

## Bölgesel Amatör Ligi Futbolcularının Ruh Halleri ile Motivasyonları Arasındaki İlişki\*

Muhammed Akif SEVİNÇ<sup>1</sup> , Mustafa Enes İŞIKGÖZ<sup>2†</sup> 

<sup>1</sup>Kurtalan Uluköy Ortaokulu Beden Eğitimi Öğretmeni, Siirt.

<sup>2</sup>Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin.

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 13/05/2023

Kabul Tarihi: 02/08/2023

Online Yayın Tarihi: 31/12/2023

### Öz

Bu araştırma Bölgesel Amatör Ligi (BAL) futbolcularının ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Betimsel nitelikte ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanın evrenini; Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi BAL liginde futbol oynayan 503 futbolcu, örneklemini ise 193 futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri; “Kişisel Bilgi Formu”, “Brunel Ruh Hali Ölçeği” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Analizlerde frekans ve yüzde gibi tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, korelasyon analizi, ilişkisiz örneklemler t-testi, ANOVA ve çoklu karşılaştırma (post-hoc) testleri ile Kruskal-Wallis H testine başvurulmuştur. Araştırmada; futbolcuların orta düzeyde dinçlik ve düşük düzeyde depresiflik, bitkinlik ve kızgınlık ruh haline, genel olarak ise orta düzeyde spora özgü motivasyona sahip oldukları bulgulanmıştır. Futbolcuların bitkinlik, depresiflik ve kızgınlık boyutundaki ruh halleri ile genel olarak motivasyonları arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanırken, dinçlik boyutundaki ruh halleri ile genel motivasyonları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırmada ayrıca futbolcuların ruh hali ve motivasyon düzeyleri; medeni durum ve futbol oynadıkları mevkiye göre anlamlı farklılık göstermezken, dinçlik ruh hallerinin yaşa ve lisanslı olunan süreye göre; kızgınlık ruh hallerinin ise öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Bölgesel amatör ligi, Ruh hali, Motivasyon

## The Relationship Between Moods and Motivation of Regional Amateur League Football Players

### Abstract

This research was conducted to examine the relationship between the moods and motivations of the Regional Amateur League (RAL) football players. The universe of this research, which was carried out in a descriptive and relational screening model, consists of 503 football players who play football in the Southeastern and Eastern Anatolia Region BAL league within the body of the Turkish Football Federation, and the sample consists of 193 football players. The data of the research; “Personal Information Form” was collected with “Brunel Mood Scale” and “Sport-Specific Achievement Motivation Scale”. The data obtained from the research were analyzed in SPSS 22.0 program. In addition to descriptive statistics techniques such as frequency and percentage, correlation analysis, unrelated samples t-test, ANOVA and multiple comparison (post-hoc) tests and Kruskal-Wallis H test were used in the analysis. In the study, it was found that football players had moderate level of vigor, low level of depressive, exhaustion and anger mood, and moderate level of sport-specific motivation in general. While there were moderate negative significant relationships between the moods of exhaustion, depressiveness and anger and motivation in general, there were weak positive significant relationships between the moods of vigor and motivation in general. In the study, while the mood and motivation levels of the football players did not show significant differences according to marital status and the position, they played football, the moods of vigor and anger showed significant differences according to age and licensed duration, and the moods of anger showed significant differences according to education level.

**Keywords:** Football, Regional amateur league, Mood, Motivation

\* Bu çalışma, Yazarın, 2. yazar danışmanlığında tamamlanan “Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi Bölgesel Amatör Futbol Ligi Futbolcularının Ruh Halleri ile Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek Lisans tezinden türetilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Mustafa Enes İŞIKGÖZ, E-posta: m.ensisikgoz@gmail.com

## GİRİŞ

Günümüzde insan yaşamının bir parçası haline gelen spor, bireylere kazandırdıkları sadece fiziksel olarak değil zihinsel ve sosyal açıdan da bir bütün olarak ele alınmaktadır. Her alanda olduğu gibi spor alanı içerisinde de kişilerin kendilerini ifade edecekleri bir ortamın sağlanması, psiko-sosyal olarak gelişmelerine yardımcı olacaktır. Psiko-sosyal gelişim sürecinde bireylerin başarılı olma gereksinimi, kişisel gelişimleri ve kendilerine olan güveni sağlaması bakımından önemlidir. Bu noktada spor bireylerin başarılı olabilmelerinin en kolay yollarından biridir (Tolukan ve Akyel, 2019). Sportif faaliyetlerde bulunma, ferdin yapısını ve kişiliğini geliştirmekte bunun yanında günlük hayatımızda git gide artan stresten, sorunlardan kurtulma açısından da son derece etkilidir. Ayrıca spor, kişinin kendini kontrol edebilmesi, karşı karşıya kalacağı psikolojik ve fizyolojik sorunlarını çözmesine yardımcı olmakta ve bu psikolojiyi en iyi bilen ve pratiğe döken sporcu ile antrenör başarılı olabilmektedir (Akandere ve ark., 2018; Kaya ve Gökdemir, 1996).

Spor, mücadeleci yapısı ile içinde psikomotor, zihinsel ve duyuşsal süreçleri birlikte barındırmaktadır. Sporcuların performanslarını sergiledikleri bu mücadeleci rekabet ortamında fiziksel, teknik ve taktiksel durumlarının yanı sıra zihinsel durumlarının önemi gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında pek çok zihinsel olay ele alınıp incelenmektedir. Son yıllarda spor psikolojisi alanında kavramların başında sporcu ruh halleri ve motivasyonları arasındaki ilişki gelmektedir (Türkyılmaz, 2019). Çünkü spor tüm dünyada gelişmekte ve etkisini artırmakta, bu nedenle tüm ülkeler sporun pozitif etkilerinden ve katkılarından faydalanabilmek için bir yarış halindedir. Gelişen teknoloji ve ilerleyen bilim sayesinde sporda daha büyük atılımlar yapma imkânı bulan ülkeler için spor aynı zamanda gelişmişlik düzeyinin de bir göstergesi haline gelmiştir. Sportif başarıların çok boyutlu anlamlar kazanması bu noktada sporcuya psikolojik sorumluluklar getirmektedir (Erbektaş ve ark., 2017).

Yüksek bir performans için, sporcunun fizyolojik ve psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve ruh hali durumunun amaca uygun biçimde belirli bir seviyeye yükseltilmesi gerekmektedir (Samur, 2018). Çünkü insanlar oldukça fazla duyguyu bünyesinde bulundurmaktadır. Bu duygulardan bazıları; kendini kontrol edememe, heyecan, coşku, haset, sinir, korku, düş kırıklığı, utanç, iğrenme, huzurlu olma, nefret, umut, kıskançlık, sevinç, sevgi, gurur ve kederdir (Sanlı, 2019). Bireyin ruh hali durumunu öğrenmek için Karageorghis ve Terry (2011) tarafından oluşturulan modelde; gerginlik, depresiflik, sinirlilik, yorgunluk ve karışıklık gibi faktörler olumsuz, zindelik ve sevinç gibi faktörler ise olumlu ruh hali durumlarını yansıtmaktadır. Bu model sporcuların performanslarını olumlu olarak etkileyen durumları bulmak için araştırmacılara oldukça fayda sağlamış ve zamanla popülerlik kazanmıştır (Taşpınar, 2019).

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında en uygun performans duygu durumu ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda, sporcuların optimal performans duygu durumunu nasıl deneyimledikleri ve bu duygu durumlarını etkileyen faktörler ele çeşitli ruh hali ve psikolojik faktörlerin ilişkisine değinilmiştir (Gözmen ve Aşçı, 2016). Çünkü sporcuların maksimum performansa ulaşmalarında ruh hallerinin anlaşılmasına bağlıdır. Nitekim olumsuz ruh hali ve kötü kabul edilecek bazı duydu durumlarının elti sporcuları bile negatif etkilediği görülmüştür

(Çakıroğlu, 2016). Buradan hareketle sporcuların yapacakları ilk şey duygu durumlarını tanımaları ve bu doğrultuda hareket edip duygu şiddetini, duygu çeşidini ve yapısını düzenlemeleridir. Bu sayede sporcunun işi kolaylaşacak aksi taktirde işi zorlaşacaktır (Altın, 2017). Bu noktada sporcuların fiziksel ve ruhsal gelişimleri özellikle antrenör-sporcu ilişkisi açısından önem taşımaktadır (Sümer, 2019).

Sporcuların içinde bulunduğu ruh hali doğrudan motivasyonlarını ve dolayısıyla performanslarını da etkilemektedir. Çünkü bireyin olumlu bir ruh hali içerisinde bulunması yüksek motivasyonu sağlamakta ve bu da iyi bir performans ile sonuçlanmaktadır (Law ve ark., 2008). Motivasyon ve başarı arasındaki ilişki özellikle sporda çok önemli bir yer tutmaktadır. Motive edici etkisi düşük olan bir durumun düşük bir başarı ile sonuçlanması kaçınılmazdır. Her insan kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise uzaklaşma eğilimi gösterir. Hangi eğilim daha ağır basarsa ona yönelik motivler ortaya çıkarmaktadır (Şeker, 2017). Motivasyon, özelliğine bağlı olarak içsel ve dışsal olarak iki şekilde oluşmaktadır. Dışsal motivasyonda bireyi yönlendiren unsurlar dış ortamda yer alır ve uyarma kaynağı çevreden bireye doğru oluşur. İçsel motivasyon ise bireyin kendi iç dünyasında hissettiği gereksinimler motivasyonun merkezini oluşturur (Eri, 2018). Motivasyon istekli bir şekilde davranışın meydana gelmesinde bilinçli bir uyarının oluşturduğu sonuçtur. Burada asıl önemli olan, uygulanan motivasyon yöntem ve tekniğinin kişilerin gereksinimlerini karşılayabilmesidir (Doğan ve Aslan, 2018).

Alan yazın incelendiğinde psikolojik faktörler bağlamında sporcuların çeşitli psikometrik özelliklerinin incelendiği güncel çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları farklı branş ve seviyelerde sporcuların duygusal zekâ (Al Rubaye, 2022; Batır, 2023; Çetin, 2019; Koçak, 2021; Türkmen, 2020), ruh hali (Sajedi ve ark., 2018; Taşpınar, 2019), motivasyon, güdü, öfke, kızgınlık ve kaygı (Akman ve Can, 2019; Aksoy, 2019; Ayaş, 2020; Bedir ve ark., 2023; Çaycı, 2019; Esentaş ve ark., 2021; Esentaş ve ark., 2017; Karadağ ve Aşçı, 2020; Kesilmiş ve ark., 2020; Kesler, 2020; Özgür, 2018; Şerifoğlu, 2023; Zorlu ve ark., 2020), psikolojik iyi oluş ve beceri (Aydın ve ark., 2018; Kıran, 2021; Sivrikaya ve Ozan, 2020; Soylu, 2021a) konularında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu araştırmanın yürütüldüğü zaman diliminde ise sporcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmıştır. Bu çalışma, Taşpınar (2019) tarafından yapılan “farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi” başlıklı tez çalışması olup, çalışmada futbolcuların performansının üst seviyeye çıkarılmasında ruh hali ve motivasyonlarının belirlenmesinin önemli bir unsur olduğu belirtilmiştir.

Futbolda performans sadece fiziksel, teknik ve taktik değil, aynı zamanda zihinsel, baskı altında yüksek performans ortaya koyma, tepkilere, stresle başa çıkma, yarışma kaygısı, amaç belirleme, dikkat ve konsantrasyon gibi psikolojik becerileri de içeren bir bütünlük göstermektedir (Konter, 2005). Özellikle futbolda performans; fiziksel, teknik-taktik ve psiko-sosyal faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Bangsbo, 1994). Bu araştırmanın da temel problem cümlesini; Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgesi BAL liginde mücadele eden futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki bir ilişki var mıdır? sorusu oluşmaktadır. Araştırma problemi açısından alan yazına katkı sunan “farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin” incelendiği araştırma (Taşpınar, 2019)

olmakla birlikte, bu araştırmanın bölgesel düzeyde sadece amatör futbolcular üzerinde yapılması kısıtlı olan alan yazına ayrıca katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmada; Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi BAL ligi futbolcularının ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın temel problem cümlesini; “Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgesel amatör lig de futbol oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmanın temel problem cümlesine bağlı olarak futbolcuların ruh halleri ile motivasyonlarının; yaş, medeni durum, öğrenim durumu, mevki ve lisans yılı değişkenlerine göre anlamlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel nitelikte ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Karasar’a (2015) göre, “tarama modeli, daha önceden veya halen var olan bir durumu var olduğu biçimiyle betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımıdır. Onları hiçbir şekilde değiştirme, etkileme çabası göstermez”.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) bünyesinde 2021 sezonunda Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi BAL liginde oynayan 503 futbolcu oluşturmaktadır (TFF, 2021). Evren kapsamında araştırmaya; Batman, Diyarbakır, Şanlıurfa, Şırnak, Mardin, Muş, Erzurum, Siirt, Erzincan, Bingöl, Van, Ağrı ve Elâzığ illerinde yer alan futbolcular katılmışlardır. Futbolcuların tümüne ulaşmada zaman ve maliyet sorunu oluşacağından ve araştırmanın örneklem grubu üzerinde yürütülmesinin yeterli olacağı düşünüldüğünden, araştırmada kolayda örnekleme yöntemi ile örneklem alınma yoluna gidilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini 193 futbolcu oluşturmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; “Demografik Bilgi Formu”, “Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS)” ve “Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)” ile toplanmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunda futbolcuların; cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, mevki ve lisans yılı değişkenlerine ilişkin 6 soru bulunmaktadır. Futbolcuların ruh hallerini tespit etmek amacıyla kullanılan “BRUMS”; Terry ve ark., (1999; 2003) tarafından geliştirilmiş olup, Türk sporcularına uyarlaması Çakıroğlu (2016) tarafından yapılmıştır. 5’li Likert (1: Hiç Değil, 2: Biraz, 3: Orta Derecede, 4: Oldukça, 5: Son Derece) tipli olarak derecelendirilen “BRUMS”; dinçlik (4 madde), bitkinlik (4 madde), depresiflik (7 madde) ve kızgınlık (4 madde) olmak üzere 4 alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutun ortalaması ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Alt boyut ortalamalarının artması ilgili alt boyuttaki ruh hali düzeyinin de arttığını göstermektedir. Türkçeye çevrilen BRUMS’un yetişkin sporcularda Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; dinçlik için 0.79, bitkinlik için 0.75, depresiflik için 0.88 ve kızgınlık için 0.82 olarak hesaplanmıştır.

Futbolcuların spora özgü motivasyon düzeylerini tespit etmek için kullanılan “SÖBMÖ”, Willis (1982) tarafından geliştirilmiş olup Türk sporcularına uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5’li Likert (1: Hiçbir Zaman, 2: Çok Az, 3: Bazen, 4: Oldukça Fazla, 5: Her Zaman) tipinde derecelendirilen “SÖBMÖ”; güç gösterme güdüsü (12 madde), başarılı olma güdüsü (17 madde) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü (11 madde) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutun ortalaması ayrı ayrı hesaplanabilmekte ayrıca alt boyutların ortalaması alınarak genel bir motivasyon ortalaması da hesaplanabilmektedir. Ortalamaların artması motivasyon düzeyinin de arttığını göstermektedir. Türkçeye çevrilen SÖBMÖ’ nün alt boyutlar itibarıyla Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0.80 ile 0.81 arasında bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; güç gösterme güdüsü için 0.76, başarılı olma güdüsü için 0.74, başarısızlıktan kaçınma güdüsü için 0.73 ve ölçek geneli için 0.84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının 0.70’ten büyük çıkması, ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011).

### **Araştırma Yayın Etiği**

Araştırma için Mardin Artuklu Üniversitesi Etik Kurulundan 07.06.2021 tarih ve 2021/5-13 sayılı onay ile gerekli etik kurul izni alınmıştır. Araştırmanın katılımcılarına veri toplama aşamasında; araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, gerektiğinde araştırmadan ayrılma hakkına sahip oldukları bildirilmiş ve araştırma sonuçlarında kişisel verilerin gizliliği konusunda teminat verilmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Hazırlanan anket formunun uygulanması için teknik direktör, antrenör, takım yöneticisi ve takım kaptanlarıyla iletişime geçilmiş ve verilerin toplanması; kamp, dinlenme tesisi, antrenman öncesi ve sonrası gibi farklı mekân ve zamanlarda gerçekleştirilmiştir. Anket yönergesi uygulama öncesinde futbolculara anlatılmış ve 10.06.2021-12.07.2021 tarihleri arasında uygulanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 25 paket programında nicel yöntemler ile analiz edilmiştir. Analizlerde ilk önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1,5$  aralığında kalarak normal olarak dağıldıkları görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu kasamda analizlerde tanımlayıcı istatistik teknikleri yanı sıra korelasyon analizi, T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu karşılaştırma (post-hoc) testleri ile Kruskal-Wallis H testinden yararlanılmıştır. Analizde Kruskal-Wallis H testinin kullanılmasının nedeni, futbolcuların oynadıkları mevki değişkenine göre oluşan grupların ikisinde  $n < 30$  olması ve dört grubun analizde kalmasının istenmesidir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

**BULGULAR**

Araştırmaya katılan futbolcuların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo'1 de verilmiştir.

**Tablo 1.** Futbolcuların demografik özelliklerine göre dağılımı

Demografik Özellik	Grup	N	%
Yaş	16-20 yaş	38	19.7
	21-24 yaş	58	30.1
	25-28 yaş	52	26.9
	29-34 yaş	40	20.7
	35 yaş ve üzeri	5	2.6
Medeni Durum	Bekar	161	83.4
	Evli	32	16.6
Öğrenim Durumu	Ortaokul	6	3.1
	Lise	82	42.5
	Üniversite	95	49.2
	Lisansüstü	10	5.2
Mevki	Kaleci	17	8.8
	Defans	75	38.9
	Orta Saha	78	40.4
	Forvet	23	11.9
Kaç yıldır lisanslı sporcu?	1-5 yıl	30	15.5
	6-10 yıl	53	27.5
	11-15 yıl	77	39.9
	16-20 yıl	33	17.1
<b>Toplam</b>		<b>193</b>	<b>100</b>

Tablo 1 incelendiğinde; yaş grubuna göre futbolcuların %19.7'si 16-20 yaş, %30.1'i 21-24 yaş, %26.9'u 25-28 yaş, %20.7'si 29-34 yaş grubunda, %2.6'sı ise 35 yaş ve üzerinde yer almaktadır. Medeni duruma göre futbolcuların %83.4'ü bekar ve %16.6'sı evlidir. Öğrenim durumuna göre ise futbolcuların %3,1'i ortaokul, %42.5'i lise, %49.2'si üniversite ve %5.2'si lisansüstü mezundur. Ayrıca futbolcuların %8.8'i (n=17) kaleci, %38.9'u defans, %40.4'ü orta saha oyuncusu ve %11.9'u forvet olan futbolcuların; %15.5'i 1-5 yıl, %27.5'i 6-10 yıl, %39.9'u 11-15 yıl ve %17.1'i 16-20 yıl lisans süresine sahiptir. Futbolcuların ruh hali ve motivasyon düzeylerine ilişkin betimsel bulgular Tablo 2' de verilmiştir.

**Tablo 2.** Futbolcuların ruh hali ve motivasyonlarına ilişkin betimsel bulgular

Ruh Hali	Min.	Maks.	$\bar{X}$	S
Dinçlik	1.25	5.00	3.20	0.92
Depresiflik	1.00	5.00	2.27	0.96
Bitkinlik	1.00	5.00	2.21	0.88
Kızgınlık	1.00	5.00	2.15	0.97
<b>Motivasyon</b>	1.68	4.40	3.23	0.46
Başarılı Olma Güdüsü	1.82	4.71	3.56	0.56
Güç Gösterme Güdüsü	1.00	4.58	3.18	0.56
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	1.00	4.36	2.96	0.70

Tablo 2 incelendiğinde futbolcuların ruh hallerinin alt boyutlarda dinçlik için ( $Ort. = 3.20, S = 0.92$ ), depresiflik için ( $Ort. = 2.27, S = 0.96$ ), bitkinlik için ( $Ort. = 2.21, S = 0.88$ ) ve kızgınlık için ( $Ort. = 2.15, S = 0.97$ ) olarak tespit edilmiştir. Futbolcuların spora özgü motivasyonları ise alt boyutlarda başarılı olma güdüsü için ( $Ort. = 3.56, S = 0.56$ ), güç gösterme güdüsü için ( $Ort. = 3.18, S = 0.56$ ) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü için ( $Ort. =$

2.96,  $S = 0.70$ ), genel motivasyonlarının ise ( $Ort. = 3.23, S = 0.46$ ) olarak gerçekleşmiştir. Futbolcuların ruh hali ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 3’ te verilmiştir.

**Tablo 3.** Ruh hali ve motivasyon arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları

Ruh Hali	Güç Gösterme Güdüsü	Başarılı Olma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Genel Motivasyon
Bitkinlik	-0.417**	-0.370**	-0.261**	-0.454**
Depresiflik	-0.454**	-0.353**	-0.118	-0.389**
Kızgınlık	-0.358**	-0.362**	-0.119	-0.354**
Dinçlik	0.238**	0.178*	0.162*	0.252**

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde futbolcuların ruh hali olarak; bitkinlik ile güç gösterme güdüsü ( $r = -0.417, p < 0.01$ ), başarılı olma güdüsü ( $r = -0.370, p < 0.01$ ) ve genel motivasyonları ( $r = -0.54, p < 0.01$ ) arasında orta düzeyde, bitkinlik ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $r = -0.261, p < 0.01$ ) arasında ise zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Futbolcuların ruh hali olarak; depresiflik ile güç gösterme güdüsü ( $r = -0.454, p < 0.01$ ), başarılı olma güdüsü ( $r = -0.353, p < 0.01$ ) ve genel motivasyonları ( $r = -0.389, p < 0.01$ ) arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken, depresiflik ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $r = -0.118, p > 0.05$ ) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Futbolcuların ruh hali olarak; kızgınlık ile güç gösterme güdüsü ( $r = -0.358, p < 0.01$ ), başarılı olma güdüsü ( $r = -0.362, p < 0.01$ ) ve genel motivasyonları ( $r = -0.354, p < 0.01$ ) arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken, kızgınlık ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $r = -0.119, p > 0.05$ ) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Son olarak futbolcuların ruh hali olarak; dinçlik ile güç gösterme güdüsü ( $r = 0.238, p < 0.01$ ), başarılı olma güdüsü ( $r = 0.178, p < 0.05$ ), başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $r = 0.162, p < 0.05$ ) ve genel motivasyonları ( $r = 0.252, p < 0.01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Futbolcuların; yaş, medeni durum, öğrenim durumu, mevki ve kaç yıldır lisanslı sporcu oldukları değişkenlerine göre ruh hali ve motivasyonlarının anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

**Tablo 4.** Ruh hali ve motivasyonun yaşa göre ANOVA sonucu

	Yaş Grup	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KT	F	p
Bitkinlik	16-20 yaş	38	2.30	0.86	G. Arası	2.779	3	0.926	1.201	0.311
	21-24 yaş	58	2.34	0.94	G. İçi	145.761	189	0.771		
	25-28 yaş	52	2.06	0.88	Toplam	148.540	192			
	29 yaş ve üzeri	45	2.14	0.81						
Depresiflik	16-20 yaş	38	2.45	1.02	G. Arası	2.631	3	0.877	0.957	0.414
	21-24 yaş	58	2.32	0.99	G. İçi	173.134	189	0.916		
	25-28 yaş	52	2.20	0.90	Toplam	175.765	192			
	29 yaş ve üzeri	45	2.12	0.93						
Kızgınlık	16-20 yaş	38	2.43	1.10	G. Arası	4.283	3	1.428	1.525	0.209
	21-24 yaş	58	2.17	1.02	G. İçi	176.958	189	0.936		
	25-28 yaş	52	2.02	0.90	Toplam	181.241	192			
	29 yaş ve üzeri	45	2.04	0.84						

**Tablo 4'ün devamı.** Ruh hali ve motivasyonun yaşa göre ANOVA sonucu

	Yaş Grup	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KT	F	p
Dinçlik	16-20 yaş	38	3.43	0.99	G. Arası	7.386	3	2.462	3.016	0.031*
	21-24 yaş	58	2.93	1.01	G. İçi	154.280	189	0.816		
	25-28 yaş	52	3.23	0.84	Toplam	161.666	192			
	29 yaş ve üzeri	45	3.34	0.74						
Motivasyon	16-20 yaş	38	3.11	0.48	G. Arası	1.837	3	0.612	3.025	0.031*
	21-24 yaş	58	3.15	0.49	G. İçi	38.271	189	0.202		
	25-28 yaş	52	3.31	0.42	Toplam	40.109	192			
	29 yaş ve üzeri	45	3.35	0.40						

\* $p<0.05$ 

Tablo 4'e göre, araştırmaya katılan futbolcuların bitkinlik, depresiflik ve kırgınlık ruh halleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). Ancak ruh hallerinden dinçlik ( $F_{(3,189)} = 3.016$ ,  $p<0.05$ ) ile genel motivasyon ( $F_{(3,189)} = 3.025$ ,  $p<0.05$ ) düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F_{(3,189)} = 3.016$ ,  $p<0.05$ ). Farkın hangi yaş grupları arasında kaynaklandığını tespit etmek amacıyla çoklu karşılaştırma (post-hoc) testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Test bulguları incelendiğinde; 16-20 yaş arasındaki ve 29 yaş ve üzerindeki futbolcuların dinçlik ruh hali düzeylerinin, 21-24 yaş arasındaki futbolculardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Ayrıca, 25-28 yaş arasındaki futbolcuların genel motivasyon düzeyleri, 16-20 yaş; 29 yaş ve üzerindeki futbolcuların motivasyon düzeyleri ise 16-24 yaş futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Ruh hali ve motivasyonun medeni duruma göre T-testi sonucu

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S	t	Sd	p
Bitkinlik	Evli	32	1.97	0.95	-1.725	191	0.086
	Bekar	161	2.26	0.86			
Depresiflik	Evli	32	2.12	1.02	-0.973	191	0.332
	Bekar	161	2.30	0.95			
Kırgınlık	Evli	32	1.93	0.88	-1.426	191	0.155
	Bekar	161	2.20	0.99			
Dinçlik	Evli	32	3.32	0.89	0.780	191	0.436
	Bekar	161	3.18	0.92			
Motivasyon	Evli	32	3.34	0.43	1.484	191	0.139
	Bekar	161	3.21	0.46			

Tablo 5' e göre, araştırmaya katılan futbolcuların ruh halleri ve genel motivasyon düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6.** Ruh hali ve motivasyonun öğrenim durumuna göre T-testi sonucu

	Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	S	t	Sd	p
Bitkinlik	Ortaokul ve Lise	88	2.31	0.91	1.368	191	0.173
	Üniversite ve üstü	105	2.13	0.85			
Depresiflik	Ortaokul ve Lise	88	2.37	1.08	1.287	162.052	0.200
	Üniversite ve üstü	105	2.18	0.84			
Kırgınlık	Ortaokul ve Lise	88	2.34	1.12	2.386	153.480	0.018*
	Üniversite ve üstü	105	2.00	0.80			
Dinçlik	Ortaokul ve Lise	88	3.30	1.00	1.380	191	0.169
	Üniversite ve üstü	105	3.12	0.84			
Motivasyon	Ortaokul ve Lise	88	3.20	0.50	-0.797	191	0.427
	Üniversite ve üstü	105	3.26	0.42			

\* $p<0.05$



Tablo 6' ya göre futbolcuların ruh halleri ve genel motivasyon düzeyleri kızgınlık ruh hali dışında öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $p>0.05$ ). Ortaokul ve lise mezunlarının kızgınlık ruh hali düzeyleri, üniversite ve üstü mezuniyete sahip olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $t(153.480)=2.389, p<0.05$ ).

**Tablo 7.** Ruh hali ve motivasyonun futbol oynanan mevkiye göre T-testi sonucu

	Mevki	N	Sıra Ort.	K-WH	Sd	p
Bitkinlik	Kaleci	17	108.71	6.186	3	0.103
	Defans	75	106.96			
	Orta Saha	78	88.72			
	Forvet	23	83.93			
Depresiflik	Kaleci	17	96.03	0.020	3	0.999
	Defans	75	96.59			
	Orta Saha	78	97.65			
	Forvet	23	96.85			
Kızgınlık	Kaleci	17	91.00	7.377	3	0.061
	Defans	75	109.01			
	Orta Saha	78	92.92			
	Forvet	23	76.13			
Dinçlik	Kaleci	17	106.53	2.299	3	0.513
	Defans	75	91.61			
	Orta Saha	78	96.53			
	Forvet	23	109.13			
Motivasyon	Kaleci	17	113.68	2.760	3	0.430
	Defans	75	93.83			
	Orta Saha	78	93.53			
	Forvet	23	106.76			

Tablo 7' ye göre, futbolcuların ruh hali ve genel motivasyon düzeylerinin futbol oynadıkları mevkiye göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 8.** Ruh hali ve motivasyonun lisans yılına göre ANOVA sonucu

	Lisans Yılı	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Bitkinlik	1-5 yıl	30	2.09	0.80	G. Arası	3.038	3	1.013	1.315	0.271
	6-10 yıl	53	2.26	0.94	G. İçi	145.502	189	0.770		
	11-15 yıl	77	2.32	0.89	Toplam	148.540	192			
	16-20 yıl	33	1.99	0.79						
Depresiflik	1-5 yıl	30	2.05	0.88	G. Arası	3.552	3	1.184	1.300	0.276
	6-10 yıl	53	2.36	0.92	G. İçi	172.213	189	0.911		
	11-15 yıl	77	2.36	1.03	Toplam	175.765	192			
	16-20 yıl	33	2.10	0.89						
Kızgınlık	1-5 yıl	30	1.98	0.90	G. Arası	2.314	3	0.771	0.815	0.487
	6-10 yıl	53	2.24	0.93	G. İçi	178.927	189	0.947		
	11-15 yıl	77	2.22	1.09	Toplam	181.241	192			
	16-20 yıl	33	2.01	0.81						
Dinçlik	1-5 yıl	30	3.39	0.82	G. Arası	8.299	3	2.766	3.409	0.019*
	6-10 yıl	53	3.01	0.94	G. İçi	153.367	189	0.811		
	11-15 yıl	77	3.10	1.00	Toplam	161.666	192			
	16-20 yıl	33	3.58	0.63						
Motivasyon	1-5 yıl	30	3.28	0.41	G. Arası	0.697	3	0.232	1.114	0.344
	6-10 yıl	53	3.15	0.52	G. İçi	39.411	189	0.209		
	11-15 yıl	77	3.23	0.46	Toplam	40.109	192			
	16-20 yıl	33	3.33	0.36						

\* $p<0.05$

Tablo 8'e göre, futbolcuların bitkinlik, depresiflik ve kızgınlık ruh halleri ile genel motivasyon düzeyleri lisanslı olunan süreye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). Ancak ruh hallerinden dinçlik, lisanslı olunan süreye göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F_{(3,189)}= 3.409$ ,  $p<0.05$ ). Farkın hangi lisans yılı grupları arasında kaynaklandığını tespit etmek amacıyla çoklu karşılaştırma (post-hoc) testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Test bulguları incelendiğinde; 16-20 yıl arası lisanslı olan futbolcuların dinçlik düzeylerinin, 6-15 yıl arası lisanslı olan futbolculardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ).

## TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi BAL ligi futbolcularının ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, futbolcuların orta düzeyde dinçlik ve düşük düzeyde depresiflik, bitkinlik ve kızgınlık ruh haline sahip oldukları görülmüştür. Spora özgü motivasyon düzeyleri ise yine orta düzeyde bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde araştırmamıza benzer çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu noktada araştırma bulguları kısıtlı araştırma bulguları ışığında tartışılmaya çalışılmıştır. Taşpınar'ın (2019) farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; futbolcuların kızgınlık ruh hali ile başarıya yaklaşma güdüsü arasında zayıf düzeyde negatif yönlü, dinçlik, depresiflik, bitkinlik ruh halleri ile güç gösterme güdüsü arasında ise çok zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler saptamıştır. Bu bulgular araştırmamızın depresiflik, bitkinlik ve kızgınlık ruh hali düzeyleri ile benzerlik gösterirken, dinçlik ruh hali düzeyleri ile benzerlik göstermektedirler. Ancak her iki araştırma bulguları bazı yönleri ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu futbolcuların dinçlik ruh hali ile genel motivasyonları arasında düşük düzeyde pozitif, diğer ruh halleri ile genel motivasyonları arasında ise orta düzeyde negatif anlamlı ilişkilerin tespit edilmesidir. Bu sonuca göre futbolcuların dinçliklerinin artması ile genel motivasyonlarının düşük düzeyde de olsa artmaktadır. Futbolcuların ruh hali olarak bitkinlik, depresiflik ve kızgınlıklarının artması ise motivasyonlarını orta düzeyde azaltmaktadır. Taşpınar (2019) çalışmasında da motivasyonel olarak güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdüsü arttıkça, dinçlik ruh halinin de arttığı görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak bazı psikometrik faktörlerin, örneğin dinçliğin motivasyonum etkilemesi veya güç gösterme güdüsü ile başarıya yaklaşma güdüsünün birbirini etkilemesi gibi kişiyi negatif veya pozitif olarak etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, futbolcuların medeni durum ve oynadıkları mevkilerine göre hem ruh hallerinin hem de genel motivasyon düzeylerinin farklılaşmamasıdır. Taşpınar'da (2019) çalışmasında, futbolcuların oynadıkları mevkiye göre ruh halleri ve motivasyon düzeylerinde, medeni duruma göre ise ruh hallerinde ve başarılı olma güdüsü ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutlarında motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Konter (2005) ise profesyonel futbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre psikolojik becerilerini incelediği araştırmasında; profesyonel futbolcuların psikolojik

becerilerinde (imgeleme-baskı altında doruk performansı ortaya koyma, bağlılık gösterme, stresle başa çıkma ve karşılaşma kaygısı gibi), oynadıkları pozisyonlara göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Çalışmalardan elde edilen bu bulgular araştırma bulgularımızla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Araştırmada yaş değişkenine göre; 16-20 arası yaş ve 29 yaş üstü olan futbolcuların 21-24 yaş arasındaki futbolculara göre sadece dinçlik ruh halleri; 25-28 yaş arası futbolcuların 16-20 yaş, 29 yaş ve üzerinde olan futbolcuların ise 16-24 yaş arasında olanlara göre motivasyonları daha yüksek bulunmuştur. Olumlu (dinçlik) ruh halinin motivasyona yansımaları beklenen bir durumdur. Taşpınar (2019) çalışmasında, futbolcuların; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik ruh hallerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık saptamazken, 15-20 yaş arasında olan futbolcuların güç gösterme güdü boyutunda motivasyon düzeylerini, 26-30 yaş arası ve 31 yaş üstü olan futbolculara göre daha düşük saptamıştır. Bulgular dinçlik ruh hali boyutu hariç araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Dirmen (2014) ise farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerini araştırdığı çalışmasında; 2. ligde oynayan 14-16 yaşındaki futbolcuların güç gösterme güdülerinin 23 yaşından büyük olanlara göre düşük olduğunu tespit etmiştir. Yaşın ilerlemesi ile artan tecrübenin motivasyonu arttırdığına ilişkin başka çalışma (Karabulut ve ark., 2000; Özgün ve ark., 2017; Türkmen, 2005) bulguları da mevcuttur. Aslında düzenli egzersiz yapmanın yaşam doyum düzeyi ve bununla ilişkili olarak ruh hali düzeyinde pozitif yönlü olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Sarıkan, 2021; Soylu, 2021b; Wolff ve ark., 2011).

Araştırmanın bir diğer bulgusu, öğrenim durumuna göre futbolcuların sadece kızgınlık ruh hallerinin anlamlı olarak farklılaşmasıdır. Ortaokul ve lise mezunlarının kızgınlık ruh hali, üniversite ve üstü mezuniyete sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Taşpınar'ın (2019) çalışmasında ise kızgınlık, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik ruh hali alt boyutların tümünde futbolcuların ruh hallerinde eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, motivasyon düzeylerinde sadece ilk alt boyutta (güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ruh hali açısından bulgularımız büyük ölçüde örtüşürken, motivasyon açısından bulgularımız örtüşmemektedir. Araştırma verilerinin toplandığı örneklem gruplarının (lig, bölge, katılımcı sayısı vb.) farklı olması bu sonuca yol açtığı düşünülmektedir.

Araştırmanın son bulgusu ise lisans yılına göre futbolcuların sadece dinçlik ruh hallerinin anlamlı olarak farklılaşmasıdır. 16-20 yıl lisans süresine sahip olanların dinçlik ruh hali, 6-15 yıl lisans süresine sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Taşpınar'ın (2019) çalışmasında ise tüm alt boyutlarda futbolcuların ruh hallerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken, motivasyon düzeylerinde yine ilk alt boyutta (güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü) anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrenim durumu değişkeninde olduğu gibi ruh hali açısından bulgularımız büyük ölçüde örtüşürken, motivasyon açısından örtüşmemekte, bu sonuca neden olarak örneklem gruplarının farklılığı gösterilebilir.

Sonuç olarak bu araştırmada, futbolcuların ruh hali olarak dinçliklerinin artması ile motivasyonlarının yükseldiği, bitkinlik, depresiflik ve kızgınlık ruh hali düzeylerinin artması

ile spora özgü motivasyonlarının azaldığı görülmüştür. Bu sonuçlara dayalı olarak; futbolcuların psikolojik iyi oluşları için ilgililerin bilimsel bulguları dikkate alması, nicel yöntemle yürütülen bu araştırmanın daha derinlemesine bulgular elde edilmesi açısından nitel yöntemlerle tekrarlanması, farklı branşlarda ve farklı ölçekler kullanılarak başka araştırmaların yapılması önerilmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma tasarımı, verilerin toplanması, istatistikî analizler MAS tarafından, araştırmanın genel itibarıyla gözden geçirilmesi ve makalenin hazırlanması MEI tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Mardin Artuklu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

**Tarih:** 07.06.2021

**Sayı/Karar No:** 5-13

## KAYNAKLAR

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74.
- Akman, K., & Can, H. C. (2019). Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12-21. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/49413/631125>
- Aksoy, H. (2019). *Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet alguları, hedef yönelimleri ve güdülme iklimi alguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Al Rubaye, N. N. N. (2022). *Sporcuların duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altın, M. O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ayaş, E. B. (2020). Comparison of the attitudes towards learning with the participation motivation level in e-sports players. *African Educational Research Journal*, 8(1), 83-89. <https://doi.org/10.30918/AERJ.81.20.009>
- Aydın, E., Birol, S. Ş., & Temel, V. (2018). Üniversite Takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i3.5236>
- Bangsbo, J. (1994). The Physiology of football -with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica, Supplement*, 619, 1-155. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8059610/>
- Batır, U. (2023). *Mücadele sporcularında duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bedir, D., Yılmaz, E., Adin, S., & Büyükpolat, A. (2023). Gelişim liginde oynayan futbolcuların mevkilerine göre motivasyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 01-09. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sporvebilim/issue/76951/1263606>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Çakıroğlu, A. A. (2016). *Brunel ruh hali ölçeği' nin yetişkin sporcularda geçerlik-güvenirlilik çalışması (Türkçe uyarlaması)*. Yüksek Lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Çaycı, M. (2019). *Erkekler hentbol süper ligi oyuncularının spora katılım motivasyonları ve hedef yönelimleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çetin, S. (2019). *Elit sporcuların duygusal zekâ, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, S., & Aslan, M. (2018). Psikolojik, içsel sermaye motivasyon ve iş tatmini ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 112-125. <https://doi.org/10.25287/ohuibf.423129>
- Erbektaş, E., Üzümlü, H., Özen, G., Arslan, T., Ertan, G., & Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4), 263-274. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.459389>
- Eri, E. (2018). *Futbol oynayan altyapı sporcularında algılanan ebeveyn tutumları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Esentaş, M., Çelik, E., Dinçer, N., & Işıkgöz, E. (2017). Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20-28. <https://doi.org/10.30769/usbd.296307>
- Esentaş, M. D., Tez, Ö. Y., & Gürbüz, P. G. (2021). Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411. <https://doi.org/10.38021/asbid.1031258>

- Gözmen, A., & Aşçı, H. (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48. <https://doi.org/10.17644/sbd.251312>
- Karabulut, C., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2000). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *6. Spor Bilimleri bildiri kitapçığı içinde* (ss. 221-222). Hacettepe Üniversitesi.
- Karadağ, D., & Aşçı, F. H. (2020). Adölesan sporcularda çok boyutlu kaygının değerlendirilmesi: Spor kaygı ölçeği-2' nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 330-338. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-75226>
- Karageorghis, C. I., & Terry P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım)*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, M., & Gökdemir, K. (1996). Profesyonel futbolda sakatlanan oyuncu psikolojisi ve kulüpler tarafından sağlanan hizmetler üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 57-65. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27943/302788>
- Kesilmiş, İ., Taştan, Z., & Toros, T. (2020). Futbolcularda algılanan motivasyonel iklimin ve ödüllendirici davranışın mevkilere göre karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 115-122. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/52104/703121>
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları*. Yüksek Lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Koçak, O. U. (2021). *Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Konter, E. (2005). Profesyonel futbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre psikolojik becerilerinin araştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 21-28. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200119>
- Law, K. S., Wong, C. S., Huang, G. H., & Li, X. (2008). The effects of emotional intelligence on job performance and life satisfaction for the research and development scientists in China, *Asia Pacific Journal of Management* 25, 51-69. <https://doi.org/10.1007/s10490-007-9062-3>
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, Özel Sayı 2*, 83-94. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjcss/issue/33182/369309>
- Özgür, T. (2018). *Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleriyle ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sajedi, H., Gürsoy, R., & Hazar, K. (2018). Investigation of nutritional knowledge levels and sport activity, in determination of the body mass and mood states of student athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 176-184. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53464/711610>
- Samur, S. (2018). Spor kulüplerinde performans yönetimi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1),17-36. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/36466/413347>
- Sanlı, F. (2019). *Belediye çalışanlarında özgünlük, olumlu veya olumsuz duygu durum ve tükenmişlik durumunun değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/67938/1038354>
- Sivrikaya, M. H., & Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/53142/679315>

- Soylu, Y. (2021a). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.957866>
- Soylu Y. (2021b). The psychophysiological effects of the KOVİD-19 quarantine in the college students. *Physical Education of Students*, 25(3), 158-163. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0303>
- Sümer, K. (2019). *Antrenör iletişim becerileri ile sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin sporcu algılarına göre incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Şeker, R. (2017). *Elit sporcularda hedef yöneliminin, temel psikolojik ihtiyaçlar ile başarısızlık korkusu üzerine etkisi*. Yüksek Lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Şerifoğlu, Ç. N. (2023). *Karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin yaratıcılıkları üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (6th ed)*. Allyn ve Bacon.
- Taşpınar, H. A. (2019). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 861-872. <https://doi.org/10.1080/026404199365425>
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the profile of mood states-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 125- 139. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00035-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00035-8)
- TFF (2021). 2020-2021 Sezonu Bal grupları açıklandı. Türkiye Futbol Federasyonu resmi internet sitesi. Erişim adresi: <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=982&ftxtID=35181>, Erişim tarihi: 20.05.2021.
- Tiryaki, Ş., & Gödelek, E. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlanması çalışması, *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu bildiri kitapçığı* içinde (ss. 128-141). Bağırhan Yaynevi.
- Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE-Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112. <https://doi.org/10.33689/spormetre.529669>
- Türkmen M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması (İzmir-Manisa örneği)*. Yüksek Lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Türkmen, Y. (2020). *Spor yapan öğrencilerde duygusal zekâ, kişilik ve sosyal becerinin akademik başarıya etkisi*. Yüksek Lisans tezi, Uşak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak.
- Türkyılmaz, H. B. (2019). *Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Willis, D. J. (1982). Three scales to measure sport related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*, 4(4), 338-353. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.4.338>
- Wolff, E., Gaudlitz, K., von Lindenberger, B. L., Plag, J., Heinz, A., & Ströhle, A. (2011). Exercise and physical activity in mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261(Suppl 2), 186-191. <https://doi.org/10.1007/s00406-011-0254-y>
- Zorlu, E., Doğu, G. A., Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35. <https://doi.org/10.38021/asbid.703780>

