

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 74 Yıl: 2020 & Volume: 13 Issue: 74 Year: 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

KADIN FUTBOLCULARDA ALGILANAN STRES, SPORDA GÜDÜLENME, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI DÜZEYLERİ*

PERCEIVED STRESS, SPORT MOTIVATION, TRAIT ANGER AND ANGER EXPRESSION IN WOMEN FOOTBALL PLAYERS

Merve İMAMOĞLU KAYA**

Güner ÇİÇEK ***

Mehmet İMAMOĞLU****

Öz

Bu çalışmanın amacı kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerini incelemektir. Araştırmaya 19'u birinci ligde, 19'u ise ikinci ligde oynayan toplamda 38 kadın futbolcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Sporda Güdülenme Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS 21 yazılımı kullanılmıştır, normallik düzeyine Kolmogorov-Smirnov, varyans eşitliğine ise Levene testi ile bakılmıştır, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir, Independent Sample T, tek yönlü varyans analizi ANOVA ve post-hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Lig değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde yetersiz öz yeterlik algısı, içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme, sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarında istatistiksel farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaş değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde özdeşim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Birlikte yaşanan kişi değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Spor deneyim yılı değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde güdülenmeme ve öfke kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın futbolcuların stres düzeyleri, güdülenme durumları ve öfke düzeyleri için başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir. Benzer çalışmalar farklı lig düzeylerindeki veya değişik branşlardaki kadın sporcular ile yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke, Öfke Tarzı.

Abstract

The aim of this study is to investigate the perceived stress, sport motivation, trait anger and anger expression in women football players. A total of 38 women footballers participated in the study, 19 in the first league and 19 in the second league. Personal Information Form, Perceived Stress Scale, Sports Motivation Scale and Trait Anger and Anger Expression Scale were used to collect the data. IBM SPSS 21 software was used to evaluate the data, Kolmogorov-Smirnov was used for normality, Levene test was used for variance, statistical significance level was determined as $p<0.05$. One-way analysis of variance ANOVA and post-hoc Scheffe test was applied. According to the league variable, it was found that there was a statistical difference in the subscales of perceived insufficient self-efficacy, intrinsic motivation, extrinsic motivation, amotivation, trait anger, anger out, and anger control ($p<0.05$). When the mean scores according to the age variable were examined, a statistically significant difference was observed in the identification sub-dimension ($p<0.05$). When the mean scores of the people who live together are examined, there is a statistically significant difference in the intrinsic motivation and extrinsic motivation subscales ($p<0.05$). When the score averages are examined according to the sports experience year variable, it was determined that there was a statistically significant difference in the subscales of amotivation and anger control ($p<0.05$). In the study, only one training effect is examined. The stress levels, motivation and anger levels of women footballers should be checked at the beginning of the league, between the circuit and the beginning of the second half. Similar studies can be done with female athletes from different leagues or branches.

Keywords: Perceived Stress, Sport Motivation, Trait Anger, Anger Expression.

* Bu çalışma Merve İmamoğlu Kaya'nın Yüksek Lisans tezinden türetilmiştir.

** Milli Eğitim Bakanlığı Şenyurt Ortaokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, ORCID: 0000-0002-3698-0739

*** Doç. Dr., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, ORCID: 0000-0002-6909-3028

**** Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, ORCID: 0000-0001-9820-106X



1. GİRİŞ

Günlük hayatımızda stres, güdülenme ve öfke gibi durumlar önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar, daha aktif ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmeyi amaçlayan eylemler ve kampanyalar sonucunda çeşitli politikaların ve düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının faydalarının giderek daha fazla farkına varmaktadır (Özdenk ve İmamoğlu, 2019). Benzer bir durum sporcular için de geçerlidir, çeşitli psikolojik faktörlerin birçok etkisi araştırmalara konu olmaktadır.

Stres organizmanın sınırlarının zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olup, organizmanın kendini korumasına yönelik oluşturduğu tepki mekanizmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2000). Selye'ye göre stres "vücudun herhangi bir dış uyarana verdiği özel olmayan tepkidir" (Selye, 1977). Stres; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik olma halini etkilemektedir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017). Bireyler olumlu veya olumsuz durumlar karşısında fizyolojik ve psikolojik tepkiler göstermektedir. Yaşamın önemli bir parçası haline gelen bu kavram insan hayatını olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Olumlu stres kişiyi motive ederken olumsuz stres problemlere yol açabilir. Bilimsel çalışmalar yoğun stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Schneiderman ve ark., 2005). Stres düzeyi yüksek olan bireylerde uykusuzluk veya sürekli uyku isteği, iştahsızlık veya aşırı yeme isteği ve zararlı madde kullanımı gibi problemler sıklıkla görülmektedir (İştar, 2012). Stres insan hayatının fizyolojik ve psikolojik yönlerini etkileyebilir ve yoğun strese maruz kalma sağlık problemlerine yol açabilir. Örneğin Everson ve Lewis (2005) bir çalışmada olumsuz duygu ve durumlar, sosyal ilişkilerdeki bozulma gibi etmenlerin kalp damar hastalıklarına yakalanma ve bu hastalıklardan ölme riskini arttırdığını belirtmektedir.

Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğünde güdü bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışı doğuran, sürekliliğini sağlayan ve ona yön veren herhangi bir güç, güdülenme (motivasyon) ise kişinin eyleminin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen iç ya da dış dürtücünün etkisiyle eyleme geçmesi olarak ifade edilmektedir. Kişiliğin oluşmasında, biçimlenmesinde tutum ve davranışı başlatan, açığa çıkaran, sürdüren, yönlendiren bilinçli ya da bilinçsiz etkenlere ruh biliminde güdü (motive) denir (Yiğit, 2011). Güdülerin etkisiyle oluşan sürece de güdülenme (motivasyon) adı verilir (Köknel, 1985).

Öfke genellikle engellenme, saldırıya uğrama, eleştirilme, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen, saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003). Evrensel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Sözcük anlamı olarak öfke; "engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi biçiminde de tanımlanabilmektedir (TDK Sözlük,1988).

2. MATERYAL VE METOD

Bu araştırmada 2018-2019 sezonu kadın futbolu 1. Lig takımı Kireçburnu ile 2. Lig takımı İlkadım Belediyesi Yabancılar Pazarı Spor kadın futbolcularının algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri incelenmektedir. Çalışmaya 38 kadın futbolcu katılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için ilgili kulüplerden gerekli izinler alınmıştır. Sporcuların kendileri ve aileleri çalışmanın içeriği hakkında bilgilendirilmiştir ve Bilgilendirilmiş Gönüllü/Veli Olur Formunu onaylamışlardır.

2.1. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres (ASÖ), Sporda Güdülenme (SGÖ), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı (SÖÖTÖ) ölçekleri kullanılmıştır.

2.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda birlikte yaşanan kişi sayısı, eğitim durumu, yaş, kimlerle beraber kaldığı, gelir durumu ve kaç yıldır spor yapıldığıyla ilgili değişkenleri saptamaya yönelik sorular yer almaktadır.

2.1.2. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamark, Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eskin ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe ASÖ-14'ün iç tutarlık katsayısı 0,84, test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise 0,87 olarak hesaplanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği bireyin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçekten alınan puanın artması bireyin algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; Yetersiz öz yeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarıdır (Eskin ve ark., 2013).



2.1.3. Sporda Güdülenme leği

Sporda Güdülenme leği (SG) Pelletier, Fortier, Valierand, Tuson, Biiere ve Blais (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik alışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık değerleri; bilmek-başarmak için içsel güdülenmede 0,88, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenmede 0,73, ie atımda 0,82, zdeşimde 0,72, dışsal düzenlemede 0,74, gdlenmemeye alt ölçeğinde ise 0,70 olarak belirlenmiştir (Kazak, 2004). Test tekrar test korelasyon katsayılarının ise 0,52 ile 0,91 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Kazak, 2004). Sporda Güdülenme leği sporcuların hangi güdüleri yaşadıklarını tespit etmek amacını ile kullanılmaktadır.

2.1.4. Sürekli fke ve fke İfade Tarzı

Sürekli fke ve fke İfade Tarzı leği (ST) Spielberger ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması zer (1994) tarafından yapılmış olup cronbach alfa değerleri sürekli öfke boyutu .67-.92, öfke ie vurumu boyutu için .58-.76, öfke dışa vurumu boyutu için .69-.91 ve öfke kontrolü boyutu için .80-.90; olarak bulunmuştur. Sürekli fke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir.

2.2. Verilerin Analizi

Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 21 yazılımını kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Normallik düzeyine Kolmogorov-Smirnov, varyans eşitliğine ise Levene testi ile bakılmıştır. Değerlerin tamamının normal dağılıma ve eşit varyansa sahip olduğu tespit edilmiştir. Verilerinin incelenmesinde ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri dikkate alınmıştır. Demografik verilerin puanlar üzerindeki etkisini incelemek için Independent Sample t-test ve tek yönlü varyans analizi ANOVA testleri kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığın kaynağının belirlenmesi için ise post-hoc Scheffe testi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puanları oynadıkları takımın bulunduğu lig değerine göre Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puan ortalamalarının lig değerine göre ilişkisi.

		Takımın Bulunduğu Lig		t	p
		Birinci Lig (N=19)	İkinci Lig (N=19)		
		Ort±SS	Ort±SS		
Algılanan stres	Stres Rahatsızlık Algısı	12,58±4,00	14,11±4,38	-1,121	,270
	Yetersiz z Yeterlik Algısı	13,58±4,08	11,21±2,93	2,052	,048*
	Algılanan Stres Toplam	26,16±4,10	25,32±6,01	,504	,617
Sporda güdülenme	İçsel Güdülenme	4,42±1,46	6,25±,63	-5,014	,000*
	Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	4,59±1,45	6,25±,69	-4,477	,000*
	Uyarıcı Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	4,25±1,58	6,26±,70	-5,046	,000*
	Dışsal Güdülenme	4,60±1,33	5,53±,80	-2,603	,013*
	Dışsal Düzenleme	4,77±1,54	4,80±1,24	-,058	,954
	zdeşim	4,67±1,59	5,71±1,05	-2,370	,023*
	İe atım	4,36±1,38	6,09±1,04	-4,325	,000*
	Gdlenmemeye	3,72±1,19	2,40±1,41	3,103	,004*
Sürekli fke ve öfke tarzı	Sürekli fke	25,36±7,61	20,57±6,59	2,072	,045*
	fke İe Vurumu	17,10±4,26	15,21±3,58	1,482	,147
	fke Dışa Vurumu	18,52±4,82	15,42±3,87	2,187	,035*
	fke Kontrolü	19,52±3,58	22,47±5,35	-1,994	,049*

* $p < 0,05$



Araştırmaya katılan sporcuların Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puanları birlikte yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puan ortalamalarının yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.

		Birlikte Yaşanılan Kişi Sayısı		t	p
		1-3 Kişi (N=17)	4-6 kişi (N=21)		
		Ort±SS	Ort±SS		
Algılanan stres	Stres Rahatsızlık Algısı	13,53±4,77	13,19±3,81	,243	,809
	Yetersiz z Yeterlik Algısı	13,29±3,29	11,67±3,94	1,360	,182
	Algılanan Stres Toplam	26,82±5,13	24,86±5,01	1,189	,242
Sporda güdülenme	İçsel Güdülenme	5,07±1,47	5,55±1,42	-1,015	,317
	Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,04±1,38	5,72±1,37	-1,514	,139
	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,10±1,60	5,38±1,59	-,532	,598
	Dışsal Güdülenme	4,94±1,20	5,17±1,18	-,576	,568
	Dışsal Düzenleme	4,64±1,23	4,90±1,51	-,565	,576
	zdeşim	5,30±1,33	5,09±1,53	,452	,654
	İe atım	4,88±1,56	5,51±1,40	-1,304	,200
	Güdülenmeme	3,45±1,28	2,75±1,53	1,516	,138
Sürekli fke ve öfke tarzı	Sürekli fke	24,23±8,18	21,95±6,79	,940	,354
	fke İe Vurumu	16,17±4,12	16,14±4,00	,025	,980
	fke Dışa Vurumu	17,47±5,16	16,57±4,16	,595	,556
	fke Kontrolü	20,29±4,57	21,57±4,89	-,823	,416

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puanları eğitim durumu değişkenine göre Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre ilişkisi.

		Eğitim Durumu		t	p
		Lisans ncesi (N=17)	Lisans ve Sonrası (N=21)		
		Ort±SS	Ort±SS		
Algılanan stres	Stres Rahatsızlık Algısı	12,82±3,87	13,76±4,51	-,678	,502
	Yetersiz z Yeterlik Algısı	12,29±4,04	12,48±3,51	-,148	,883
	Algılanan Stres Toplam	25,12±4,42	26,24±5,63	-,669	,508
Sporda güdülenme	İçsel Güdülenme	5,55±1,38	5,16±1,50	,838	,408
	Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,61±1,38	5,26±1,43	,772	,445
	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,50±1,48	5,05±1,67	,849	,402
	Dışsal Güdülenme	5,08±1,05	5,05±1,30	,061	,952
	Dışsal Düzenleme	4,42±1,31	5,08±1,40	-1,476	,149
	zdeşim	5,26±1,30	5,13±1,55	,282	,779
	İe atım	5,55±1,33	4,96±1,59	1,228	,227
	Güdülenmeme	2,89±1,69	3,20±1,24	-,640	,527
Sürekli fke ve öfke tarzı	Sürekli fke	21,94±7,57	23,80±7,40	-,766	,449
	fke İe Vurumu	16,05±4,29	16,23±3,85	-,135	,893
	fke Dışa Vurumu	16,35±3,95	17,47±5,09	-,745	,461
	fke Kontrolü	21,76±5,32	20,38±4,23	,893	,378

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puanları yaş değişkenine göre Tablo 4’te gösterilmektedir.



Tablo 4: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve öfke düzeyi puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.

		Yaş			F	p	Scheffe
		17-21 yaş (N=18)	22-26 yaş (N=13)	27-32 yaş (N=7)			
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Algılanan stres	Stres Rahatsızlık Algısı	13,50±3,91	13,46±4,21	12,71±5,46	,091	,913	F.Y.
	Yetersiz z Yeterlik Algısı	12,50±3,91	11,00±2,82	14,71±3,86	2,478	,098	F.Y.
	Algılanan Stres Toplam	26,00±4,28	24,46±6,42	27,43±4,31	,808	,454	F.Y.
Sporda güdülenme	İçsel Güdülenme	5,51±1,39	5,49±1,43	4,58±1,60	1,156	,326	F.Y.
	Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,60±1,37	5,58±1,35	4,64±1,50	1,342	,275	F.Y.
	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,43±1,50	5,40±1,64	4,53±1,72	,883	,423	F.Y.
	Dışsal Güdülenme	5,02±1,01	5,51±1,30	4,36±1,15	2,301	,115	F.Y.
	Dışsal Düzenleme	4,44±1,22	5,40±1,53	4,53±1,29	2,065	,142	F.Y.
	Özdeşim	5,13±1,30	5,80±1,07	4,17±1,87	3,333	,047*	22-26 yaş>27-32 yaş
	İe atım	5,48±1,41	5,32±1,54	4,39±1,51	1,423	,255	F.Y.
Sürekli fke ve öfke tarzı	Güdülenmeme	2,80±1,68	3,09±1,33	3,67±,87	,911	,411	F.Y.
	Sürekli fke	22,50±8,74	23,53±5,91	23,14±7,26	,072	,931	F.Y.
	Öfke İe Vurumu	15,77±4,25	16,61±3,64	16,28±4,49	,162	,851	F.Y.
	Öfke Dışa Vurumu	16,50±5,17	17,61±3,79	17,00±4,89	,213	,809	F.Y.
	Öfke Kontrolü	21,61±5,44	18,76±3,24	23,57±3,69	2,892	,069	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puanları birlikte yaşanılan kişi değişkenine göre Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve öfke düzeyi puan ortalamalarının birlikte yaşanılan kişi değişkenine göre ilişkisi.

		Birlikte Yaşanılan Kişi			F	p	Scheffe
		Yalnız (N=6)	Aile (N=21)	Arkadaşlar (N=11)			
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Algılanan stres	Stres Rahatsızlık Algısı	11,17±2,40	13,24±3,53	14,73±5,72	1,434	,252	F.Y.
	Yetersiz z Yeterlik Algısı	13,33±4,36	12,00±3,86	12,64±3,26	,322	,727	F.Y.
	Algılanan Stres Toplam	24,50±3,93	25,24±4,82	27,36±6,12	,830	,445	F.Y.
Sporda güdülenme	İçsel Güdülenme	4,00±1,29	5,44±1,45	5,85±1,15	3,830	,031*	Yalnız<Arkadaşlar
	Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	4,08±1,21	5,57±1,40	5,85±1,12	3,896	,030*	Yalnız<Arkadaşlar
	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	3,91±1,38	5,32±1,61	5,86±1,27	3,345	,047*	Yalnız<Arkadaşlar
	Dışsal Güdülenme	3,98±1,01	4,99±1,10	5,80±,95	5,898	,006*	Yalnız<Arkadaşlar
	Dışsal Düzenleme	3,91±,98	4,55±1,35	5,70±1,21	4,639	,016*	Yalnız<Arkadaşlar
	zdeşim	4,20±1,10	5,15±1,25	5,79±1,69	2,601	,089	F.Y.
	İe atım	3,83±1,21	5,27±1,49	5,90±1,16	4,477	,019*	Yalnız<Arkadaşlar
Sürekli fke ve öfke tarzı	Güdülenmeme	3,41±,68	2,61±1,49	3,72±1,44	2,499	,097	F.Y.
	Sürekli fke	25,33±8,45	21,90±6,74	23,72±8,45	,562	,575	F.Y.
	Öfke İe Vurumu	16,50±4,27	15,90±3,94	16,45±4,32	,089	,915	F.Y.
	Öfke Dışa Vurumu	16,33±5,53	16,28±4,07	18,63±5,02	1,015	,373	F.Y.
	Öfke Kontrolü	21,50±4,32	21,57±5,41	19,63±3,47	,629	,539	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puanları gelir durumu değişkenine göre Tablo 6'da gösterilmektedir.



Tablo 6: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve öfke düzeyi puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre ilişkisi.

		Gelir Durumu			F	p	Scheffe
		0-1000 t (N=25)	1001-2000 t (N=5)	2001 t ve zeri (N=8)			
		OrtSS	OrtSS	OrtSS			
Algılanan stres	Stres Rahatsızlık Algısı	13,20±3,61	14,80±6,26	12,88±4,97	,350	,707	F.Y.
	Yetersiz z Yeterlik Algısı	12,04±3,82	13,40±3,91	12,88±3,52	,352	,706	F.Y.
	Algılanan Stres Toplam	25,24±4,88	28,20±6,53	25,75±5,09	,691	,508	F.Y.
Sporda güdülenme	İçsel Güdülenme	5,58±1,40	5,22±1,42	4,64±1,54	1,325	,279	F.Y.
	Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,70±1,37	5,15±1,37	4,71±1,40	1,641	,208	F.Y.
	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,47±1,56	5,30±1,51	4,56±1,69	,995	,380	F.Y.
	Dışsal Güdülenme	5,23±1,14	5,15±1,46	4,51±1,11	1,152	,328	F.Y.
	Dışsal Düzenleme	4,73±1,43	5,20±1,60	4,71±1,22	,242	,786	F.Y.
	Özdeşim	5,47±1,25	4,95±1,58	4,46±1,75	1,611	,214	F.Y.
	İe atım	5,50±1,44	5,30±1,41	4,34±1,51	1,912	,163	F.Y.
	Güdülenmeme	2,88±1,63	3,10±1,09	3,62±,88	,791	,461	F.Y.
	Sürekli fke ve öfke tarzı	Sürekli fke	22,68±7,23	26,60±9,83	21,62±6,75	,735	,487
Öfke İe Vurumu		15,88±4,06	19,60±4,03	14,87±2,85	2,508	,096	F.Y.
Öfke Dışa Vurumu		17,16±4,49	19,60±6,26	14,75±3,01	1,857	,171	F.Y.
Öfke Kontrolü		20,92±4,99	20,00±4,63	21,87±4,35	,241	,787	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve fke Tarzı düzeyi puanları spor deneyim yılı değişkenine göre Tablo 7'de gösterilmektedir.

Tablo 7: Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke ve öfke düzeyi puan ortalamalarının spor deneyimi değişkenine göre ilişkisi.

		Spor Deneyimi (Yıl)			F	p	Scheffe
		1-4 yıl (N=9)	5-9 yıl (N=16)	10 yıl ve zeri (N=13)			
		OrtSS	OrtSS	OrtSS			
Algılanan stres	Stres Rahatsızlık Algısı	13,56±2,29	13,63±5,00	12,85±4,41	,131	,877	F.Y.
	Yetersiz z Yeterlik Algısı	10,78±3,27	12,50±3,74	13,38±3,84	1,349	,273	F.Y.
	Algılanan Stres Toplam	24,33±4,84	26,13±5,14	26,23±5,41	,435	,651	F.Y.
Sporda güdülenme	İçsel Güdülenme	6,05±1,14	5,28±1,44	4,91±1,55	1,737	,191	F.Y.
	Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	6,13±1,03	5,43±1,41	4,90±1,48	2,190	,127	F.Y.
	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,97±1,35	5,12±1,59	4,92±1,67	1,280	,291	F.Y.
	Dışsal Güdülenme	5,21±,703	5,19±1,27	4,81±1,35	,449	,642	F.Y.
	Dışsal Düzenleme	4,19±1,24	5,10±1,31	4,80±1,52	1,276	,292	F.Y.
	Özdeşim	5,38±1,01	5,29±1,39	4,92±1,75	,344	,712	F.Y.
	İe atım	6,05±1,03	5,18±1,52	4,71±1,57	2,319	,113	F.Y.
	Güdülenmeme	1,75±,98	3,65±1,51	3,25±1,08	6,707	,003*	1-4 yıl<5-9 yıl, 10 yıl ve zeri
	Sürekli fke ve öfke tarzı	Sürekli fke	19,44±5,54	24,50±8,60	23,53±6,67	1,420	,255
Öfke İe Vurumu		14,66±3,39	16,81±4,36	16,38±3,94	,852	,435	F.Y.
Öfke Dışa Vurumu		14,77±3,56	18,06±5,19	17,15±4,20	1,530	,231	F.Y.
Öfke Kontrolü		24,77±4,73	18,25±3,89	21,76±3,72	7,855	,002*	1-4 yıl > 5-9 yıl

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok



4. TARTIŞMA

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları lig değişkenine göre incelendiğinde, yetersiz öz yeterlik algısında istatistiksel farklılık görülmektedir ($p < 0,05$). Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların puan ortalamalarının ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre birinci ligde oynayan kadın futbolcuların hazırlık kampı antrenmanlarını yetersiz gördüğünü söyleyebiliriz.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi sayısına göre değerlendirildiğinde herhangi bir istatistiksel farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$). Birlikte yaşanan kişi sayısı değişkeni birinci ve ikinci ligde oynayan kadın futbolcuların algılanan stres düzeyini etkilememektedir.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının kadın futbolcuların eğitim durumu değişkeninden etkilenmediği ve istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Lisans öncesi ile lisans ve sonrası eğitime sahip kadın futbolcuların algılanan stres puanları birbirine yakındır. Ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu sporcuların stres düzeyleri açısından bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Sözen ve ark., 2012). Banka çalışanları arasında yapılan bir çalışmada eğitim durumunun algılanan stres düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir (Yıldız, 2017). Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları yaş değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir istatistiksel farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Aktaş (2001) yaşın stres üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirtmiştir. Gümüştekin ve Öztemiz (2004) ise bu çalışmadaki bulgulara benzer olarak stres üzerinde yaşın anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmektedir. Eraslan ve Dunn (2015) yapmış oldukları çalışmanın sonunda beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre algıladıkları stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Elit kadın basketbol oyuncularında algılanan stres düzeyi yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Güvendi ve ark., 2016). Yaş değişkeninin algılanan stres düzeyini etkilemediğini belirten benzer çalışmalar yer almaktadır (Kat, 2009; Baştuğ ve Çumralıgil, 2004). Çalışmaların çoğu bizim çalışmamızı destekler nitelikte olup yaş değişkeninin sporcuların stres düzeyini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$). Kadın futbolcuların yalnız, aileleri ile veya arkadaşları ile yaşamaları stres düzeyleri üzerinde herhangi bir etki oluşturmamaktadır. Birlikte yaşanan kişinin algılanan stres düzeyi ve alt boyutlarını etkilemediği Yıldız'ın (2017) çalışması ile desteklenmektedir.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda bir farklılık oluşmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Kadın futbolcuların gelir durumları stres düzeylerini etkilememektedir. Stres düzeylerinin gelir durumundan etkilenmediği belirtilen çalışmalar bulunmaktadır (Yıldız, 2017; Sözen ve ark., 2012).

Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının spor deneyim yılına göre istatistiksel olarak bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). 1-4 yıl, 5-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olmak üzere üç farklı deneyime sahip kadın futbolcularda stres düzeylerinin deneyimden etkilenmediği ortadadır. Türkiye Üniversiteler Kick Boks Şampiyonasına katılan 124 (68 kadın, 56 erkek) kick boks sporcusunun sporla ilgilenme yıllarına göre algılanan stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (Eraslan, 2016). Eraslan tarafından yapılan çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sporda Güdülenme Ölçeği puan ortalamalarının lig değişkenine göre incelenmesi sonucunda dışsal düzenleme haricinde içsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, özdeşim, içe atım, güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). İkinci ligde oynayan kadın futbolcuların içsel ve dışsal güdülenme düzeyleri birinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir. Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenmeme düzeyleri ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir. Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenme durumları ikinci ligdeki kadın futbolculara göre daha yüksek olması beklenirken bu durum tersi olmuştur. Birinci ligdeki kadın futbolcuların daha fazla psikolojik desteğe ihtiyacı olduğu şeklinde düşünülebilir.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi sayısına göre değerlendirildiğinde herhangi bir istatistiksel farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$). Birlikte yaşanan kişi sayısı değişkeni güdülenmeyi etkilememektedir.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamalarının kadın futbolcuların eğitim durumu değişkeninden etkilenmediği ve istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Lisans öncesi ile lisans ve sonrası eğitime sahip kadın futbolcuların güdülenme puanları birbirine yakındır.



Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları yaş değişkene göre incelendiğinde özdeşim alt boyutu haricinde herhangi bir istatistiksel farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$). 22-26 yaş kadın futbolcuların özdeşim alt boyutu puan ortalamaları 27-32 yaş kadın futbolculardan daha yüksektir. Özdeşim; bireyin davranışı önemli olarak değerlendirdiğini ve kişisel gelişimine katkıda bulunduğuna inandığı için aktiviteye katıldığını ifade etmektedir (Pelletier ve ark., 1995; Wann, 1997). Willis ve Campbell (1992) e göre yaş ilerledikçe içsel güdülenme azalmaktadır. Bu çalışmadaki yaş grupları göz önünde bulundurulduğunda içsel güdülenme puan ortalamaları en düşük olan grup yaşça en büyük olan gruptur. Danışman (2011) araştırmasında yaş dağılımına göre sporda güdülenme puan ortalamalarında içe atım, dışsal düzenleme ve özdeşim alt ölçeklerinde istatistiksel olarak farklılık tespit etmiştir. Danışman'ın çalışmasında yaş grupları 15,16,17 ve üzeri olarak belirlenmiştir, bu çalışmadaki yaş aralıkları ile farklılık göstermektedir. Sonuçların benzer çıkmamasının nedeninin yaş aralıklarındaki farklılıktan kaynaklandığı söylenebilir. Kazak (2004) çalışmasında Türk Sporcularda yaş ilerledikçe içsel güdülenmenin azaldığını tespit etmiştir. Şirin ve Hamamioğlu, (2007) çalışmalarında yaş artıkcı güdülenmenin daha dışsal nedenlere doğru kaydığını belirlemişlerdir. Arslan ve Altay (2009) okul takımında yer alan 11-15 yaşları arasındaki erkek öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmada yaşın güdülenmeyi etkilemediği sonucuna varmışlardır.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi değişkenine göre incelendiğinde özdeşim ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). İçsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). İçsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, dışsal düzenleme ve içe atım alt boyutlarında yalnız yaşayanların puan ortalamaları arkadaşları ile yaşayanların puan ortalamalarından daha düşüktür.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda bir farklılık oluşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın futbolcuların gelir durumları sporda güdülenme düzeylerini etkilememektedir. Aksen, Cığerci, Günay ve Eski (2010) yapmış olduğu çalışmada ailenin aylık gelir durumunun sporcuları içsel olarak güdülediği tespit edilmiştir. Bu çalışmada içsel güdülenme puan ortalamaları gelir durumu düşük olan grupta daha yüksektir.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamalarının spor deneyim yılına göre güdülenmeme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$). 1-4 yıl, 5-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olmak üzere üç farklı deneyime sahip kadın futbolcularda güdülenme düzeylerinin güdülenmeme alt boyutu haricinde deneyimden etkilenmediği ortadadır. 1-4 yıl arası spor deneyimi olan kadın futbolcuların güdülenmeme puan ortalamaları 5-9 yıl ile 10 yıl ve üzeri deneyime sahip kadın futbolcuların puan ortalamalarından düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Mac Dougal (2000) araştırmasında spor deneyim yılı daha az olan atletlerin daha deneyimli atletlere oranla daha yüksek içsel güdülenme puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmadaki spor deneyim yıllarına göre içsel güdülenme puan ortalamaları dikkate alındığında durum benzerdir ve matematiksel olarak puan ortalamalarının spor deneyim yılı düşük olanlarda daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeğinden alınan puanların ortalamaları takımın bulunduğu lig değişkenine göre incelendiğinde sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) öfke içe vurumu alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$) düzeyde farklılık göstermektedir. Birinci ligde futbol oynayan kadın sporcuların ikinci ligde futbol oynayan kadın sporculara oranla öfke düzeyleri daha yüksektir. Birinci ligdeki kadın futbolcular öfkelerini ikinci ligdeki kadın futbolculara göre daha rahat ifade etmektedir. Öfke kontrolünde ikinci ligde futbol oynayan kadın sporcular daha başarılıdır.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi sayısına göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Birlikte yaşanan kişi sayısı kadın sporcuların öfke düzeylerini, bastırılmış öfke durumlarını, öfke ifade tutumlarını ve öfke kontrol becerilerini etkilememektedir.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları kadın futbolcularda eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel anlamda bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadın futbolcular lisans öncesi ve lisans ve sonrası olmak üzere iki farklı gruba ayrılarak değerlendirilmiştir, sonuç olarak eğitim düzeyinin etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları yaş değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Yaş; kadın sporcuların öfke düzeylerini, bastırılmış öfke durumlarını, öfke ifade tutumlarını ve öfke kontrol becerilerini etkilememektedir. Nas, Birol ve Temel



(2016) futsal oyuncusu 68 erkek ile yapmış oldukları çalışmada içe vurulan öfke ve dışa vurulan öfke alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir ($p < 0,05$) sürekli öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutlarında ise herhangi bir farklılık tespit etmemişlerdir ($p > 0,05$). Akpınar, Temel ve Nas, (2012), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada dışa vurulan öfkede yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmişlerdir fakat içe vurulan öfkeyle ilgili istatistiksel açıdan herhangi bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Yaş ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta boyutları arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, öfke kontrol alt boyutu arasında ilişki bulunmamaktadır (Üzüm ve ark., 2016). Tekin, Tekin ve Eliöz (2011) yaptıkları çalışmada; yaş gruplarına göre öfke puan türlerinde öfke dışa, öfke içe ve öfke kontrol alt boyutlarında yaş arttıkça anlamlı farkların olduğunu tespit etmiştir. Aydın ve İnce (2016) sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 17-24 yaş arası öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada dört gruba ayırdığı yaş değişkeninin sürekli öfke ve öfke tarzı alt ölçeklerinin tamamında istatistiksel bir farklılık oluşturduğunu tespit etmiştir ($p < 0,05$).

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları gelir durumu düzeyine göre incelendiğinde istatistiksel olarak farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$). Kadın futbolcuların öfke düzeyleri, bastırılmış öfke durumları, öfke ifade tutumları ve öfke kontrol becerileri gelir durumu düzeylerinden etkilenmemektedir. Elkin ve Karadağlı (2016) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada gelir durumunun sürekli öfke ve öfke tarzı puanlarını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Kaya ve ark., (2012) araştırmasında ise öğrencilerin ekonomik durumunun dışa vurulmuş öfke puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği ve gelirinin giderlerini karşıladığını ifade eden öğrencilerin dışa vurulmuş öfke puanlarının diğer gruptan (gelirinin giderini karşılamadığını ifade edenlerden) yüksek olduğu bulunmuştur.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları spor deneyim yılı değişkenine göre incelendiğinde öfke kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$) sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu alt boyutlarında ise istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). 1-4 yıl spor deneyimine sahip kadın futbolcuların öfkelerini kontrol edebilme düzeyleri 5-9 yıl spor deneyimine sahip olanlardan daha yüksektir. Certel ve Bahadır (2012), sporcuların spor yıllarına göre sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolünde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını dışa yönelik öfke boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. 1-9 yıl spor yapan sporcuların 10-14 yıl spor yapan sporculara göre dışa yönelik öfke tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Yıldız (2008) futbolcular ile yaptığı çalışmada spor deneyiminin az ya da çok olmasının istatistiksel anlamda öfke tarzlarında ve öfkenin kontrolünde bir farklılaşma meydana getirmediğini belirtmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri incelenmiştir. Kadınlar birinci ligindeki takımın futbolcularının stres düzeyi ikinci ligindeki kadın futbolculardan daha yüksek bulunmuştur. Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların yetersiz öz yeterlik algı düzeyleri ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir. İkinci ligde oynayan kadın futbolcuların içsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve içe atım düzeyleri birinci ligde futbol oynayan kadın futbolculardan yüksektir. Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenmeme düzeyleri ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir. İlk ve son testte güdülenme ölçeğinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularına göre sürekli öfke ve öfke dışa vurumu düzeyleri daha yüksektir. Öfke kontrolü düzeyi ise birinci lig kadın futbol takımı oyuncularında ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularına göre düşüktür.

Kadın futbolcularda özdeşim düzeyleri 22-26 yaşta, 27-32 yaşta kilere oranla daha yüksektir.

Yalnız yaşayan kadın futbol takımı oyuncularının içsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, dışsal düzenleme ve içe atım düzeyleri arkadaşları ile yaşayan kadın futbol takımı oyuncularına göre daha düşüktür.

Kadın futbolcularda 1-4 yıl spor deneyimine sahip olanların güdülenmeme düzeyleri 5-9 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olanlardan daha düşüktür. 1-4 yıl spor deneyimine sahip olanların öfke kontrolü düzeyleri 5-9 yıl spor deneyimine sahip olanlardan daha yüksektir.

Kadınlar birinci ligindeki takımın futbolcularının yetersiz öz yeterlilik algısı ikinci ligindeki kadın futbolculardan daha yüksek bulunmuştur. Birinci ligindeki takımın futbolcuları ikinci ligindeki takımın



futbolcularına göre kendilerini daha yetersiz görmekteyiz. Bu durum birinci ligdeki takımların daha güçlü olması gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Kadın futbolcuların stres düzeyleri ligin başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir. Kadın futbolcuların güdülenme durumları ligin başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir. Kadın futbolcuların öfke düzeyleri ligin başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akpınar, S., Temel, V. ve Nas, K. (2012). Determination of students' trait anger and anger expression styles who are studying at physical education and sports high school. *Prime journal of social science (PJSS)*, 1(3),46-50.
- Aksen, P. Ciğerci, A.E. Günay, M. ve Eski, T. (2010). Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına başvuran adayların spora katılım güdüleniminin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya.
- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(04), 25-42.
- Arslan, Y. ve Altay, F. (2009). İlköğretim okul takımlarındaki erkek öğrencilerin spora katılım güdüleniminin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Dergisi*, 4(2), 59-66.
- Aydın, E. ve İnce, A. (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi / The Journal of International Anatolia Sport Science*, 1(1), 36-55.
- Babaoğlu, Ü. T. ve Özdenk, S. (2017). Algılanan Stres ile Gastrointestinal Semptom Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *ACU Sağlık Bil Derg*, 3, 138-145.
- Balkaya, F. ve Şahin, N.H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltaş A. ve Baltaş Z. (2000). *Stres ve İnsan. Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (20. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baştuğ, G. ve Çumralıgil, B. (2004). Examination of depression levels of athletes dealing with cross sport in terms of age and gender. *Sportmeter Physical Education and Sport Sciences Journal*, 2 (3), 95-100.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. (2. Baskı), Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Cohen, S. Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Danışman, İ. H. A. (2011). *Bireysel ve takım sporları yapan öğrencilerin güdüsel yönelimlerinin kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21(1),64-21.
- Eraslan, M. ve Dunn, L.B. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1).
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077, Doi: 10.14687/jhs.v13i3.4113
- Eskin, M. Harlak, H. Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Everson-Rose, S.A. ve Lewis, T.T. (2005). Psychosocial factors and cardiovascular diseases. *Annual Review of Public Health*, 26, 469-500.
- Gümüştekin, G. E. ve Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (23), 61-85.
- Güvendi, B. Keskin, N. Altıncı Evren, E. ve Türksoy, A. (2016). Elit kadın basketbol oyuncularında algılanan stres, optimal performans duygu durumu ve karar verme stilleri. *Issue: 21. International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Kat, H. (2009). *Stress levels of individual athletes and team athletes and comparison of problem solving skills*. Master's Thesis, Erciyes University, Kayseri.
- Kaya, N. Kaya, H. Atar, N. Turan, N. Eskimez, Z. Palloş, A. ve Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.
- Kazak, Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeğinin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Köknel, Ö. (1985). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Mac Dougall, S. A. (2000). *Ilustric motivation and participation in sport as perceived leisure*. Master of License, Illinois University: İllinois.
- Nas, K. Birol, S.Ş. ve Temel, V. (2016). Futsalcıların öfke tarzlarının bazı değişkenler açısından belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-22.
- Özdenk, S. ve İmamoğlu, M. (2019). The Effects of Pilates, Step and Zumba Exercises on Self-esteem, Happiness and Communication Skill Levels. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 369-373. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.52.369.373>



- Özer, K. A. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke- Tarz) ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Pelletier, L.G. Fortier, M.S. Vallerand, R.J. ve Tuson, K.M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Schneiderman, N. Ironson, G. ve Siegel, S.D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Selye, H. (1977). Stress without distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.
- Spielberger, C.D. Jacobs, G. Russell, S. ve Crane, R.S. (1983). *Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale*. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (pp. 161-189), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sözen, H. Doğan, E. ve Erdoğan, E. (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(9).
- Şirin, E. F. ve Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzak doğu spor branşlarındaki (taekwondo, karate, judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 29-42.
- Tekin, A. Tekin, G. ve Eliöz, M. (2011). Kick-Boksörlerin çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1309-1336.
- Türk Dil Kurumu (1988). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları, 2(549).
- Üzüm, H. Orhan, M. Karlı, Ü. Duş, M.K. Yerlikaya, G. ve Gökgez, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- Yıldız, M. (2017). *Banka çalışanlarında stres algısı ve ruhsal durum arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, A. Y. (2011). *Ortaöğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall, 158-183.
- Willis, J. D. ve Campbell, L. F. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.