

Futbolcuların Psikolojik Gerilimleri: Artan İş Yükünün Yansımaları

Abdullah Arısoy^{1*}  Osman Pepe² 

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

¹Süleyman Demirel Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz
ve Spor Bilimleri ABD, Isparta,
Türkiye

ORCID:

0000-0002-2193-7519

Email:

abdullaharisoy@gmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 18.12.2024

Kabul Tarihi: 21.02.2025

Yayın Tarihi: 28.03.2025

Anahtar Kelimeler:

Spor psikolojisi
Psikolojik gerilim
Futbol

Özet

Bu çalışma, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu futbol süper lig terfi müsabakalarına katılan üniversite futbolcularının psikolojik gerilim düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, yoğun rekabet ortamı ve artan iş yükünün sporcular üzerindeki psikolojik etkileri değerlendirilmektedir. Çalışmanın örneklemini, bir hafta boyunca her gün müsabaka yapan üniversite futbolcuları oluşturmaktadır. Katılımcılara "Sporcu Psikolojik Gerilim Ölçeği (APSQ)" uygulanarak, psikolojik gerilim düzeyleri belirlenmiştir. Bulgular, yoğun müsabaka periyotlarının sporcuların motivasyon düşüklüğü, antrenman stresinde artış, öfke ve kaygı gibi psikolojik belirtiler göstermesine neden olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, performans kaygısı ve gelecek belirsizliği, sporcuların psikolojik gerilim düzeylerini artıran temel faktörler olarak belirlenmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalar, yoğun rekabet ve antrenman yükünün sporcuların zihinsel tükenmişlik yaşamasına yol açtığını desteklemektedir. Çalışmanın bulguları, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, antrenörlerin stres yönetimi tekniklerini müsabaka süreçlerine entegre etmeleri ve sporcuların psikolojik destek mekanizmalarına erişimini sağlamaları önerilmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma, spor psikolojisi alanına katkı sunarak, yoğun rekabet dönemlerinde sporcuların psikolojik sağlığını koruma stratejilerine ışık tutmaktadır.

Psychological Tensions of Football Players: Reflections of Increasing

Author Informations

Affiliation:

¹Suleyman Demirel University;
Institute Of Health Sciences,
Isparta, Turkey.

ORCID:

0000-0002-2193-7519

Email:

abdullaharisoy@gmail.com

Publication Informations

Received: December 18, 2024

Accepted: February 21, 2025

Published: March 28, 2025

Keywords:

Sports psychology
Psychological tensions
Football

Abstract

This study aims to examine the psychological stress levels of university football players participating in the Turkish University Sports Federation football super league promotion competitions. The study evaluates the psychological effects of intense competition and increased workload on athletes. The sample of the study consists of university football players who compete every day for a week. The participants were administered the "Athlete Psychological Stress Scale (APSQ)" to determine their psychological stress levels. The findings revealed that intense competition periods cause athletes to exhibit psychological symptoms such as decreased motivation, increased training stress, anger, and anxiety. In particular, performance anxiety and future uncertainty were determined as the main factors that increase the psychological stress levels of athletes. Similar studies in the literature support the idea that intense competition and training load cause athletes to experience mental. The findings of the study indicate that strategies should be developed to increase the psychological resilience of athletes. In this context, it is recommended that coaches integrate stress management techniques into competition processes and provide athletes with access to psychological support mechanisms. In conclusion, this study contributes to the field of sports psychology and sheds light on strategies to protect athletes' psychological health during intense competitive periods.

1. GİRİŞ

Futbol, hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektiren, yüksek tempolu ve stratejik bir spor dalıdır (Smith ve Johnson, 2020). Profesyonel ve yarı profesyonel seviyede performans sergileyen futbolcuların başarılı olabilmesi için yalnızca fiziksel kapasitelerinin değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olması gerekmektedir (Anderson ve ark., 2018). Modern spor psikolojisi literatürü, futbolcuların rekabetçi ortamda yüksek performans gösterebilmesi için stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerin kritik önem taşıdığını ortaya koymaktadır (Weinberg ve Gould, 2023).

Üniversiteler Spor Federasyonu tarafından düzenlenen Süper Lig Yükseltme Müsabakaları, katılımcı takımlar için hem prestij hem de gelecekteki organizasyonlara katılım açısından büyük önem taşımaktadır. Bu müsabakalara katılan futbolcular, fiziksel yorgunluklarının yanı sıra yoğun rekabet ortamı, performans beklentisi ve psikolojik baskı ile de mücadele etmek zorundadır. Günlük olarak müsabakaya çıkan futbolcular, fiziksel ve zihinsel tükenmişlik riski taşımakta ve bu durum performanslarını doğrudan etkileyebilmektedir (Kenttä ve Hassmén, 1998). Nitekim futbolcular üzerindeki iş yükü arttıkça, rekabet ortamının ve başarı beklentisinin getirdiği psikolojik gerilim düzeyleri de yükselmektedir (Rietjens ve ark., 2005).

Yoğun müsabaka periyotları ve artan antrenman yükü, futbolcuların hem fizyolojik hem de psikolojik dayanıklılıklarını sınamaktadır. Uzun süreli yoğun fiziksel yüklenme, kas yorgunluğu ve genel psikolojik stres seviyelerinde artışa neden olabilir (Meeusen ve ark., 2006). Yapılan araştırmalar, rekabetçi spor ortamlarında sürekli artan iş yükünün, sporcuların uyku düzenini bozabileceğini, toparlanma süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini ve psikolojik stres seviyelerini artırabileceğini göstermektedir (Brink ve ark., 2010). Özellikle futbol gibi yüksek fiziksel ve psikolojik taleplere sahip spor dallarında, yoğun müsabaka ve antrenman dönemlerinin, zihinsel yorgunluk ve psikolojik tükenmişlik ile doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur (Selmi ve ark., 2018).

Artan iş yükü ile birlikte yorgunluğun, kas yaralanmaları ve kronik ağrılar ile ilişkili olduğu ve bu durumun sporcularda zihinsel dengesizlikleri artırarak psikolojik gerilime yol açtığı belirlenmiştir (Twist ve Highton, 2013). Filaire ve arkadaşları (2001) ile Hooper ve arkadaşları (1995) tarafından yapılan çalışmalar, yoğun antrenman ve müsabaka süreçlerinin sporcularda psikolojik rahatsızlık ve zihinsel yorgunluk yarattığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, futbolcuların yoğun rekabet dönemlerinde psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların psikolojik durumlarını optimize ederek performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olan önemli bir faktördür (Gould ve ark., 2002). Elferink-Gemser ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan araştırmalar, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların, stres altındayken bile performanslarını koruyabildiklerini ve yoğun fiziksel ve psikolojik baskıya daha iyi adapte olabildiklerini göstermektedir. Bu doğrultuda, çalışmamızda Süper Lig Yükseltme Müsabakalarına katılan futbolcuların artan iş yükü altındaki psikolojik gerilim seviyelerini incelemek ve bu gerilimin temel nedenlerini ortaya koyarak antrenörler için öneriler geliştirmek amaçlanmıştır. Çalışmamızın bulgularının, psikolojik destek mekanizmalarının oluşturulması ve sporcuların stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesi açısından literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu çalışma, betimleyici ve ilişkisel tarama modeline dayanan nicel bir araştırmadır. Betimleyici araştırmalar, belirli bir olgunun varlığını, yaygınlığını ve etkilerini belirlemek için kullanılan yöntemlerdir (Büyüköztürk, 2019; Creswell, 2014). Araştırma, Türkiye Üniversite Sporları

Federasyonu Futbol Süper Lig Yükselme müsabakalarına katılan üniversite futbolcularının psikolojik gerilim seviyelerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışma, bazı değişkenlere göre psikolojik stres düzeylerini karşılaştırmayı ve yoğun rekabet ortamında yaşadıkları deneyimleri analiz etmeyi hedeflemiştir.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu 2023-2024 Sezonu Futbol süper lige yükselme müsabakasına katılan üniversitelerde oynayan futbolcu öğrencilerden oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise, evrenin içindeki takımlardan rastgele yöntemle seçilmiş 195 öğrenci oluşturmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların betimsel istatistikleri

Değişkenler	f	%
Üniversite		
Süper Lige Yükselen Üniversite Futbolcuları	89	45,6
Gruplarda Kalan Üniversite Futbolcuları	106	54,4
Yaş		
18-20 Yaş	73	37,4
21-23 Yaş	58	29,7
24-27 Yaş	64	32,8
Spor Yaşı		
1-5 Yıl	35	17,9
6-10 Yıl	68	34,9
11 Yıl ve Üstü	92	47,2
Oynadığınız Mevki		
Kaleci	17	8,7
Savunma	76	39,0
Orta Saha	55	28,2
Hücum	47	24,1
Profesyonel Futbolculuk Geçmişi		
Evet	62	31,8
Hayır	133	68,2

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan futbolcuların, yaş gruplarına göre % 37,4'inin 18-20 yaş, %29,7'sinin 21-24 yaş ve %32,8'inin 24-27 yaş, Müsabakalardaki başarı durumlarına göre % 45,6'sı müsabakalar sonucu süper lige yükselen üniversite takımındaki futbolcular, %54,4'ü müsabakalar sonucu gruplarda kalan üniversite takımındaki futbolcular, spor yaşına göre % 17,9'u 1-5 yıl, % 34,9'u 6-10 yıl, % 47,2'si 11 yıl ve üzeri, oynadıkları mevkileri göre % 8,7'si kaleci, % 39'ı savunma, % 28,2'si orta saha ve % 24,1'i hücum oynadıkları, profesyonel futbolculuklarına göre % 31,8'i evet ve % 68,2'i hayır olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu ile literatürde bulunan sporcu psikolojik gerilim ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, sporcu yaşları, öğrenim görülen üniversite, oynadıkları mevki ve profesyonel olarak futbol oynayıp oynamadıkları hakkında bilgi edinmek amacıyla 5 sorudan oluşmuştur.

2.3.2. Sporcu Psikolojik Gerilim Ölçeği (APSQ);

Çalışmada, Rice ve diğerleri(2019) tarafından geliştirilen psikolojik gerilim ölçeği (APSQ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Lima ve diğerleri (2022) tarafından yapılmıştır. APSQ, sporcuların spor ortamlarında ve dışındaki yaşadıkları psiko-mantıksal gerginlikleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 10 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçekte yer alan her madde için 1-5 arasında puan alındığı ifade edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı değeri, 83 olarak rapor edilmiştir. Sunulan bu çalışma için Cronbach Alfa değerinin ise ", 809" olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2: Katılımcıların sporcu psikolojik gerilim ölçek puanının çarpıklık-basıklık değerleri

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık	p	Alpha
Sporcu Psikolojik Gerilim (SPGA)	195	-1,312	,206	,000	,809

2.4. Veri Analizi

Futbolcuların Sporcu Psikolojik Gerilim (SPGA) puanlarının, normallikten sapmaların anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Büyüköztürk (2007) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 , George ve Mallery (2016) ise ± 2 aralığında olmasının, normallik için uygun bir koşul olarak açıklamışlardır. Bu bilgiler doğrultusunda normal dağılım testleri uygulanmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında IBM SPSS 22.0 (Statistics for Windows) adlı paket program ile analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu karşılaştırmalarda Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış olup; farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir (Field, 2018).

2.5. Etik İlkeler

Bu araştırma, etik ilkeler doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan tüm sporcuların bilgilendirilmiş onamları alınmış ve gönüllülük esasına dayalı olarak katılımları sağlanmıştır. Katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuş ve veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Araştırma sürecinde, etik kurallar gereği hiçbir katılımcıya zarar verilmemiş ve çalışmada tarafsızlık ilkesi gözetilmiştir (Resnik, 2011).

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçüm aracından elde edilen verilere ve bu verilere ilişkin istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 3: Sporcu psikolojik gerilim ölçek puanının ortalama ve sıralaması

	$\bar{X}$	Sıra
1. Takım arkadaşlarımın etrafında olmak zordu	2,02	8
2. Yapmam gerekeni yapmayı zor buldum	2,06	7
3. Daha az motive olmuştum	2,20	5
4. Sinirli, öfkeli veya agresifim	2,82	1
5. Yaralanmak veya performansım hakkında endişelenmeden duramadım	2,54	3
6. Antreman yapmayı daha stresli buldum	2,10	6
7. Takıma seçilme baskılarıyla başa çıkmakta zorlandım	2,38	4
8. Spordan sonraki hayatım konusunda endişelendim	2,68	2
9. Rahatlamak için alkol veya başka maddelere ihtiyaç duydum	1,87	9
10. Saha dışında olağandışı riskler aldım	2,38	4

Tablo 3, Sporcu Psikolojik Gerilim ölçeğinin ortalaması ve sıralaması gösterilmiştir. Sonuçlar, futbolcuların en üst sıradaki üç ögenin " Sinirli, öfkeli veya agresifim ($\bar{x} = 2,82$), Spordan sonraki

hayatım konusunda endişelendim ($\bar{x} = 2,68$) ve Yaralanmak veya performansım hakkında endişelenmeden durmadım ($\bar{x} = 2,54$)" sorularına vermiş olduğu cevaplar olduğunu gösterdi. Futbolcuların en az gerilim sağlayan psikolojik ögesi ise " Rahatlamak için alkol veya başka maddelere ihtiyaç duydum ($\bar{x} = 1,87$)" olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların yaş değişkenine göre Sporcu Psikolojik Gerilim Düzeyleri

Değişkenler	n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Sporcu Psikolojik Gerilim Düzeyleri	^a 18-20 Yaş	73	3,59±0,704	7,135	,001*
	^b 21-23 Yaş	58	3,38±1,15		
	^c 24-27 Yaş	64	2,92±1,25		

Not. n= 195, *p < 0.05, $\bar{x}$ = Ortalama, ss= Standart Sapma, F=15,209

Çalışmaya katılan futbolcuların yaş değişkenine göre sporcu psikolojik gerilim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (F= 7,135, p<,05).

Tablo 5. Katılımcıların sporcu yaşı değişkenine göre sporcu psikolojik gerilim düzeyleri

Değişkenler	n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Sporcu Psikolojik Gerilim Düzeyleri	^a 1-5 Yıl	35	3,43±948	,786	,457
	^b 6-10 Yıl	68	3,38±1,00		
	^c 11 Yıl ve Üstü	92	3,21±1,17		

Not. n= 195, *p < 0.05, $\bar{x}$ = Ortalama, ss= Standart Sapma, F=1,223).

Çalışmaya katılan futbolcuların sporcu yaşı değişkenine göre sporcu psikolojik gerilim düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F= ,786, p<,05).

Tablo 6. Katılımcıların oynadıkları mevki değişkenine göre sporcu psikolojik gerilim düzeyleri

Değişkenler	n	$\bar{x} \pm ss$	f	p	Fark
Sporcu Psikolojik Gerilim Düzeyleri	^a Kaleci	17	3,59±,939	1,691	,170
	^b Savunma	76	3,36±1,00		
	^c Orta Saha	55	3,40±1,04		
	^d Hücum	47	3,02±1,24		

Not. n= 195, *p < 0.05, $\bar{x}$ = Ortalama, ss= Standart Sapma, F=5,219

Çalışmaya katılan futbolcuların oynadıkları mevkielerine göre sporcu psikolojik gerilim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (F= 1,691, p<,05).

Tablo 7. Katılımcıların Üniversite Değişkenine Göre Sporcu Psikolojik Gerilim Düzeyleri

Değişkenler	n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Sporcu Psikolojik Gerilim Düzeyleri	Süper Lige Yükselen Üniversite Futbolcuları	89	2,64±1,25	-9,600
	Gruplarda Kalan Üniversite Futbolcuları	106	3,87±0,367	
	Üniversite Futbolcuları			

Not. * n= 195, *p < 0.05, $\bar{x}$ = Ortalama, ss= Standart Sapma

Çalışmaya katılan Süper lige yükselen üniversitelerdeki futbolcuların psikolojik gerilim düzeyi (2,64) daha düşüken, gruplarda kalan üniversitelerdeki futbolcuların gerilim düzeyi daha yüksek (3,87) olduğu ve arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (t= -9,600,

$p<,05$). Bu sonuç, süper lige yükselen futbolcuların daha az stres yaşadığını veya grupta kalanların daha fazla baskı hissettiğini gösterebilir. Süper lige yükselemeyen takımlardaki futbolcuların yoğun maç temposuna mental olarak daha zor adapte olduğunu veya stresle başa çıkma mekanizmalarının daha zayıf olduğunu gösteriyor. Ayrıca, kaybetme korkusu, fiziksel yorgunluk ve motivasyon düşüklüğü gibi faktörlerin psikolojik gerilimlerini artırdığı düşünülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu futbol süper lig terfi müsabakalarına katılan futbolculara uygulanan sporcu psikolojik gerilim ölçeği, futbolcuların yoğun rekabet ortamındaki psikolojik durumlarını anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Ölçek sonuçlarına göre, sporcuların en fazla psikolojik gerilim yaşadığı durumlar arasında sinirlilik, öfke ve agresifim ($\bar{x}=2.82$), spordan sonraki hayat konusunda endişe duyma ($\bar{x}=2.68$) ve yaralanma veya performans hakkında sürekli endişelenme ($\bar{x}=2.54$) gibi faktörler ön plana çıkmaktadır (Tablo 2). Sporcularda müsabaka dönemi stresinin en önemli nedenlerinden biri, yüksek baskı altında performans gösterme zorunluluğudur. Weinberg ve Gould (2023), yoğun rekabet baskısının sporcuların hem psikolojik hem de fizyolojik tükenmişlik yaşamalarına neden olabileceğini belirtmektedir. Özellikle uzun süreli müsabaka süreçlerinde sporcuların sinirlilik ve agresiflik seviyelerinde artış gözlemlenmesi, stresin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Gould ve ark., 2002). Bu durum, sporcuların takım arkadaşlarıyla ilişkilerinde zorluk yaşamalarına ($\bar{x}=2.02$) ve antrenmanları daha stresli bulmalarına ($\bar{x}=2.10$) yol açabilir. Bunun yanı sıra, futbolcuların takıma seçilme baskısı altında olması ($\bar{x}=2.38$) ve motivasyon kaybı yaşaması ($\bar{x}=2.20$), psikolojik stresin performansa olan doğrudan etkisini göstermektedir. Motivasyon eksikliği, sporcularda mental tükenmişlik yaratabilir ve bu durum uzun vadede performans düşüklüğüne neden olabilir (Kenttä ve Hassmén, 1998). Selmi ve ark., (2018) tarafından yapılan bir araştırma, yoğun müsabaka periyotlarının sporcularda zihinsel yorgunluk yaratabildiğini ve bunun, antrenman sürecinde verimliliği düşürebildiğini ortaya koymuştur. Yoğun rekabet dönemlerinde sporcuların psikolojik sağlıklarını tehdit eden bir diğer unsur, geleceğe dair belirsizlik hissidir. Çalışmada, sporcuların spordan sonraki hayatları hakkında endişe duydukları ($\bar{x}=2.68$) gözlemlenmiştir. Bu bulgu, özellikle üniversite düzeyindeki sporcular için önemlidir çünkü akademik ve spor kariyeri arasında seçim yapma zorunluluğu, sporcularda kaygı seviyelerini artırabilir (Anderson ve ark., 2018).

Çalışmanın verilerine göre; 18-20 yaş grubundaki sporcuların psikolojik gerilim düzeyi ($3,59 \pm 0,704$) en yüksek, 21-23 yaş grubunda bu değer ($3,38 \pm 1,15$) biraz daha düşük, 24-27 yaş grubunda ise en düşük ($2,92 \pm 1,25$) bulunmuştur. Sonuçlarının ($F = 7,135$; $p = 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olması, yaş grupları arasında psikolojik gerilim düzeyinde önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, sporcu psikolojisinde yaş ve deneyimle ilişkili faktörlerin etkisini düşündürmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe, yaş ve deneyim arttıkça bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin geliştiği sıkça vurgulanır (Martens ve ark., 1990; Scanlan ve ark., 2005). Genç sporcular (18-20 yaş), henüz spor kariyerlerinin başında olan bu grup, rekabet ortamı, performans beklentileri ve adaptasyon süreçlerinde daha fazla belirsizlik ve endişe yaşayabilir. Bu faktörler, onların daha yüksek psikolojik gerilim düzeylerine sahip olmasına yol açabilir. Martens ve arkadaşları (1990) genç sporcuların performans kaygısının daha yüksek olduğunu ve bunun deneyimle azaldığını ortaya koymuştur. Scanlan ve arkadaşları (2005) genç sporcuların baskı altında performans kaygısı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Daha Deneyimli Sporcular (24-27 yaş), artan yaş ve kazanılan deneyim, stresin kaynağını daha iyi tanıma, duygusal düzenleme ve etkili başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesini sağlar. Bu

durum, daha düşük gerilim düzeyleriyle kendini göstermekte ve sporcular, belirli bir deneyim kazandıkça kaygı ve stres düzeylerini daha iyi yönetebilmektedir (Hanin, 2000).

Çalışmadaki bulgular, yaş ve deneyim faktörlerinin sporcuların psikolojik gerilim düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Genç futbolcuların daha yüksek stres düzeylerine sahip olmaları, onların stres yönetimi konusunda desteklenmesi gerektiğini işaret ederken, deneyimli futbolcuların geliştirdikleri başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta (Kais ve Raudsepp, 2005) ve stres yönetiminde daha başarılı olduklarını göstermektedir (Gould, ve ark.; 2002). Bu bulgular, spor psikolojisinde yaşa bağlı adaptasyon süreçlerinin ve stres yönetiminin spora yönelik performans ile genel psikolojik iyilik haline olan katkısını vurgulamakta ve hem akademik literatürdeki yaklaşımlarla uyumlu hem de araştırmacılar için yol gösterici niteliktedir.

Süper lige yükselen futbolcuların ortalama psikolojik gerilim düzeyi ($2,64 \pm 1,25$) olarak belirlenmiştir ve gruplarda kalıp süper lige yükselemeyen futbolculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür. Literatürde, başarı elde etmek, sporcularda özgüven ve psikolojik dayanıklılığı artırarak stres düzeylerini azaltabilir (Gould ve ark., 2002). Bandura'nın Teorisi'ne (1997) göre, bireylerin geçmişte elde ettikleri başarılar, onların gelecek performanslarına olan inançlarını güçlendirir ve stresle başa çıkma becerilerini artırır. Başarıyla birlikte gelen olumlu takım dinamikleri, sporcuların stres seviyelerini azaltmada önemli bir faktör olabilir. Takım sporlarında başarı, bireysel stres seviyesini düşürebilir, çünkü takım içinde dayanışma ve kolektif özgüven gelişir (Filho ve ark., 2014). Özgüven, sporcuların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve stres kaynaklarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olur (Filho ve ark., 2014).

Gruplarda kalan ve süper lige yükselemeyen takımlardaki futbolcuların başarısızlık kaygısı nedeniyle daha fazla stres ve psikolojik baskı hissettiği düşünülmektedir. Literatürde Nicholls ve arkadaşları (2009) beklentileri karşılayamama korkusu, özellikle genç sporcular için yüksek seviyede kaygıya yol açabildiğini savunmuştur. Martens ise (1977) yarışma kaygısı teorisin 'de, sporcular başarısızlık yaşadıklarında, gelecekteki performansları hakkında kaygılanır ve bu da psikolojik gerilim seviyelerini yükseltebildiğini savunmuştur. Diğer bir taraftan gruplarda kalan futbolcular, gelecekte takımın durumu ve spor kariyerleri nasıl şekillenecek gibi konularda belirsizlik yaşamış olabilirler ve bu belirsizliklerini de stres kaynağı olarak algılayabilirler. Literatürde Dweck (2006) göre, sporcular başarısızlık sonrası kendilerini başarısız olarak tanımlayabilir ve strese karşı daha kırılgan hale gelebildikleri savunmuştur. Özellikle genç sporcular, profesyonel kariyerlerinde ilerleme kaydetmek zorunda oldukları hissine kapılarak gelecek kaygısı yaşayabilirler (Scanlan ve ark., 2005).

Öneriler

Bu veriler, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu futbol süper lig terfi müsabakalarına katılan futbolcuların yoğun rekabet ortamında ciddi psikolojik baskı altında olduklarını göstermektedir. Sinirlilik ve agresiflik düzeyinin yüksek olması, antrenörler ve spor psikologları için önemli bir uyarıdır. Sporcuların motivasyon kaybını ve stresle baş etme güçlüklerini gidermek için psikolojik destek programlarının oluşturulması gerekmektedir (Gould ve ark., 2002). Ayrıca, antrenman ve toparlanma süreçlerinin daha iyi planlanması, sporcuların psikolojik gerilimini azaltmada önemli bir faktör olabilir (Meeusen ve ark., 2006). Geleceğe dair belirsizlik kaygısını azaltmak için, sporculara kariyer danışmanlığı hizmetleri sunulması önerilmektedir (Anderson ve ark., 2018).

Sonuç olarak, yoğun müsabaka dönemlerinde sporcuların psikolojik sağlıklarının korunması, hem bireysel performanslarını artırmak hem de uzun vadede spor kariyerlerini sürdürülebilir kılmak adına kritik bir konudur. Antrenörler, spor psikologları ve yöneticilerin bu bulguları dikkate alarak sporculara yönelik psikososyal destek mekanizmaları geliştirmeleri gerekmektedir.

Çıkar Çatışması

Araştırma sürecinde, yazar açısından herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. Tüm bulgular, bilimsel bir yaklaşımla ve objektif bir bakış açısıyla elde edilmiştir.

Finansman

Bu çalışma, herhangi bir dış finansman kaynağı olmaksızın gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın tüm süreçleri, araştırmacılar tarafından sağlanan kaynaklarla yürütülmüştür.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: *Abdullah Arısoy^{1*}* – Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Bilimleri ABD, Isparta, Türkiye, ORCID No: 0000-0002-2193-7519 – abduharisoy@gmail.com

Katkılar: Literatür inceleme, veri toplama ve işleme, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması, referanslar ve kaynakların düzenlenmesi.

Yazar: Doç. Dr. Osman Pepe; *Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, Türkiye, 0000-0001-8787-2538, osmanpepe@sdu.edu.tr*

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, denetim, editöryal ve dil düzeltmeleri, veri analizi ve yorumlama, makalenin sonuç bölümünün yazımı

Alıntı/Citation: Arısoy, A., & Pepe, O. (2025). Futbolcuların Psikolojik Gerilimleri: Artan İş Yükünün Yansımaları. *InnovatioSports Journal*, 3(1), 45-54.

5. KAYNAKLAR

- Anderson, C. B., Covassin, T., & Kaminski, T. W. (2018). Psychological aspects of athletic performance: Examining the role of mental resilience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(3), 215–230.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J., Lemmink, K. A. P. M., & Kemper, H. C. G. (2010). Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(1), 56–62.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., Lemmink, K. A. P. M., & Mulder, T. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 22(11–12), 1053–1063.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G. (2001). Psychological stress and hormonal responses in team sports coaches: A review. *European Journal of Applied Physiology*, 85(1–2), 62–66.

- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesion–performance relationship in sport: A 10-year retrospective meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 551–562.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics
- Hooper, S. L., MacKinnon, L. T., Howard, A., Gordon, R. D., & Bachmann, A. W. (1995). Markers Hooper, S. L., MacKinnon, L. T., Howard, A., Gordon, R. D., & Bachmann, A. W. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(1), 106–112.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13–20.
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, 26(1), 1–16.
- Lima, Y., Öz, N. D., Denerel, N., Özkaya, Ö., Senişik, S., & Rice, S. (2022). Validity and reliability of the Turkish version of Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ). *Spor Hekimliği Dergisi*, 57(3), 147–154.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Publishers.
- Meeusen, R., Watson, P., Hasegawa, H., Roelands, B., & Piacentini, M. F. (2006). Central fatigue: The serotonin hypothesis and beyond. *Sports Medicine*, 36(10), 881–909.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Taylor, J. (2009). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 697–707.
- Resnik, D. B. (2011). Scientific research and the public trust. *Science and Engineering Ethics*, 17, 399–409.
- Rice, S. M., Parker, A. G., Mawren, D., Clifton, P., Harcourt, P., Lloyd, M., ... & Purcell, R. (2020). Preliminary psychometric validation of a brief screening tool for athlete mental health among male elite athletes: The Athlete Psychological Strain Questionnaire. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 850–865.
- Rietjens, G., Kuipers, H., Adam, J., Saris, W., & Van Breda, E. (2005). Physiological, biochemical and psychological markers of strenuous training-induced fatigue. *International Journal of Sports Medicine*, 26(1), 16–26.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2005). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 253–269.
- Selmi, O., Haj-Sassi, R., Moalla, W., & Elloumi, M. (2018). Effect of competitive soccer matches on physiological and psychological parameters in elite players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(6), 1602–1610.

- Smith, J., & Johnson, K. (2020). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Twist, C., & Highton, J. (2013). Monitoring fatigue and recovery in rugby players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(5), 467–474.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.