

2019

YÜKSEK LİSANS TEZİ

H. Ahmet TAŞPINAR

T.C.

**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**



**FARKLI LİGLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN
RUH HALLERİ İLE MOTİVASYONLARI ARASINDA
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hacı Ahmet TAŞPINAR

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU

BALIKESİR-2019

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI LİGLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN RUH
HALLERİ İLE MOTİVASYONLARI ARASINDA İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

H. Ahmet TAŞPINAR

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Yücel OCAK

Afyon Kocatepe Üniversitesi – Başkan

Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU

Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi – Üye

Dr. Öğr. Üyesi. Mehmet YANIK

Balıkesir Üniversitesi - Üye

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Necati CERRAHOĞLU

BALIKESİR-2019



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan

“FARKLI LİGLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN RUH HALLERİ İLE MOTİVASYONLARI ARASINDA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ”

başlıklı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 19/08/ 2019

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Yücel OCAK
Aydın Kocatepe Üniversitesi

Başkan

Doç.Dr. Necati CERRAHOĞLU

Çanakkale On Sekiz Mart

Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi. Mehmet YANIK

Balıkesir Üniversitesi

Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi, sınav komisyonu tarafından imzalanarak

12/09/2019 tarihinde kabul edilmiştir.

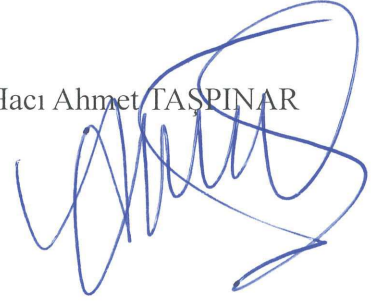
Prof. Dr. İzzet KARAHAN

Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim. 19.08.2019

Hacı Ahmet TAŞPINAR



TEŞEKKÜR

Tezimin yürütülmesinde ve çalışmalarımnda bana her koşulda rehberlik eden ve her türlü desteğini esirgemeyen danışman hocam Sayın Doç. Dr. Necati Cerrahoğlu'na, bu ölçeklerin uygulanmasında ve araştırmanın sonuçlanmasında bilime ve çalışmama katkı veren tüm kulüp yöneticilerine, futbolculara ve antrenör arkadaşlarıma; ayrıca bu yoğun süreçte her zaman ve her koşulda yanımda olan aileme desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
TABLOLAR DİZİNİ	vii
1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2.Araştırmanın Önemi.....	1
1.3.Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri	2
1.4.Araştırmanın Hipotezi.....	3
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6.Araştırmanın Varsayımları	4
2.GENEL BİLGİLER	5
2.1.Futbol ve Psikoloji	5
2.2.Antrenör Psikolojisi	6
2.3.Sporcuyu Tanıma ve Analiz Etme.....	8
2.4.Sorunlu Sporcular	9
2.5.Ruh Hali ve Duygu	10
2.5.1.Ruh Hali Yönetim Teknikleri	13
2.5.2.Ruh Hali ve Performans İlişkisi	15
2.5.3.Müziğin Gücü ve Ruh Hali	19
2.5.4.Moral Verici Konuşmalar ve Ruh Hali.....	20
2.5.5.Sporda Sosyalleşmenin Ruh Haline Etkisi.....	21
2.5.6.Duygu Durumu	23
2.6.Sporda Motivasyon	23
2.6.1.Motivasyon Çeşitleri	25
2.6.1.1.İçsel Motivasyon	26
2.6.2.2.Dışsal Motivasyon.....	27
2.6.3.Sporda Başarı Motivasyonu	27
2.6.4.Sporda Başarı Motivasyon Kuramı.....	29

3.GEREÇ VE YÖNTEM	34
3.1.Araştırmanın Türü	34
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme	34
3.3.Verilerin Toplama Yöntemi	37
3.4.Verilerin Toplama Araçları	38
3.5.Brunel Ruh Hali Ölçeği.....	38
3.6.Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği	39
3.7.Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi.....	41
4.BULGULAR	42
4.1.Brunel Ruh Hali Ölçeği ile İlgili Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulgular	42
4.2.Başarı Motivasyonuna İlişkin Bulgular	50
4.3.Katılımcıların Ruh Hali Durumlarıyla Sporda Başarı Motivasyon Gütüleri Arasındaki Bulgular	57
5.TARTIŞMA	59
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	67
KAYNAKLAR	69
EK 1:ÖZGEÇMİŞ	77
EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	77
EK 3: BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ	79
EK 4: FUTBOL KULÜPLERİNDE ARAŞTIRMA İZİNİ	81
EK 5: BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ KULLANMA İZİNİ	83
EK 6: SPORDA BAŞARI MOTİVASYON ÖLÇEĞİ KULLANMA İZİNİ	83

ÖZET

Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Ruh Halleri ile Motivasyonları Arasında İlişkinin İncelenmesi

Araştırma farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde 2015-2016 sezonunda amatör ve profesyonel liglerde futbol oynayan 530 futbolcudan oluşmuştur. Katılımcılar; 12 ilde, 6 farklı ligde ve 27 takımda futbol oynayan 178 profesyonel, 352 amatör futbolcudan oluşmuştur. Yapılan bu araştırmada Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği olmak üzere iki ölçek kullanılmıştır.

Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin Türk sporcularına uyarlaması Çakıroğlu tarafından yapılmıştır. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği'ni Türk sporcularına uyarlaması ise Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada katılımcılardan elde edilen nicel veriler bilgisayar programında analiz edilmiştir. Katılımcılara ait demografik özelliklerin tespitinde frekans ve yüzde gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. *Kızgınlık ruh hali* ile *başarıya yaklaşma güdüsü* arasında ($r=-.116$, $p=0.007$) çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. *Depresiflik ruh hali* ile *başarıya yaklaşma güdüsü* arasında ($r=-.094$, $p=0.031$) çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. *Depresiflik ruh hali* ile *başarısızlıktan kaçınma güdüsü* arasında ($r=.171$, $p=0.000$) çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. *Bitkinlik ruh hali* ile *başarıya yaklaşma güdüsü* ($r=-.113$, $p=0.009$) arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilirken, *başarısızlıktan kaçınma güdüsü* ($r=.104$, $p=0.016$) arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. *Dinçlik ruh hali* ile *güç gösterme güdüsü* arasında ($r=.189$, $p=0.000$) çok zayıf düzeyde ve *başarıya yaklaşma güdüsü* arasında ($r=.271$, $p=0.000$) zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle güç gösterme güdüsü arttıkça ve başarıya yaklaşma güdüsü arttıkça dinçlik ruh halinde artış olmaktadır. Sonuç olarak, farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh hallerinin motivasyonla ilişkisi arasında çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Motivasyon, Profesyonel, Ruh Hali.

ABSTRACT

Investigation of The Relationship Between The Mood and Motivation of Footballers Played in Different Leagues.

The study aimed to analyze the relationship of the moods of football players playing in different leagues with their motivations. Playing in amateur and professional leagues in the 2015-2016 season within Turkish Football Federation, a total of 530 football players participated in the study. The participants consisted of 178 professional and 352 amateur football players in 12 provinces, 6 different leagues and 27 teams. In this regard, the study employed two scales, Brunel Mood Scale and Sport-Specific Achievement Motivation Scale.

While Brunel Mood Scale was adapted by Çakıroğlu, Sport-Specific Achievement Motivation Scale was adapted by Tiryaki and Gödelek in order to be functional for Turkish players. The quantitative data obtained from the participants of the study were analyzed by means of a computer program. The descriptive statistics such as frequencies and percentages were employed in the identification of the demographic characteristics of the participants. The study determined a negative significant correlation in a very low level between the mood of anger and the motivation to achieve success ($r=-.116$, $p=0.007$) and between the mood of depressiveness and the motivation to achieve success as well ($r=-.094$, $p=0.031$). Moreover, the study indicated that there is a positive significant correlation in a very low level between the mood of depressiveness and the motivation to avoid failure ($r=.171$, $p=0.000$). The study further concluded that there is a negative significant correlation in a very low level between the mood of exhaustion and the motivation to achieve success ($r=-.113$, $p=0.009$); while, there is a positive significant correlation between the mood of exhaustion and the motivation to avoid failure ($r=.104$, $p=0.016$). Lastly, the study found out a positive significant correlation in a very low level between the mood of vigour and power motivation ($r=.189$, $p=0.000$) and in a low level between the mood of vigour and the motivation to achieve success ($r=.271$, $p=0.000$). In other words, the higher the power motivation and the motivation to achieve success are, the better the mood of vigour is. Consequently, the study determined that there is a significant correlation between the moods of football players in different leagues and their motivation in a very low level.

Key Words: Football, Professional, Mood, Motivation

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
POMS	: Duygu Durumu Profili
BRUMS	: Brunel Ruh Hali Ölçeği
BRH	: Bitkinlik Ruh Hali
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
RHP	: Ruh Hali Profili
KRH	: Kızgınlık Ruh Hali
DRH	: Depresiflik Ruh Hali
BRH	: Bitkinlik Ruh Hali
DRH	: Dinçlik Ruh Hali
SÖBMÖ	: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği
GGG	: Güç Gösterme Güdüsü
BYG	: Başarıya Yaklaşma Güdüsü
BKG	: Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü
BAL	: Bölgesel Amatör Lig
SA	: Süper Amatör

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 2.1. Ruh Hali ve Duygunun Sarmal Modeli.....	12
Şekil 2.2. Performans Öncesi Ruh Halinden Spor Performansı Tahmin Etme Modeli.....	16
Şekil 2.3. Başarı İhtiyacı Kuramı.....	30
Şekil 2.4. Başarı Motivasyon Gelişiminin Üç Aşaması.....	33

TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 2.1.	Çeşitli Ruh Hali Boyutları için Etkili Ruh Hali Düzenleme Stratejileri.....	14
Tablo 2.2.	Ruh Halinizde Değişiklik Yapabilmeniz İçin Kullanabileceğiniz Bazı İfadeler.....	21
Tablo 2.3.	Başarı Motivasyonu Kuramları Neler Anlatmaktadır.....	32
Tablo 3.4.	Katılımcıların Takım, Lige ve İllere Göre Dağılımları.....	35
Tablo 3.5.	Katılımcıların Yaş, Mevki, Medeni Durum ve Eğitim Durumuna Göre Dağılımları.....	36
Tablo 3.6.	Katılımcıların Oynadıkları Liglere Göre Dağılımları.....	37
Tablo 3.7.	Ruh Hali Ölçeği Güvenilirlik Analizine İlişkin Sonuçlar.....	39
Tablo 4.8.	Brunel Ruh Hali Ölçeği ile İlgili Analiz Sonuçları.....	42
Tablo 4.9.	Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Ruh Hali Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların Dağılımları.....	43
Tablo 4.10.	Araştırma grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Ruh Hali Düzeylerine Göre Dağılımları.....	44
Tablo 4.11.	Araştırma Grubunun Öğrenim Durumu ile Ruh Hali Düzeylerine Göre Dağılımları.....	45
Tablo 4.12.	Mevkiler Değişkenine Göre Ruh Hali Düzeylerine Göre Dağılımları.....	46
Tablo 4.13.	Oynanan Lige Göre Ruh Hali Düzeylerine Göre.....	47
Tablo 4.14.	Araştırmaya Katılan Futbolcuların Lisans Yılları ile Ruh Hali Düzeylerine Göre Dağılımları.....	49
Tablo 4.15.	Yaş Değişkenine Göre Sporda Başarı Motivasyon Güdüsü Düzeylerine Göre Dağılımları.....	50
Tablo 4.16.	Medeni Durum Değişkenine Göre Sporda Başarı Motivasyon Güdüsü Düzeylerine Göre Dağılımları.....	51
Tablo 4.17.	Öğrenim Durum Değişkenine Göre Sporda Başarı Motivasyon Güdüsü Düzeylerine Göre Dağılımları.....	52
Tablo 4.18.	Katılımcıların Oynadıkları Mevki Değişkenine Göre Sporda Başarı Motivasyon Güdüsü Düzeylerine Göre Dağılımları.....	53

Tablo 4.19. Lisans Yılı Değişkenine Göre Sporda Başarı Motivasyon Güdüsü Düzeylerine Dağılımları.....	54
Tablo 4.20. Katılımcıların Oynadıkları Lig Değişkenine Göre Sporda Başarı Motivasyon Güdüsü Düzeylerine Göre Dağılımları.....	56
Tablo 4.21. Ruh Hali Durum Düzeyi ile Başarı Motivasyon Arası İlişkilere Ait Analiz Sonuçları.....	57

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, amatör ve profesyonel olarak futbol oynayan futbolcuların ruh hali durumlarıyla motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmayla futbolcuların ruh hali ve motivasyonu arasındaki ilişkinin antrenörlere, sporculara ve hatta yöneticilere kolaylık sağlayacağı gibi sporcuların kişisel duygu durumlarının daha iyi anlaşılacağı, içsel ve dışsal motivasyonlarının eğitimciler tarafından bilinip performanslarının geliştirilmesinde yarar sağlamasının yanında, bu çalışmanın konu ile ilgili farklı araştırmalara yön vereceği düşünülmektedir. Her insan kişilik özelliklerinden dolayı değişik durumlarda değişik tepkiler verebilmektedir. Her bireyin davranışına verdiği anlam ve değer birbirinden farklı olabilmektedir. Antrenörlerde herkes gibi değişik kabiliyete ve kişilik özelliklerine sahiptir. Antrenörlerin, sporcularının tüm sosyal ve ruhsal özelliklerini bilmesi gerekmektedir; buna karşın antrenörler kendilerini ne bir psikolog ne bir spor psikoloğu gibi gösterme eğiliminde olmamalıdır. Bu ince çizgi unutulmamalıdır (Konter, 2006).

Son yıllarda yapılan çalışmalar sporcuların davranışlarını, spora katılım nedenlerini, motivasyon çeşitlerini, sportif faaliyete devam etmesini sağlayan faktörler spor bilimcileri ve antrenörler tarafından dikkat çekici olmuştur (Kelecek, 2013). Bu anlamda incelenen çalışmalar sonucunda, oyuncuların maç öncesinde, oyun içinde ve maç sonunda psikolojik faktörlerin etkili olduğunu sonucuna varılmıştır. Bunları etkileyen en önemli faktörler ise spor ekonomisinin ticarileşmesi ve hızla büyümesidir (Cerrahoğlu, 2016).

Sporcuların fiziksel kondisyonu teknik ve taktik üstünlüğü çok iyi olsa da; müsabaka ortamında alınan ödüllü sonuçlar, performans odaklı yaşanan hazlar, endişe ve korku gibi faktörlerle mücadelesi başarı ya da başarısızlık sporcunun

maksimum düzeye çıkmasını etkileyen ruh hali, aşırı ya da yetersiz motivasyonu sporcuyu elit düzeye ulaşamamasına etken birçok nedenleri vardır (Ertürk, 2013).

Profesyonel veya amatör olarak oynayan sporcuların motivasyon düzeyleri anlaşılabilirse, kişilerin olumlu yöne sevk edilmesinin daha kolay olacağı düşünülmektedir. Sporda başarı motivasyonu, sporcunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve tatmin, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler, yeni beklentiler doğurur. Bu güdüye, sporda başarı güdüsü veya başarı motivasyonu adı verilir (Turhan, 2009).

Yanlış bir yöntem olmasına rağmen kulüp yöneticileri ve taraftarlar, antrenörlerden maçları kazanmasını ve sporcularını iyi motive etmesini beklemektedirler. Antrenörler, müsabakalarda sporculardan maksimum performans göstermelerini beklemektedirler. Müsabaka öncesi ve devre arasında antrenörlerin sporcularının tam olarak ruh hallerini, sporcularının kişilik yapısını, öğrenme stillerini, içsel ve dışsal motive olma şekillerini çok iyi bilmesi gerekmektedir. Futbol ekonomisinin artmasıyla birlikte yeni istihdam alanlarının çeşitlenerek genişletilmesi hizmet yelpazesinde rekabet oranını ciddi şekilde arttırmıştır (Cerrahoğlu, 2016).

Yukarıdaki bilgiler ışığında yaptığımız araştırmanın önemi, sporcunun performansını etkileyen faktörlerin tespiti ve sporcuların motive edilmesinde ruh halinin durumunun antrenmanda, müsabaka öncesi ve devre arasındaki ruh hallerinin antrenörler tarafından daha iyi anlaşılması ve sporculardan maksimum performansı doğru ve etkili bir şekilde uygulanabilir olsun düşüncesiyle yapılmıştır. Sonuç olarak performans için ruh hali ve motivasyon önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problem ve Alt Problemleri

Bu araştırmanın problem cümlesini; *“Amatör ve profesyonel olarak farklı liglerde futbol oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişki var mıdır?”* sorusu oluşturmaktadır. Bu problem cümlesine bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Katılımcıların yaşları ile ruh hali düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2. Katılımcıların medeni durumları ile ruh hali düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Katılımcıların öğrenim durumları ile ruh hali düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Katılımcıların futbol mevkileri ile ruh hali düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Katılımcıların oynadıkları ligler ile ruh hali düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Katılımcıların lisans yılları ile ruh hali düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Katılımcıların yaşları ile sporda başarı motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
8. Katılımcıların medeni durumları ile sporda başarı motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
9. Katılımcıların öğrenim durumları ile sporda başarı motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
10. Katılımcıların futbol mevkileri ile sporda başarı motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
11. Katılımcıların lisans yılları ile sporda başarı motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
12. Katılımcıların oynadıkları ligler ile sporda başarı motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezi

Araştırmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır.

- H1. Katılımcıların yaşlarına göre ruh hali düzeyleri farklılık gösterir.
- H2. Katılımcıların medeni durumlarına göre ruh hali düzeyleri farklılık gösterir.
- H3. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre ruh hali düzeyleri farklılık gösterir.
- H4. Katılımcıların mevkilerine göre ruh hali düzeyleri farklılık gösterir.
- H5. Katılımcıların oynadıkları liglere göre ruh hali düzeyleri farklılık gösterir.

- H6. Katılımcıların lisans yıllarına göre ruh hali düzeyleri farklılık gösterir.
- H7. Katılımcıların yaşlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri farklılık gösterir.
- H8. Katılımcıların medeni durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri farklılık gösterir.
- H9. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri farklılık gösterir.
- H10. Katılımcıların mevkilerine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri farklılık gösterir.
- H11. Katılımcıların lisans yılına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri farklılık gösterir.
- H12. Katılımcıların oynadıkları lige göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri farklılık gösterir.
- H13. Katılımcıların ruh hali durumları ile sporda başarı motivasyon güdülerini arasında ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde 2015-2016 futbol sezonunda Süper Amatörde (SA) Mücadele Eden 239, Bölgesel Amatör Lig (BAL) liginde 113, 3. ligde 95, 2. ligde 35, 1.ligde 34, Süper Ligde 14 futbolcu olmak üzere toplamda 530 erkek futbolcu ile sınırlıdır.
2. Araştırma Türkiye Futbol Federasyonu 2015-2016 futbol sezonu ile sınırlıdır.
3. Araştırma katılımcıların ruh hali durumunun değerlendirilmesi için 'Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) kullanımı ile sınırlıdır.
4. Araştırma katılımcıların Motivasyon durumlarının değerlendirilmesi için 'Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) kullanımı ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

- Katılımcılar araştırmada kullanılan BRUMS ve SÖBMÖ ölçek maddelerini içten ve samimiyetle cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada, örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol ve Psikoloji

Futbolcu gelişimi bütüncül bir süreçtir. Bu süreçte zihinsel, teknik, taktik ve fiziksel gelişimin dengelenmesi gerekmektedir. Sporcunun bu gelişim evreleri birlikte gelişir ve birbirlerini etkiler. Sağlık, kişilik, fizik, teknik, taktik ve psikolojik performans birbirinden ayrılması mümkün değildir. Sakatlanan veya performansı kötü bir futbolcunun kişiliğinde meydana gelen güvensizlik ve yetersizliğin hem zihinsel hem de fiziksel performansını negatif yönde etkilediği gibi, kişilikte meydana gelen olumsuz bir deneyim veya travmada fiziksel, zihinsel zorluklara neden olarak sporcunun sağlığını da etkilemektedir. Bu anlamda zihinsel antrenman yaparak psikolojik olarak yeterliliğini arttıran bir futbolcunun, aynı zamanda fiziksel ve kişilik olarak da gelişmesi zaman alacaktır (Coşkun, 2015).

Futbolda bir diğer temel kural da gol atmak ve gol yememektir. Başarıya ancak bu kuralların gerçekleşmesiyle olur. Bu başarıya ulaşmak için 90 dakikalık bir yarışma sırasında çeşitli etkinliklerin başarılması gerekir. Bunlar;

- Doğru ve isabetli pas vermek
- İkili mücadeleleri kazanmak
- Rakibi zamanında engellemek
- Çok iyi ve isabetli şut çekmek
- Sürekli doğru kararlar vermek
- Hataları zamanında telefi etmek

Yukarıdakileri yapabilmek için futbolcuların-sporcuların teknik, kondisyon, taktik ve bunları uygulayabilmek için en büyük rol psikolojik faktörlerdir. Futbolcu gol atmaya veya gole engel olmaya çalışırken sürekli rakibin ve zamanın baskısı altındadır. Futbolcunun bu mücadeleden galip çıkması için mesleki yetenek ve ruhsal özelliklerine bağlıdır (Başer, 1986). Birçok araştırmacı, başarının %50' sinin zihinsel olduğunu söyler. Ünlü tenisçi Jimmy Connors'a göre, maç kazanmanın %95'i psikolojiktir (Biçer, 2008).

Futbol dâhil tüm branşlarda psikolojik destek ve zihinsel antrenman hakkında, bilimsel bir süreç olduğu ve tüm bilimsel süreçlerde olduğu gibi bir yönteminin olduğudur. Bu sürecin devamlı ve düzenli bir şekilde programlanması halinde hem sporcuların bireysel olarak gelişeceği hem de beklenen başarıların istikrarlı bir biçimde geleceği büyük bir olasılıktır (Coşkun, 2015).

Sporcuların teknik ve taktik kapasitelerini yükseltmek için ve aynı zamanda yanlış uygulamaların önüne geçmek için spor psikolojisi uygulamalarından zihinsel antrenman yapılmalıdır (Başer, 1996). Spor psikolojisi sporcular üzerinde olumlu açıdan birçok şeyi etkileyebilir. Birçok sporcunun kişilik özellikleri performanslarının yanında motivasyonlarını dahi düşürebilmektedir. Bütün bu olumsuzlukların en iyi seviyeye çıkması sporcuların performanslarının maksimum seviyeye çıkması için spor psikolojisi uygulamaları ile sağlanabilir. Sporcu seçiminde dikkat edilmesi gereken en önemli ölçü sporcunun psikolojik özellikleridir. (Başer, 1998).

Üst düzey futbolcu olmak için üç önemli anahtar faktör vardır. Bunlar; Atletik Yetenek, Teknik Yetenekler ve Futbol Psikolojisidir (Eker, 2011).

2.2. Antrenör Psikolojisi

Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun ne kadar çalışırsa çalışsın kazanmak için bir antrenöre ihtiyacı vardır. Antrenörlerin spor psikolojisi alanında kendisini sürekli güncellemesi gerekmektedir (Başer, 1986). Antrenörler bir takımın lideri pozisyonundaki kişilerdir. Bu nedenle antrenörlerin liderlik tarzları ve iletişim özellikleri hakkında destek almaları onların işini çok ama çok kolaylaştıracaktır. Liderlik yeteneklerini geliştiren antrenörlerin; iletişim, yaratıcılık ve duygu kontrolü gibi özellikleri edindikleri gözlenmektedir. Spor psikologlarından destek alan antrenörler sporcularıyla ve sporcuların aileleriyle çok daha az sorun yaşamaktadırlar (Coşkun, 2015).

Başer (1996)'e göre ideal antrenör özellikleri spor bilgisinin tam olmasının yanı sıra kendi alanıyla ilgili olarak üst düzeyde bilgiye sahip olmalı ve bunları uygulayabilecek beceriye sahip olmalıdır.

İlgi alanı geniş olmalı, mesleğinin gereği olarak spor kuramcılarıyla ve araştırmacılarıyla, yöneticilerle, spor hekimiyle ve özellikle spor psikoloğuyula iş birliği yapmak zorunda olduğundan bu alanlarda da bilgi sahibi olması gerekmektedir.

Antrenörün psiko-sosyal yeteneğinin sporcular üzerinde etkisinin çok önemli olduğu düşünülür. Motivasyonu olumlu ya da olumsuz yönde sporcu tarafından her zaman istenilen seviyede olamayabilir. Antrenörün psiko-sosyal yeteneği yüksek olmalıdır. Antrenöre duyulan güven duygusunun aşırı olması halinde; sporcular kendi teknik ve beceri bilgi ve yetilerini tarafsız, geçerli ve güvenilir biçimde uygulayamayabilirler. Antrenör performansı geçerli ve doğru bilgiler ile antrenörün kendisi veya sporcunun güven duyabileceği bir başkası tarafından sporcuya doğru bir biçimde iletildiğinde sporcunun motivasyonu daha olumlu yönde etkilenecektir. Ayrıca bu tutum antrenör ve sporcu arasında daha sağlam bir bağ kurmanın alt yapısı olacaktır (Şahan, 2010).

Tazegül (2012)'e göre spor bilim adamları tarafından sporcuların performansını yükseltmek için yapılan çalışmaların sonucunda, fiziksel çalışmaların sporcuların performansını artırmada tek etken olmadığı ve psikolojik olarak hazırlanmanın da önemi ortaya çıkmıştır.

Tüm takım ve sporcuların arkasında, amaç ve tutkularına ulaşmada yardım eden bir antrenör vardır. Geleceğin büyük futbolcularını, yıldızlarını yetiştiren amatör ve profesyonel tüm antrenörlerinin kullandıkları liderlik davranış tipleri ve motivasyon tekniklerinin bilinmesi antrenörlerin sergilemiş oldukları davranışların daha rahat açıklanmasını sağlayacaktır (Voss, 2000).

Antrenörlük psikolojisinde motivasyon önemli bir yere sahiptir. Antrenörler çalışmış olduğu sporcuları hakkında yapmış oldukları sporu neden seçtiklerini sporcuların isteklerini iyi bilirse onları motive etmek ve performanslarından maksimum verim almak antrenörler açısından daha verimli olacaktır (Başer, 1996).

Sporcular antrenörlerini kendileri için belirlenmiş bir lider olarak görmek ile birlikte özellikle takım sporlarında liderlik durumu bütün sporcular tarafından onay verilmeyen özelliklerde olabilmektedir. Bu durumda antrenör yüksek düzeyde

liderlik vasıflarına sahip olmalı, eğitimlerinde davranış konusunda daha dikkatli adımlar atmalı, titizlik ve özveriyle irdelenmeli ve kendisi için kalıcı, doğru davranış modelleri belirlemelidir. Antrenörlük, liderlik ve motivasyon birbirlerinden ayrı kavramlar gibi görünseler de aslında iç içe geçmiş kavramlardır. Çünkü bir lider olarak antrenörün en önemli özelliklerinden biri, çalıştırdığı takım ya da sporcuyu motive etmektir ve spor psikolojisini iyi bilmesi gerekmektedir (Karaküçük ve Yetim, 1996).

2.3. Sporcuyu Tanıma ve Analiz Etme

Spor eğitmenleri kendi uzmanlık alanları içerisinde sporcusunun tüm gelişim özelliklerinin bransa özgü hareketlerini spor bilgi ve tecrübelerine göre kolayca belirleyebilir. Fiziksel özelliklerini ve performans ölçülmesi kolayca yapılabilir. Burada önemli olan sporcuyu tanımanın önemli bir boyutu da sporcunun psikolojik özellikleri hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Sporcusunun ihtiyaç hiyerarşisini iyi bilmesi ve sporcuların olumlu ya da olumsuz yönlerini bilip ona göre motive etmesi daha kolay olacaktır (Abakay, 2010).

Udo Lattek bu konu hakkında şu ifadelere yer vermiştir: “*Antrenman dozunun ayarlanması, takımın güçlü ve zayıf yanlarının tanınması artık sıradan bir iş haline gelmiştir. Önemli olan takımın psikolojik yönetimidir. Futbolcular ile doğru ilişkiler kurmak, takım içindeki, futbolcular arasındaki ve futbolcuların kendilerinde bulunan gerilimleri gidermek önemlidir*” diye ifade etmiştir (Başer, 1996).

Teknolojinin gelişmesiyle beraber, antrenman sistemlerin, çalışma koşullarının farklı saha ve araç gereçlerin ve artan ciddi ödüller yönetici antrenör ve sporcuların kazanma duygusunu doğal yollarla performansı maksimum arttırmak için sporcuyu tanıma değerlendirmede bireyi tanıma teknikleri konusunda uzman psikologlardan, psikolojik performans danışmanlarından daha fazla yararlanmalıdır (Karagözoğlu, 2005).

İkizler ve Karagözoğlu (1997)’na göre, psikolojik danışman tarafından sporcunun tanınması; bir sporcu hakkında tüm yönleriyle ne kadar fazla bilgi sahibi olunursa o sporcuya yardım ve performans o kadar artacaktır.

Sporcuyu Antrenöre Tanıtma; Her antrenör sporcusunu gözlemlemede gözden kaçırdığı ya da kendisinin göremediği durumlar olabilir. Sporcunun işitsel-görsel sayısal-sözel içe dönük veya dışa dönük gibi sporcunun motive edilme durumları gibi birçok psikolojik faktörler antrenöre sporcuyla ilgili bilgi verilmesi faydalı olabilir. Bir koç, sporcularını nelerin motive ettiğini anlamak zorundadır. Bu sporcuyu motive etmek için kullanılan taktikler, ekip arkadaşlarını motive etmek için kullanılan taktiklerden çok farklı olabilir (Koludar, 1988).

Sporcuya Kendini Tanıtma; Hayatta birey olarak her zaman kendimizi objektif olarak değerlendiremeyiz. Başkalarına daima ihtiyaç duyabiliriz. Kapasitesinin farkında olmayan ya da kullanamayan sporculara kendisi hakkında farkında olmadığı özelliklerin farkına varması sağlanır. Antrenörlerin sporcuları iyi tanınması ve motivasyon tekniklerini sporcuların durumuna göre kullanması ve daha verimli performans almak için sporcusunu iyi tanınması ve bunun için psikolojik destek alması gerekmektedir. Psikolojik destek bireyin yeteneklerini becerileri, ilgileri ve tavırları kendisinin daha iyi anlaması ve kendi kendine karar verebilmesi problemleri çözebilir hale gelmesi sporcunun kendisinin tanınması açısından oldukça önemlidir (Göktaş, 2000).

2.4. Sorunlu Sporcular

Bazı sporcuların küçük problemi olduğu gibi büyük önemli problemlere de sahiptirler. Antrenörlerin başını ağrıtan ve en önemli sorunların başında da ‘sorunlu sporcular’ gelir. Sporculara antrenör, tesis, antrenman, para gibi tüm olanaklar sağlanmasına rağmen bazılarıyla antrenmanda müsabaka öncesinde ya da müsabaka esnasında sorunlar yaşanabilmektedir. Bu gibi durumlar hem yöneticiyi hem diğer sporcuları ve özellikle antrenörleri takım bütünlüğü ve disiplini oluşturmada olumsuz etkilemektedir. Bazı sporcular özel yaşantısında oldukça sakin beyefendi oldukları halde saha içinde sanki başka bir kişiliğe dönüştüğünü görürüz. Bu tarz sporcularda aşırı hırs ve stres, kolay öfkelenme hataları tolerans edememe, aşırı güven ya da güvensizlik olduğunu söyleyebiliriz (Doğan, 2004).

Başer (1998)’e göre ruhsal bakımdan bazı dengesizliklere sahip, sosyal sağlığı bozulmuş bazı düşünce ve davranış bozukluğu görülen insanların toplum içindeki oranı %2-10 arasında değişmektedir. Bu oran sporcular arasında da aynı

yüzde de olduğu kabul edilebilir. Her kulüpte en az iki ya da üç oyuncu bu tarz oyunculardır. Performans sporu yapanların arasında bu oran daha da artması beklenebilir. Sorunlu ya da normal sporcu olsun herhangi bir sporcuya psikolojik yardımın amacına ulaşabilmesi için psikolojik yaklaşımın niteliği çok önem arz etmektedir. Sporcunun kişiliği ile sporcunun yaşadığı toplumun yaşam kültürü bilinmesi gerekmektedir. Sorunlu sporcular farklı nedenlerle sorun yarattıkları için uygulamada farklı görünümeler ortaya koyarlar (Doğan, 2004). Burada en sık karşılaşılan sorunlu sporcular şunlardır;

Antrenöre karşı gelen sporcu; bu gruptakiler sık karşılaşılan sporcu tipleridir. Antrenöre davranışı doğrudan ya da dolaylı davranışlarla gösterir. Böyle bir durum takımın bütünlüğünü ve disiplinini bozacağı gibi antrenörün de otoritesini bozacaktır (Doğan, 2004).

Antrenmanı sevmeyen sporcular, bencil sporcular, aşırı stresli sporcular, başarıdan korkan sporcular sık yaralanan sporcular, hastalık taklidi yapan sporcular ve depresyondaki sporcular olmak üzere sekiz çeşit sorunlu sporcu vardır (Başer, 1998). Bu tarz sorunlu sporcuların tanınması uyumsuzluk sebeplerinin neler olduğunu ve ne zaman ortaya çıktığını bilmek hem sporcuyu topluma tekrar kazandırmak ve performansında maksimum verim almak için bu tarz sporculara yardım son derecede önemlidir. Böyle sporcuların sorunlarının tam olarak saptanması gerek kendileri için gerekse takım bütünlüğü için önemlidir. Burada ilk görev antrenörlere düşmektedir. Özel bir neden veya sosyal bir durumla ilgili sporcuya konuşulduğunda antrenörün bu konudaki desteği çok faydalı olacaktır (Doğan, 2004).

2. 5. Ruh Hali ve Duygu

Ruh halimiz normal yaşantımızda sürekli olarak dâhili ve harici davranışlarımızı sonucunda içimizden dışarıya aktarabildiğimiz veya aktaramadığımız bir takım psikolojik durumlarla karşımıza gelmektedir. Ruh hali durumu sporcularda, antrenman öncesi, antrenmanda, müsabaka öncesi, müsabakada her an olumlu ya da olumsuz zihinde değişebilir. Özakkaş (1995)'a göre aklımızda oluşan bazı düşünceler, insan bedenini etkilediği gibi meydana gelen birkaç gelişmelerde insan ruhunu olumlu veya olumsuz etkilemektedir.

İnsanın kompleks ve holistik bir ruha sahip olduğu düşünülmektedir. Bu karmaşık durum insanları ruh haline karşı bilinçli hareket etmeye götürmektedir. Böylece en önemli etken duygulardır. “Ruh halinizi ifade eden duygularınıza ne kadar hâkim olabilirsiniz o kadar mutlu ve hür olabilirsiniz” (Bowdon, 2015).

Lane ve Terry (2000), ruh halini “Yoğunluğu ve süresi değişen ve genellikle birden fazla duygu içeren, bir dizi geçici duygular” olarak tanımlar. Günlük olaylara karşı verdiğimiz duygusal tepkiler kademeli veya aniden oluşabilecek olaylar sonucunda değiştirilene kadar devam eder.

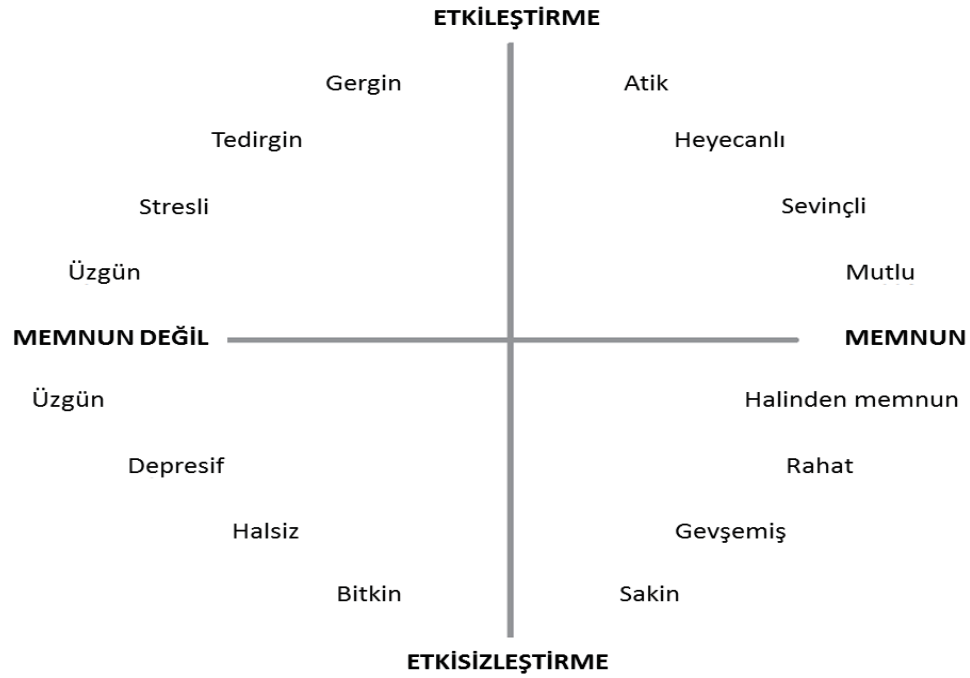
Ruh hali durumu, kişinin fikirlerini olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. İnsanın karar verme üzerinde ruh hali önemli etkiye sahip olup bu alanda birçok çalışma yer almaktadır (Doğan ve Şahin, 2007). Bazı bilim adamları, ruh hali ve duygu terimleri literatürde aynı anlamı ifade ettiği ve birbirinin yerine kullanıldığını, bazı bilim adamları ise, birbirine yakın fakat birbirinden farklı olduğunu savunmaktadırlar (Beedie ve ark. 2005). Ancak ruh hali ve duygu birbirini tamamlayan ve birbirinden ayıramayan bir bütündür. Duyguların olmadığı bir yerde ruh hali anlatılamaz ve anlaşılabilir (Çakıroğlu, 2016).

Karageorghis ve Terry (2011)’ye göre duygu, çevremizde yaşadığımız ortam ile bizim etkileşimlere verdiğimiz anlamın bir cevabıdır. İnsanın ruh hali, duygulardan daha uzun sürer ve doğal olarak daha umumdur. Oyuncuların başarısı antrenmanda veya müsabakada ruh haline bağlıdır, sporun ihtiyaçlarını karşılayabilmek, oyuncuların tüm becerilerini ortaya çıkarmak için kritik bir görev almaktadır. Bu yüzden ruh hali bazen bedensel ve zihinsel sağlığın barometresidir.

Frijda (2012) göre duyguların hangi kurallara bağlı olarak sürdüğünü ifade ederken öngörülebilir şekilde meydana çıktığını, büyüdüklerini ve kaybolduklarını göstermektedir. Ekkekakis (2012)’e göre ruh hali, duygu ve tepki ile karşılaştırınca, genelde zaman açısından daha kalıcı bir modeldir. Duygu, hayatımızda yaşadığımız herhangi bir şey hakkında verdiğimiz genel bir reaksiyondur. Kızgınlık, kaygı, haset, gurur, sevgi dâhil olmak üzere duygusal bir bölümdür. Frijda ise (2009), ruh halini “Etkili bir hal veya belirli hiçbir şey ya da her şey hakkında genel bir dünya, uygun ortamı bulma” olarak ifade etmektedir.

Oxford İngilizce Sözlüğünde (2012), “mood” kelimesini iyi ve kötü “ruh hali” şeklinde adlandırmıştır. Türk Dil Kurumu (TDK), Güncel Türkçe sözlüğünde ise ruh kelimesinin “öz, duygu, beden gücünü etkin kılan canlılık,” olarak tanımlamaktadır (Çakıroğlu, 2016).

Psikologlar, ruh hali ve duyguyla ilgili bir model geliştirmişlerdir. Sarmal modeli olarak bilinen, bu modelde kişinin ruh halini bulmak için; gerginlik, depresyon, öfke, bitkinlik ve karışıklık gibi negatif ruh hali faktörleri ile dinçlik ve mutluluk gibi pozitif ruh hali etkenlerini keşfetmişlerdir (Şekil 2.1). Bu modelin sporda performansı arttırmak ve performansı etkileyen faktörleri bulmak için zamanla, ruh hali değerlendirmelerine birçok katkı sağlamış ve ruh hali araştırmacıları tarafından popüler konular haline gelmiştir (Karageorghis ve Terry, 2011).



Şekil 2.1. Ruh hali ve duygunun sarmal modeli (Karageorghis ve Peter, 2011).

Genel bir bilgiye göre ruh halini ortaya çıkaran stres ya da fikirler, bizim belli olaylar ya da bilgi parçalarına verdiğimiz değer, bizleri iyi ruh haline dönüştürebilir. Zihin ve bedende meydana gelen ruh halimiz bazı süreçlerde ortaya çıkarken, duygular genellikle beyinde olup bitenlerle ilgilenmektedir. Olası bir tehlike ile

karşılaştığımızda veya yapmamız gereken harekete hazır olduğumuzda bize hemen bildirmektedir (Bowdon, 2015).

Zihinsel sistem insanın iradesine hâkim olmasına uygun bir şekildedir. Bu sistemi doğru kullanmak için önemli olan, sistemde olumlu bir ruh hali sinerjisi meydana getirmektir. Tüm hayatınızı, olaylarınızı, hislerinizi ve fikirlerinizi dengeli bir ruh haliyle, hayatınızı yönlendirmek ve sürdürmek istediğinizi başarıyla farklılaştırmanız gerekmektedir. Ruh hali, bireyin düşüncesine, duygularına, olumlu ya da olumsuz yönde tesir etmektedir. BRUMS ruh hali durumunuzu birçok yönüyle ölçmede ve değerlendirmede hızlı ve anlaşılır çözüm yolları sunmaktadır (Çakıroğlu, 2016).

2.5.1. Ruh Hali Yönetim Teknikleri

Sporcular, ruh halleri ile ilgili genel bir bilgiye sahiptirler ve öz disiplin yöntemlerini geliştirmişlerdir. Bu çoğunlukla içgüdü ile oluşur fakat spor psikologları daha sistemli ve teknik yöntemleri geliştirerek, üstün performans göstermeye yardımcı olup bu doğal oluşum sürecini izlemek ve yönetmeye yardım etmektedirler. Ruh halimizi nasıl koruyabileceğimizi ya da geliştireceğimiz hakkında ön yargılardan kurtulup biraz bilgiye sahip olursak daha doğru bir yola girmiş olabiliriz (Karageorghis ve Terry, 2015).

Ruh hali duyguların düzenlenmesinde, pozitif veya negatif duyguları barındıran, duygu yüklü tüm durumların düzenli olmasını ihtiva etmektedir. Ruh durumumuzu açığa çıkaran duygularımız, tepki vermenin tüm bileşenlerinde fizyolojik davranışlarımız ve düşüncelerimiz olduğu gözlenmektedir (Koole, 2009). Araştırmacılar pozitif ya da negatif ruh halinin (duygu durumunun) düzenlenebileceğini belirlemişlerdir (Gross, 1998). Tam gözlemlenemeyen ve farkına varılamayan, bazı duygusal sorunlar, ileride daha sonra büyük ve engellenemeyen imkânsız problemler haline dönüşebilir (Demir ve Çadır, 2015).

Etkili Ruh Hali Düzenleme Stratejisinde en önemli durum pozitif ruh halini ortaya çıkaran duygu hâkimiyetini sağlamaktır. Tablo 2.1'de çeşitli ruh hali boyutları için etkili ruh hali düzenleme stratejileri, her bir ruh hali için ilgili stratejiler göstermektedir.

Tablo 2.1. Çeşitli ruh hali boyutları için etkili ruh hali düzenleme stratejileri
(Karageorghis ve Terry, 2011)

Gerginlik Yönetimi	Gevşeme yöntemlerini kullanın. Sporla ilişkili imgeler kullanın. Esneme veya koşma gibi fiziksel aktivite ile meşgul olun.
Depresyon Yönetimi	Duyguların sebepleri ile ilgilenin. Duygular hakkında birisiyle konuşun. Duyguları perspektife koyun.
Kızgınlık Yönetimi	Gevşeme yöntemleri kullanın. Tek başınıza zaman geçirin. Duyguları perspektife koyun. Duyguların sebeplerinden veya tetiklerinden sakının.
Dinçlik Yönetimi	Fiziksel aktivite ile meşgul olun. Sporla ilgili imgeleme kullanın. Neşeli ve hızlı müzik dinleyin. Müsabaka stratejilerine odaklanın.
Bitkinlik Yönetimi	Gevşeme yöntemini kullanın. Dinlenin, zaman zaman uyuyun. Duş alın. Masaj yaptırın.
Karışıklık Yönetimi	Müsabaka stratejilerine odaklanın. Pozitif düşünme ile meşgul olun. Duyguların sebepleriyle ilgilenin. Duygular hakkında birisiyle konuşun.

Ruh hali, belirli sporcular üzerinde yüksek performans durumlarıyla ilgili durumunu belirlemektedir. BRUMS'un nasıl yapılacağını ve kullanımını öğrendikten sonra ideal ruh halinizi, bitkinlikten durumunuzu ve yaptırdığınız antrenman tekniklerinin olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirebileceğiniz bir veri olacaktır. BRUMS sadece bireyin kendisi için kullanılmalı; başka sporcu için kullanımına gidilmemeli. Bu uygulamaları yapmak ve bundan Optimal verim almak için, bu konuda eğitim almış olan uzman bir psikolog tarafından kontrol edilmelidir (Karageorghis ve Terry, 2011). Örnek verecek olursak; Uruguay karşılaşmasının

ardından İngiltere Milli Takımının Teknik Patronu Roy Odgson şu ifadeleri kullanmıştı: “Katı bir savunmaya karşı oynadık ve belki onlar bazı alanlarda daha iyiydi. Herkes çok çalıştı ama soyunma odasındaki ruh hali çok düşüktü.” şeklinde ifade etmişti.

2.5.2. Ruh Hali ve Performans İlişkisi

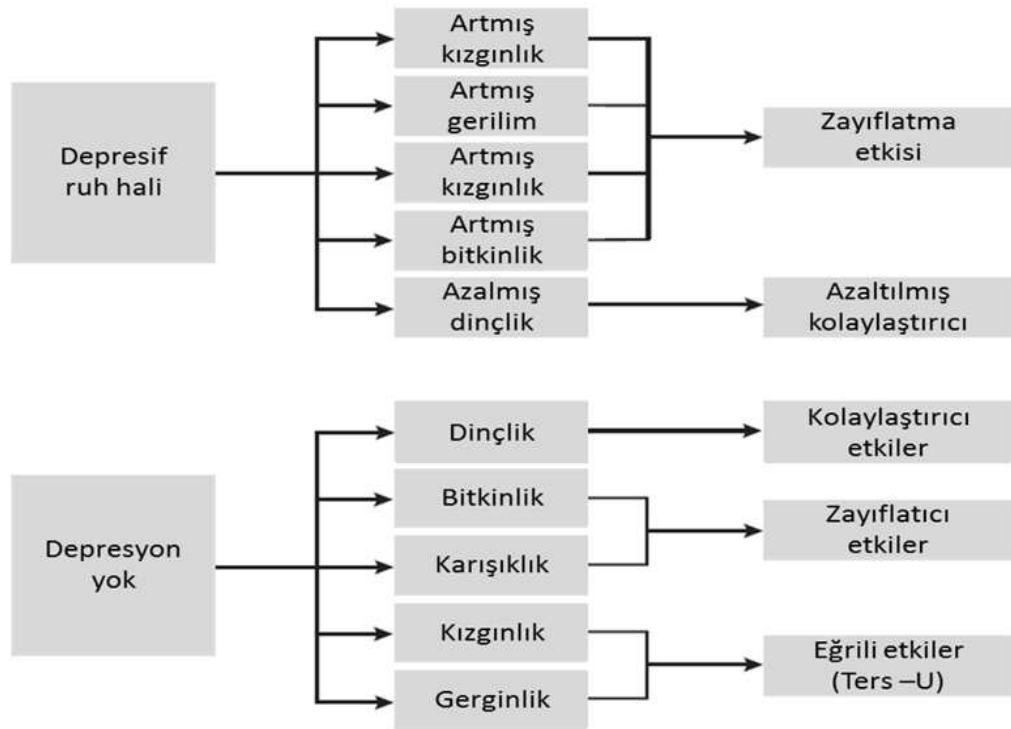
Spor hiç şüphesiz hem katılımcılar hem de izleyiciler arasında güçlü duygusal tepkiler üretir. 2002 Dünya Kupası sırasında futbol takımları ve onların destekçilerinin görüşü bu gerçek için yeterli bir kanıttır. Sporcuların yaşadığı duygular kendi performansları kalitesi üzerinde derin bir etkiye sahip olduğunu destekleyen güçlü anekdot ve bilimsel kanıtlar vardır (Hanin, 2000).

Bir spor organizasyonunda ve fiziksel etkinlik anında o aktivitenin yapılması için gereken psikolojik, biyomekanik ve fizyolojik verime performans denir (Kamar, 2003). Spor araştırmacıları tarafından, ruh hali durumu performansı olumlu ya da olumsuz nasıl etkilediğini bulmak için uzun yıllar merak konusu olmasına rağmen, uygulamalı spor psikoloji metinlerine oranla daha az yer almaktadır (Karageorghis ve Terry, 2011). Müsabaka esnasında yaşanan ruh hali performansı önemli noktada belirlemektedir (Lane ve ark. 2009). Duygusal tepkiler ve spor performansı arasındaki ilişki spor psikologları tarafından yaygın olarak çalışılmaktadır (Prapavessis, 2000; Raglin, 2001). Araştırmalar “sözde negatif gerginlik, kızgınlık ve kaygı” gibi duyuların zaman zaman başarılı performans ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir (Hanin, 1997; Beedie ve ark. 2000). Fakat Leunes ve Burger (1998)’ in sporda ruh hali ve performansla ilişkisi için 250’den fazla yayınlanmış araştırması olduğu halde, spor ve egzersiz alanında istenilen sonuçlara ulaşamadığını duygu durum yanıtlarının ise şüpheli bulunduğunu da ifade etmektedir.

Oyuncular, antrenman esnasında antrenörden, taraftarlardan, kullandıkları malzemeden, iklim şartlarından, sahanın çim yapısından ve hakemlerin hatalarından rakibin oyun anlayışı gibi buna benzer birçok etkenlerden etkilenebilen bir ruh haline sahiptir. Bu ruh hali yaşanan durumlar sonucunda duygularımızı olumlu ya da olumsuz etkilenmekte değişen şartlara karşı sinyal gibi görevi vardır. Duyguların, bu faktörlere karşı oluşturduğu tepkiler üzerinde davranışsal etkileri olmaktadır (Mayer ve Salovey, 1995).

Lane ve Terry (2000), yaptığı araştırmaya göre, iyi ruh hali (örn: coşku) kavramsal olarak duygusal zindelik ve uyarılmış olarak tanımlanmaktadır. Depresif ruh hali; umutsuzluk ve önemsizlik hislere karşılık, bitkinlik; bedensel ve ruhsal yorgunluk olarak ifade edilirken, şaşkınlık ise tropizm bozukluğu ve müphemiyet ile tanımlanmaktadır. Ayrıca, kızgınlık, hafif sıkıntı ile şiddet eğilimi arasında değişirken, korku, kaygı ve huzursuz duygularına karşılıkta gelebilmektedir.

Aşırı stres oyuncuların ideal performans seviyesine ulaşamamasında önemli bir etkiye sahiptir ve sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Açıklanma ihtiyacı gereken önemli konulardan biri de gerginlik ve kızgınlık üzerine olumsuz ruh hali durumlarında çöküntü yaşamadığınız sürece, performansınızı bir parça artırabilmektedir. Gerginlik performans için hazırlığın göstergesidir, Kızgınlık ise sporcuyla kararlılığa yönlendirilebilir ve çoğunlukla müsabaka başladıktan birkaç dakika sonra da yok olmaktadır. Biraz gerginlik, oyun sonucunda performans için, sporcuları motive eden bir etkiyi sağlamaktadır (Şekil 2.2). Ancak istenilenden fazla gerginlik ise kas kontrolünü etkileyebilir ve hareketin akışkanlığın engel olabilmektedir (Karageorghis ve Terry, 2015).



Şekil 2.2. Performans öncesi ruh halinden spor performansı tahmin etme modeli (Karageorghis ve Terry, 2011).

Lane ve Terry (2000) Kızgınlık ve gerginliğin performans üzerindeki yaptığı çalışmada; ruh halinin farklı niteliklerin performansı etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Şekil 2.2’de görüldüğü gibi konsept modellerin ana özelliklerinden biri, ruh hali durumunun özellikle huzursuz, sinir gibi olumsuz yönleri maksimum performansa bağlı olsa da olmasa da bireyin tecrübesi ile birlikte ruh halini etkilediğini sonucuna ulaşmışlardır. Sporcuların ruh halinin bozulmasıyla birlikte içsel faktörler devreye girer kendini suçlamaya başlar bununla mücadele ederken enerjisi düşer ve performansı istenilen seviyeye ulaşamaz. Bununla beraber gerginlik arttıkça endişe ve korku da artacak olup performansı düşürecektir. Buna karşın, depresif ruh halinin olmadığı durumlarda pozitif eylemlerin ihtiyaç duyduğu sinir ve gerginlik hallerini uyaran bileşenlerin uyarılması depresif ruh hali etkili olmaktadır (Bless, 200; Schwarz, 2001).

Lane ve Terry (2001)’nin çalışmasının tartışmalı tarafı depresif ruh halini benimsemeleridir. Modellerin kronik bir halden normal bir hal olarak yorumlanmasını savunmaktadır. Çoğunlukla araştırmacılar, ruh hali ile mutsuzluk arasındaki ilişkiyi ispatlamaya çalıştığı, Lane ve Terry’nin ise mutsuzluk terimini depresif ruh hali yerine (eşit sayıda) kullandığı görülmüştür. Fakat özgün biçimde kullanıldığı gibi depresyon kavramının kullanılmasına devam edildiği görülmektedir (Lane ve ark., 2004).

Yüksek enerji ile maksimum performans, soğukkanlılık ve mutlulukla az sinir; depresyon, kargaşa, halsiz ve gerginlikle yakın teması vardır. Bu ruh hali durumları arasında temasa bağlı olduğu hipotezine varılırken, bedensel hazırlık durumunda en uygun performansının yüksek akademik başarıdan ziyade, çok enerji ve az yorgunlukla çok daha bağı olması gerektiği sonucuna varmaktadırlar (Lane ve ark., 2009).

Yarışma sonucunu ne kadar önemli olursa, sporcuların stresi daha çok olacak ve yüksek kaygı düzeyi de ona göre artacaktır. Örneğin, önemli bir ligin şampiyonluk maçı ile sezon öncesi bir dostluk maçının gerginliği aynı olmayacaktır. Yapılan çalışmalarda, farklı ülke takımlarının arasındaki organizasyona katılanların yaklaşık olarak yüzde 66’sı kaygıya sahipken; Olimpiyat oyunlarındaki final maçları bu oranı yüzde 99’a yükselmektedir. Bazı yarışmacı oyuncular yerel ve ulusal maçlarda başarılı olmalarına rağmen; Olimpiyat oyunları düzeyinde, performans seviyeleri

ciddi derecede düştüğü görülmüştür. İngiltere Futbol Takımının 2010 FIFA Dünya Kupası'ndaki performansı bu açıklamaya iyi bir örnektir. Üst düzeyde oyuncu olabilmek için kişi iradesine hâkim olma ve kullanma becerisine sahip olması gerekmektedir (Karageorghis ve Terry, 2011).

Birçok sporcu, maksimum performans göstermek ve maçı kazanmak için kendilerini inandırırken, maç öncesi ciddi bir gerginlikle mücadele etmektedir. Spor, yaşam boyu sağlığını korumak için en etkili tedavidir. Fakat bazen spor, istenilenin dışına çıkıp, beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu anlamda salığın doğru ve etkili olması için, spor psikolojisine ihtiyaç duyulmaktadır. İşte bu yüzden spor psikolojisi, toplumun istediği yüksek performansa sahip sporcuların yetişmesine ve toplumun beden ve ruh sağlığını tehdit etmeyecek bilimsel çözümler bulması ve geliştirmesi en önemli görevidir (Yavuz, 2002).

Antrenörler ve elit sporcular, bazı olumsuz hislerin performanslarını düşürmesine ve bunun kronik hale gelmesine izin vermemelidir. Takım çalıştıran koçlar ve oyuncular algısal zekâ ve farkındalığa sahip bilgi, beceri ve birikime sahip olmalıdır. Sporun içerisinde olan gerek antrenörler gerek elit sporcular gerekse performans sporcuları ve amatör sporcular, saha içinde yaptığı antrenmanın yanında zihinsel antrenman yapması da çok önemlidir (Çakıroğlu, 2016).

Uygulamalı spor psikolojisi araştırması için BRUMS, sporcuların kullanımına faydalı bir vasıta olabilir. BRUMS, maç öncesi sporcuların sıradan yaptığı faaliyetleri çok değiştirmeden ruh hali durumunu değerlendirmek için faydalı olacağı düşülmektedir. BRUMS un kısalığı ayrıca antrenman sırasında yaşanan bazı durumlara karşı değerişimleri ile ergenlik döneminde yapılan aşırı antrenman sporcuların sorunlarına da bir uyarıcı olan, ruh hali durumlarının değerlendirilmesine yardımcı olacaktır (Terry ve ark., 1999). Sporcuların maksimum performansa ulaşması ihtiyacı, ruh halinin doğasının anlaşılması bağlıdır (Çakıroğlu, 2016).

2.5.3. Müziğin Gücü ve Ruh Hali

Müziğin insanlar üzerinde önemli derecede fizyolojik ve duygusal etkisi bulunduğu ifade edilmektedir. İngiliz filozof Francis Bacon, “Sylva Sylvarum” adlı eserinde, günlük müzik dinlediğinde vücudunun yenilendiğini ve beslendiğini belirterek, “müzik ruhun gıdasıdır” diye ifade etmiştir (Çoban, 2005). Müzik, insana üzüntü, mutluluk, hayranlık ve agresiflik gibi duyguları hissettirdiği gibi, kişiyi heyecanlandırıp gevşetmektedir (Kağan, 2005).

Bilirkişiler oyunculara, kaygıyı gidermede kullanabilecekleri ve istedikleri müzik türünü seçmelerinde yardımcı olmaktadır. Kaygı düzeylerini arttırmak isteyen oyuncular, enerjisi yüksek müzikler dinleyebilirler; diğer taraftan kaygı düzeylerini düşürmek isteyen oyuncular ise dinlendirici müzikleri tercih edebilirler (Kağan, 2005).

Müzik, ruh, akıl ve vücut arasında bir muvazene (denge) oluşturmaktadır. Birçok araştırmada, müzik sesinin ağrı şiddetinde ve kaygı hali üzerinde olumlu değişiklikler sağladığı belirtilmiştir. Müziğin hem ruhsal hem de bedensel olarak vücudumuza olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Karamızrak, 2014). Müzik aracılığı ile hem zihinsel hem de bedensel sorunları olan yetişkin ve çocukların psikiyatrik durumlarını tedavi etmede anahtar faktördür. Bununla birlikte müzik, toplumun bedensel ve fiziksel sorunları olanları müzik eşliğinde yaptığı egzersizlerle kolay bir şekilde yapmasının yanında; toplumun sosyal ilişkilerinin gelişmesine ve bireylerin güven duygusu kazanmasını da sağlamaktadır (Gençel, 2006).

Üçüncü tür müzikler ise, ya düşük tempolu, ya ilham verici ya da motivasyonu arttırmaya yönelik müzik türleridir. Eğer yarışma başlamadan gergin, kızgın, stresli olmaktan problem yaşıyorsanız, yavaş ama cesaret verici müzik maç öncesi çok iyi geleceği düşünülmektedir. Müzik, istenilen düzeyde ruh halini değiştirmenin veya korunmanın en iyi tekniğidir. Müziğin özelliği, sizin hayalinizde olan ruh haliniz ile duygunuz eşleşmeli ve müziğin verdiği ses performansınızı olumlu yönde canlandıracaktır (Karageorghis ve Terry, 2015).

Edworthy ve Waring (2006) in yaptıkları araştırma sonucunda, bir oyuncunun hızlı koşmasıyla dinlediği müziğin hızı arasında pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna

varmıştır. Bazı çalışmalar ile müziğin psikofiziksel ya da ergojenik olarak katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır (Karageorghis ve ark., 1999).

2.5.4.Moral Verici Konuşmalar ve Ruh Hali

Psikolojik Performans Danışmanları, oyuncuların ruh hallerini ve takımın moralini düzeltmek için müsabaka öncesinde ve müsabaka arasında antrenörler ve takım yöneticilerinin yoğun bir ilgi gösterdiklerini ifade etmektedirler. Müsabaka öncesi antrenörlerin, yöneticilerin ve takım kaptanların konuşmaları *motivasyon konuşmaları* olarak bilinmektedir. Bu konuşmaların en önemli amacı takım birlikteliğini oluşturma, yapılan işin bireysel ve grup halinde oyun gücünü gösterme, takımı canlandırma, enerjiyi artırma ve hedeflenen oyunu kazanmak için tercih edilmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan analizler bize, bireyin ruh halinin iyi olması planlanmış ve iyi tasarlanmış süreçle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum genç sporcularda iyi tasarlanmış bir şekilde yapılmadığında, sezon boyu çok fazla müsabakaların yapıldığı durumlarda, oyuncunun performansında düşme ve duygusal tükenmişliğe neden olduğu görülmüştür (Demir ve Çadır, 2015). Elit ve profesyonel sporcular için tecrübe ve performans anlamında ihtiyaç duyacağı önemle belirtilmektedir. Sporcular; antrenöründen, arkadaşlarından ve çevresinden bazen olumlu bazen de olumsuz olarak etkilenmektedir. Bu anlamda yapılan sistemli çalışmalar sporcuların,

- Kendi kendine konuşma
- Takım arkadaşıyla konuşması,
- Antrenörüyle konuşması sporcuyla iyi yönde motive edecektir (Karageorghis ve Terry, 2011).

Birçok sporcunun antrenmandan sonra kendi içinde konuşarak düşüncelerini ve hissettiklerini sindirerek ruh halini olumlu yönde değiştirmektedir. Kendi içinde konuşma, bulunduğu ortama göre sessiz veya sesli bir şekilde yapılabilmektedir. Bazı durumlarda ise içimizdeki diyalogun değiştirilmesi gerekebilir. Tablo 3.2’de ruh halinizi iyileştirecek kelimeler yer almaktadır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Tablo 2.2. Ruh halinizde değişiklik yapabilmeniz için kullanabileceğiniz bazı ifadeler.

Gerginliği azaltma	Saldırıyı kontrol etme	Uyuşukluğu azaltma	Enerji düzeyini yükseltme
Sakin ol	Kuvveti yönlendir	Kendini topla	Hadi hızlan
Soğukkanlılığını koru	Başını dik tut	Şimdi uyan	Hızlan
Derin nefes al	Onu kullan, kaybetme	Hareket et ve mükemmel ol	Haydi şimdi
Sakinleş	Kontrolü al	Gözler tamamen açık	Onu onlara götür
Bir kaz gibi gevşe	Onların hata yapmasını bekle	Gayretli ol	Onun için hazırım

Sporcuların içinden konuşmayı antrenmanda sürekli yapması sonucunda, yarışmalarda kendiliğinden olacağı düşünölmektedir (Karageorghis ve Terry, 2011).

2.5.5. Sporda Sosyalleşmenin Ruh Haline Etkisi

İnsan hayatı, sosyal ve psikolojik gereksinimlere karşılıklı ihtiyaç duymaktadır. Böylece insanın ihtiyacı olan sosyal olarak iletişim kurma, kaynaşma, eğlenme, alışveriş yapma, zaman geçirme, olay ve fikir alışverişinde bulunma ile birlikte birçok aktiviteye sahiptir. Bununla birlikte yapılan bu aktiviteler zaman zaman iyi olabilirken bazen de istenilen seviyede olamamaktadır (Çakıroğlu 2016).

Spor, yaşam boyu sağlığını korumak ve sosyal hayattaki ilişkileri zenginleştiren en etkili araçtır. Bireyin birçok özelliğini geliştirip, sosyal davranışlarını düzene sokan, zihinsel ve motorik özelliklerini istenilen seviyeye ulaştıran, analitik düşünme becerisini ve sosyalliği içerisinde bulundurmaktadır. Spor ile bireyin fikirleri ve düşünceleri zihinde toplanır ruh ve bedensel gelişmesi ile bu öğeler arasındaki akışın sosyalleşmesini sağlamaktadır. Fertlerin, mutluluğu, fiziksel ve ruhsal sağlığının bozulmamasına bağlıdır. Spor ortamı ile sosyal çevre arasında

yakın bir ilişki olduğu bilinmektedir (Yetim, 2014). Bu anlamda; Sporcuların arkadaşları, rakipleri ve antrenörü ile olan uyumu ruh halinin iyi olmasına ve performansının da istenilen seviyeye gelmesine bağlıdır. Ruh hali durumu sağlıklı olan sporcular, yaşadığı ortamlardaki arkadaşları veya oyun içerisinde rakipleri ile iyi bir iletişim kurarak gelişimlerine katkı sağlayabilirler (Çakıroğlu, 2016).

İkizler ve ark. (1997), sporcuların motive olmalarında veya olamamalarında arkadaş çevresinin önemli bir yeri olduğu sonucuna varmışlardır. Bazı spor branşları kültürel bir değeri vardır. Bu değerlere sahip çıkılmadığı takdirde yaşam tarzı ve olumsuz davranışlar gibi sosyal hayatı olumsuz yönde etkilemektedir. Genelde bunlar; kronik alkol tüketimi ve alkollü oyunlar, rakibe karşı şiddet, düzensiz beslenme ve madde kullanımından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu ruh halinde olan bir sporcunun hem sosyal hayatı hem de spor hayatı üzerinde olumsuz önemli etkileri olmaktadır. Açıkça, sporda en çok istenilmeyen durumlar özellikle yarışma aşamasında oyuncuların zararlı olduğu bilinen aşırı alkol tüketiminden kaynaklanmaktadır. Ruh halini toparlamak için yapılan sosyal aktiviteler dikkatli ve dengeli olmamız gerektiği vurgulanmıştır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Bireysel ve takım oyunlarında sporcuları etkileyen birçok sosyal ve ruhsal faktörler bulunmaktadır. İlgili takım yöneticileri ve antrenörler olası bir kargaşada anında çözebilir ve gerekli birkaç sosyal aktivite düzenleyerek olumlu bir ortam oluşturabilirler. Böylece sporcular arasında adaptasyon ve takım kimyasını güçlendirerek sporcuların bulunduğu ortamı ve ruh hallerini olumlu yönde etkileyebilirler. Bunun yanında sporcunun yaşam tarzı ve dini inancına göre yöneticiler tarafından düzenlenen bazı organizasyonlar oyuncunun yaşam şekline ve değerlerine uymadığı da görülmüştür. Bu konuyla ilgili en dikkat çekici örnek 26 Ağustos 2015 tarihinde Almanya'da yaşanmıştır. Bayer Münih takımının ünlü oyuncusu Franck Ribery, alkole karşı hassasiyeti olduğu için biraya el sürmemiştir. Jerome Boateng ise Franck Ribery'nin üzerine alkol döktüğünde Ribery bu davranışına çok tepki göstermişti ve spor kamuoyunda çok dikkat çekmişti.

2.5.6. Duygu Durumu

Duygu (emition) sözcüğünün kökü movere'dir. Latince, 'hareket etmek' anlamına gelen fiile ön eki getirildiğinde anlamı uzaklaşmak olur ki bu her duygunun bir harekete yönelttiği düşüncesini uyandırır (Goleman, 2000).

Her insanın duygu durumuna bedeni birbirinden farklı reaksiyonlar verdiği bilinmektedir. Öfkeli olduğunda kan akışı, korku hissedildiğinde yüzdeki kan çekilir, bu da kanın donduğu hissi verir, mutluluk hali, bedene genel bir dinlenme sağlar, sevgi ve sevecen duygular genel bir huzur ve tatmin bedeninin her tarafına yayılmış hissi verir. (Özerkan, 2004). Birincisi duygular zihinden, ikincisi akılcı zihinden kaynaklanan iki zihne sahibiz; birisi düşünüyor, diğeri hissediyor (Goleman, 2000). Duygusal ve akılcı olan bu iki zihin çoğunlukla bir uyum içinde ve farklı bilinç biçimlerini birbiriyle kaynaştırarak bize destek olurlar. Genellikle denge halindedirler. Duygu, akılcı zihne katkıda bulunurken akılcı zihin de duygusal verileri şekillendirir ve bazen reddeder. Yine de iki zihinde olağanüstü bir şekilde bir iş birliği içindedirler (Özerkan, 2004).

2.6. Sporda Motivasyon

Motivasyonla ilgili çalışmaları incelediğimizde; kelimenin kökü konusunda da araştırmacılar arasında görüş birliği olmadığı görülmektedir. Genel Motivasyon terimi, 'hareket etmek' anlamına gelen Latince bir kelime olan 'movere' kelimesinden gelmektedir. Motivasyon, bireylere nasıl davranıldığıyla ve bireylerin yaptıkları iş hakkında neler hissettikleriyle ilgili bir durumdur (Şahan, 2010). Sage, motivasyon en basit şekliyle, bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanabilir (Şahan, 2010). Motivasyon kavramı TDK ise; harekete getirme, harekete sevk etme, itici kuvvet, harekete yöneltici güç şeklinde tanımlanmaktadır.

Yaşamın yönetici gücü olan motivasyon öğrenim gibi doğumdan ölüme kadar geçen insan davranışlarını âtil durumdan (inaktif) faal (aktif) hale getiren önemli bir şeydir. Günlük hayatımızda mahiyet ve şiddetlerine bağlı olarak bütün davranışlarımız yön kazanmakta veya sürekli değişmektedir. Bazen bir yerden bir yere gitmeyi ya da başka bir odadan başka bir odadaki kitabı almaya bile

üşendiğimiz halde, bazı durumlarda o kitabı almak için şehrin diğer ucundaki kitapçıya kadar gidebiliriz (Dirmen, 2014).

Günümüzde birçok ülke birçok branşta görülebileceği üzere, yaklaşık olarak denk yetenek ve çalışma olanaklarına sahip her sporcunun sadece bazıları yüksek performans gösterebilmektedir (Biçer, 2008).

Başarı düzeylerinin farklılık göstermesinde birçok parametrenin etken olduğu bilinmekle birlikte; hiç şüphesiz eşit olanak ve beceriye sahip sporcularda güdülenme, başka bir deyişle motivasyon büyük rol oynamaktadır. Varlığını sürdürmenin kişiye yeterli var olma hissi vermediği gerçeği ile yola çıkacak olursak, kişinin toplumda beğenilmek, takdir edilmek, üstün olmak ve buna benzer kişisel tatmin istekleri doğrultusunda güdülenmenin (motivasyonun) yaşam boyunca her alanda inkâr edilemez bir yeri bulunmaktadır (Karageorghis ve Terry, 2015)

İnsan yaşamının her anında önemi bulunan motivasyonun günümüzde de bu yerine bakarak yola çıktığımızda gerekli önemin verilmesi zorunluluğu da buna paralel olarak güçlü bir biçimde karşımıza çıkacağı düşünülmektedir.

Belirgin olarak karşımıza çıkan güdülenme özelliği ve güdülenmeyi diğer tanımlardan ayıran durum ise; fiziksel ya da zihinsel bir etkinlik gerektirici olmasıdır. Güdüleme; fiziksel etkinlik kapsamında çaba, ısrarcılık gibi eylemleri kapsarken, zihinsel etkinlik kapsamında planlama, düzenleme, gözetleme, karar verme, sorun çözme ve değerlendirme gibi bilişsel eylemleri içerisinde barındırır (Dirmen, 2014).

Güdüler ortaya çıkıp doyuruldukları zaman tamamen ortadan kalkmamak ile birlikte üç aşamalı döngüsel bir süreci kapsamaktadır. Bu aşamaların birincisinde birey hissetmekte olduğu eksiklik duygusunu ihtiyaç durumunda yaşar. İkinci aşamada bireyde bulunan eksiklik duygusu bireyi harekete geçirecek dürtüyü uyandırır ve birey bu eksiklik durumunu gidermek üzere herhangi davranışa yönelik harekette bulunur. Üçüncü ve son aşamada ise eksiklik hissinin giderilmiş olması neticesinde oluşan rahatlama gerçekleşir. Fakat bu son evrenin başka bir eksiklik hissi ile başa sarmayacağı anlamına gelmez. Farklı bir konu ve farklı bir ihtiyaç durumu halinde bu döngü kendini başa saracak ve döngü kendini tekrarlayacaktır. İnsan gereksinimlerini tatmin edip, huzursuzluğunu giderince huzurlu ve dengeli bir

durum olabilmektedir (Dirmen, 2014). Antrenör için en önemli unsur, onun harekete geçirici özelliğine sahip olmasıdır. Koçun yarışma öncesi ateşleyici konuşmaları, motivasyonu arttırabilir ama güdülenmeyi arttıramaz (Tiryaki, 2000).

Genel tanımlara bakıldığında güdülenme-gereksinim ikilisinde doğrudan bir bağlantı olduğu görülmektedir. Duyulan ya da hissedilen eksiklik ihtiyacının güdülenmeyi güçlü kıldığı, güdülenmenin de eksiklik ihtiyacının giderilmesi ya da şiddetinin azaltılmasında etkili rol oynadığı bilinmekle birlikte, bu gereksinimlerin insan davranışlarında ne kadar önemli bir yere sahip olduğuna ve bununla paralel olarak da güdülenmenin önemi bir kez daha vurgulanmaktadır (Tiryaki, 2000).

Futbolda performansın üst düzey olması istenilen verimin sağlanması fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik faktörlere bağlıdır. Oyuncuların gelişimi için psikolojik faktörler antrenman boyutudur. Psikolojik hazırlıkta stresle başa çıkma, yüksek konsantrasyon, kendine güven, dikkat, iletişim, olumlu düşünce ve motivasyondur (Eker, 2011).

Müsabaka öncesi birçok sporcu performanslarını aşırı hırslı olması kazanma isteğinin yüksek olması antrenör seyirci ve medya baskısı oyunculara korku ve endişeye yaratır ve sporcu kendisinin oyuna veremez. Futbol veya tüm branşlarda aşırı kazanma duygusu ve kazanamam önyargısı ile maça çıkan takımlar genellikle kaybederler. Yani aşırı motivasyon performans açısından yararlı değildir (Eker, 2011)

Bir futbol takımının oynayacağı maçı kaybettiğinde küme tehlikesi olan, başka sonuç ne olursa olsun lig sıralamasında yerinin değişmeyeceği olan, şampiyon olacak bir takımın müsabakadan önceki tüm sporcuların motivasyonu aynı olmayacaktır. Motivasyonun bu sürecini sportif performansla pozitif yönde etkileyebilecek şekilde motivasyon teknik ve yöntemlerin eğiticiler tarafından çok iyi yönetilmesi gerekliliği, motivasyon ile performansı arasındaki ilişkinin ne kadar önemli olduğunu anlamaktayız (Çalışkan ve Göral, 2013).

2.6.1. Motivasyon Çeşitleri

Güdüleri içsel ve dışsal motivasyon olarak iki ana kategoride toplamak mümkündür. Güdülenme nedenleri olarak bireyin kişisel ihtiyaçları, ilgi alanları, merak duyduğu genel konular olarak nitelendirirsek, bu içsel süreçler çerçevesinde

ödül, ceza, baskı gibi dışsal ve çevresel nedenler veya etmenler olabilir. Güdüsel davranışların büyük bir bölümü de fizyolojik ihtiyaç ve etmenlerin sebep olduğu dürtüler kaynaklıdır. Fizyolojik ihtiyaçların yol açtığı güdüler de içsel olarak nitelendirmek mümkündür. Bazı bireyler içsel nedenler ile daha kolay güdülenirken, bazı bireyler ise dışsal nedenler ile daha çabuk güdülenebilmektedirler (Konter, 1995).

2.6.1.1. İçsel Motivasyon

İç etmenlerle desteklenen ve dış amaçlara bağlı olmadan gerçekleşen motivasyon türüdür. İçsel motivasyon konu içeriği bakımından doğal güdü anlamına gelmektedir. İçsel motivasyonun avantajı daha düşük dış destek gerektirir. İçsel motivasyonun iki aşaması vardır. Birincisi Zihinsel Aşama yani kişinin nereye gideceğini zihninde oluşturması, ikincisi ise Fiziksel Aşama; kişinin varmak istediği yöne doğru hareket etmesidir. İçsel faktörlere dışarıdan yok denecek kadar azdır, birçok içsel faktör, ergenlikle beraber daha kararlı bir yapıya ulaşır değiştirilmesi daha da zorlaşır. İçsel faktörler kolay olmadığından performans üzerine etkilerini kavrayabilmek ve yapılabilecek değişiklikleri tümüyle öngörebilmek neredeyse imkânsızdır (Demir ve Çadır, 2015).

Birçok sporcu ve antrenör, içsel motivasyon ile kendi kendine motivasyon arasındaki ana farkın ne olduğu konusunda bilgi ve zihin karmaşası yaşamaktadırlar.

İçsel motivasyon yapılması planlanan bir müsabakaya ya da etkinliğe yoğunlaşma ve ondan haz almak iken, kendi kendine motivasyon ise kişiliğin bir parçası olan ve daha iyi performans sergilemek için içten gelen bir baskıdır. Kısaca içsel motivasyon daha iyi performans elde etmek için iç veya dış baskıya maruz kalmadan doğal olarak gelişmesidir (Konter, 1995).

Güdüsel davranışlarımızın önemli bir bölümünü fizyolojik ihtiyaçlarımız kapsar ve bu güdülenme çeşidi bireyin veya sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcu veya birey başarıya daha fazla açlık ve istek duyar. Bu amaçlar istek, zevk, hırs ve tutkuyla çalışırlar ve buldukları statüde uzmanlaşma isteği duyarlar. Öne çıkan özelliklerinde diğer insanların kendileri hakkında düşündüklerinin hiçbir öneminin olmaması ve performanslarının

kontrollerini kendi bünyelerinde bulundurmaları vardır. İçsel olarak motive olmuş insanlar oyuna ve onurlarına düşkünlüdürler. Etrafında birçok insanın olması onlar için önemli değildir. Yalnız başlarına yaptıklarını zevk alarak sürdürürler (Konter, 1995).

2.6.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon; bireyin dışından gelen etkileri içermekle birlikte, pekiştirilmesi daha kolay bir güdülenme biçimidir. Pozitif duygulara ve maksimum konsantrasyona sahip olan sporcular hem içsel hem de dışsal motivasyon eğilimi göstermektedirler. Dışsal motivasyonu yüksek olan sporcular beklentiye cevap verecek performansı gösteremediklerinde cesaretleri kırılma eğilimindedir. Bu sporcular performanslarında düşüş yaşayabilirler. Güdüsel bir davranış çevresel uyarıcılarla özendirici bir duruma yol açabilir. Dışsal güdü bu uyarıcıların özendirici niteliklerini öğrenme yoluyla kazanılır. Dışsal güdüler bireyin sosyal, spor veya diğer alanlardaki yaşantısını olumlu ya da olumsuz olarak ciddi anlamda etkileyecek özelliklere sahiptir. Bu etkenler: Antrenör, seyirciler, arkadaş çevresi, ödül-ceza programı ve diğer insanlar şeklinde sıralanabilir. Yine de kişi yaşamını sürdürmek, kendini geliştirmek amacıyla bu güdüler ışığında hareket ve davranışlarda bulunmak durumundadır. Dışsal motivasyon kişinin kendi kendine oluşturduğu davranışlardır (Dirmen, 2014). İçsel motivasyona göre dışsal motivasyonun kontrolü daha mümkündür. Dolayısı ile performansı arttırmak amacı ile birçok durumu değiştirmek mümkün olacaktır (Koludar, 1988).

2.6.2. Sporda Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu; kişinin bir görevi üstesinden gelmek, mükemmelere erişmek, zorlukları aşmak başkalarından daha iyi performans göstermek ve performansındaki beceriyle gurur duymak için ortaya koyduğu çabaları işaret eder. Başarı motivasyonunun ve yarışmacılığın üç aşamada geliştiğine inanılır (Scanlan, 1988; Roff, 1969). Bu aşamalar birbirini takip eder. Başka bir ifadeyle bir sonraki aşamaya geçmek için öncekini geçmeniz gerekmektedir (Weinberg ve Gould 2015).

Sporda başarı motivasyonu sporcunun ileriye dönük beklentisinin artması sonucu ortaya çıkar. Yapmış olduğu bir işi başarmaktan dolayı duyulan haz ve tatmin gelecekteki başarıları ve duyguları tekrar yaşamak için yeni istekler yeni beklentiler

doğurur. Bu motive sporda başarı motivi ya da başarı motivasyonu denir (Çalışkan ve Güral, 2013).

Antrenörler, sporcular, araştırmacılar, antrenman bilimcileri, spor psikologları, psikolojik performans danışmanları ve sporla yakından ilgisi olan diğer kişi ve kuruluşlar hep sporda başarı ve kazanma çabası harcamaktadırlar. Sık sık sporcuların yüksek performanslarının ortaya koyduğu yarışmalar, karşılaşmalar organize edilmektedir. Sporun uluslararası propaganda aracı olarak görülmeye başlanmasından dolayı sportif rekabet artmıştır (Dirmen, 2014). Bu rekabet sonucunda, sporcular motivasyon düzeylerini yüksek tutarak başarılı olmak için daha çok çaba göstermeye başlamışlardır. Sporda başarı motivasyonu sporcuların motivasyon olarak performansların düştüğünde veya nasıl önceki düzeyinin altına indiğinde sporcuların ve antrenörlerin motivasyonunu arttırmaları için tekniklere ihtiyaçları vardır (Karageorgis ve Terry 2011).

Başarı ihtiyacı kuramına göre her birimizin iki temel başarı motivasyonu vardır: başarıya ulaşmak ve başarısızlıktan kaçınmak başarıya ulaşma motivi, “başarılarından gururlanma durumu”; başarısızlıktan kaçınma motivi ise “başarısızlıktan ötürü utanç duyma durumu” olarak tanımlanır (Gill, 2000). Kuram, davranışın bu motivlerin dengesinden etkilendiğini savunur. Özellikle üstün başarılı kimselerin başarıya ulaşmak için yüksek bir motivasyona sahip oldukları, başarısızlıktan kaçmak için de düşük bir motivasyona sahip oldukları görülür. Kaygılanırlar ve kafaları başarısızlık düşünceleri ile meşguldür. Kuram, her bir motivin orta düzeyde etkili olduğu bu durumlara ilişkin net bir yordama da bulunmaz (Gill, 2000). Motivasyon sporda başarıyı arttırıcı faktörler açısından önemli bir yer tutmaktadır ve sporda yüksek performansın en önemli ögesidir (Başer, 1996). Sporcu başarısız olduğunda motivasyonunun yetersiz olduğundan, başarılı olduğunda ise motivasyonun çok iyi olduğundan söz edilmektedir. Bu da motivasyonun sporda başarı açısından önemini göstermektedir (Körük ve ark., 2003)

Başarı ya da başarısız sporcunun benlik kavramının gelişmesinde de etkilidir. Sürekli başarısızlık sporcuda moral bozucu olur ve performans olarak da istediği seviyeye ulaşamaz ve olumsuz bir benlik kavramının gelişmesine sebep olur. Başarı ise öz güven duygusuna girişkenliğe ve yaratıcılığa olumlu etki eder (Çalışkan ve Göral, 2013).

2.6.3. Sporda Başarı Motivasyon Kuramı

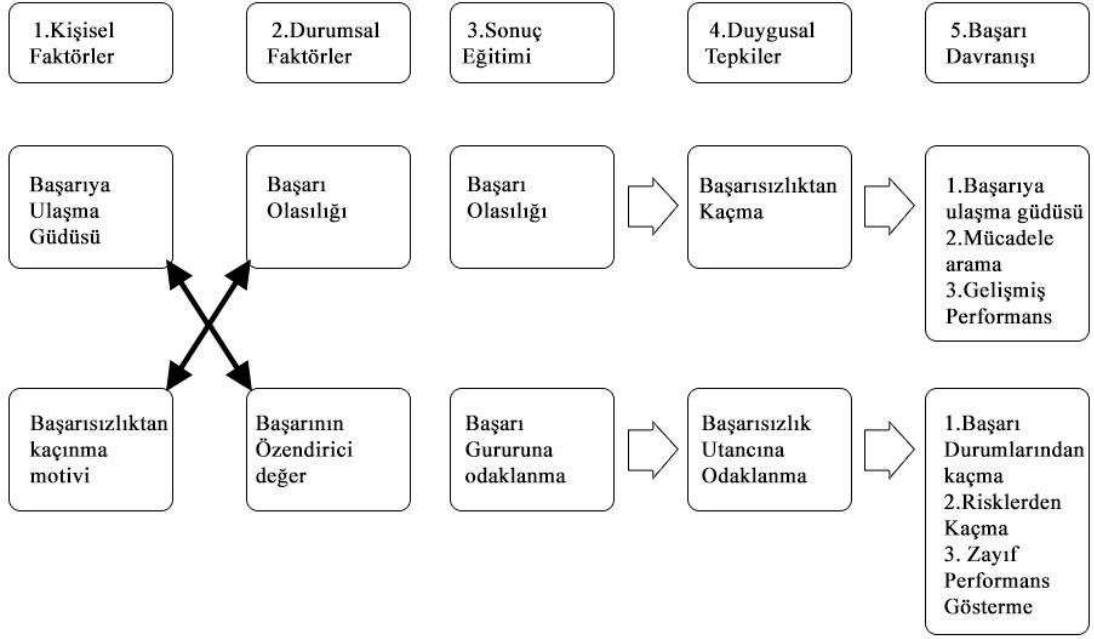
Başarı motivasyonu yarışmacılık, mükemmelliğin peşinde koşmanın yanında hedefe ulaşmanın psikolojik yolculuğunu da ele almaktadır. İnsanların yıllar içinde hareket etmeye neyin motive ettiğini açıklamak için dört kuram gelişmiştir. Bu kuramlar başarı ihtiyacı kuramı, yükleme kuramı, başarı hedefleme kuramı ve yetkinlik motivasyon kuramlarıdır (Türksoy, 2015).

2.6.3.1. Başarı ihtiyacı kuramı

Mcclelland (1961) göre, başarı ihtiyacı kuramı davranışın önemli belirleyicileri olarak hem bireysel hem de durumsal faktörleri dikkate alan etkileşimsel bir görüştür. Bu kuram beş bileşenden oluşur (Şekil 2.3). Mcclelland ve Atkinson gibi başarı güdülenmesi kuramcılarına göre başarı ihtiyacı öğrenilmiş istikrarlı bir özelliktir (Türksoy, 2015).

Kuram, davranışın bu motivlerin dengesinden etkilendiğini savunur. Özellikle üstün başarılı kişiliklerin başarıya ulaşmak için yüksek bir motivasyona başarısızlıktan kaçmak içinde düşük bir motivasyona sahip oldukları görülür. Kaygılanırlar ve kafaları başarısızlık düşüncesiyle meşguldür (Gill, 2000).

Spor ve egzersiz ortamındaki başarı motivasyonu, insanın kendisiyle mücadelesine odaklanırken yarışmacılık sosyal davranışı etkiler. Başarı ihtiyacı kuramının en önemli katkısı görev tercihi ve performans gözlenen durumlardan yararlanarak gözlenmeyen durumlar hakkında öngörmektir (Weinberg ve Gould, 2015).



Şekil:2.3. Başarı ihtiyacı kuramı (Weinberg ve Gould, 2015).

2.6.3.2. Yükleme Kuramı

Bu kuram insanların başarılarını ve başarısızlıklarını ne şekilde açıkladığına odaklanır. Heider (1958) tarafından ortaya atılmış, Weiner (1985-1986) tarafından geliştirilerek popülerleştirilen bir kuramdır (Türksoy, 2015).

Sporcular başarı ya da başarısızlığı birçok olası nedene bağlayabilir. Performansını bu nedenlere gösteren kişiler yüklenmeler olarak tanımlanmaktadır. En temel yüklenme değişmezlik (başarı ya da başarısızlığa yüklediği faktör), nedensellik odağı (içsel ya da dışsal faktör) ve denetim odağı (sporcunun kontrolünde olan ya da olmayan bir faktör), (Weinberg ve Gould 2015). Sporcu oynanan müsabakadan sonra kazanma ya da kaybetme durumuna göre müsabakanın sonucunu farklı nedenlere bağlayabilir. Kaybeden bir takımın oyuncusu yeteneklerini yeteri bir şekilde gösteremediği için maçı kaybetmelerini birçok içsel veya dışsal faktöre yüklemektedir. Bu tür açıklamaların önüne geçebilmek için sportif ortamda içsel faktörlerin ya da kontrolümüzün dışındaki yüklemelerden daha çok içsel etkenler ve kontrolümüzde olan faktörlerin içselleştirilmesi bu tarz söylemlerin önüne geçecektir (Tiryaki, 2000).

2.6.3.3. Başarı Hedefi Kuramı

Hem psikologlar hem de egzersiz psikologları; başarıdaki farklılıkları anlamının bir yolu olarak başarı hedefi kuramına odaklanmıştır (Weinberg ve Gould, 2015).

Bir kişinin motivasyonunu anlamak için başarının ve başarısızlığın o kişi için ne ifade ettiğinin anlamamız gerekmektedir. Bunu öğrenmenin yolu, kişinin başarı hedeflerini ve bunların bireyin yetkinlikleri (öz değeri veya becerisi) ile ne kadar uyumlu olup olmadığını öğrenmektir. Sporcu yetenekleri doğrultusunda mı başarılı olmak istiyor yoksa o yeteneklere sahip olmadan da başarılı olmak mı istiyor bu ayrımı iyi bir şekilde ifade edilmesi gerekmektedir (Türksoy, 2015)

Elliott (1999)'e göre başarı hedef kuramının bileşeni hedeflerin yaklaşma ve kaçınma boyutuyla ilgilenir. Elit bir sporcu yarışmaları kazanmak ister ve bölgede en iyi fiziğe sahip olmak için vücut geliştirme yarışlarına katılabilir. Kendini diğer sporculara kıyaslar ve diğerlerini alt etmeye odaklandığı bir sonuç benimsemiştir. Bu sporcu yarışmayı kazandığında kendisini iyi hisseder ancak kaybettiğinde o kadar iyi hissetmeyecektir. Başarı hedef kuramı başarı hedefleri ile becerinin birleşiminden başarı davranış karışımıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

2.6.3.4. Yetkinlik Motivasyon Kuramı

Özellikle çocuklar olmak üzere başarı davranışındaki farklılıkları açıklamak için kullanılan son kuram ise yetkinlik motivasyon kuramıdır (Weiss ve Chaumeton, 1992; Weiss ve Ambrose, 2008). Gelişim psikoloğu Harter (1988)'e göre insanların kendilerini değerli ya da yeterli hissetmeye motive olduklarını ayrıca bu tür duyguların birincil belirleyici etken olduğunu anlatmaktadır (Türksoy, 2015).

Yetkinlik motivasyon kuramı sporcuların kontrol algılarının öz-değeri ve motivasyonlarını etkileyen yetkinlik değerlendirilmesiyle bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Fakat bu duyguları motivasyonu direk etkilememektedir. Dolaylı olarak motivasyonu sevinç, kaygı gurur ve utanç etkilemektedir (Türksoy, 2015).

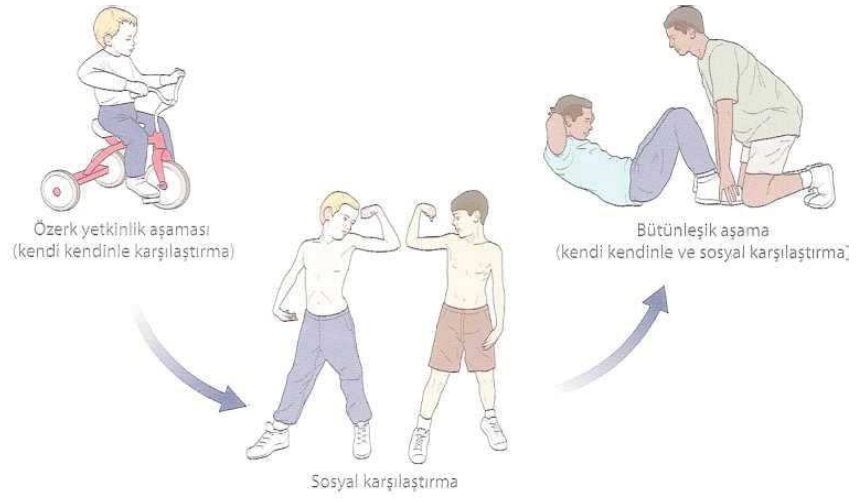
Kişinin yetkinliğinin alandan alana değiştiğini (akademik, fiziksel ve sosyal) unutmamak önemlidir. Örneğin genç bir futbolcunun öz-saygısı yüksekse kendisini

yetkin hisseder, futbol becerilerini öğrenme ve sergileme kontrolüne sahip olduğunu algılar ve oyunu öğrenme çabalarının onun sevincini, gururunu ve mutluluğunu artırmasına yol açması için çabalar. Bu olumlu duyuşsal durumlar, motivasyonun da artmasına neden olur. Buna karşılık egzersiz yapan birinin öz-saygısı düşükse kendini yetkin hissetmez ve kişisel eylemlerinin formda olmasına çok az etkisi olduğuna inanır; sonrasında da kaygı, utanç ve üzüntü gibi olumsuz duyuşsal tepkiler ortaya çıkar. Bu duygular motivasyonun düşmesine neden olur (Weinberg, ve Gould, 2015).

Bu dört kuramın başarı motivasyonunu nasıl olduğunu karşılaştırmak için birbirlerinden başlıca beklentilerini özetleyen, az ve üstün başarılı kişilerin motive edici yönelim ve nitelik açısından nasıl ayrıldıklarını, saptadıkları hedefleri, algılanan yetkinlik ve kontrolü, görev seçimleri ve performansları Tablo 2.3'te verilmiştir.

Tablo 2.3. Başarı motivasyonu kuramları neler anlatmaktadır.

	Az Başarılı	Üstün Başarılı
Motivasyonel Yönetim	Başarı yakalama motivasyonu yüksektir. Başarısızlıktan kaçınma motivasyonu düşüktür. Başarı gururuna odaklanır.	Başarı yakalama motivasyonu düşüktür. Başarısızlıktan kaçınma motivasyonu yüksektir Başarısızlıktan doğan utanç ve kaygıya odaklanır
Yüklemeler	Başarıyı kişinin kontrolü altındaki sabit ve iç etkenlere yükler Başarısızlığı kişinin kontrolü dışındaki değişken ve dış etkenlere yükler	Başarıyı kişinin kontrolü dışındaki değişken ve dış etkenlere yükler Başarısızlığı kişinin kontrolü altındaki sabit ve iç etkenlere yükler
Benimsenen Hedefler	Çoğunlukla giderek artan ya da görev hedefi benimser Genellikle yaklaşım hedeflerini benimser	Çoğunlukla giderek sonuç ya da bireysel hedefleri benimser Genellikle kaçınma hedeflerini benimser
Algılanan Yetkinlik ve Kontrol	Algılanan yetkinlik düzeyi yüksektir ve başarının kişinin kontrolü dâhilinde olduğuna inanır	Algılanan yetkinlik düzeyi düşüktür ve başarının kişinin kontrolü dışında olduğuna inanır
Görev Seçimi	Zorlukların, rakiplerin ve görevlerin arayışındadır	Zorluklardan kaçınır, çok zor ya da çok kolay görev ve rakiplerin arayışındadır
Performans Koşulları	Değerlendirici koşullarda performansı yüksektir	Değerlendirici koşullarda performansı düşüktür



Şekil 2. 4. Başarı motivasyon gelişiminin üç aşaması (Weinberg ve Gould, 2015).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden olan tarama modeline kesitsel bir çalışmadır. Karasar (2009), “Tarama Modeli, daha önceden ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Onları hiçbir şekilde değiştirme, etkileme çabası göstermez” olarak tanımlamıştır. Tarama modelleri kesitsel, boylamsal ve geçmişe dönük araştırmalar olarak sınıflandırılabilir (Fraenkel ve Wallen, 2006; Goar, 2006).

Kesitsel araştırmalarda; betimlenecek değişkenler bir seferde ölçülmektedir. Bu araştırma yöntemi, genellikle örneklemin büyük olduğu ve farklı özellikteki topluluğu kapsayan araştırmalarda tercih edilmektedir. Kesitsel araştırmalarda, zamansal bir kesit söz konusudur. Fazla sayıda örnek üzerinde çalışma imkânı bulunduğundan, kesit alma yolu ile verilerin genellenebilirlik olasılığı daha yüksektir. Araştırmada uygulanacak ölçme araçlarının uygulama zamanının iyi ayarlanması araştırma maliyetini önemli derecede düşürebilmektedir (Karasar, 2009).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde 2015-2016 sezonunda amatör ve profesyonel liglerde oynayan erkek futbolcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde 2015-2016 futbol sezonunda SA Ligi, BAL Ligi, 3. Lig, 2. Lig, 1.Lig ve Süper Lig’de oynayan 530 futbolcudan oluşmuştur. Katılımcıların 178’i profesyonel futbolcu iken 352’si amatör futbolcudan oluşmaktadır.

Tablo 3.4. Katılımcıların takım, lig ve illere göre dağılımları

	Futbol Takımları	n	Bulunduğu Lig	İller
1	Albayrakspor	21	Süper Amatör	İstanbul
2	Arslancaspor	24	Süper Amatör	Çanakkale
3	Balıkesir Bld. Spor	20	Süper Amatör	Balıkesir
4	Bigaspor	19	Süper Amatör	Çanakkale
5	Demirspor	25	Süper Amatör	Sivas
6	Dolayobaspor	20	Süper Amatör	İstanbul
7	Gazi Mah. Spor	20	Süper Amatör	İstanbul
8	Lapsekispor	22	Süper Amatör	Çanakkale
9	Merzifon gücü Yeni Çeltek Spor	18	Süper Amatör	Amasya
10	Sivas yolspor	25	Süper Amatör	Sivas
11	Yahşihanspor	25	Süper Amatör	Kırıkkale
12	Besyüzevler Spor K.	19	BAL Ligi	İstanbul
13	Kara Biga Spor	18	BAL Ligi	Çanakkale
14	MKE Kırıkkale Spor	25	BAL Ligi	Kırıkkale
15	Seyhan Bld. Spor	23	BAL Ligi	Adana
16	Sivas Emniyet Spor	11	BAL Ligi	Sivas
17	Yıldızeli Birlik Spor	20	BAL Ligi	Sivas
18	Dardanelspor	18	3.Lig	Çanakkale
19	Gölcükspor	32	3.Lig	Kocaeli
20	Kastamonuspor	22	3.Lig	Kastamonu
21	Sultanbeyli Bld. Spor	21	3.Lig	İstanbul
22	Zaraspor	23	3.Lig	Sivas
23	Sivas Bld. Spor	20	2.Lig	Sivas
24	Tokatspor	16	2.Lig	Tokat
25	Balıkesirspor	17	PTT 1.Lig	Balıkesir
26	Samsunspor	20	PTT 1.Lig	Samsun
27	Akhisar Bld. Spor	14	Süper Lig	Manisa
	27 TAKIM	530	6 LİG	12 İL

Tablo 3.4'teki katılımcıların liglerine, illerine, amatör ve profesyonellik durumlarına ilişkin bilgilerini incelediğimizde, 6 farklı lig, 27 farklı takım ve 12

farklı il: Adana (1), Amasya (1). Balıkesir (2), Çanakkale (5), Kastamonu (1), Kocaeli (1), Kırıkkale (2), İstanbul (5), Manisa (1), Samsun (1), Sivas (6) ve Tokat (1) illeri ile 178 profesyonel, 352 amatör toplamda 530 futbolcudan oluşmaktadır.

Tablo 3.5. Katılımcıların yaş, mevki, medeni durum ve eğitim durumuna göre dağılımları

Demografik özellik	Kategori	n	%
Yaş	15-20 yaş arası	182	34.3
	21-25 yaş arası	192	36.2
	26-30 yaş arası	111	20.9
	31 yaş ve yukarısı	45	8.5
Medeni Durum	Evli	97	18.3
	Bekâr	433	81.7
Eğitim Durumu	İlköğretim-Ortaokul	18	3.4
	Lise	209	39.4
	Üniversite	283	53.4
	Yüksek Lisans/Doktora	20	3.8
Mevki	Kaleci	63	11.9
	Savunma	178	33.6
	Orta Saha	215	40.6
	Forvet	74	14.0

Araştırma grubunun demografik özelliklere göre dağılımına bakıldığında 21-25 yaş aralığında %36.2, 15-20 yaş aralığında %34.3 ve 26-30 yaş aralığında ise %20.9 oranında olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunun medeni durumlarına göre yapılan analizde; %81.7'sinin bekâr, %18.3'ünün evli olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırma grubunun eğitim durumlarına göre; %53.4'ünün üniversite ve %39.4'ünün lise mezunu olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunun futbolda oynadıkları mevkilere göre dağılımlarının ise; %40.6'sının orta saha, %33.6'sının savunma, %14'ünün forvet, %11.9'unun kaleci olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 3.6. Katılımcıların oynadıkları liglere göre dağılımları

Ligler	n	%
Süper Amatör	239	45.1
Bal Ligi	113	21.3
3.Lig	95	17.9
2.Lig	35	6.6
1. Lig	34	6.4
Süper Lig	14	2.6

Katılımcı futbolcuların oynadıkları kulüplere göre dağılımları incelendiğinde 27 farklı kulüpte oynayan katılımcının olduğu tespit edilmiştir. Kulüplerde olan katılım oranları incelendiğinde en yüksek oranın %4,7 ile Sivas Yolspor, Yahşihanspor, Kırıkkalespor, kulüplerinden olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 27 farklı spor kulübünden katılmış olması çalışma sonuçlarının genelleştirilmesi noktasında önemlilik arz etmektedir.

3.3. Verilerin Toplama Yöntemi

Araştırmada katılımcıların yaş, eğitim durumu, medeni durumu, futbolda oynadıkları mevki ve spor yaşları gibi bilgilerinin yer aldığı, Kişisel Bilgi Formu ile BRUMS ve SÖBMÖ ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma sürecinde toplam 650 adet anket uygulanmış, geçerli olan 530 adet anket değerlendirmeye alınmıştır. Hazırlanan anket formu ile BRUMS ve Willis SÖBMÖ'nin uygulanması için, teknik direktör, antrenör takım yöneticisi ve takım kaptanlarıyla iletişime geçilerek ölçeklerin uygulanması için izin alınarak Ölçekler katılımcılara kampta, dinlenme tesislerinde, antrenman öncesinde ve sonrasında uygulanmıştır. Ölçekler Çanakkale, Balıkesir ve İstanbul illerinde araştırmacı tarafından uygulanırken diğer illerde takım kaptanı, antrenör veya yönetici tarafından uygulanmıştır. Ölçek yönergesi uygulama öncesinde futbolculara anlatılmıştır. Ölçeklerin uygulama süresi 5 dakikadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerinin bulunduğu; yaş, eğitim durumu, medeni durumu, futbolda oynadıkları mevki ve spor yaşları gibi kişisel bilgi formu Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçeği kullanılmıştır.

3.5. Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS)

Brunel Ruh Hali Ölçeği kısa adıyla BRUMS, 1970 yılların başlarında ABD’de geliştirilen Duygu Durumu Profilini (POMS) temel almaktadır (Karageorgis ve Terry, 2011). Terry ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ‘Brunel Mood Scale’ ölçeği ‘POMS-Ergenler’den esinlenerek geliştirildiği vurgulanmıştır.

BRUMS toplam 24 maddeden oluşmaktadır ve 6 alt boyut 5’li likert olarak son halini almıştır (Terry ve Lane, 2010; Terry ve Lim, 2011).

BRUMS’un Türk sporcularına uyarlamasını Çakıroğlu (2016) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya göre BRUMS’un yetişkin sporcularda test güvenilirliğinin a değeri ($\alpha=0.866$) ile tekrar test güvenilirlik analizinde ($\alpha=0.853$) oldukça güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BRUMS ölçeğinin güvenilirlik analizi için Cronback alfa kat sayısı, madde korelasyon analizi için pearson momentler çarpımı katsayısı, madde fark analizi için ise bağımlı örneklem t testi kullanılmıştır. BRUMS’da yer alan maddelerin Türk sporculardan elde edilen bilgiler doğrultusunda hangi boyutlar altında şekillendiğini görmek için Açıklayıcı faktör Analizi (AFA) kullanılmıştır. Geçerlik çalışması için bilgisayar destekli istatistik paket programı yardımı ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Daha sonra ölçeğin ve boyutlarının güvenilirlik analizleri yapılmıştır. DFA sonucu elde edilen değişkenlerin normal dağılım sınaması için Kolmogorov ve Shapiro Wilk testleri kullanılmıştır. Orijinal modeldeki BRUMS 24 maddeden ve altı alt boyuttan oluşmakta olup ve her alt boyutta 4 madde bulunmaktadır. Çakıroğlu (2016), bu çalışmasında orijinal modeldeki 24 maddeden 19’a; 6 boyut ise 4 boyuta inerek yeni bir model haline getirmiştir. Bu son hali ile ‘depresiflik’ boyutu olarak tanılandırılmıştır. BRUMS’un son hali 19 madden oluşan maddeleri şu an nasıl hissediyorsun sorusuna hiç değil, biraz, orta derecede, oldukça, son derecede ‘şeklinde ifade edilen 5’li likert

tipindedir. Alt boyutları, Bitkinlik, Depresif, Kızgınlık, Dinçlik maddeleri olarak ölçülmeye çalışılmıştır. Böylece BRUMS Türk toplumu için geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.7. BRUMS'un güvenilirlik analizine ilişkin sonuçlar

Ölçek ve Alt boyutları	Cronbach's Alpha	N of Items
BRUMS Ruh Hali Ölçeği	.824	19
Kızgınlık	.757	4
Depresiflik	.854	7
Bitkinlik	.736	4
Dinçlik	.794	4

BRUMS'un güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde ölçek geneli güvenilirliğinin $\alpha = .824$ ile yüksek derecede güvenilir, alt boyutlardan kızgınlık $\alpha = .757$, depresiflik $\alpha = .854$, bitkinlik $\alpha = .736$, ve dinçlik $\alpha = .794$ ile yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir

3.6. Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği (SÖBMÖ)

Willis tarafından 1982 yılında geliştirilen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan ilki Güç Gösterme Güdüsü (GGG), ikincisi başarıya ilişkin güdülerdir. Başarıya ilişkin güdüler; Başarıya Yaklaşma Güdüsü (BYG) ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsüdür (BKG). Atkinson'un kuramı içerisinde yer alan Başarılı Olma Güdüsü ile aynı anlama gelmektedir ve literatürde genellikle Başarılı Olma Güdüsü olarak tanımlanmaktadır. SÖBMÖ, yarışmacılıkla ilgili kişilik faktörlerini ele almakta ancak durumsal faktörleri ele almamaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, 996 üniversite ve lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Üç alt ölçek için alfa güvenilirlik katsayısı r:0.76 ile 0.78 arasında, test-tekrar güvenilirlik katsayısı ise r:0.69 ile 0.75 arasında bulunmuştur.

SÖBMÖ'nün Türk sporcularına uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Tiryaki ve Gödelek yaptıkları güvenilirlik analizleri sonucunda alfa güvenilirlik kat sayıları GGG alt ölçeği için r:0.81, BYG alt ölçeği

için $r:0.82$ ve BKG alt ölçeği için $r:0.80$ sonucu elde etmişlerdir. Elde edilen güvenilirlik ve geçerlilik değerleri sonucunda Tiryaki ve Gödelek (1997) ölçeğın Türkiye’de uygulanabilirliğini bilime kazandırmışlardır.

SÖBMÖ, toplam 40 maddeden oluşan ve maddeleri ‘hiçbir zaman, çok az, bazen, oldukça fazla, her zaman’ Şeklinde ifade edilen beşli likert tipindedir. Ölçekte GGG 12, BYG 17 ve BKG 11 madde ile ölçmeye çalışmışlardır.

Willis’in beklentisi GGG ile BYG arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişkinin olmasına karşı; GGG ile BKG ve BYG ile BKG arasında ise anlamlı olmayan ilişkinin olması gerektiği yönündedir.

3.7. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Profesyonel ve amat3r futbolculardan oluşan bu araştırma grubundan toplanan nicel veriler SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Araştırma gurubuna ait demografik 3zelliklerin tespitinde frekans ve y3zde gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Çalışmada veri setinin g3venilirliği için Cronbach's Alfa katsayısı hesaplanmış ve değerlendirilmiştir.

Değişkenlerin normal dağılım sınaması için Shapiro Wilk testi yapılmış ve değişkenlerin normal dağılım sergilemedikleri için parametrik olmayan analiz y3ntemleri kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin tespitinde Spearmanrho korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. İki gurup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, i ve daha fazla gurup karşılaştırmalarında ise Kruskall Wallis H testi yapılmıştır. Yapılan t3m analizler %0.05 hata ve %95 g3ven d3zeyinde test edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Brunel Ruh Hali Ölçeği ile İlgili Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.8. Brunel ruh hali ölçeği ile ilgili analiz sonuçları

Alt boyutlar	Shapiro-Wilk		
	Test İstatistiği	s.d	p
Güç gösterme güdüsü	.975	530	.000**
Başarıya yaklaşma güdüsü	.956	530	.000
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	.993	530	.016*
Kızgınlık	.922	530	.000
Depresiflik	.919	530	.000
Bitkinlik	.922	530	.000
Dinçlik	.955	530	.000

*P<0.05, ** P<0.01

Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını tespit edebilmek için Shapiro Wilk normallik testi yapılmış ve test sonucunda değişkenlerimizin normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir. ($p<0.05$). Değişkenlerimiz normal dağılım sergilemediği için parametrik testler yerine parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların yaşlarına göre ruh hali düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.9. Araştırma grubunun yaş değişkeni ile ruh hali düzeyleri arasındaki farklılıkların dağılımları

Alt boyut	Yaş	n	Mean Rank	χ^2	s.d	p
Kızgınlık	15-20 yaş arası	182	260.78	0.795	3	0.851
	21-25 yaş arası	192	272.48			
	26-30 yaş arası	111	265.45			
	31 yaş ve yukarısı	45	254.93			
	Toplam	530				
Depresiflik	15-20 yaş arası	182	277.98	2.464	3	0.482
	21-25 yaş arası	192	264.77			
	26-30 yaş arası	111	251.83			
	31 yaş ve yukarısı	45	251.88			
	Toplam	530				
Bitkinlik	15-20 yaş arası	182	269.68	0.322	3	0.956
	21-25 yaş arası	192	261.50			
	26-30 yaş arası	111	267.31			
	31 yaş ve yukarısı	45	261.19			
	Toplam	530				
Dinçlik	15-20 yaş arası	182	268.28	4.980	3	0.173
	21-25 yaş arası	192	279.30			
	26-30 yaş arası	111	251.29			
	31 yaş ve yukarısı	45	230.42			
	Toplam	530				

Araştırma grubunun yaşlarına göre ruh hali düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlı Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Testin analiz sonuçlarına göre; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde yaşa göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Başka bir ifadeyle farklı yaş gruplarında yer alan katılımcı futbolcuların, kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir.

Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların medeni durumlarına göre ruh hali düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.10. Araştırma gurubunun medeni durum değişkenine göre ruh hali düzeylerine göre dağılımları (Mann Whitney U Testi)

	Medeni Durum	n	Sıra Ortalamaları	Mann Whitney U	Z	p
Kızgınlık	Evli	97	261.13	20.577	-0.312	0.755
	Bekâr	433	266.48			
	Toplam	530				
Depresiflik	Evli	97	255.52	20.032	-0.712	0.476
	Bekâr	433	267.74			
	Toplam	530				
Bitkinlik	Evli	97	258.21	20.294	-0.522	0.602
	Bekâr	433	267.13			
	Toplam	530				
Dinçlik	Evli	97	246.36	19.144	-1.368	0.171
	Bekâr	433	269.79			
	Toplam	530				

Katılımcıların medeni durumlarına göre ruh hali düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri ile medeni durumun arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Diğer bir ifade ile evli veya bekâr olmanın; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik ruh hallerini etkilemediği yani farklılığın olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların öğrenim durumlarına göre ruh hali düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.11. Araştırma grubunun öğrenim durumu ile ruh hali düzeylerine göre dağılımları

	Öğrenim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	χ^2	s.d	p
Kızgınlık	İlköğretim-Ortaokul	18	293.36	0.666	3	0.881
	Lise	209	265.90			
	Üniversite	283	263.84			
	Yüksek Lisans/Doktora	20	259.78			
	Toplam	530				
Depresiflik	İlköğretim-Ortaokul	18	236.58	1.088	3	0.780
	Lise	209	267.38			
	Üniversite	283	264.43			
	Yüksek Lisans/Doktora	20	287.03			
	Toplam	530				
Bitkinlik	İlköğretim-Ortaokul	18	259.83	0.037	3	0.998
	Lise	209	265.46			
	Üniversite	283	266.10			
	Yüksek Lisans/Doktora	20	262.53			
	Toplam	530				
Dinçlik	İlköğretim-Ortaokul	18	253.72	1.831	3	0.608
	Lise	209	263.86			
	Üniversite	283	264.33			
	Yüksek Lisans/Doktora	20	309.73			
	Toplam	530				

Araştırma grubu futbolcuların eğitim durumlarına göre ruh hali düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Testin analiz sonuçlarına göre: kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle farklı eğitim düzeyine sahip olan araştırma grubu futbolcularda kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir.

Araştırma Sorusu 4: Katılımcıların mevkilerine göre ruh hali düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.12. Mevkiler değişkenine göre ruh hali düzeylerine göre dağılımları

	Mevki	n	Sıra Ortalamaları	x^2	s.d	p
Kızgınlık	Kaleci	63	275.61	1.204	3	0.752
	Savunma	178	268.22			
	Orta Saha	215	257.28			
	Forvet	74	274.22			
	Toplam	530				
Depresiflik	Kaleci	63	274.59	1,107	3	0.776
	Savunma	178	261.11			
	Orta Saha	215	261.72			
	Forvet	74	279.31			
	Toplam	530				
Bitkinlik	Kaleci	63	282.33	1.393	3	0.707
	Savunma	178	269.69			
	Orta Saha	215	259.52			
	Forvet	74	258.47			
	Toplam	530				
Dinçlik	Kaleci	63	263.00	0.377	3	0.945
	Savunma	178	266.74			
	Orta Saha	215	262.18			
	Forvet	74	274.30			
	Toplam.	530				

Araştırma gurubu futbolcuların oynadıkları mevkiye göre ruh hali düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskall Wallis H Testi kullanılmıştır. Testin analiz sonuçlarına göre; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde oynanan mevkiye göre; anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle farklı mevkide oynayan araştırma gurubu futbolcularda kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir

Araştırma Sorusu 5: Katılımcıların oynadıkları lige göre ruh hali düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.13. Oynanan lige göre ruh hali düzeylerine göre dağılımları

	Lig	n	Sıra Ortalamaları	χ^2	s.d	p
Kızgınlık	Süper Amatör	239	254.10	12.726	5	0.026*
	Bal Ligi	113	277.73			
	3.Lig	95	305.48			
	2.Lig	35	227.03			
	1. Lig	34	229.99			
	Süper Lig	14	272.57			
	Toplam	530				
Depresiflik	Süper Amatör	239	250.92	7.221	5	0.205
	Bal Ligi	113	282.73			
	3.Lig	95	292.07			
	2.Lig	35	252.44			
	1. Lig	34	261.16			
	Süper Lig	14	238.11			
	Toplam	530				
Bitkinlik	Süper Amatör	239	246.25	13.406	5	0.020*
	Bal Ligi	113	273.37			
	3.Lig	95	310.14			
	2.Lig	35	239.76			
	1. Lig	34	273.26			
	Süper Lig	14	273.18			
	Toplam	530				
Dinçlik	Süper Amatör	239	279.15	8.982	5	0.110
	Bal Ligi	113	275.28			
	3.Lig	95	238.07			
	2.Lig	35	254.51			
	1. Lig	34	254.94			
	Süper Lig	14	192.82			
	Toplam	530				

*P<0.05

Araştırma gurubu futbolcuların oynadıkları lige göre ruh hali düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlı Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Testin analiz sonucuna göre; Depresiflik, Dinçlik ruh hallerinde oynadıkları lige göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle oynadıkları lige göre, araştırma gurubu futbolcularda Depresiflik, Dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir.

Oynanan liglere göre Kızgınlık $\chi^2(5)=12.726$, $p=0.026$) ve bitkinlik $\chi^2(5)=13.406$, $p=0.020$) ruh hallerinde oynanan lige göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; Kızgınlık ruh halinde 3. lig oyuncularının kızgınlık ruh hali durumunun 1. lig ($p=0.009$), 2. lig ($p=0.0013$), ve SA ($p=0.005$) oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bitkinlik ruh halinde ise, 3. lig oyuncularının bitkinlik ruh hali durumunun 2. lig ($p=0.0019$), ve SA ($p=0.008$) oyuncularına göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırma Sorusu 6: Katılımcıların lisans yılına göre ruh hali düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.14. Araştırmaya katılan futbolcuların lisans yılları ile ruh hali düzeyleri arasındaki ilişki durumlarına göre dağılımları

	Kaç yıllık lisansa sahipsiniz?	n	Sıra Ortalamaları	χ^2	s.d	p
Kızgınlık	1-5 yıl	103	266.33	1.255	3	0.740
	6-10 yıl	233	268.07			
	11-15 yıl	148	268.31			
	16 ve üstü	46	241.58			
	Toplam	530				
Depresiflik	1-5 yıl	103	276.95	4.437	3	0.218
	6-10 yıl	233	270.86			
	11-15 yıl	148	262.19			
	16 ve üstü	46	223.35			
	Toplam	530				
Bitkinlik	1-5 yıl	103	258.50	1.353	3	0.717
	6-10 yıl	233	273.46			
	11-15 yıl	148	256.85			
	16 ve üstü	46	268.71			
	Toplam	530				
Dinçlik	1-5 yıl	103	288.76	4.508	3	0.212
	6-10 yıl	233	258.63			
	11-15 yıl	148	268.87			
	16 ve üstü	46	237.37			
	Toplam	530				

Araştırma gurubu futbolcuların lisanslı olarak oynadıkları yıllara göre ruh hali düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde lisanslı olarak oynadıkları yıllara göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. ($p>0.05$) Başka bir ifadeyle farklı lisans yılına göre araştırmaya katılan futbolcuların kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir.

4.2. Başarı Motivasyonuna İlişkin Bulgular

Araştırma Sorusu 7: Katılımcıların yaşlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.15. Yaş değişkenine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerine göre dağılımları

	Yaş	n	Sıra Ortalamaları	χ^2	s.d	p
Güç gösterme güdüsü	15-20 yaş arası	182	238.30	14.618	3	0.002**
	21-25 yaş arası	192	263.89			
	26-30 yaş arası	111	290.46			
	31 yaş ve yukarısı	45	320.77			
	Toplam	530				
Başarıya yaklaşma güdüsü	15-20 yaş arası	182	249.68	3.007	3	0.391
	21-25 yaş arası	192	272.84			
	26-30 yaş arası	111	276.28			
	31 yaş ve yukarısı	45	271.53			
	Toplam	530				
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	15-20 yaş arası	182	284.24	4.178	3	0.243
	21-25 yaş arası	192	256.16			
	26-30 yaş arası	111	256.11			
	31 yaş ve yukarısı	45	252.73			
	Toplam	530				

**P<0.01

Katılımcıların yaşlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, BYG ve BKG yaşa göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı yaşa sahip araştırma grubu futbolcuların BYG ve BKG birbirine benzer düzeydedir.

GGG düzeylerinde ise yaşa göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. $\chi^2(3)=14.618$, $p=0.002$) yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; 15-20 yaş arasında olan katılımcı futbolcuların güç gösterme güdüsü düzeylerinin 26-30 yaş arası ($p=0.028$) futbolculara göre ve 31 yaş ve yukarısı ($p=0.007$) olan futbolculara göre daha anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma Sorusu 8: Katılımcıların medeni durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.16. Medeni durum değişkenine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerine göre dağılımları

	Medeni Durum	n	Sıra Ortalamaları	Mann-Whitney U	Z	p
Güç Gösterme Güdüsü	Evli	97	306.80	16.994	-2.944	0.003**
	Bekâr	433	256.25			
	Toplam	530				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Evli	97	267.95	20.763	-0.174	0.862
	Bekâr	433	264.95			
	Toplam	530				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Evli	97	243.08	18.826	-1.597	0.110
	Bekâr	433	270.52			
	Toplam	530				

Araştırma grubu futbolcuların medeni durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlı Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Testin analiz sonucuna göre, BYG ve

BKG medeni duruma göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle medeni durumu farklı katılımcı futbolcuların BYG ve BKG birbirine benzer düzeydedir.

GGG düzeylerinde ise medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($z=-2.944$, $p=,003$) Yapılan incelemede evli olan futbolcuların GGG düzeylerinin bekâr olan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 9: Katılımcıların öğrenim durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.17. Öğrenim durum değişkenine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerine göre dağılımları

	Öğrenim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	x^2	s.d	P
Güç Gösterme Güdüsü	İlköğretim-Ortaokul	18	204.78	8.447	3	0.038*
	Lise	209	252.84			
	Üniversite	283	274.37			
	Yüksek Lisans/Doktora	20	326.88			
	Toplam	530				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	İlköğretim-Ortaokul	18	204.03	14.321	3	0.002**
	Lise	209	244.78			
	Üniversite	283	279.12			
	Yüksek Lisans/Doktora	20	344.63			
	Toplam	530				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	İlköğretim-Ortaokul	18	225.50	2.521	3	0.472
	Lise	209	262.36			
	Üniversite	283	267.78			
	Yüksek Lisans/Doktora	20	302,00			
	Toplam	530				

* $P<0.05$, ** $P<0.01$

Katılımcı futbolcuların öğrenim durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlı Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Testin analiz sonucunda BKG eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. ($p>0.05$) Diğer bir ifadeyle farklı öğrenim durumuna sahip katılımcı futbolcuların BKG birbirine benzer düzeydedir.

Başarıya yaklaşma güdüsünde $\chi^2(3)=8.447$, $p=0.038$) ve başarıya yaklaşma güdüsü $\chi^2(3)=14.321$, $p=0.002$) düzeylerinde ise eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

GGG ve BYG düzeylerinde yüksek lisans doktora mezunlarının ilköğretim – ortaöğretim ($p=0.014$, $p=0.028$) mezunlarına ve lise ($p=0.039$, $p=0.032$) düzeyi mezunlara göre GGG ve BYG düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorusu 10: Katılımcıların mevkilerine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.18. Katılımcıların oynadıkları mevki değişkenine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerine göre dağılımları

	Mevki	n	Sıra Ortalamaları	χ^2	s.d	p
Güç Gösterme Güdüsü	Kaleci	63	260.12	4.300	3	0.231
	Savunma	178	248.66			
	Orta Saha	215	280.44			
	Forvet	74	267.18			
	Toplam	530				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Kaleci	63	257.07	1.277	3	0.735
	Savunma	178	258.49			
	Orta Saha	215	269.03			
	Forvet	74	279.26			
	Toplam	530				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Kaleci	63	255.63	1.277	3	0.735
	Savunma	178	265.01			
	Orta Saha	215	270.69			
	Forvet	74	259.99			
	Toplam	530				

Araştırma gurubu futbolcuların öğrenim durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlı Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, GGG, BYG ve BKG düzeylerinde oynanan mevkiye göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. ($p>0.05$) Diğer bir ifadeyle farklı mevkide oynayan araştırma gurubu futbolcuların GGG, BYG ve BKG düzeyleri birbirine benzer düzeydedir.

Araştırma Sorusu 11: Katılımcıların lisans yılına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.19. Lisans yılı değişkenine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerine göre dağılımları

	Kaç yıllık lisansa sahipsiniz?	n	Sıra Ortalamaları	x^2	s.d	p
Güç Gösterme Güdüsü	1-5 yıl	103	229.56	12.006	3	0.007**
	6-10 yıl	233	262.06			
	11-15 yıl	148	280.67			
	16 ve üstü	46	314.58			
	Toplam	530				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	1-5 yıl	103	239.17	7.980	3	0.046*
	6-10 yıl	233	259.03			
	11-15 yıl	148	282.52			
	16 ve üstü	46	302.47			
	Toplam	530				
Başarısızlıktan kaçma güdüsü	1-5 yıl	103	274.96	2.798	3	0.424
	6-10 yıl	233	270.12			
	11-15 yıl	148	261.81			
	16 ve üstü	46	232.77			
	Toplam	530				
*P<0.05, **P<0.01						

Araştırma gurubu futbolcuların lisans yıllarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlı Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, BKG lisans yılına göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı yaşa sahip katılımcı futbolcuların BKG birbirine benzer düzeydedir.

BYG ($\chi^2(3)=7.980, p=0.046$), ve GGG ($\chi^2(3)=12.006, p=0.007$) düzeylerinde ise lisans yılına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

GGG, 16 yıl ve üstü lisans sahip olan katılımcıların 1-5 yıl lisansa sahip olan katılımcı futbolcuların GGG düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir ($p=0.010$).

BYG düzeylerinde, 16 yıl ve üstü lisans sahip olan katılımcıların 1-5 yıl lisansa sahip olan katılımcı futbolculara göre BYG düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.020$).

BYG düzeylerinde ayrıca 11-15 yıl lisansa sahip olan katılımcıların 1-5 yıl lisansa sahip olan katılımcı futbolculara göre BYG düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.027$).

Araştırma Sorusu 12: Katılımcıların oynadıkları lige göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 4.20. Katılımcıların oynadıkları lig değişkenine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerine göre dağılımları

	Lig	n	Sıra Ortalamaları	x^2	s.d	p
Güç Gösterme Güdüsü	Süper Amatör	239	263.18	2.661	5	0.752
	Bal Ligi	113	273.09			
	3.Lig	95	264.87			
	2.Lig	35	234.29			
	1. Lig	34	276.50			
	Süper Lig	14	299.46			
	Toplam	530				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Süper Amatör	239	246.00	8.544	5	0.129
	Bal Ligi	113	278.68			
	3.Lig	95	283.03			
	2.Lig	35	265.90			
	1. Lig	34	285.65			
	Süper Lig	14	323.18			
	Toplam	530				
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Süper Amatör	239	256.89	12.876	5	0.025*
	Bal Ligi	113	302.29			
	3.Lig	95	251.49			
	2.Lig	35	215.93			
	1. Lig	34	278.09			
	Süper Lig	14	303.86			
	Toplam	530				

*P<0.05

Araştırma gurubu futbolcuların oynadıkları lige göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlı Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, GGG

ve BYG oynanan lige göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı ligde oynayan katılımcı futbolcuların GGG ve BYG birbirine benzer düzeydedir.

BKG (χ^2 (3)=12.876, $p=0.025$), düzeylerinde ise oynanan lige göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamı farklılığı tespit edebilmek için ikili karşılaştırmalar yapılmış ve analizler sonucunda,

BAL'da oynayan oyuncuların BKG, 2. Lig ($p=0.004$), oyuncularına, 3. Lig ($p=0.007$) oyuncularına ve SA ($p=0.009$) oyuncularına göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

4.3. Katılımcıların Ruh Hali Durumlarıyla Sporda Başarı Motivasyon Güdülerindeki Bulgular

Tablo 4.21. Ruh hali durum düzeyi ile başarı motivasyon arası ilişkilere ait analiz sonuçları

	Güç gösterme güdüsü	Başarıya yaklaşma güdüsü	Başarısızlıktan kaçma güdüsü	Kızgınlık	Depresiflik	Bitkinlik	Dinçlik
Güç gösterme güdüsü	1	0.496*	0.386*	-0.026*	0.011**	0.002	0.189**
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	0.496*	1	0.496*	-0.116**	-0.094*	-0.113**	0.271**
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	0.386**	0.496**	1	0.079	0.171**	0.104*	0.023
Kızgınlık	-0.026	-0.116**	0.079	1	0.712**	0.519**	-0.158**
Depresiflik	0.011	-0.094*	0.171**	0.712**	1	0.660**	-0.334**
Bitkinlik	0.002	-0.113**	0.104*	0.519**	0.660**	1	-0.438**
Dinçlik	0.189**	0.271**	0.023	-0.158**	-0.334**	-0.438**	1

Katılımcıların ruh hali durumlarıyla sporda başarı motivasyon güdöleri arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmek için spearman korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, Kızgınlık ruh hali ile GGG arasında ($r=-.116$, $p=0.007$) çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle BYG arttıkça kızgınlık ruh halinde azalma göstermektedir.

Depresiflik ruh hali ile BYG arasında ($r=-.094$, $p=0.031$) çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle BYG arttıkça depresif ruh halinde azalma göstermektedir.

Depresiflik ruh hali ile BKG arasında ($r=.171$, $p=0.000$) çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle BKG arttıkça depresif ruh halinde artış göstermektedir.

Bitkinlik ruh hali ile BYG ($r=-.113$, $p=0.009$) arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilirken, BKG ($r=.104$, $p=0.016$) arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle BYG arttıkça bitkinlik ruh hali azalırken, BKG artarken bitkinlik ruh hali artmaktadır. Dinçlik ruh hali ile GGG arasında ($r=.189$, $p=0.000$) çok zayıf düzeyde; BYG arasında ise ($r=.271$, $p=0.000$) zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Başka bir ifadeyle GGG arttıkça ve BYG arttıkça dinçlik ruh halinde artış olmaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırma gurubunun ruh hali durumlarıyla Sporda başarı motivasyon güdüleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek için spearman korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bu araştırmada katılımcı futbolculardan toplanan nicel veriler SPSS 23 paket programı ile analiz yapılmıştır. Katılımcılara ait demografik özelliklerin tespitinde frekans ve yüzde gibi tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Çalışmada veri setinin güvenilirliği için Cronbach's Alfa katsayısı hesaplanmış ve yorumlanmıştır. Değişkenlerin normal dağılım sınaması için Shapiro Wilk Testi yapılmış ve değişkenlerin normal dağılım sergilemedikleri için parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin tespitinde Spearmanrho korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. İki gurup karşılaştırmalarında Mann Whitney U Testi, iç ve daha fazla gurup karşılaştırmalarında ise Kruskall Wallis H Testi yapılmıştır. Tüm analizler 0,05 hata ve %95 güven düzeyinde test edilmiştir.

Farklı liglerde oynayan futbolcuların yaşlarına göre ruh hali düzeyleri değişmektedir. Hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik analiz sonuçlara göre kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde yaşa göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Diğer bir ifadeyle farklı yaş guruplarında yer alan katılımcı futbolcuların kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeyde olması hipotezimizi desteklememektedir (Tablo 4.9).

Farklı liglerde de oynayan futbolcuların medeni durumlarına göre ruh hali düzeyleri değişmektedir' hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistikten elde edilen sonuçlara göre, kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde medeni duruma göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. ($p>0.05$) Diğer bir ifadeyle evli ve bekâr olan katılımcı futbolcuların kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir ve hipotezimizi desteklememektedir (Tablo 4.10).

Farklı liglerde oynayan futbolcuların öğrenim durumlarına göre ruh hali düzeyleri değişmektedir' hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik analiz sonuçlara göre; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı eğitim düzeyine

sahip olan katılımcı sporcuların kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir ve hipotezimizi desteklememektedir (Tablo 4.11).

Farklı liglerde oynayan futbolcuların mevkilerine göre ruh hali düzeyleri değişmektedir' hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik analiz sonuçlarına göre; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde oynanan mevkiye göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı mevkide oynayan katılımcı sporcuların kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri birbirine benzer düzeydedir (Tablo 4.12).

Başka bir çalışmanın istatistiksel sonuç ve bulgularını incelediğimizde;

Konter (2005) profesyonel futbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre psikolojik becerilerine ilişkin çalışmasının sonuçlarına baktığımızda profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri (İmgeleme-İM, Baskı Altında Doruk Performansı Ortaya koyma-BD, Bağlılık Gösterme-BG, stresle başa çıkma SB ve karşılaşma kaygısı -KK), oynadıkları pozisyonlara göre anlamlı fark bulunamamıştır.

'Farklı liglerde oynayan futbolcuların oynadıkları lige göre ruh hali düzeyleri değişmektedir' hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik analiz sonuçlarına göre; Depresiflik, Dinçlik ruh hallerinde futbolcuların oynadıkları lige göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı liglerde oynayan katılımcı futbolcuların Depresiflik, DRH birbirine benzer düzeydedir (Tablo 4.13)

Oynadıkları lige göre Kızgınlık ($\chi^2(5)=12.726$, $p=0.026$) ve Bitkinlik ($\chi^2(5)=13.406$, $p=0.020$) ruh hallerinde oynanan lige göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda;

3. Lig oyuncularının KRH durumunun 1. lig ($p=0.009$), 2.lig ($p=0.0013$) ve Süper Amatör lig ($p=0.005$) oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bitkinlik ruh halinde ise, 3. Lig oyuncularının bitkinlik ruh hali durumunun 2. lig ($p=0.0019$) ve süper amatör ($p=0.008$) oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ve hipotezimizi desteklemektedir (Tablo 4.13).

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların lisans yılına göre ruh hali düzeyleri değişmektedir.” hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik sonuçlara göre; yapılan analiz sonucunda kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh hallerinde lisans olarak oynadıkları yıllara göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı lisans yılına sahip katılımcı futbolcuların Kızgınlık, Depresiflik, Bitkinlik, DRH birbirine benzer düzeydedir (Tablo 4.14).

Ülkemizde sporcuların ruh hali profili ile ilgili sınırlı araştırma olması nedeniyle, varılan bu sonuçlar spekülatif görünebilir ki bu da bu alanın daha fazla yönlendirilmiş araştırma gereksiniminde olduğuna ilişkin tartışmayı desteklemektedir.

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların yaşlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri farklılık gösterir.” Hipotezimizle ilgili yapılan istatistik sonuçlara göre; Yapılan analiz sonucunda Başarıya yaklaşma güdüleri ve Başarısızlıktan kaçma güdüsü yaşa göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle farklı yaşa sahip katılımcı futbolcuların BYG ve BKG birbirine benzer düzeydedir.

Güç gösterme güdüleri düzeylerinde ise yaşa göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. $\chi^2(3)=14.618$, $p=0.002$) Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda;

15-20 yaş arasında olan katılımcı futbolcuların Güç gösterme güdüleri düzeylerinin 26-30 yaş arası ($p=0.028$) futbolculara göre ve 31 yaş ve yukarısı ($p=0.007$) olan futbolculara göre daha anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 4.15). Yaşı büyük oyuncuların güç gösterme güdülerinin diğer futbolculara karşı anlamlı çıkması oyun esnasında veya herhangi bir olumsuz bir durumda sorumluluk ve inisiyatif almasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Dirmen (2014), Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmasında; 1.ligde oynayan kadın futbolculardan farklı yaşta olanlar arasında GGG ($p=0.413$, $p>0.05$), BYG ($p=0.664$, $p>0.05$) ve BKG ($p=0.734$, $p>0.05$) alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulamamıştır ($p>0,05$).

2. Ligde oynayan kadın futbolculardan farklı yaşta olanlar arasında ise GGG ($p=0.008$, $p<0.05$) alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak BYG ($p=0.379$, $p>0.05$) v e BKG ($p=0.584$, $p>0.05$). alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). 2.ligde oynayan futbolculardan farklı yaşta olanlar arasında GGG puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Bulgular; 14-16 yaşındakilerin GGG puanının en düşük, 23 yaştan büyüklerin GGG puanının en yüksek olduğunu göstermektedir (Dirmen, 2014).

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların medeni durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmektedir.” hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik sonuçlara göre;

Yapılan analiz sonucunda BYG ve BKG durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle farklı öğrenim durumuna sahip katılımcı futbolcuların BYG ve BKG birbirine benzer düzeydedir.

GGG düzeylerinde ise medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($z=-2.944$, $p=0.003$) Yapılan incelemede evli olan sporcuların GGG düzeylerinin bekâr olan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.16). Çıkan bu sonuca göre evli olan futbolcuların olaylara ve durumlara karşı daha geniş açıdan bakması ailede daha çok söz sahibi olması ve takımında daha fazla sorumluluk almasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Başka bir çalışmanın istatistiksel veri analizlerinin incelediğimizde; Abakay (2010) profesyonel futbolcuların medeni durum değişkenine göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutunda bekâr futbolcular lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.01$). Buna göre bekârların ortalaması ($X=32.00$), evlilerin ortalaması ($X=29.09$) daha yüksek bulunmuştur.

Amatör erkek futbolcuların medeni durum değişkenine göre güç gösterme güdüsü alt boyutunda evli futbolcular lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.01$). Evli olanların ortalaması ($X=40.22$), bekâr olanların ortalamasından ($X=38.53$) daha yüksek bulunmuştur. Amatör futbolcuların başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda evli futbolcular lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.001$). Buna göre evli

olanların ortalaması ($X=66.27$), bekâr olanların ortalamasından ($X=63.48$) yüksektir. Amatör futbolcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutunda da bekâr olanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.001$).

Bekâr olanların ortalaması ($X=30.71$), evli olanların ortalamasından ($X=28.00$) daha yüksektir. Türkmen, güç gösterme güdüsü alt boyutunda evli futbolcuların güç gösterme güdülerini bekar futbolcuların güç gösterme güdülerinden yüksek bulmuştur. Evli futbolcuların düzenli bir hayata sahip olduklarını düşünerek başarı motivasyonlarının daha yüksek olabileceğini belirtmiştir (Türkmen, 2005).

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların öğrenim durumlarına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmektedir.” hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik sonuçlara göre; Yapılan inceleme sonucuna göre, BKG eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle eğitim düzeyi farklı katılımcı sporcuların BKG birbirine benzer düzeydedir (Tablo 4.17).

BYG (χ^2 (3)=8.447, $p=0.038$) ve BKG (χ^2 (3)=14.321, $p=0.002$) düzeylerinde ise eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Güç gösterme güdüsü ve Başarıya yaklaşma güdüsü düzeylerinde yüksek lisans doktora mezunlarının ilköğretim – ortaöğretim ($p=0.014$, $p=0.028$) mezunlarına ve lise ($p=0.039$, $p=0.032$) düzeyi mezunlara göre POW ve MAS düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6.17).

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların mevkilerine göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmektedir” hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik sonuçlara göre; Yapılan analiz sonucuna göre, GGG, BYG ve BKG düzeylerinde oynanan mevkiye göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle farklı mevkide oynayan katılımcı futbolcuların GGG, BYG ve BKG düzeyleri birbirine benzer düzeydedir (Tablo 4.18).

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların lisans yılına göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmektedir” hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik sonuçlara göre; Yapılan inceleme sonucunda, BKG lisans yılına göre anlamlı

farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Diğer bir ifadeyle lisans yılları farklı katılımcı futbolcuların BKG birbirine benzer düzeydedir (Tablo 4.19).

Başarıya yaklaşma güdüsü ($\chi^2(3)=7.980$, $p=0.046$) ve GGG ($\chi^2(3)=12.006$, $p=0.007$) düzeylerinde ise lisans yılına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Güç gösterme güdüsünde, 16 yıl ve üstü lisansa sahip olan katılımcıların 1-5 yıl lisansa sahip olan katılımcı futbolcuların Güç gösterme güdüsü düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.010$).

Başarıya yaklaşma güdüsü düzeylerinde, 16 yıl ve üstü lisans sahip olan katılımcıların 1-5 yıl lisansa sahip olan katılımcı futbolculara göre BYG düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.020$).

Başarıya yaklaşma güdüsü düzeylerinde ayrıca 11-15 yıl lisansa sahip olan katılımcıların 1-5 yıl lisansa sahip olan katılımcı futbolculara göre Başarıya yaklaşma güdüsü düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.027$) (Tablo 4.19).

Antrenman yaşı 16 yıl ve daha yüksek olan futbolcuların güç gösterme güdülerinin ve başarıya yaklaşma güdüsü düzeylerinin 1-5 lisans yılı oyuncularına göre anlamlı çıkması çok şaşırtıcı olmasıyla birlikte bu sonucun; antrenman yaşı yüksek olan oyuncuların futbol olgunluğuna ve ülkemiz futbol anlayışına göre bu yaşlarda anlamlı gelmesi doğal sonucu olduğu düşünülmektedir.

Benzer bir çalışmayı incelediğimizde; Karabulut ve ark. (2000) Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonunun İncelenmesi adlı çalışmada, az deneyimli sporcuların GGG alt ölçeği (40.87 ± 4.38) ve çok deneyimli sporcuların GGG alt ölçeği (39.49 ± 4.78) arasındaki farklılıkları incelenmiş ve iki grup arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$). Aynı çalışmada çok deneyimli sporcuların BYG alt ölçeği (64.23 ± 7.89) ile az deneyimli sporcuların BYG alt ölçeği (64.41 ± 6.94) değerleri arasında fark olmadığını bulmuştur ($p>0.05$). Yine aynı çalışmada, çok deneyimli sporcuların BKG alt ölçeği (31.02 ± 6.92) ile az deneyimli sporcuların BKG alt ölçeği (32.71 ± 6.02) değerleri arasında fark olmadığını bulmuştur ($p>0.05$).

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların oynadıkları lige göre sporda başarı motivasyon güdüsü düzeyleri değişmektedir.” hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistik analiz sonuçlarına göre; GGG ve BYG oynanan lige göre anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle farklı ligde oynayan katılımcı futbolcuların GGG ve BYG birbirine benzer düzeydedir (Tablo 4.20)

Başarısızlıktan kaçma güdüsü ($\chi^2(3)=12.876$, $p=0.025$), düzeylerinde ise oynanan lige göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığı tespit edebilmek için ikili karşılaştırmalar yapılmış ve analizler sonucunda;

BAL’da oynayan oyuncuların BYG, 2. Lig ($p=0.004$), oyuncularına, 3. Lig ($p=0.007$) oyuncularına ve SA ($p=0.009$) oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.21). Bal liginde oynayan futbolcuların başarıya yaklaşma güdüsünün diğer liglerde oynayan oyunculara göre farklı çıkması; bu ligin profesyonel futbolcu olma eşiğinde olması ve bir çok scout ekibinin Bal ligini takip etmesinden kaynaklandığı kanaatindeyiz.

“Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh hali durumlarıyla Sporda başarı motivasyon güdülerini arasında anlamlı ilişki vardır.” hipotezimiz ile ilgili yapılan istatistiksel sonuçlara göre;

KRH ile BYG arasında ($r=-.116$, $p=0.007$) çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle BYG arttıkça KRH azalma göstermektedir.

DRH ile BYG arasında ($r=-.094$, $p=0.031$) çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle BYG arttıkça DRH azalma göstermektedir.

DRH ile BKG arasında ($r=.171$, $p=0.000$) çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle BKG arttıkça DRH artış göstermektedir (Tablo 4.22).

BRH ile BYG ($r=-.113$, $p=0.009$) arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilirken, BKG ($r=.104$, $p=0.016$) arasında çok zayıf

düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle BYG arttıkça BRH azalır, BKG artarken BRH artmaktadır.

DRH ile GGG arasında ($r=.189$, $p=0.000$) çok zayıf düzeyde, BYG arasında ($r=.271$, $p=0.000$) zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Diğer bir ifadeyle, Güç gösterme güdüsü ve Başarıya yaklaşma güdüsü arttıkça DRH artış olmaktadır ve hipotezimizi desteklemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh hali durumlarıyla sporda başarı motivasyon güdöleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yapılan araştırmanın sonuçlara göre;

Kızgınlık ruh hali ile başarıya yaklaşma güdüsü arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Depresiflik ruh hali ile başarıya yaklaşma güdüsü arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Depresiflik ruh hali ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bitkinlik ruh hali ile başarıya yaklaşma güdüsü arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilirken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dinçlik ruh hali ile güç gösterme güdüsü arasında çok zayıf düzeyde ve başarıya yaklaşma güdüsü arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle güç gösterme güdüsü arttıkça ve başarıya yaklaşma güdüsü arttıkça dinçlik ruh halinde artış olmaktadır.

Sonuç olarak, farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh hallerinin motivasyonla ilişkisi arasında çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre öneriler ise;

Brunel ruh hali ölçeği ile futbolcuların ruh hali durumunu daha kapsamlı bir şekilde takip edilerek oyuncularınızın ruhsal durumlarını, davranış özelliklerini daha iyi tanımanızı ve istenilen performans seviyesine ulaşması için futbolcular hakkında yöneticiler ve antrenörler daha fazla bilgiye sahip olacaktır.

Bir futbol takımında oynayan futbolcuların antrenmandan önceki ve sonraki ruh hali durumu değerlendirilerek performansını optimum seviyeye çıkarabilirsiniz.

Bir futbol takımının bir sezon boyunca haftalık, aylık ve yıllık olarak ruh halleri sezon sonuna kadar hangi seviyede olduğunu takip edebilir ve bir sonraki sezona daha iyi hazırlanma süreci sağlayabilirsiniz.

Brunel ruh hali ölçeği ile alt yapılarda ve akademi liglerinde oynayan oyuncuların psikolojik gelişim süreçleri takip edilerek gelişimlerine çok ciddi katkı sağlayacağı önerilmektedir.

Brunel ruh hali ölçeği ile oyuncularınızı çok daha iyi tanırsanız müsabaka öncesi ve devre arasında oyuncularınızın ruh hali durumuna göre oyuncularınızı nasıl motive etmenize ciddi derecede yardımcı olacaktır.

Bir takımda tüm oyuncuların ruh hali ve motivasyon şekli aynı değildir, bu yüzden futbol antrenörleri her oyuncusunun yaşını, medeni durumunu, öğrenim durumunu oynadığı ligi, hangi mevkide oynamak istediğini, tüm ruh halini ve motivasyon şekillerini öğrendiği takdirde oyuncularını daha iyi tanıyarak iletişim dilini bu verilere göre motive etmesini iletişim sorunu yaşamadan oyuncusundan maksimum performans sağlayacağı kanaatindeyiz.

Antrenörlerin kullandıkları motivasyon yöntemlerinin sporcuların ruh hali durumunun değişip değişmediği ile ilgili araştırma yapılarak sporcudan maksimum ve pozitif performans alınması için bir çalışma önerilmektedir.

Araştırmalarda sporculara yaptırılan anketlerin özellikle ve soru maddelerinin fazla olması yöneticiler ve sporcular tarafından çok hoş karşılanmıyor ölçeklerin madde sayılarının daha aşağıya çekilmesi ve istenilen sonuca tam anlamıyla ulaşılması açısından önemli olduğu kanaatindeyiz. Bu çalışmalarla ‘Antrenman oyuncusu veya maç oyuncusu’ gibi değerlendirmelerin yerini; sporcuların ruh halini etkileyen faktörlerin bilinerek oyunculardan maksimum performans alınabileceği düşüncesindeyiz.

Yapılan araştırmada ruh hali durumu ile ilgili Türk sporcularına uygulanan ilk çalışma olmasından dolayı bu ölçeğin alt yapılara akademi liglerinde oynayan oyunculara da uygulanarak yeni bilgilere ulaşılabileceği kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

Abakay U. Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi, 2010.

Başer E. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*.1. Baskı. Ankara. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No:31. 1986, 38-40.

Başer E. *Futbolda Psikoloji ve Başarı*, 2. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1996, 9-11.

Başer E. *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, 2.Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1996, 185-254.

Başer E. *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. 3.Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998, 97-109.

Biçer T. *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. 11.Baskı. İstanbul, Beyaz Yayınları, 2008, 5-15.

Beedie CJ, Terry PC, Lane AM. The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000,12 (1):49-68.

Beedie CJ, Terry PC, Lane AM. Distinctions between emotion and mood. *Psychology Press Talor Farancis Group*. Cognition and Emotion. 2005, 19(6):847-878.

Bless H. Mood And The Use of General Knowledge Structures. In: Martin L. Clore GL. (eds.), *Theories of Mood and Cognition*. London: Erlbaum. 2001, 9-26.

Bowdon TB. *50 Psychology Classics*. (Çeviri editörü), Çelik Ö. *50 Psikoloji Klasiği*.1 Baskı. İstanbul, Pegasus Yayınları, 2015:285-288.

Cerrahoğlu N. Spor ekonomisi bilim dalının gelişim analizi, *Yönetim Bilimleri Dergisi*,2016, 12(27):309-329.

Coşkun A. Futbolda Psikolojik Faktörlerin Önemi, Spor Psikolojisi, <http://sporpsikolojisi.org/futbolda-psikolojik-faktorlerin-onemi/4> Şubat 2015.

Çalışkan G, Göral M, *Antrenörün Liderliği*, 1.Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık 2013: 94-103

Çakıroğlu A.A. Brunel Ruh Hali Ölçeğinin Yetişkin Sporcularda Geçerlik-Güvenirlik Çalışması (Türkçe Uyarlaması), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, 2016.

Çoban A. *Müzik Terapi*. 1. Baskı. İstanbul, Timaş Yayınları, 2005.176-178

Doğan S, Şahin F. Duygusal Zekâ: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 2007. 16.(1):231-252.

Doğan O. *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*, 2.Baskı. Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2004: 85-97.

Demir E. Çadır, A. Spor Psikolojisi. İçinde: *Spor Bilimlerine Giriş*. Demir, E. (editör). 1. Baskı. İstanbul, Nobel Yayınları, 2015: 259-289.

Dirmen A, Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2014.

Edworthy J, Waring H, The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics*; 2006,49:1597-1610.

Eker E, Motivasyon, Beyin ve Futbol, İçinde; *Dopingle Mücadele ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri*, (Editörler), Atasü T, Yücesir İ, Bayraktar B. 2.Baskı. Ankara, Ajans Mat Matbaacılık Ambalaj San. ve Tic. Aş, Kasım 2011:209-212.

Ekkekakis P. Affect, Mood, and Emotion. In. Tenenbaum G, Eklund R, Kamata A. (eds.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. Human Kinetics. Kindle Edition, 2012:327.

Ertürk Deniz S. Bireysel Optimal fonksiyon Alanı Kuramı Ve Duygu Durum Profili Testinin Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması Ve Bireysel Sporcularda Uygulanması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, 2013.

Frijda N. Mood. In. Sander D. Scherer KR. (eds.), *The Oxford Companion to Emotion and The Affective Sciences*. New York: Oxford University Press. 2009: 258-259

Frijda N. The Psychology Book. Çeviri: Lakşe E. Psikoloji Kitabı. *Duygu Esas Olarak Bilinç Dışı Bir Süreçtir*. 1. Baskı. İstanbul, Alfa Yayınları, 2012: 324-325.

Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 1998,2 (3):271-299.

Göktaş Z. Üniversitedeki Sporcu Öğrencilerin Danışmanlık İhtiyaçları, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi,2000.

Goleman D. *Duygusal Zekâ*, Çeviri: Yüksel BS, 50.Baskı. İstanbul, Varlık Yayınları, 2000:57-65

Gill D. *Psychological Dynamics Of Sport and Exercise*. 1nd ed. Human Kinetics.2000.157

Gençel Ö. Müzikle Tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2006; 14(2): 697-706.

Hanin YL. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European yearbook of sport psychology*, 1997, 1: 29-72.

Hanin YL. *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Hashim H, Zulkifli A, Erie Z, Yusof H, Ahmad H. Factorial Validation of Malaysian Adapted Brunel

Mood Scale in an Adolescent Sample. *Asian Journal of Sports Medicine*, December, 2010,1 (4):185-194.

İkizler C, Karagözoğlu C. *Sporda Başarının Psikolojisi*. 3.Baskı. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1997: 41-42.

Karabulut C, Kirazcı S, Aşçı HF. Takım ve bireysel sporcularının başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara, *6.Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı*. 2000: 221-222.

Karaküçük S. Yetim A. Rekreasyon etkinliklerinde liderlik ve fonksiyonları, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Ankara, 1996,1.(1):64-76.

Kamar A. *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri*. 1.Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2003:141-143

Karageorghis CI, Terry PC., Lane AM. Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: The Brunel Music Rating Inventory, *Journal of Sports Sciences*, 1999:713-724.

Karageorghis CI. Terry PC. *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics, United States of America, 2011:119-121.

Karageorghis CI. Terry PC. *Inside Sport Psychology*. (Çeviri editörleri) Demir E. ve Çadır A. *Spor Psikolojisi*. 1. Baskı. Ankara. Nobel Yayınları, 2015:129-131.

Kağan S. Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Doktora Tezi, Ankara. Hacettepe Üniversitesi, 2005.

Karagözoğlu C. *Sporda Psikolojik Destek*, 1.Baskı. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2005:65-76.

Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 21.Baskı. Ankara, Nobel Yayınları, 2009:77-79.

Karamızrak N. Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. *Koşuyolu Heart Journal*. 2014,17(1):54-57.

Kelecek S. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim Ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Başkent Üniversitesi, 2013.

Koole S L. The Psychology of Emotion Regulation: an Integrative Review. (In. Houwerand JD ve Hermans D. (eds). *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories*, New York: Taylor & Francis Group, 2009:128-167.

Koludar S. Futbolda Antrenörlük ve Eğitimi-Öğretim İlkeleri,1.Baskı. Ankara, Türk Tarih Kurumu Basımevi,1988:159-171.

Konter E. *Sporda Motivasyon*, 1.Baskı. İzmir, Saray Medikal Yayıncılık, 1995:27-29.

Konter E. Profesyonel futbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre psikolojik becerilerin araştırılması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,2005, 3(23): 21-25.

Konter E. *Sporda Karşılaşma Psikolojisi*.1.Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006:117-118.

Körük E, Biçer T, Donuk B. Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2003,11.3:55-57.

Lane AM, Terry, P C. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000, 12: 16–33.

Lane AM, Terry PC, Beedie CJ, Curry DA, Clark N. Mood and performance: Test of a conceptual model with a focus on depressed mood. *Psychology of Sport and Exercise*, 2001, 2:157-172.

Lane AM, Terry P C, Beedie C, Christopher J, Stevens M. Mood and concentration grid performance: *Effects of depressed mood*, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2004, 2(2):133-145.

Lane AM, Thelwell R, Devonport T. Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-Journal of Applied Psychology*,2009, 5(1).67-73.

Leunes A, Burger J. Bibliography on the profile of mood states in sport and exercise, 1971-1995.*Journal of Sport Behavior*; 1998,21:53-70.

Mayer JD, Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 1995, 4(3):197-203.

Oxford Wordpower Dictionary English- English-Turkish. First published, Phillips J.(ed.).1.Baskı. China, Oxford University Press. 2012.

Özakkaş T. *Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz*. 1. Baskı. Kayseri, Özak Yayınevi. 1995, 3:35-38.

Özerkan K N, *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*, 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayınları, 2004: 27,101-103

Prapavessis H. The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000,12(1):34-48.

Raglin JS. Psychological factors in sport performance: The mental health modelrevisited. *Sports Medicine*, 2001, 12(31): 875-890.

Scanlan TK, Social Evaluation and The Competition Process; A Developmental Perspective. In. Smoll FL, Magill RA, Ash MJ, (eds) *Children In Sport*. Champaing II: Human Kinetics, 1988: 135-148

Şahan T. Takım ve Bireysel Sporlarda Motivasyonu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Ocak 2010.

Tazegül Ü, Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi: Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.2012.

Terry PC, Lane AM, Lane HJ, Keohane L. Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 1999,17(11): 861-872.

Terry PC, Karageorghis CI. Chariots of Fire: The Role of Music in Sport and Exercise. In. Morris T, Terry PC. (eds.), *Sport and Exercise Psychology: The Cutting Edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 2011:359-380.

TDK, Güncel Türkçe sözlük (Erişim adresi:

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts. Erişim Tarihi: 09.01.2016

Tiryaki Ş. Gödelek E. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin türk sporcuları için uyarlama çalışması; 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin, *Bildiri kitapçığı bağırğan yayınevi*. 1997:128-141

Tiryaki Ş. *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*,1.Baskı. Ankara, Eylül Kitap Yayınevi, 2000:91-96.

Turhan M. Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri ile Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2009.

Türkmen M. Profesyonel Erkek Futbolcular ile Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması (İzmir-Manisa Örneği), Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; 2005.

Voss T. *Leading Management*, Çeviren: Zaman M, *Lider Yöneticilik*, 1.Baskı. İstanbul, Hayat Yayınevi, 2000: 22-25.

Weiss MR, Chaumeton N. Motivational Orientations in Sport. In. Horn T.(ed). *Advances In Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics. 1992: 61-99.

Weiss MR, Ambrose AJ. Motivational Orientations and sportbehavie. In. Horn T. (ed) *Advances In Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics, 2008:115-154.

Weinberg RS, Gould D, Foundations of sport and exercise psychology. *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. (Çeviri Editörleri), Şahin M, Kuruç Z, 6.Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, Kasım 2015:51-72.

Yavuz HU, Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporcu Sağlığı Anabilim Dalı, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2002.

Türksoy A, Motivasyon, İçinde; Foundations of sport and exercise psychology (*Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, (Çeviri Editörleri), Şahin M, Kuruç Z, 6.Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, Kasım 2015:61-70.

Yetim A. *Sosyoloji ve Spor*. 6. Baskı. Ankara, Berikan Yayınevi, 2014:148-151.

EK 1: ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Hacı Ahmet TAŞPINAR
Doğum tarihi	: 22.08.1984
Doğum yeri	: Yıldızeli
Medeni hali	: Evli
Uyruğu	: T.C.
Adres	: Barbaros Mah. Truva Cad. onbaşı Apartmanı No.64 Merkez / Çanakkale
Tel	: 542 822 7051
E-mail	: taspinarahmet58@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	: Yıldızeli İmam Hatip Lisesi (1996-2002)
Lisans	: Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü (2005-2009)
Yüksek lisans	: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2014 –devam ediyor)
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce:	Başlangıç
ÜYE OLUNAN MESLEKİ KURULUŞLAR	
1.Spor Bilimleri Derneği 2.Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği	

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak yapılan bu araştırmada farklı futbol liglerinde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişki incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın başlığı '**Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Ruh Halleri ile Motivasyonları Arasında İlişkinin İncelenmesi**' olmaktadır. Araştırmada bilgi formu, ruh hali ölçeği ve motivasyon ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılacaktır. Bilgi formunda size ait kişisel bilgileriniz yer almaktadır. Ölçekler de ise her bir soru için beş (5) cevap seçeneği bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyarak size uygun şıkkı işaretleyiniz veya cevabı yazınız. Araştırmada elde edilen veriler bilimsel amaçlar için kullanılacak olup saklı tutulacaktır. Göstermiş olduğunuz ilginizden ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

H. Ahmet TAŞPINAR

Balıkesir Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız:

3. Medeni durumunuz: () Evli () Bekar

4. Öğrenim durumunuz: () Ortaokul () Lise () Üniversite () Y. Lisans / Doktora

5. Mevkiiniz :

6. Kaç yıllık lisansa sahipsiniz: () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 16-20 yıl

7. Kulübünüzün Adı:

8. Şuan Oynadığınız Lig: () Süper Amatör () Bölgesel lig () 3. Lig () 2. Lig

() 1. Lig () Süper Lig

EK 3: BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı,

Aşağıda, duyguları belirten kelimelerin bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. **“SU AN NASIL HİSSETTİĞİNİZİ”** en iyi açıklayan kutucuğu işaretleyiniz. Her soruyu cevapladığımızdan emin olunuz.

		Son derece	Hiç değil	Biraz	Orta derece	Oldukça
1.	Canlı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bitkin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Depresif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Sinirli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Tükenmiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Aklı karışık	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Uykulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Kırgın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Mutsuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Kaygılı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Tedirgin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Enerjik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Berbat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Kızgın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Aktif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Yorgun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Huysuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Atik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Kararsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SORULAR		Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
1.	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleliliğine saygı duyarlar.					
2.	Maçtan hemen önce gergin oluyorum.					
3.	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.					
4.	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.					
5.	Diğerleri beni, önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.					
6.	İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.					
7.	Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğine saygı duyarlar					
8.	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.					
9.	Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.					
10.	Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.					
11.	Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.					
12.	Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum.					
13.	Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.					
14.	Maçta kendini oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.					
15.	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.					
16.	Bir maçı kazanınca kendini çok tatmin olmuş hissediyorum.					
17.	Bir maçtan önce sakin olmak benim için zor					
18.	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmak isteyen sporcuları takdir ediyorum					
19.	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.					
20.	Sporda başarılı olmayı istiyorum.					
21.	Benimle aynı düzeyde birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim					
22.	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.					
23.	Sporda başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim					
24.	Amacım, bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.					
25.	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.					
26.	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.					
27.	Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.					
28.	Bir maçtan önce karnıma ağrılar girer.					
29.	Sportif kapasitemi beğenmiyorum.					
30.	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.					
31.	En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.					
32.	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.					
33.	Tanınmak umuduyla spor branşımda çok çalışıyorum.					
34.	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni üzüyor.					
35.	Bir takım arkadaşımın oynamasına yardımcı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.					
36.	Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.					
37.	Bir maçtan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.					
38.	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.					
39.	Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.					
40.	Başarıya açılan yol, şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.					

EK 4: FUTBOL KULÜPLERİNDE ARAŞTIRMA İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 15/01/2016-E.560



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 46720092-302.99-
Konu : Hacı Ahmet TAŞPINAR-Tez
Çalışması İzni

İLGİLİ MAKAMA

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Hacı Ahmet TAŞPINAR'ın, Doç.Dr. Zekeriya GÖKTAŞ'ın danışmanlığında hazırlamakta olduğu "Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Ruh Halleri ile Motivasyonları Arasında İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili, kulübünüzde ekte sunulan Kişisel Bilgi Formu, Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğini uygulaması gerekmektedir.

Adı geçen öğrencinin tez çalışması ile ilgili yapacağı uygulamalarda, gerekli iznin verilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Özlem YAVUZ
Enstitü Müdürü

- Ek:
1- Kişisel Bilgi Formu (1 adet)
2- Brunel Ruh Hali Ölçeği (1 adet)
3- Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (1 adet)

Bu Belge Elektronik İmza
Aşılıdır

15/01/2016

Fatma İşler
Enstitü Sekreteri

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://ebys.balikesir.edu.tr/en/Vision/Dogrula/NFSKCE>

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lagis Yarıskesi 10145 Balıkesir

Tel: 2666121452-1203

Faks: 2666121009

Ayrıntılı bilgi için imzalar: Fatma İşler

E-Posta: isab@enb.balikesir.edu.tr Elektronik Adres: www.saglikbilimleri.balikesir.edu.tr

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

EK :5 BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ KULLANMA İZİNİ



Hacı Ahmet
TAŞPINAR <taşpınarahmet@comu.edu.tr>
Alıcı: alia.cakiroglu

12 Oca 2016 Sal 12:04

Adnan hocam merhaba.

Sayın hocam Yüksek lisans tezimde kullanmak üzere geçerli- güvenilirlik yapmış olduğunuz **Brunel Ruh Hali Ölçeğini** kullanmak istiyorum. Bilimin daha gelişmesi çoğalması ve araştırma alanının bir çok kişiye ulaşması adına gerekli izni tarafıma kullanmam için onaylarınızı bekliyorum bilime ve araştırmalarımın katkılarınızdan dolayı sizlere şimdiden teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.



Ali Adnan ÇAKIROĞLU <alia.cakiroglu@gmail.com>
Alıcı: ben

12 Oca 2016 Sal 14:52

Değerli hocam,

Brunel Ruh Hali Ölçeği'ni (BRUMS) sadece Yüksek Lisans Tez'inizde kullanmanız için size izin veriyorum. Yapacağınız çalışmanın son halini merakla görmek istediğimi de belirtmek istiyorum.

Size akademik hayatınızda başarılar dilerim.

Arş. Gör. Ali Adnan ÇAKIROĞLU

Adres: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Tlf : 0507 870 5005
Email: alia.cakiroglu@gmail.com

12 Ocak 2016 12:04 tarihinde Hacı Ahmet

TAŞPINAR <taşpınarahmet@comu.edu.tr> yazdı

EK 6: SPORDA BAŞARI MOTİVASYON ÖLÇEĞİ KULLANMA İZİNİ

12.01.2016

anket kullanma izin isteği - taspinarahmet@comu.edu.tr - Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Posta

anket kullanma izin isteği

Gelen Kutusu



Hacı Ahmet TAŞPINAR <taspinarahmet@comu.edu.tr>

1 10 2015

Alıcı: ertugrulg

Sayın Ertuğrul hocam Çanakkale on sekiz mart üniversitesinde çalışıyorum.Balıkesir Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalında Yüksek Lisans yapıyorum ve tez aşamasına geçtim tez konum "Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Ruh Hallerinin Motivasyonla İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmamda Sayın Şefik TIRYAKI ve Sizin bilime kazandırdığınız SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYON ÖLÇEĞİNİ izniniz olursa kullanmak istiyorum.Danışman hocam Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Müdürü Zekeriya GÖKTAŞ.

Saygı ve şükranlarımı iletir iyi çalışmalar dilerim.



Ertuğrul Gödelek ertugrulg <ertugrulg@mersin.edu.tr>

2 10 2015

Alıcı: bana

Elbette kullanabilirsiniz. Başarılar ve kolaylıklar diliyorum.

1 Ekim 2015 09:02 tarihinde Hacı Ahmet TAŞPINAR <taspinarahmet@comu.edu.tr> yazdı:



Hacı Ahmet TAŞPINAR <taspinarahmet@comu.edu.tr>

2 10 2015

Alıcı: Ertuğrul

ilgi ve alakanız için çok teşekkür ederim Ertuğrul hocam. Çanakkaleye gelerseniz lütfen haber verin gelmek istersenizde çok memnun olurum.tekrar teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.

2 Ekim 2015 10:10 tarihinde Ertuğrul Gödelek ertugrulg <ertugrulg@mersin.edu.tr> yazdı:



[Yanıtla](#) veya [Yönlendir](#)