



# ABORDAGENS DO USO DO HUMOR EM TREINAMENTOS E COMPETIÇÕES DE BOXE: UMA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

APPROACHES TO BOXING TRAINING AND COMPETITION USING HUMOR: A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

ASPECTOS DEL USO DEL HUMOR EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES DE BOXEO: UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

Nalan Aksakal<sup>1</sup>   
(Profissional de Educação Física)  
Serdar Kocaekşi<sup>1</sup>   
(Psicólogo do Esporte)  
Canan Turgut<sup>2</sup>   
(Profissional de Educação Física)

1. Eskişehir Technical University,  
Departamento de Educação Física  
e Ensino do Esporte, Faculdade  
de Ciências Esportivas, Eskişehir,  
Turquia.

2. Anadolu University,  
Departamento de Educação Física  
e Esportes, Instituto de Ciências da  
Saúde, Eskişehir, Turquia.

## Correspondência:

Canan Turgut  
Anadolu University, Departamento  
de Educação Física e Esportes,  
Instituto de Ciências da Saúde,  
Graduado na Faculdade de  
Ciências da Saúde.  
Yunus Emre Campus, 26470,  
Eskişehir, Turquia.  
canan.ertogan@gmail.com

## RESUMO

**Introdução:** É importante tentar compreender a psicologia dos atletas de elite. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi determinar os efeitos do humor em boxeadores do ponto de vista psicológico. **Métodos:** Treze boxeadores de elite participaram do estudo. O estudo foi realizado com abordagem de fenomenologia, que é um dos métodos de pesquisa qualitativa. Como meio de coleta de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas a fim de obter dados aprofundados e detalhados dos participantes. A análise de conteúdo foi usada para analisar os dados da pesquisa qualitativa. **Resultados:** Os resultados mostraram que a abordagem do humor em ambientes de treinamento ou competição, beneficia o enfrentamento do estresse ao proporcionar emoções positivas como felicidade e alegria aos atletas. **Conclusões:** O uso eficaz e equilibrado do humor não só proporciona emoções positivas e socialização aos boxeadores, mas também reduz emoções negativas como depressão, estresse e ansiedade. **a) Desenho do estudo:** Métodos de pesquisa qualitativa a partir de abordagem fenomenológica **b) Declaração de Relevância Clínica:** Este estudo mostrou que são necessários programas relacionados à avaliação aprofundada do estado psicossocial de atletas de elite. É preciso enfatizar, que além das avaliações físicas, a avaliação e o apoio psicológico são importantes. **Nível de evidência I; Estudos Terapêuticos – Investigação dos resultados do tratamento.**

**Descritores:** Psicologia do esporte; Humorismo; Identificação psicológica; Pesquisa qualitativa.

## ABSTRACT

**Introduction:** It is important to try to understand the psychology of elite-level athletes. **Objectives:** The aim of this study was to determine the effect of humor on boxers from a psychological perspective. **Methods:** Thirteen elite boxers participated in the study. The study was carried out using the phenomenology approach, which is one of the qualitative research methods. As a data collection tool, semi-structured interviews were conducted in order to obtain in-depth and detailed data from the participants. Content analysis was used to analyze the qualitative research data. **Results:** Our results showed that the humor approach in training or competition environments contributes positively to coping with stress by providing positive emotions such as happiness and joy in athletes. **Conclusions:** The effective and balanced use of humor not only provides positive emotions and socialization in boxers, but also reduces negative emotions such as depression, stress, and anxiety. **a) Study Design:** Qualitative research methods from a phenomenology approach were used in the design. **b) Clinical Relevance Statement:** This study showed that there is a need for programs related to in-depth evaluation of the psychosocial status of elite athletes. It should be emphasized that besides physical evaluations, psychological evaluation and support are important. **Level of evidence I; Therapeutic Studies- Investigating the Results of Treatment.**

**Keywords:** Sport psychology; Humor; Psychological identification; Qualitative research.

## RESUMEN

**Introducción:** Es importante tratar de comprender la psicología de los deportistas de élite. **Objetivos:** El objetivo de este estudio fue determinar los efectos del humor en boxeadores desde una perspectiva psicológica. **Métodos:** Participaron en el estudio 13 boxeadores de élite. El estudio se llevó a cabo utilizando el enfoque de fenomenología, que es uno de los métodos de investigación cualitativa. Como medio de recopilación de datos, se realizaron entrevistas semiestructuradas con el fin de obtener datos detallados de los participantes. Se utilizó el análisis de contenido para analizar los datos de la investigación cualitativa. **Resultados:** Los resultados mostraron que abordar el humor en entornos de entrenamiento o competición contribuye positivamente al afrontamiento del estrés al proporcionar emociones positivas como felicidad y alegría en los deportistas. **Conclusiones:** El uso eficaz y equilibrado del humor, no sólo proporciona a los boxeadores emociones positivas y socialización, sino que también reduce emociones negativas como la depresión, el estrés y la ansiedad. **a) Diseño del estudio:** Métodos de investigación cualitativa desde un enfoque fenomenológico. **b) Declaración de relevancia clínica:**



Este estudio demostró que se necesitan programas relacionados con la evaluación en profundidad del estado psicossocial de los atletas de élite. Se debe enfatizar que además de las evaluaciones físicas, son importantes la evaluación y el apoyo psicológico. **Nivel de evidencia I; Estudios terapéuticos- Investigación de los resultados del tratamiento.**

**Descriptor:** Psicología del deporte; Humorismo, Identificación psicológica; Investigación cualitativa.

DOI: [http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329022022\\_0539p](http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329022022_0539p)

Artigo recebido em 13/12/2021 aprovado em 28/04/2022

## INTRODUÇÃO

Considerando a multiplicidade da natureza de cada indivíduo, é difícil que todos tenham o mesmo senso de humor e a calma o tempo todo. Isso pode exigir algumas medidas para lidar com o estresse e reduzir a possibilidade de estados prejudiciais. Uma dessas medidas pode ser o uso do humor.<sup>1</sup> Humor, hoje em dia, é um termo abrangente para eventos humorísticos ou cômicos, mas também pode ser usado em outros contextos, como sagacidade, absurdo, diversão, ironia, sátira, sarcasmo ou cinismo.<sup>2</sup>

A pesquisa psicológica contemporânea afirma que o humor é um traço positivo e desejável de personalidade, que melhora a saúde e o bem-estar.<sup>3</sup> É uma característica que amplia as experiências positivas das pessoas e permeia o enfrentamento de estresse, o aumento da interação social, a criatividade e o bem-estar. Também se constatou que vários componentes do humor ajudam os indivíduos de diferentes maneiras.<sup>2</sup> Além disso, afirma-se que indivíduos com alto senso de humor têm níveis mais baixos de depressão, ansiedade e emoções negativas e também têm uma série de características positivas, como otimismo, autoaceitação, autoconfiança e autonomia.<sup>4,5</sup> Não se pode, porém, dizer que o humor como conceito tem efeito absolutamente positivo. Quando a explicação é usada de forma negativa, pode gerar resultados corrosivos e prejudiciais. Em outras palavras, o humor deve ser usado com o devido planejamento e ponderação para que seja mais eficaz e não deve ser ofensivo ou destrutivo, e sim, em dose e situação adequadas. Embora não seja o único pré-requisito para que os indivíduos percebam e usem o humor, pode-se dizer que “ter um arquivo de humor”, poder olhar para as pessoas, eventos ou natureza de forma criativa e autêntica e notar a ironia e comédia no ambiente e nos relacionamentos têm um papel ativo.<sup>6</sup>

O humor pode causar emoções positivas e negativas. Assim sendo, os indivíduos podem zombar de outras pessoas para ressaltar sua superioridade como comportamento decorrente de emoções negativas, mas rirem com uma piada como um comportamento decorrente de emoções positivas. Independentemente do estado emocional, o ato de rir produz alívio psicológico.<sup>7</sup>

Martin *et al.*<sup>8</sup> introduziram o conceito de estilos de humor multidimensionais para explicar como os indivíduos usam o senso de humor em suas relações interpessoais ou em si mesmos. De acordo com esse modelo, os quatro estilos básicos de humor usados diariamente são: humor participativo, expresso como autopromovedor, ofensivo e autodestrutivo.<sup>9,10</sup>

O humor não só proporciona emoções positivas e socialização, mas também reduz emoções negativas como depressão, estresse e ansiedade.<sup>11</sup> Além disso, os efeitos fisiológicos do humor sobre os sistemas circulatório e respiratório, o relaxamento muscular e o aumento da produção de endorfinas ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade e aumentar a autoestima. Também melhoram as relações interpessoais e facilitam o processo de aprendizado do humor com efeito cognitivo e têm valor multidimensional.<sup>12,13</sup> O humor é um conceito importante que deve ser enfatizado no âmbito esportivo, no qual tanto os processos cognitivos quanto os sociais são considerados eficazes. Nesse contexto,

pode ser benéfico conhecer os efeitos do humor no desempenho dos atletas em ambientes de treinamento ou competição. Considerando que as artes marciais em geral são lutas sem armas e compatíveis com o nível de habilidade do atleta, o boxe é uma arte marcial que visa golpear o oponente sem ser golpeado.<sup>14</sup> À luz dessas informações, avaliar a ajuda do humor pode permitir que os boxeadores empreguem métodos diferentes para lidar com emoções negativas nos treinos ou competições. Estudos mostram que a exposição ao material humorístico reduz o estado de ansiedade e o afeto negativo em geral, facilitando o enfrentamento de eventos estressantes.<sup>15-20</sup> Nesse sentido, o objetivo deste estudo é determinar as abordagens do humor para boxeadores do ponto de vista psicológico.

## MÉTODOS

### Desenho do estudo

O estudo foi realizado a partir da abordagem fenomenológica, que é um dos métodos de pesquisa qualitativa. A fenomenologia concentra-se em como as pessoas dão sentido à experiência e a exploram como significado individual e compartilhado.<sup>21</sup> Foi escolhida como desenho desta pesquisa para que os boxeadores do grupo de estudo expressassem melhor suas experiências e pensamentos sobre as abordagens do humor. A pesquisa é limitada a 13 boxeadores de elite. Um dos motivos dessa limitação foi a pouca viabilidade de reunir o número de boxeadores que participariam voluntariamente da pesquisa. Devido à pandemia de Covid-19, foram realizadas entrevistas *on-line* (plataformas Skype e Zoom) e a coleta dos dados também foi *on-line*. Em consonância com o método de pesquisa escolhido, as entrevistas foram encerradas, porque a saturação dos dados foi alcançada nas entrevistas qualitativas.

### Participantes

Participaram do estudo 13 boxeadores de elite na Turquia com idades entre 21 e 29 anos (média de idade: 23,76 ± DP = 2,71) determinado pelo método de amostragem intencional, bastante usado em pesquisa qualitativa. O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Técnica de Eskişehir aprovou o estudo (E-18467716-604.02.02-36451).

### Coleta de dados

De acordo com o objetivo deste estudo, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, compostas por perguntas abertas, de modo a obter os dados mais detalhados possíveis dos participantes como instrumento de coleta de dados. O pesquisador explicou o termo de consentimento livre e esclarecido para que os participantes concordassem e assinassem o referido termo para confirmar sua participação antes do início da entrevista. Esse processo incluiu a criação de um código para cada participante para resguardar sua privacidade.

### Análise de dados

A análise de conteúdo foi usada para analisar os dados da pesquisa qualitativa. A análise dos dados consistiu em etapas de codificação, localização dos temas, organização dos códigos e temas, definição e interpretação dos achados.<sup>22</sup> Na análise dos dados, essas etapas foram acompanhadas e relatadas em formato tabular com valores de frequência.

## RESULTADOS

Os resultados obtidos a partir das análises da entrevista com os boxeadores são apresentados na Tabela 1.

A Tabela 1, que inclui temas, categorias e frequência obtidos nas respostas, avaliou as categorias obtidas a partir das opiniões dos 13 pugilistas participantes sobre o tema "Conceito de Humor". Verificou-se que esse tema é composto pelas categorias Entretenimento (f = 131) e Emoções Positivas (f = 18). "O que significa a palavra humor para você?" As declarações de alguns participantes nas categorias obtidas de acordo com as opiniões expressas pelos participantes são as seguintes:

- *Atakan: "Eles dizem que não há explicação para o humor"*
- *Arif: "Uma pessoa que pode brincar comigo deve ser alguém próximo a mim"*
- *Çinar: "É um conceito que as pessoas usam para se divertir entre si"*

A Tabela 2, que inclui temas, categorias e frequência obtidos nas respostas, avaliou as categorias obtidas a partir das opiniões dos 13 pugilistas participantes sobre o tema "Participação na abordagem do humor" e constataram-se as categorias União (f = 14) e Comunicação (f = 46). "Você usa o humor para rir e se divertir com seu treinador ou amigos? Se você recorresse ao humor, que tipo de humor você faria?" As declarações de alguns participantes nas categorias obtidas de acordo com as opiniões expressas são as seguintes:

- *Enes: "Não brinco com o meu treinador, brinco com os meus amigos; acho necessário manter um certo respeito com o treinador"*
- *Gülay: "Isso regula as relações interpessoais e pode até levar à aproximação"*

A Tabela 3, que inclui temas, categorias e frequência obtidos nas respostas, avaliou a categoria obtida de acordo com as respostas sobre o tema "Como desenvolver o Senso de humor" e verificou-se a categoria Disciplina (f = 52). "Você tenta identificar ou resolver problemas nos treinos ou lutas? Se você está trabalhando, como você faz isso?" As declarações de alguns participantes sobre as categorias obtidas de acordo com as opiniões expressas são as seguintes:

- *Arhan: "Às vezes, essas conversas podem ser enfadonhas, mas podem ficar mais atraentes com as brincadeiras"*
- *Fethi: "Piadas de boxeadores geralmente são gestos, eu sei, são socos"*

A Tabela 4, que inclui temas, categorias e frequência obtidos nas respostas, avaliou as categorias obtidas a partir das opiniões dos 13

**Tabela 1.** "O que a palavra humor significa para você?" (resultados).

| Tema              | Categoria         | Código                    | f   |
|-------------------|-------------------|---------------------------|-----|
| Conceito de humor | Diversão          | Piadas                    | 96  |
|                   |                   | Humor                     | 27  |
|                   |                   | Coisas que fazem você rir | 5   |
|                   |                   | Inteligência              | 3   |
|                   |                   |                           | 131 |
|                   | Emoções positivas | Alegria                   | 8   |
|                   |                   | Felicidade                | 6   |
|                   |                   | Satisfação                | 4   |
|                   |                   |                           | 18  |
|                   |                   | Total                     | 149 |

**Tabela 2.** "Você usa o humor para rir e se divertir com seu treinador ou amigos? Se você recorresse ao humor, que tipo de humor você faria?" (resultados).

| Tema                               | Categoria   | Código      | f               |
|------------------------------------|-------------|-------------|-----------------|
| Participação na abordagem do humor | União       | Sinceridade | 5               |
|                                    |             | Respeito    | 9               |
|                                    |             |             | 14              |
|                                    | Comunicação | Momento     | 10              |
|                                    |             | Atletas     | 11 <sup>o</sup> |
|                                    |             | Treinador   | 20              |
|                                    |             |             | 46              |
|                                    | Total       |             | 60              |

**Tabela 3.** "Você tenta identificar ou resolver problemas usando humor em treinos ou lutas? Se você está trabalhando, como você faz isso?" (resultados).

| Tema                              | Categoria  | Código             | f  |
|-----------------------------------|------------|--------------------|----|
| Como desenvolver o Senso de humor | Disciplina | Estresse           | 5  |
|                                   |            | Motivação          | 9  |
|                                   |            | Sentenças corretas | 11 |
|                                   |            | Ambiente           | 27 |
|                                   |            | Total              | 52 |

**Tabela 4.** "Como seu senso de humor se manifesta diante de uma emoção ou situação negativa? O que você sugere para lidar com isso?" (resultados).

| Tema  | Categoria                            | Código                      | f  |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|----|
| Como lidar com a negatividade por meio do humor | Conselhos para as situações adversas | Empatia                     | 8  |
|   |                                      | Foco                        | 12 |
|   |                                      | Humor durante o treinamento | 17 |
|   |                                      | Estado emocional            | 16 |
|   |                                      | Humilhação / Insultos       | 22 |
|   |                                      | Total                       | 75 |

pugilistas participantes sobre o tema "Como enfrentar a negatividade com humor" e constatou-se a categoria de sugestões contra situações negativas (f = 75). "Como seu senso de humor se manifesta diante de uma emoção ou situação negativa? O que você sugere para enfrentar isso?" As declarações de alguns participantes sobre as categorias obtidas de acordo com as opiniões expressas são as seguintes:

- *Fethi: "Recorrer ao humor é uma boa maneira de esconder seus sentimentos, de verdade"*
- *Gülay: "Se eu soubesse que a pessoa vai se ofender, definitivamente não vou fazer isso porque humilhar as pessoas é um erro grave"*

A novidade deste estudo é que seus achados podem contribuir para a formação de emoções positivas e socialização entre os boxeadores e treinadores por meio do humor equilibrado. Além disso, pode contribuir no enfrentamento de algumas emoções negativas, como depressão, estresse e ansiedade que emergem com a pressão de desempenho no boxe. É viável afirmar que o humor é importante para os boxeadores de elite e seus treinadores, e que contribuirá positivamente para o bem-estar psicológico do treinador e do atleta. Considerando que o nível de estresse, ansiedade e depressão é alto e afeta negativamente o desempenho do atleta, espera-se que os achados deste estudo sejam úteis para treinadores e profissionais dessa modalidade. Os resultados deste estudo poderão contribuir para a redução dos níveis de estresse e ansiedade dos atletas por meio do humor, propiciando melhor desempenho e apoiando a saúde física e psicológica dos atletas ao longo da vida.

## DISCUSSÃO

Os temas alcançados como resultado da análise dos dados que visaram abordagens humorísticas entre boxeadores do ponto de vista psicológico são: conceito de humor, participação na abordagem humorística, desenvolvimento do senso de humor e enfrentamento de atitudes negativas.

Pode-se afirmar que o humor tem efeito positivo sobre os indivíduos pela comparação entre passado e presente, porque o conceito de humor teve efeito positivo para os participantes. Cann e Etzel<sup>23</sup> confirmaram que o humor cria emoções positivas no indivíduo. Essa confirmação afeta positivamente o nível de diversão e de enfrentamento das dificuldades, graças a emoções positivas como alegria e felicidade.<sup>24</sup> As habilidades para enfrentar o estresse melhoraram, propiciando características positivas, como felicidade, autoconfiança e autoaceitação.

Ao incorporar o humor ao ambiente esportivo, é preciso considerar os aspectos positivos e negativos.<sup>25</sup> Ressalta-se que a participação do

humor em diferentes formas e medidas no treinamento ou na competição deve proporcionar um ambiente de equipe relaxante e seguro, que afete positivamente a comunicação entre atletas e treinadores.<sup>26,27</sup> É possível afirmar que quando as abordagens de humor no ambiente esportivo são realizadas no momento certo, com o estilo de humor adequado e dentro dos limites do respeito, as habilidades de comunicação são fortalecidas e o senso de união é ampliado.

Um aspecto importante da redução do estresse com a abordagem do humor é definido como alegria, sorriso, riso, ou seja, entretenimento e diversão. Os atletas podem superar seus medos, modelar o foco em situações negativas e se afastar de possíveis riscos com a abordagem do humor.<sup>28</sup> Como em todas as modalidades esportivas, o ambiente de trabalho disciplinado é importante no boxe. Também se verificou que os boxeadores conseguem enfrentar o estresse de forma mais eficaz, sentir menos emoções negativas, ampliar a saúde física e psicológica e estabelecer relacionamentos mais positivos e saudáveis com os companheiros de equipe, treinadores ou com adversários.

## CONCLUSÕES

Neste estudo, cujo objetivo é determinar as abordagens do humor em boxeadores do ponto de vista psicológico, os resultados indicam

que em treinos ou competições, essas abordagens contribuem positivamente para o enfrentamento do estresse ao proporcionar emoções positivas como felicidade e alegria aos atletas. Ainda, quando é aplicado no momento e no contexto condizentes, o humor melhora a comunicação com o treinador, os colegas e os adversários e aprimora o compartilhamento. Além disso, considerando o cunho do boxe, que é um esporte agressivo, o uso de humor humilhante e ofensivo pode desencadear reações negativas.

Esta pesquisa tem dois aspectos especiais e robustos. Primeiro, ao analisar a literatura sobre psicologia do esporte, os estudos sobre o humor de boxeadores de elite são limitados. Este estudo prevê uma contribuição importante para treinadores e atletas, porque avalia o senso de humor dos boxeadores. O segundo aspecto é que os estudos com método de pesquisa qualitativa com boxeadores de elite e suas características de humor são raros. Assim sendo, espera-se que esta pesquisa qualitativa traga uma nova perspectiva para as pessoas que estudam essas questões, principalmente em termos acadêmicos.

---

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

---

---

**CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES:** Cada autor contribuiu individual e significativamente para o desenvolvimento deste artigo. SK e NA: conceito ou desenho do artigo; NA e CT: coleta, análise e interpretação de dados; SK: revisão.

---

## REFERÊNCIAS

1. Bulut S, Amanak K, Say S. Ebelik Öğrencilerinin Mizah Kullanımına İlişkin Görüşleri ve Mizah Tarzlarının İncelenmesi. *J Women's Health Nurs.* 2017;3(2):43-53.
2. Ruch W, Hofmann J. Fostering Humour. In: Proctor C, editor. *Positive Psychology Interventions in Practice*; 2017.
3. Çakmak S, Karakuş G, Ok L, Taşdemir A, Karaytuğ M. The Relationship of Self Esteem and Humor Styles in First Class Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Cukurova Med J.* 2015; 40:782-793.
4. Deaner SL, McConatha JT. The relation of humor to depression and personality. *Psychol Rep.* 1993; 72:755-63.
5. Herzog TR, Strevey SJ. Contact With Nature, Sense of Humor, and Psychological Well-Being. *Environ Behav.* 2008; 40:747-76.
6. Balta EE. Teachers' Attitudes towards Humor in Education Elementary. *EducOnline.* 2016;15(4):1268-79.
7. Filiz B, Karaca Y. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitimde Mizah Kullanımına Yönelik Tutumları. *Journal of Ankara University Faculty of Educational Sciences.* 2021;54(3):701-22.
8. 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 Style Questionnaire. *J Res Pers.* 2003;37(1):48-75.
9. Akdur S, Batıgün AD. Mizah Tarzları ile Kişilik Özellikleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler. *Turkish Psychology Writings.* 2017;20(39):1-1
10. Merdan HE, Asci H. Humor Style As Predictors of Flow, Mental Toughness, Team Cohesion, Coach-Athlete Relationship: Study on Adolescent Athletes. *Hacettepe J Sport Sci.* 2021;32(1):20-37.
11. Ruch W, Proyer RT. Mapping strengths into virtues: The relation of the 24 VIA strengths to six ubiquitous virtues. *Front Psychol.* 2015; 6:460.
12. Cohen M. Caring for ourselves can be funny business. *Holist Nurs Pract.* 1990;4(4):1-11.
13. Beck CT. Humor in nursing practice: a phenomenological study. *Int J Nurs Stud.* 1997;34(5):346-52.
14. Guidetti L, Musulin A, Baldari C. Physiological factors in middleweight boxing performance. *J Sports Med Phys Fitness.* 2002;42(3):309-14.
15. Berk RA. *Professors Are from Mars and Students Are from Snickers.* Madison, WI: Mendota Press; 1998.
16. Berk RA. Does humor in course tests reduce anxiety and improve performance? *Coll.* 2000; 48:151-9.
17. Cann A, Lawrence GC, Nance JT. Exposure to humor before and after an unpleasant stimulus: Humor as a preventative or a cure. *HUMOR.* 2000;13(2):177-91.
18. Isen AM, Daubman KA, Nowicki GP. Positive affect facilitates creative problem solving. *J Pers Soc Psychol.* 1987; 52:1122-31.
19. Newman MG, Stone AA. Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Ann Behav Med.* 1996; 18:101-9.
20. Yovetich NA, Dale JA, Hudak MA. Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychol Rep.* 1990;66(1):51-8.
21. Patton MQ. *Qualitative Research & Evaluation Methods.* 4th ed. United States Of America: Sage Publications; 2015.
22. Yıldırım A, Şimşek H. *Nitel Araştırma Yöntemleri.* 2011.
23. Cann A, Etzel CK. Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *HUMOR.* 2008;21(2):157-78.
24. Bell ND. Responses to failed humor. *Journal of Pragmatics.* 2009; 41:1825-36.
25. Ronglan LT, Aggerholm K. Humor helps: Elite sports coaching as a balancing act. *Sports Coach Rev.* 2014;3(1):33-45.
26. Morreal J. *Comic relief: A comprehensive philosophy of humor.* Malden, MA: Wiley Blackwell; 2009.
27. Stray V, Tkalic A, Moe NB. The Agile Coach Role: Coaching for Agile Performance Impact. In: *Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences*; 2021.
28. Banas JA, Bisel RS, Kramer MW, Massey ZB. The serious business of instructional humor outside the classroom: a study of elite gymnastic coaches' uses of humor during training. *J Appl Commun Res.* 2019;47(6):628-47.