür. Kişilerarası iletişimi negatif etkileyen, dışarıdan gelen olumsuzluklara daha açık olan ve stresle başa çıkmada başarısız olan olumsuz mizah tarzına sahip (Martin ve ark., 2003) sporcuların ise baskı ya da zorluk karşısında bir hedefe karşı oluşturulan net bir tutum olan (Middleton ve ark., 2011) zihinsel dayanıklılığa ulaşmakta negatif etkilendiği ortaya konulmuştur. Ayrıca saldırgan mizah tarzına sahip bireylerin stresle karşı karşıya kaldığında, kendilerine destek olacak bir sosyal ağı bulmakta zorlanacağı ve duygusal destek konusunda düşük kalacağı beklenir (Maiolino ve Kuiper, 2014). Sosyal yakınlıkla pozitif bir ilişkisi olan katılımcı mizah tarzının ise aynı durumda daha yüksek duygusal destek alması beklenir (Kuiper ve ark., 2004). Bu bağlamda stresli durumlar karşısında diğer bireylerle paylaşımı az olan saldırgan mizah tarzına sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin olumsuz etkileneceği, sosyal ilişkileri güçlü olan katılımcı mizah tarzına sahip sporcuların ise zihinsel dayanıklılığının pozitif etkileneceği söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde mizah tarzları ile zihinsel dayanıklılık kavramlarını inceleyen çalışmalar görülmektedir. Örneğin Veselka ve ark. (2010) zihinsel dayanıklılık ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmada olumlu mizah

tarzları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Olumsuz mizah tarzları ve zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bir diğer çalışmada Edward ve Martin (2014) katılımcı mizah tarzının zihinsel dayanıklılık düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu gösterirken, saldırgan mizah tarzının zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile negatif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgular çalışmamızdaki katılımcı mizah tarzı alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olması ve saldırgan mizah tarzı ile zihinsel dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişkisi olması sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Buna ek olarak mizah, bireylerin olumsuz duygulara boğulmadan zorlu veya tehdit edici durumlarla yüzleşmesine izin verir (Lefcourt ve ark. 1995). Mizahın bu yönünü destekleyen, olumlu mizah tarzlarının stresle başa çıkma becerisi, kişisel uyum gibi kavramlarla pozitif, depresyon ve kaygı gibi kavramlarla negatif ilişkiye sahip olduğunu gösteren, olumsuz mizah tarzlarının ise stresle başa çıkma becerisi, kişisel uyum ile negatif, depresyon ve kaygı ile pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır (Yerlikaya, 2007; Erikson ve Feldsterin, 2006; Frewen ve ark., 2008; Işık ve ark., 2017; Yerlikaya, 2009; Abel, 2002). Bu sebeple mizahın, bireylerin içinde bulunduğu durumdan bağımsız olarak, zorluk, stres ve baskı ile etkili bir şekilde baş etme becerisi olan (Strycharczyk, 2012) zihinsel dayanıklılıklığı yordaması beklenebilir. Bu da çalışma bulgularımız olan katılımcı mizahın zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde, saldırgan mizahın ise negatif yönde yordamasını destekler niteliktedir.

7.1.3. Mizah tarzlarının antrenör sporcu ilişki kalitesini belirlemedeki rolü

Mizah tarzları ile antrenör-sporcu ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi ele alan bulgular; saldırgan mizah tarzının yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının negatif yordayıcısı olduğunu gösterirken; katılımcı mizah tarzı yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Çalışmanın bulguları saldırgan mizah tarzına sahip sporcuların antrenörleriyle ilişki kurarken zorlandığını, katılımcı mizah tarzının ise antrenör sporcu ilişkisini olumlu

etkilediğini göstermiştir. Diğer bir deyişle elde edilen bu bulgu, iletişime olumlu katkı sunan, içinde bulunduğu ortama kabulü kolaylaştıran katılımcı mizah tarzına sahip sporcuların, antrenör sporcu ilişki kalitesi açısından, stresli ve depresyona daha açık olan kişilerarası iletişimde uyumsuzluk gösteren saldırgan mizah tarzına sahip (Kuiper ve Leite, 2010) sporculara göre daha avantajlı olduğunu ortaya koymuştur.

Alan yazın incelendiğinde kişilerarası iletişimi etkileyen kavramlarla mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Örneğin Hampes (2010) yaptığı çalışmada empati ile katılımcı mizah tarzı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca saldırgan mizah tarzı ile empati arasında negatif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bir başka çalışmada Fitts ve ark. (2009) yalnızlık ve utangaçlık kavramları ile mizah tarzları arasında ilişki incelenmiştir. Sonuçlar katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının yalnızlığın ve utangaçlığın negatif yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Tucker ve ark. (2013) ise çalışmalarında mizah tarzları ile sosyal kaygı, depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzının sosyal kaygı ve depresyonla negatif ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Spor ortamında antrenörle ilişki kurarken katılımcı mizah tarzına sahip sporcuların yalnızlık, utangaçlık ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olacağı ve empati duygusunun daha gelişmiş olacağı düşünüldüğünde, yakınlık kurmak konusunda avantajlı olacağı ve antrenör sporcu ilişki kalitesinin pozitif yönde etkileneceği beklenebilir bir sonuç olacaktır. İnsanlarla yakınlık kurmakta zorlanan ve mizahı başkalarıyla alay etmek için kullanan (Martin ve ark. 2003) saldırgan mizah tarzına sahip sporcuların ise antrenörleriyle ilişki kurmakta zorlanacağı düşünülebilir.

Genel anlamda antrenör sporcu ilişkisine katkısı görülen katılımcı mizah tarzı, antrenör sporcu ilişki kalitesi alt boyutlarının tümünü pozitif yordarken saldırgan mizah tarzının antrenör sporcu ilişkisinin bilişsel unsuru olduğu bilinen (Jowett ve Cockerill, 2003; Jowett ve Ntoumanis, 2004) ve sporcuyla antrenörün sportif ilişkilerini sürdürmesi ile ilgili düşünceyi kapsayan (Davis ve ark., 2018) bağlılık alt boyutunu yordamadığı görülmüştür. Sahip olduğu mizahı başkalarıyla alay etmek için kullanan, kişilerarası iletişim kurmakta zorlanan saldırgan mizah tarzına sahip

sporcuların, antrenörlerin sahip olduğu teknik – taktik bilgi gibi sporun içeriği ile ilgili bilişsel unsurlar sebebiyle antrenörüyle çalışmaya devam etmek isteyeceği düşünülebilir. Bu sebeple saldırgan mizah tarzının tamamlayıcılık ve yakınlığı negatif etkilerken, bağlılık alt boyutunu etkilemeyeceği ileri sürülebilir.

Ayrıca kişilerarası iletişimde önemli rol oynayan bir diğer faktör olan kişilik özelliklerinden dışadönüklük, destek, sorumluluk gibi kişilik özelliklerinin sporcu antrenör ilişki kalitesine olumlu katkısı olduğu düşünüldüğünde (Aşçı ve ark.2015; Yang ve ark. 2014; Jakcsn ve ark. 2010; Malouff ve ark. 2010) dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve destek gibi olumlu kişilik özellikleriyle pozitif ilişkisi olan katılımcı mizahın antrenör sporcu ilişki kalitesine pozitif etkisi olması beklenebilir. Ayrıca, yumuşakbaşlılık, sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle negatif ilişkisi olduğu bilinen (Akdur ve Batıgün 2017, Martin ve ark. 2003, Veselka ve ark. 2009) saldırgan mizahın antrenör sporcu ilişkisine negatif etkisi olacağı düşünülebilir.

7.1.4. Mizah tarzlarının takım sargınlığını belirlemedeki rolü

Araştırmadan elde edilen bulgular katılımcı mizah tarzının sosyal sargınlığın pozitif yordayıcısı olduğunu; saldırgan mizah tarzının ise görev sargınlığının negatif yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmanın bulguları katılımcı mizah tarzının takım sargınlığına olumlu, saldırgan mizah tarzının ise olumsuz etkisi olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle takım üyeleri tarafından kabul görmeye katkı sunan, sosyal desteğin korunmasına yardımcı olan ve kişilerarası iletişimi kolaylaştıran katılımcı mizah tarzının sosyal sargınlığa pozitif katkı sunduğu, düşmanlık ve saldırganlık kavramları ile pozitif ilişkisi olan, mizahı başkalarına karşı alay etmek şeklinde kullanan saldırgan mizah tarzının ise (Martin ve ark., 2003) görev sargınlığını negatif etkilediği ortaya konmuştur.

Genel olarak ele alındığında, mizahın bir grup/takım içindeki refahı ve verimi artırabileceği, ekip gelişimini kolaylaştırabileceği, (Dziegielewski, 2003), ayrıca

mizahı daha sık kullanmanın grupta yüksek güven seviyesine sebep olabileceği (Hampes,1999), takım içindeki sosyal mesafeyi azaltabileceği (Graham, 1995) bilinmektedir. Bir grubun birbirine bağlılığını, ortak amaçları ve ihtiyaçları içeren dinamik bir süreç olan (Carron, Brawley ve Widmeyer, 1998) takım sargınlığının sporcuların sahip olduğu mizah tarzlarından etkileneceği düşünülebilir. Kişilerarası iletişimde katılımcı mizah tarzını kullanan sporcuların da eğlenceli bir atmosfer oluşturulmasına, takım arkadaşları arasında yakınlığın artmasına ve takım aidiyeti oluşturulmasına olumlu katkı sunacağı beklenebilir.

Sargınlık kavramının alt boyutları düşünüldüğünde saldırgan mizah tarzının ise iletişimdeki başarısızlıkları, alaycı tutum ve davranışları ile takım ortamına zarar verecekleri beklenebilir. Sargınlığın sosyal yönünün takım içinde kurulan ilişkilerin sağlamlığı, sporcuların birbirleriyle olan sosyal etkileşimi ve desteğini kapsadığı (Sezer ve Kocaekşi, 2018) düşünüldüğünde, kişilerarası iletişimi geliştirip, kabul görmeyi kolaylaştıran, sosyal desteği artıran katılımcı mizahın özellikle sosyal sargınlık alt boyutunu pozitif etkilemesi beklenebilir. Sahip olduğu mizah tarzını düşmanca bir tutumla takım arkadaşlarıyla alay etmek için kullanması beklenecek olan saldırgan mizah tarzına sahip sporcuların ise takımın hedef ve amaçlarının gerçekleştirilmesi için gerekli ortak tutumu içeren görev sargınlığını negatif etkileyeceği beklenebilir bir sonuçtur. Saldırgan mizah tarzına sahip sporcunun ortak amaçlar etrafında toplanan takım oyuncularının beceri, hedef ve yetenekleriyle alay ederek ortak amaca zarar vereceği öngörülebilir.

Alan yazın incelendiğinde mizahın iş ortamındaki gruplara etkisinin ele alındığını görmekteyiz. Örneğin Romero ve Arendt (2011) kişilerarası ilişkilerde gerginliği azaltan ve iletişimi kolaylaştıran katılımcı mizaha sahip grup üyelerinin iş ortamından daha memnun olduğunu ve iş arkadaşlarıyla daha olumlu iletişim kurduğunu ortaya koymuştur. Saldırgan mizaha sahip kişilerin ise iş arkadaşlarıyla az iletişim kurduğunu ve iş ortamından memnuniyetinin düşük olduğunu göstermiştir. İş ortamındaki grupların çalışma hayatı ve işten memnuniyetini pozitif ve negatif yönlerde etkileyebilen mizah tarzlarının spor ortamındaki takım dinamiklerini de etkileyeceği beklenebilir bir sonuçtur.

Spor ortamında da mizahla takım sargınlığı ilişkisini ele alan bir çalışma yapıldığı görülmektedir. Tremayne (2010) 79 basketbolcunun katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada grup içindeki etkileşimi kolaylaştırdığı ve sosyalleşmeyi artırdığı bilinen mizahın (Morreal, 1991) spor ortamındaki takım sargınlığına etkisini incelemiştir. Sonuçlar katılımcı mizah tarzının görev ve sosyal sargınlık ile pozitif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bu bulgu çalışmamız sonucunda elde edilen katılımcı mizah tarzının sosyal sargınlığı pozitif yordadığı sonucunu destekler niteliktedir. Ayrıca çalışmamız sonucunda saldırgan mizahın görev sargınlığını negatif etkilediği ortaya konmuştur.



7.2. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Adolesan sporcularda optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı kavramlarının mizah tarzları ile ilişkisinin incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmanın sonuçları aşağıda maddeler halinde sunulmuştur

7.2.1. Sonuçlar

Araştırmanın sonuçlarını alt başlıklar halinde inceleyecek olursak;

1. Katılımcı mizah tarzı optimal performans duygu durumu pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur.
2. Katılımcı mizah tarzı, zihinsel dayanıklılığın pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur.
3. Katılımcı mizah tarzı antrenör-sporcu ilişki kalitesinin yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur.
4. Katılımcı mizah tarzı takım sargınlığının sosyal sargınlık alt boyutunun pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur.
4. Kendini geliştirici mizah tarzı, optimal performans duygu durumun pozitif yordayıcısıdır.
5. Saldırgan mizah tarzı optimal performans duygu durumun negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur.
6. Saldırgan mizah tarzı zihinsel dayanıklılığın negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur.
7. Saldırgan mizah tarzı antrenör sporcu ilişki kalitesinin yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur.
8. Saldırgan mizah tarzı takım sargınlığının alt boyutunun negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

7.2.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları ve sonuçları dikkate alınarak araştırma ve uygulamaya yönelik önerilere yer verilmektedir.

Araştırmaya Yönelik Öneriler:

- 1) Bu araştırmada sadece takım sporları yer almaktadır. Diğer çalışmalarda bireysel sporlarda yarışan sporcuların mizah tarzı ile optimal performans duygu durum zihinsel dayanıklılık ve antrenör sporcu ilişki kalitesi arasındaki ilişki ve farklılıklar değerlendirilebilir.
- 2) Bu araştırmada mizah tarzları ile optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. İlerideki çalışmalara spor psikolojisindeki motivasyon, tükenme, kaygı gibi mizah tarzlarının etkileyebileceği farklı kavramlar ile mizah arasındaki ilişki incelenebilir.
- 3) Bu araştırmada adolesan sporcular yer almaktadır. Yapılacak çalışmalarda yetişkin sporcuların da mizah tarzı ile optimal performans duygu durum zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı arasındaki ilişki ve farklılıklar değerlendirilebilir. Mizah tarzlarının yetişkinlerdeki etkisini ve adolesanlarla arasında fark olup olmadığını ortaya koymak fayda sağlayabilir. Buna ek olarak benzer konularda boylamsal çalışmalar yapılarak mizahın etkileri derinlemesine incelenebilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

- 1) Adolesan sporcuların sahip olduğu mizah tarzının tespit edilmesi, antrenör, sporcu ve sporcu velisi için kişiye ait ve kişilerarası becerilerin artırılması, zayıf noktaların ön görülmesi ve üzerine gidilmesi için önemli bir tespit olabilir.
- 2) Sporcuların kullandığı mizah tarzının kendileri ve diğer sporcular üzerindeki etkilerine dair farkındalık kazandırılması amacıyla antrenör eğitim programları düzenlenebilir. Bu sayede sporcuların sahip oldukları mizahı kişilerarası iletişimde düşmanca kullanmasının ve spor ortamına zarar vermesinin önüne geçilebilir. Ayrıca sporcular da sahip oldukları mizah tarzına dair bilinçlendirilerek kişisel gelişimi sağlanabilir.
- 3) Spor ortamında antrenörle sporcu iletişimini geliştirmek, takım sargınlığını artırmak, optimal performans duygu durum düzeyini yükseltmek ve zihinsel dayanıklılığı

geliştirmek için sporcuların mizah tarzları belirlenip, yüz yüze görüşmeler, etkinlikler ile olumlu mizah kullanımının teşvik edilmesi, saldırgan ve olumsuz mizah kullanımına engel olunması önemli bir gelişim sağlayabilir.



KAYNAKLAR

- Abel MH. Humor, stress and coping strategies. *International Journal of Humor Research*. 2002;15:365-381.
- Akdur S, Batıgün AD. Mizah tarzları ile kişilik özellikleri, kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Yazıları*. 2017; 20:1-10.
- Altıntaş A, Aşçı FH, Çağlar E. Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 2010; 21:71-78.
- Altıntaş A, Çetinkalp Z, Aşçı FH. Antrenör- sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2012; 23: 119-128.
- Altıntaş A, Kelecek S, Aşçı FH. Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2013; 4:14-21.
- Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S. Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2007; 18, 182-196.
- Aşçı FH, Kelecek S, Altıntaş A. The role of personality characteristics of athletes in coach-athlete relationships. *Perceptual & Motor Skills: Exercise and Sport*. 2015; 121: 399-411.
- Ateş C, Yıldız Y, Yıldız K. Profesyonel basketbol ve voleybolcuların antrenör iletişim beceri düzeyleri algısı ve sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması. *Erciyes İletişim Dergisi*. 2018; 5: 40-52.
- Aylor B, Oppliger P. Out-of-class communication and student perceptions of instructor humor orientation and socio-communicative style. *Communication Education*. 2003; 52: 122-134.
- Ayvazoglu A. Psikologların kullandığı mizah tarzları ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. A. Yetkin).
- Berger A. Humor. *American Behavioral Scientist*. 1987; 30: 6-15.
- Bernard I, Murstein IB, Brust GR. Humor and interpersonal attraction. *Journal of Personality Assessment*. 1985; 49: 637-640.
- Bervoets J. Exploring the relationships between flow, mindfulness, and self-talk: a correlational study. University of Jyväskylä, Department of Sport Sciences, Master's thesis, 2013, Jyväskylä, (Supervisor: Dr. M. Hassandra).

Besser A, Luyten P, Mayes CL. (2012). Adult attachment and distress: the mediating role of humor styles. *Individual Differences Research*, 2012; 10:153-164.

Borrego CC, Cid L, Silva C. Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of Human Kinetics*. 2012. 34: 119-127.

Briegel-Jones RMH, Knowles Z, Eubank MR, Giannoulatos K, Elliot D. A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers. *The Sport Psychologist*. 2013; 27: 349-359.

Cann A, Etzel CK. Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor*. 2008; 21: 157–178.

Cann A, Norman MA., Welbourne LJ, Calhoun GL. Attachment styles, conflict styles and humour styles: interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*. 2008; 22: 131–146.

Cann A, Zapata CL, Davis BH. Positive and negative styles of humor in communication: Evidence for the importance of considering both styles. *Communication Quarterly*. 2009;57: 452-468.

Carron VA, Brawley LR, Widmeyer WN. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*. 1985;7: 244-266.

Carron VA, Brawley LR, Widmeyer WN. Assessing the cohesion of teams: validity of the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*. 1987; 9: 275-294.

Carron VA, Brawley LR, Widmeyer WN. The measurement of cohesiveness in sport groups. In: JL, Duda eds. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, 1998, p: 213-226.

Carron VA, Colman MM, Wheeler J, Stevens D. Cohesion and performance in sport: a meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002;24:168-188.

Chavez JE. Flow in sport: a study of college athletes. Imagination, cognition and personality. 2008; 28: 69-91.

Chen G, Martin RA. A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor*. 2007; 20–3: 215–234.

Clough P, Earl K, Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement. In: Cockerill I. eds. *Solutions in sport psychology*. London; 2001, p:32-42.

Clough P, Strycharczyk D. *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. London; Kogan Page, 2012.

Coakley JJ. Sport in society: Issues and controversies. 4th ed. MO: Times Mirror/Mosby, St. Louis, 1990.

Cowden RG, Meyer-Weitz A, Asante KO. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*. 2016;7:320-329.

Crampton S. The construct of mental toughness: The development and validation of a new conceptualisation and measure. University of Roehampton. PHD Thesis, 2015, London, (Supervisor: Dr.C Marlow).

Crust L, Azadi K. Leadership preferences of mentally tough athletes. *Personality and Individual Differences*. 2009;326-330.

Crust L, Azadi K. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*. 2010;10: 43-51.

Crust L, Swann C. The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science*. 2013; 13:2; 215-220.

Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of optimal experience. New York: HarperCollins, 1990.

Çağlar E, Sarı İ, Aşçı FH, Jackson S, Eklund R. The short versions of flow scales: reliability and validity study. III. International Exercise and Sport Psychology Congress, 2015, Istanbul-Turkey.

Çağlar E. Aşçı FH, Uygurtaş M. Roles of perceived motivational climates created by coach, peer, and parent on the dispositional flow in the young athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 2017;1–15.

Çepikkurt F, Pehlevan Z. Kadın basketbol takımlarında rol belirsizliği ve grup bütünlüğü arasındaki ilişki. *New World Sciences Academy Sport Sciences*. 2018; 13:1-9.

Davis L, Appleby R, Davis P, Wetherell M, Gustafsson H. The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*. 2018; 36(17), 1985-1992.

Dormann CF, Elith J, Bacher S, Buchmann C, Carl G, Carré G, Marquez JRG, Gruber B, Lafourcade B, Leitaio PJ, Münkemüller T, McClean C, Osborne PT, Reineking B, Schröder B, Skidmore AK, Zurell D, Lautenbach S. Collinearity: A review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 2013; 36(1), 27–46.

Duncan WJ. Humor in management: Prospects for administrative practice and research. *Academy of Management Review*.1982; 7: 136-142.

Dziegielewski FS. Humor. *International Journal of Mental Health*. 2003;32: 74-90.

Edwards KR, Martin RA. The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*. 2014; 10(3), 505–519.

Erickson JS, Feldstein WS. Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry Human Development*. 2007; 37: 255–271.

Estabrooks AP, Carron VA. Group cohesion in older adult exercisers: prediction and intervention effects. *Journal of Behavioral Medicine*. 1999; 22: 575-588.

Eys MA, Hardy J, Carron AV, Beauchamp MR. The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2003; 25: 66-76.

Eys AM, Steven MT, Albert BR, Carron VA. Perceptions of cohesion by youth sport participants. *The Sport Psychologist*. 2009; 23: 330-345.

Eys AM, Jewitt E, Evans BM, Wolf S, Bruner WM, Loughhead MT. Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2013; 84: 373-383.

Eysenck HJ. Foreword, The psychology of humor. In: Goldstein JH, McGhee EP, eds. London: Academic Press. 1972.

Falanga R, De Caroli EM, Sagone E. Humor styles, self-efficacy and prosocial tendencies in middle adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014; 127: 214 – 218.

Fehr CM. Examining the coach-athlete relationship as a predictor of NCAA student-athlete satisfaction. The University of Montana, Master Thesis, 2017, Missoula (Supervisor: V Johnson).

Fidanoğlu O. Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006, (Danışman: Prof.Dr. B Aydın)

Field A. *Discovering Statistics Using SPSS*. 3rd Edition, Sage Publications Ltd, London. 2009.

Fitts SD, Sebbey RA, Zlokovich MS. Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*. 2009; 11:257-272.

Ford ET, McCreight AK, Richardson K. Affective style, humor styles and happiness. *Europe's Journal of Psychology*. 2014;10: 451–463.

Ford ET, Lappia KS, Holden JC. Personality, humor styles and happiness: happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*. 2016; 12: 320–337.

George D, Mallery P. *IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge; 2016, p:112-120.

Gerber M, Kalak N, Lemola S, Clough PJ, Pühse U, Elliot C, Holsboer-Trachsler E, Brand S. Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*. 2012;5:35-42.

Gockel C, Kerr LN. Put-down humor directed at outgroup members increases perceived – but not experienced – cohesion in groups. *Humor*. 2015; 28: 205–228.

Goldberg AS. *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998.

Graham EE. The involvement of sense of humor in the development of social relationships. *Communication Reports*. 1995;8: 158–70.

Grieve GF, Whelan JP, Meyers AW. An Experimental examination of the cohesion-performance relationship in an interactive team sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2000; 12:219,235.

Grisaffe, Christie, Blom, Lindsey C, Burke, Kevin L. The effects of head and assistant coaches' uses of humor on collegiate soccer players' evaluation of their coaches. *Journal of Sport Behavior*. 2003;26: 103-109.

Gözmen A, Aşçı FH. Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 2016; 27: 40-48.

Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock AJ. Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged australian footballers: a quantitative analysis, *Journal of Applied Sport Psychology*. 2009; 21: 307-323

Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock AJ, Mallett J, Clifford. Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches, *Journal of Sports Sciences*. 2009; 27:13, 1483-1496

Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, Mallett CJ, Temby P. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personal and Individual Differences*. 2016, 83:26-44.

Guerin EA, Munroe-Chandler KJ, Loughhead TM. The relationship between imagery use and mental toughness with a disability. *Journal of Exercise, Movement and Sport*. 2014;46;1-25.

Güllü S. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre*. 2018; 16:190-204.

Hampes WP. The relationship between humor and trust. *Humor*. 1999; 253-259.

Hampes WP. Correlations between humor styles and loneliness. *Psychological Reports*. 2005; 96:747-750.

Hampes WP. Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor*, 2006; 19: 179-187.

Hampes WP. The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*. 2010;6:34-45.

Hampes WP. The relationship between humor styles and forgiveness. *Europe's Journal of Psychology*. 2016; 12: 338–347.

Hardy L, Bell J, Beattie S. A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*. 2014; 82:1.

Hill VZ, Besser A, Stephanie E. Laughing at the looking glass: Does humor style serve as an interpersonal signal? *Evolutionary Psychology Journal*. 2013; 11: 201-226.

Horsburg VA, Schermer JA, Veselka L, Vernon PA. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*. 2009;46: 100-105.

Høigaard R, Haugen T, Johansen BT, Giske R. Team identity in youth soccer: The role of coaches' feedback patterns and use of humour. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 2017; 1–11.

Hunter AJ. A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*. 2001; 16:3. 172-179.

İlhan T. Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2005, Ankara. (Danışman: Prof. Dr. H. Bacanlı)

Isık U, Aceta M, Cengiz R, Kucuk V. Investigation of the relationship between the humour styles and trait anxiety levels of students attending schools of physical education and sports. *Sport in Society*. 2017; 20:11:1-9.

Isik U, Cengiz R. The relationship between humor styles and five factor personality traits of physical education and sports students. *Universal Journal of Educational Research*. 2018; 6: 1811-1818.

Jackman PC, Swann C, Crust L. Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport & Exercise*. 2016; 27:56-65.

Jackson SA. Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1992; 4: 161-180.

Jackson SA, Eklund RC. *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 2004.

Jackson SA, Ford KS, Kimiecik CJ, Marsh WH. Psychological correlates of flow in sport. *Journal Of Sport Exercise Psychology*. 1998; 20: 358-378.

Jackson SA, Thomas RP, Marsh WH, Smerthurst JC. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001;13: 129-153.

Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14: 205-218.

Jones CD, Hollenhorst SJ, Perna F. An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences*. 2003; 25: 17-31.

Jowett S, Meek A. The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*. 2000; 14: 157-175.

Jowett S, Cockerill M. Olympic medallists' perspective of the athlete-coach Relationship. *Psychology of Sport and Exercise*. 2003; 4: 313-331.

Jowett S, Ntoumanis N. The coach-athlete relationship questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2004; 14: 245-257.

Jowett S, Timson-Katchis M. Social networks in sport: parental influence on the coach-athlete relationship. *Sport Psychologist*. 2005; 19: 267-287.

Jowett, S. Interdependence analysis and the 3+1cs in the coach-athlete relationship. In: Jowett S, Lavallee D, eds. *Human Kinetics. Social Psychology in Sport*. 2007, p: 15-27.

Jowett S, Shanmugam V. Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In: Schinke RJ, McGannon KR, Smith B, eds. Routledge International Handbook of Sport Psychology. Abingdon, Oxon: Routledge, 2016, pp: 471-484.

Kaiseler M, Polman R. Nicholls A. Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*. 2009; 47: 728–733.

Kassing WJ, Infante AD. Aggressive communication in the coach-athlete relationship, *Communication Research Reports*. 1999; 16: 110-120.

Kawabata M, Mallett CJ, Jackson SA. The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2: examination of factorial validity and reliability for japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008; 9:465-485.

Kayhan RF, Hacıcaferoğlu S, Aydoğdan H, Erdemir İ. Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2018; 5:2:55-64.

Kee HY, Wang CKJ. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008; 9: 393-411.

Keith-Spiegel P. Early conceptions of Humor: Varieties and issues. Goldstein JH, McGhee EP, eds. *The Psychology of Humor*. London: Academic Press. 1972, p:36-55.

Keskin N, Aşçı FH. The dispositional flow scale short form (dfs-2): validity and reliability study for physical education class. 15th International Sport Sciences Congress; Antalya, Turkey. 2017. 1493-1494.

Kivikangas MJ. Psychophysiology of flow experience. University of Helsinki, Department of Psychology, Master's thesis, 2006, Helsinki, (Supervisor: S Puttonen)

Klein ND, Kuiper AN. Humor styles, peer relationships, and bullying in middle childhood. *Humor*. 2006; 19: 383–404.

Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford Press, New York, 2011.

Kocaekşi S, Koruç Z. Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sargınlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 2012; 23:129-143.

Koçer H, Eskidemir S, Özbek T. 6 yaş çocuklarının mizahi tepkilerinin Paul E. McGhee'nin mizah gelişim evrelerine göre incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching*. 2012; 1: 10. :82-93.

Koestler A. Mizah Yaratma Eylemi. Çeviren: Kabakçioğlu S, Kabakçioğlu Ö. İris Yayıncılık, İstanbul, 1997.

Kozub SA, McDonnell JF. Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams. *Journal of Sport Behavior*. 2000; 23: 120-130.

Kuan G, Roy J. Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2007; 6:28-33.

Kuiper NA. Humor and resiliency: towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*. 2012; 8: 475–491.

Kuiper NA, Grimshaw M, Leite C, Kirsh G. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *International Journal of Humor Research* 2004; 17: 135–168.

Kuiper NA, Leite C. Personality and social sciences personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2010;51:115-122.

Kuiper NA, Martin RA, Olinger LJ. Coping humor, stress and cognitive appraisals, *Canadian Journal of Behavioural Science*. 1993; 25: 81-96.

Kurtulget E, Kaplan G, Çepikkurt F. Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi* 2018; 2: 82-91.

Lafrenière KS, Jowett S, Vallerand J, Carbonneau N. Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011; 12: 144-152.

Lefcourt HM. The humor solution. Coping with stress: Effective People and Processes. Snyder CR, eds. New York, Oxford University Press. 2001.

Lefcourt HM, Davidson K, Shepherd R, Phillips M, Prachin KM, Mills DE. Perspective taking humor: Accounting for stress moderation, *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1995; 14: 523- 542.

Levy RA, Polman CJR, Clough JP, Marchant CD. Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation* 2006; 15: 245-254.

Liu K WY. Humor Styles, self-esteem and subjective happiness. City University Of Hong Kong. Department of Applied Social Studies, Master Thesis, 2012, Hong Kong, (Supervisor: Dr. Y Xiaodong).

Lynch OH. Humorous communication: finding a place for humor in communication-Communication Theory 2002; 12: 423-445.

Malouff JM, Thorsteinsson EB, Schutte NS, Bhullar N, Rooke SE. The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. Journal of Research in Personality. 2010; 44: 124-127.

Madrigal L, Gill D, Willse JT. Gender and the relationships among mental toughness, hardiness, optimism and coping in collegiate athletics: A structural equation modelling approach. Journal of Sport Behaviour. 2017;40:68-87.

Mageau A, Vallerand AJ. The coach-athlete relationship: a motivational model, Journal of Sports Sciences 2003; 21: 883-904.

Maiolino NB, Kuiper NA. Integrating humor and positive psychology approaches to psychological well-being. Europe's Journal of Psychology. 2014; 10:557-570.

Marcos FML, Miguel PAS, Olivia DS, Calvo TG. Interactive effects of team cohesion on perceived efficacy in semi-professional sport. Journal of Sports Science and Medicine. 2010; 9: 320-325.

Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, Gray J, Weir K. Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality. 2003; 37: 48-75.

Martin RA. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Burlington: MA: Elsevier Academic Press, 2007.

Mattie P, Munroe-Chandler KJ. Examining the relationship between mental toughness and imagery use. Journal of Applied Sport Psychology. 2012;24: 144-156.

Mauriello M, McConatha TJ. Relations of humor with perceptions of stress. Psychological Reports. 2007; 101: 1057-1066.

Merolla JA. Decoding ability and humor production. Communication Quarterly. 2006; 54; 175-189.

Middleton SC, Martin AJ, Marsh HW. Development and validation of the mental toughness inventory (MTI). In: Gucciardi DF, Gordon S, eds. Mental toughness in sport: Developments in theory and research. London Routledge. 2011; 91-107.

Moneta GB. The flow experience across cultures. Journal of Happiness Studies. 2004; 5: 115-121.

Morreal J. Humor and work. *Humor*. 1991; 4: 359-373.

Morreal J. Gülmeyi Ciddiye Almak. Çeviren: Aysevenler K, Şenay Soner Ş. İris Yayınları. İstanbul, 1997.

Murcia AMM, Gimeno EC, Cutre-Coll DG. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*. 2008; 11:181-191.

Nicholls RA, Polman CJ, Levy RA, Backhouse HS. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*. 2008; 44: 1182–1192.

Özgör N, Aşçı FH. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Çocuk Formunun Türk Sporcular İçin Güvenirliği ve Geçerliği. 16. Spor Bilimleri Kongresi, 31 Ekim -3 Kasım, Antalya, Türkiye, 2018; 1268.

Özşaker M, Sarı İ, Omrak H. Antrenör sporcu ilişkisinin sporcuların güdülenmesi için önemi. *Journal of Human Sciences*. 2016; 13:2:3122-3129.

O’Quinn K, Derks P. Humor and creativity: A review of the empirical literature. In Runco MA, eds. *Creativity research handbook* Cresskill, NJ: Hampton 1997, p: 227–256.

Paez D, Seguel MA, Sanchez MF. Incremental validity of alexithymia, emotional coping and humor style on happiness and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2013;14: 1621-1637.

Pates J, Karageorghis CI, Fryer R, Maynard I. Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2003; 415-427.

Peterson C, Seligman MEP. Character strengths and virtues: A classification and handbook. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association. 2004.

Petrie TA, Deiters J, Harmison RJ. Mental toughness, social support, and athletic identity: moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2014; 3:13-27.

Philippe RA, Seiler R. Closeness, coorientation and complementarity in coach–athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. 2006;7: 159–171.

Pineau TR, Glass CR, Kaufman KA, Bernal DR. Self- and team-efficacy beliefs of rowers and their relation to mindfulness and flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2014; 8: 142-158.

Poczwadowski A, Barott JE, Henschen KP. The athlete and coach: their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*. 2002; 33: 116-140.

Poczwadowski A, Barott JE, Jowett S. Diversifying approaches to research on athlete–coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise*. 2006; 7(2); 125-142.

Prapavessis H, Carron AV. Cohesion and work output. *Small Group Research*. 1997; 28: 294-301.

Privette G. Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983; 45: 1361-1368.

Ramzaninezhad R, Misagh HK, Minoo DS, Shahram SK. The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Brazilian Journal of Biomotricity*. 2009; 3:31-39.

Raskin V. The sense of humor and the truth. In: Willibald R. eds. *The sense of humor: explorations of personality characteristic*. Berlin/New York: Mouton de Gruyter. 1998, p: 95–108.

Riemer H, Chelladurai P. Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995; 17: 276-293.

Rnic K, Dozois AJ, Martin RA. Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*. 2016; 12: 348–362.

Romero JE, Cruthirds KW. The use of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*. 2006; 20:2, 58-69.

Romero E, Pescosolido A. Humor and group effectiveness. *Humor Relations*. 2008; 61: 395–418.

Romero JE, Arendt L. Variable effects of humor styles on organizational outcomes. *Psychological Reports*. 2011;108: 649-659.

Ronglan LT, Aggerholm K. Humour helps: Elite sports coaching as a balancing act. *Sports Coaching Review*. 2014; 3: 33-45.

Rubin KH, Bukowski W, Parker J. Peer interactions, relationships, and groups. In: Eisenberg N, eds. *Handbook of Child Psychology*, 6th ed. New York: Wiley; 2006, p: 571-645.

Saroglou V, Lacour C, Demeure M. Bad humor, bad marriage: humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 2006; 6: 94-121

Schaefer J, Vella SA, Allen MS, Magee CA. Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2016; 28:3:309-321.

Seçer İ. SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma. Anı Yayıncılık. Ankara: 2013.

Sezer U. Genç sporcularda takım sargınlığı ve kolektif yeterlik inançlarının incelenmesi. A. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Eskişehir, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S. Kocaekşi).

Sezer U, Kocaekşi S. Genç sporcu takım sargınlığı ölçeği'nin (gstsö) psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 2018; 29: 105–114.

Snyder EE. Sociology of sport and humor. *The International Review for the Sociology of Sport* 1991; 26:2:120-131.

Spink SK. Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1990; 301-311.

Sullivan, P. Humor styles as a predictor of satisfaction within sport teams. *Humor*. 2013; 26: 343-349.

Susa MA. Humor type, organizational climate, and outcomes: the shortest distance between an organization's environment and the bottom line is laughter. University of Nebraska, The Graduate Collage, Doctoral Thesis, 2002, Nebraska, (Supervisor: Prof. R Palmon).

Stavrou AN, Jackson AS, Zervas Y, Karteroliotis K. Performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*. 2007; 21: 438-45.

Stieger S, Formann KA, Burger C. Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*. 2011; 50: 747–750.

Szabo A. The acute effect of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of leisure research*. 2003; 35: 152-162.

Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics (6th ed.); Boston, MA: Pearson. 2013.

Taylor MI, Bruner WM. The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012; 13: 390-396.

Teztel G. Psikolojide akış kuramı ve müzik icrası bağlamında değerlendirilmesi. *Konservatoryum*. 2016; 3: 2-17.

Tolukan E, Akyel Y. Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Spormetre*. 2019; 17: 103-112.

Tooper OV. Humor as an adjunct to occupational therapy interactions. The Haworth Press. 1984.

Tremayne HN. The examination of humor usage and its relationship to cohesion in male collegiate basketball. The University of North Carolina, Ph. D Thesis, 2010, Greensboro (Supervisor: Dr. Diane L. Gill).

Tucker RP, Judah MR, O’Keefe VM, Mills AC, Lechner WV, Davidson CL, Grant DM, Wingate LR. Humor styles impact the relationship between symptoms of social anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*. 2013; 55:823-827.

Vella A, Oadesb L, Crowea T. The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2013; 18: 549–561.

Veselka L, Schermer AJ, Martin RA, Vernon AP. Laughter and resiliency: a behavioral genetic study of humor styles and mental toughness. *Twin Research and Human Genetics*. 2010; 13: 442–449.

Wanzer M, Booth-Butterfield M, Booth-Butterfield S. The funny people: A source-orientation to the communication of humor. *Communication Quarterly*. 1995; 43: 142-154.

Wanzer M, Booth-Butterfield M, Booth-Butterfield S. Are funny people popular? An examination of humor orientation, loneliness, and social attraction. *Communication Quarterly*.1996; 44: 42-45.

Wanzer M, Booth-Butterfield M, Booth-Butterfield S. If we didn't use humor, we'd cry: humorous coping communication in health care settings. *Journal of Health Communication*. 2005; 10:105–125.

Wanzer B, Frymier BA, Wojtaszczyk MA, Tony S. Appropriate and inappropriate uses of humor by teachers. *Journal of Communication Education*. 2006; 55: 178-196.

Westfall S, Martin EM, Gould D. The association between the coach-athlete relationship and burnout among high school coaches. *Journal of Sport Behavior*. 2018; 41:107-126.

Wisse B, Rietzschel E. Humor in leader-follower relationships: Humor styles, similarity and relationship quality humor. *Humor*. 2004; 27: 249 – 269.

Wrench SJ, Booth-Butterfield M. Increasing patient satisfaction and compliance: An examination of physician humor orientation, compliance-gaining strategies, and perceived credibility. *Communication Quarterly*. 2003; 51: 482-503.

Wrench SJ, Carter M. Advisor–advisee communication two: The influence of verbal aggression and humor assessment on advisee perceptions of advisor credibility and affective learning. *Communication Research Reports*. 2005; 22: 303-313.

Wylleman P. Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*. 2000; 31: 555-572.

Yang SX, Jowett S, Chan DKC. Effects of big-five personality traits on the quality of relationship and satisfaction in Chinese coach–athlete dyads. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2014; 25:4:1-13.

Yardımcı A, Sadık R, Kardaş TN. Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2017. 2:2:79-90.

Yaprak P, Güçlü M, Durhan AT. The happiness, hardiness, and humor styles of students with a bachelor's degree in sport sciences. *Behavioral Science*. 2018;8 1-21.

Yerlikaya EE. Mizah tarzları ölçeği (humor styles questionnaire) uyarlama çalışması, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003, Adana, (Danışman: Prof. Dr. BY İnanc).

Yerlikaya N. Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Adana, (Danışman: Doç. Dr. M Bilgin).

Yerlikaya EE. Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009, Adana, (Danışman: Prof. Dr. BY İnanc).

Yıldız AB, Gülşen DB, Yılmaz B. Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2015; 9:58-64.

Yip JA, Martin RA. Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*. 2006; 40: 1202–1208.

Ek 1
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışması için yapılmaktadır.

Çalışmada sporcuların sahip olduğu mizah tarzlarının, optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, takım sarginlığı ve antrenör sporcu ilişki kalitesini belirlemedeki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda size çeşitli sorular yöneltilecektir. Bu soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Söz konusu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın sonuçları ve güvenilirliği için oldukça önem arz taşımaktadır. Elde edilen veriler araştırmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.

Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz:	Kız ()	Erkek ()
Yaşınız:		
Branşınız:		
Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz?		
Ne kadar süredir antrenörünüzle birlikte çalışıyorsunuz?		
Haftada kaç defa antrenman yapıyorsunuz?		
Milli sporcu musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Cevabınız evet ise, milli takım seviyeniz?	Yıldız Milli ()	Genç Milli ()

Ek 2
MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ

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

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							

Ek 3
SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ KISA
FORMU

Ölçeğin maddeleri Mind Garden temin edildiği için verilememiştir



Ek 4
SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Bu anket spor ortamında sizin kendinizle ilgili duygularınızın ve düşüncelerinizin belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. İstenilen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın sağlıklı sonuç vermesi açısından oldukça önemlidir. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

	Tamamen Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Biraz Yanlış	Ne Doğru Ne Yanlış	Biraz Doğru	Çoğunlukla Doğru	Tamamen Doğru
Hedeflerime ulaşma konusunda yeteneğime inanıyorum.							
Görevleri yaparken odaklanmamı düzenleyebilirim. /ayarlayabilirim.							

Ek 5
ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ ÖLÇEĞİ

Bu ölçeğin amacı antrenör sporcu ilişkisinin içeriğini ve kalitesini ölçmektir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyup size uygun olan cevabı daire içine alınız. Bu ölçekte doğru yada yanlış yanıt yoktur. Antrenörünüz hakkındaki duygularınızı düşünerek soruları içtenlikle cevaplayınız.

		Kesinlikle Katılmıyorum		Kararsızım		Kesinlikle Katılıyorum	
1. Antrenörüme yakınımdır	1	2	3	4	5	6	7
2. Antrenörüme bağlıyım	1	2	3	4	5	6	7

Ek 6
GENÇ SPORCU TAKIM SARGINLIĞI ÖLÇEĞİ

1. Hepimiz takımımızın hedefleri için aynı bağlılığı paylaşıyoruz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Hiç Katılmıyorum

Kararsızım

Kesinlikle Katılıyorum

2. Takım arkadaşlarımı benimle bir şeyler yapmaya davet ederim.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Hiç Katılmıyorum

Kararsızım

Kesinlikle Katılıyorum

3. Takım olarak hepimiz aynı fikirdeyiz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Hiç Katılmıyorum

Kararsızım

Kesinlikle Katılıyorum



Ek 7
ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ KULLANIM İZNİ

12.12.2018

Sayın Halis Egemen Merdan

Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından 2004 yılında geliştirilen ve 2012 yılında Türk sporcuları ve antrenörleri üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı tarafından yapılan “Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q))”ni araştırmanız kapsamında kullanabilirsiniz.



Yrd. Doç. Dr. Atahan

ALTINTAŞ

Atahan Altıntaş <atahana@baskent.edu.tr>

12 Ara 2018 09:43



Alıcı: ben ▾

Egemen merhaba. Ekte envanter, alt boyutları ve gerekli olur diye izin yazısı da var. Kolaylıklar dilerim...

From: ege merdan [mailto:egemen.merdan@gmail.com]

Sent: Monday, December 10, 2018 6:25 PM

To: atahana@baskent.edu.tr

Subject: Antrenör Sporcu İlişkisi Envanteri İzin

Ek 8 MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Fwd: Mizah Tarzları Ölçeği

Gelen Kutusu x



Ercument Yerlikaya <ercumentyerlikaya@gmail.com>

10 Ara 2018 14:34



Alıcı: ben

Selamlar,

Mizah Tarzları Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmaya karar vermenize sevindim. İhtiyaç duyabileceğiniz kimi bilgileri ekteki dosyalarda bulabilirsiniz. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercument Yerlikaya
Çukurova Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
01330 Balcalı/ADANA
ercumentyerlikaya@gmail.com

gönderen: **Ercument Yerlikaya**
<ercumentyerlikaya@gmail.com>
alıcı: egemen.merdan@gmail.com
tarih: 10 Ara 2018 14:34
konu: Fwd: Mizah Tarzları Ölçeği
gönderen: gmail.com
imzalayan: gmail.com

Ek 9
SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ KISA
FORMU KULLANIM İZNİ



EMINE CAGLAR

Alıcı: ben ▼

11:16 (2 saat önce)



Merhaba Egemen,
Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim...

Emine Çağlar



gönderen: **EMINE CAGLAR**
<eminecaglar@hacettepe.edu.tr>

alıcı: ege merdan
<egemen.merdan@gmail.com>

tarih: 28 Şub 2019 11:16

konu: Re: Sürekli Optimal Performans Duygu
Durum Ölçeği Kısa Formunu İzni

gönderen: hacettepe.edu.tr

Ek 10
SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



nükte özgör

Alici: ben ▾

18:02 (1 saat önce)



Merhabalar Egemen,

Mailin gereksiz e-postada kaldığı için malesef şimdi görüyorum. Gecikme için kusura bakma , tabiki uygundur kullanabilirsin. Elinde bilgiler yoksa detayları gönderebilirim.

Saygılarımla

Nükte Özgör

gönderen: **nükte özgör** <nukozgor@hotmail.com>

alıcı: ege merdan
<egemen.merdan@gmail.com>

tarih: 28 Şub 2019 18:02

konu: Re: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Ek 11

GENÇ SPORCULARDA TAKIM SARGINLIĞI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



Umut SEZER

Alici: ben ▼

09:57 (11 saat önce)



Teşekkürler Egemen.

Ölçüm aracını ve ölçek ile ilgili bilgileri ekte gönderiyorum. Çalışmalarında başarılar dilerim.

Kolaylıklar,

Umut

gönderen: **Umut SEZER**
<umutsezer@anadolu.edu.tr>
alıcı: ege merdan
<egemen.merdan@gmail.com>
tarih: 27 Şub 2019 09:57
konu: Ynt: Genç Sporcu Takım Sarginlığı Ölçeği

Ek 12
BİLGİLENDİRME FORMU (SPORCU)

Değerli Sporcular

Bu çalışmada sahip olduğunuz mizah tarzlarının, optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, takım sargınlığı ve antrenör sporcu ilişki kalitesini belirlemedeki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma kapsamında yaklaşık 20-25 dakikanızı ayırıp, kişisel özelliklerinizi ve spor deneyiminizi içeren demografik bilgi formu ile birlikte Mizah Tarzları, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sargınlığı ve Antrenör Sporcu İlişki Kalitesi ölçeklerini doldurmanız istenmektedir. Doldurulacak ölçeklerde doğru ve yanlış cevap yoktur. Sizden kendinize uygun maddeleri işaretlemeniz istenmektedir.

Araştırmamız gönüllülük esasına dayanır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkınızın olduğunu unutmayınız. Araştırma doğrultusunda kimlik bilgileriniz gizli tutulacak ve verdiğiniz bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından, araştırma amacına yönelik kullanılacaktır. Araştırma ile ilgili her türlü soruyu aşağıda kimliği ve iletişim bilgileri bulunan araştırmacıya sorabilirsiniz

Çalışmanın yürütücüsü; Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölüm başkanı Prof. Dr. Hülya F. Aşçı koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Halis Egemen Merdan'dır.

Araştırmamıza verdiğiniz destek ve gösterdiğiniz çabadan dolayı teşekkür ederiz.

H. Egemen Merdan

0555 [REDACTED]

egemen.merdan@gmail.com

Ek 13
BİLGİLENDİRME FORMU (Veli)

Değerli Veli,

Bu çalışmada sporcuların sahip olduğu mizah tarzlarının, optimal performans duygu durum, zihinsel dayanıklılık, takım sargınlığı ve antrenör sporcu ilişki kalitesini belirlemedeki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma kapsamında velisi olduğunuz sporcunun yaklaşık 20-25 dakikasını ayırıp, kişisel özelliklerini ve spor deneyimini içeren demografik bilgi formu ile birlikte Mizah Tarzları, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu , Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sargınlığı ve Antrenör Sporcu İlişki Kalitesi ölçeklerini doldurması istenmektedir. Doldurulacak ölçeklerde doğru ve yanlış cevap yoktur. Sporculardan sadece kendilerine uygun maddeleri işaretlemesi istenmektedir.

Araştırmamız gönüllülük esasına dayanır. Çocuğunuzun çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkı olduğunu unutmayınız. Araştırma doğrultusunda çocuğunuzun kimlik bilgileri gizli tutulacak ve verilen bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından, araştırma amacına yönelik kullanılacaktır. Araştırma ile ilgili her türlü soruyu aşağıda kimliği ve iletişim bilgileri bulunan araştırmacıya sorabilirsiniz

Çalışmanın yürütücüsü; Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölüm başkanı Prof. Dr. Hülya F. Aşçı koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Halis Egemen Merdan'dır.

Araştırmamıza verdiğiniz destek ve gösterdiğiniz çabadan dolayı teşekkür ederiz.

H. Egemen Merdan

0555 [REDACTED]

egemen.merdan@gmail.com

Ek 14
ONAM FORMU (Sporcu)

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda araştırmaya başlamadan önce sporculara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum, araştırmanın amacını anladım. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkımın olduğunu öğrendim. Bu koşullar doğrultusunda araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Sporcunun (Kendi el yazısı ile)

Sporcunun Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim:

H. Egemen Merdan

0555 [REDACTED]

egemen.merdan@gmail.com

Ek 15
ONAM FORMU (Veli)

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda araştırmaya başlamadan önce velilere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum, araştırmanın amacını anladım. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen çocuğuma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra cayma hakkımın olduğunu öğrendim. Bu koşullar doğrultusunda araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Velinin (Kendi el yazısı ile)

Velinin Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim:

H. Egemen Merdan

0555 [REDACTED]

egemen.merdan@gmail.com

Ek 16
ETİK KURUL ONAYI



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sarginlığı ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı: Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof. Dr. Hülya AŞÇI
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR: Halis Egemen MERDAN
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 18.03.2019-80

Sayın Prof. Dr. Hülya AŞÇI

80 protokol nolu “Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sarginlığı ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı: Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma” isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Doç.Dr. İlksen DEMİRBÜKEN

Prof. Dr. Dilşad SAĞ

Prof.Dr. Hülya AŞÇI
(Proje Yürütücüsü)

Prof.Dr.Tuğba TUNALI AKBAY

Prof.Dr. Nefise BAĞÇECİK

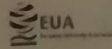
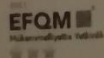
Prof.Dr. Hakkı ARIKAN

Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Doç.Dr. Betül OKUYAN

Av. Funda IŞIK

Av. Öncel Onur AKBAŞ



Marmara Üniversitesi Göztepe
Kampusu Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 34688 Kadıköy /
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23 (1.aka)
0 (216) 414 44 23

saglik.ogrenci@marmara.edu.tr
http://saglik.marmara.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için
Süleyman
TÜRKMENÖĞLU

ÖZGEÇMİŞ

ÖZGEÇMİŞ

Adı	Halis Egemen	Soyadı	MERDAN
Doğum Yeri	Merkez/ERZİNCAN	Doğum Tarihi	05.07.1987
Uyruğu	T.C	Tel	
E-mail	egemenmerdan@gmail.com		

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi – Egzersiz ve Spor Psikolojisi	2020 (beklenen)
Lisans	Okan Üniversitesi- Spor Yönetimi (Ana dal) Psikoloji (Yan dal)	2015
Lise	Kazım İşmen Anadolu Lisesi	2004

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	İYİ	İYİ	İYİ

Yabancı Dil Sınav Notu								
Yökdil	YDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
71								

	Sözel	Eşit Ağırlık	Sayısal
ALES Puanı	80	63	61
(Diğer) Puanı			

Program	Kullanılabilirliği
Microsoft Office Programları	İyi