

## Duygusal Durumlar ile Geleceğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişki: Akademi Futbolcuları Üzerine Bir Araştırma

The Relationship between Emotional States and Attitudes toward The Future: A Study on Academy Football Players

Anıl SİYAHTAŞ<sup>1</sup>

### ÖZ

Bu çalışmada, akademi futbolcularının duygusal durumları ile geleceğe yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 2025 yılında Türkiye’de profesyonel kulüplerin akademilerinde oynayan 18-19 yaş grubundaki futbolcuları kapsayan bir örneklem (n = 366;  $\bar{X}$ yaş = 18.23±0,45) üzerinde yürütülmüştür. Veri toplamada; Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21) ile Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği (GYTÖ) kullanılmıştır. Ölçeklerin faktör yapısının veri ile uyumu, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. Akademi futbolcularının duygusal durumları ile gelecek tutumu arasındaki ilişkiler ise Yapısal Eşitlik Modellemesiyle (YEM) analiz edilmiştir. Bulgular, modelin uyum indeksleri açısından yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir ( $\chi^2/sd = 2,395$ , RMSEA = 0,062, SRMR = 0,057, CFI = 0,908, GFI = 0,874, IFI = 0,908). Ayrıca duygusal durumların geleceğe yönelik tutum üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ( $\beta = -0,271$ ,  $p < 0,001$ ) ve bu değişkenin geleceğe yönelik tutumdaki varyansın %7,3’ünü açıkladığı saptanmıştır. Alt boyut düzeyinde yapılan incelemede depresyon, anksiyete ve stresin GYTÖ alt boyutları ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır ( $p < 0,001$ ). Araştırma sonucunda depresyon, anksiyete ve stres düzeyindeki artışın, genç futbolcuların gelecek beklenti ve planlamalarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Bu doğrultuda, genç futbolcuların duygusal durumlarını yönetmelerine yönelik psikolojik destek programlarının uygulanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Anksiyete, Depresyon, Futbol Akademileri, Geleceğe Yönelik Tutum, Stres

### ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the emotional states of academy footballers and their attitudes toward the future. The study was conducted in 2025 with a sample of football players aged 18–19 competing in the academies of professional clubs in Türkiye (n = 366;  $\bar{X}$ age = 18.23 ± 0,45). Data were collected using the Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) and the Attitude Toward the Future Scale (AFS). The fit of the factor structure of the scales with the data was tested using Confirmatory Factor Analysis (CFA). The relationship between the emotional states of academy footballers and their future attitudes was analyzed using Structural Equation Modeling (SEM). The findings showed that the model was adequate in terms of fit indices ( $\chi^2/df = 2,395$ , RMSEA = 0,062, SRMR = 0,057, CFI = 0,908, GFI = 0,874, IFI = 0,908). Additionally, it was found that emotional states have a negative and significant effect on attitudes towards the future ( $\beta = -0,271$ ,  $p < 0,001$ ), and this variable explains 7,3% of the variance in attitudes towards the future. At the subscale level, depression, anxiety, and stress were found to be negatively correlated with the AFS subscales ( $p < 0,001$ ). The study found that increased levels of depression, anxiety, and stress negatively affected young football players' future expectations and plans. Accordingly, it is recommended that psychological support programs be implemented to help young football players manage their emotional states.

**Keywords:** Anxiety, Depression, Football Academies, Attitude Towards Future, Stress

*İstanbul Topkapı Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu'nun 03.06.2025 tarih 2025/17 sayılı toplantısında bu çalışmanın bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olduğuna karar verilmiştir.*

<sup>1</sup> Dr. Anıl SİYAHTAŞ, Spor Bilimleri, Türkiye Futbol Federasyonu, anil.siyahatas@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-6477-7298

**İletişim** / Corresponding Author:  
e-posta/e-mail:

Anıl SİYAHTAŞ  
anil.siyahatas@hotmail.com

**Geliş Tarihi** / Received: 21.08.2025  
**Kabul Tarihi**/Accepted: 18.12.2025

## GİRİŞ

Duygusal durumlar bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (1). Depresyon, anksiyete ve stres bu duygusal durumlar arasında en yaygın gözlemlenen sorunlar olup, giderek artan bir sağlık problemi olarak öne çıkmaktadır (2). Bu duygusal durumlar, bireylerin günlük yaşamlarında zorluklara neden olmakla kalmayıp, aynı zamanda uzun vadeli sağlık problemlerine de yol açabilmektedir (3). Anksiyete; yüksek düzeyde korku ve endişe olarak tanımlanmakta ve tüm ruhsal bozukluklar arasındaki en yaygın duygusal sorun olduğu belirtilmektedir (4). Stres; fiziksel, zihinsel ya da duygusal bir faktörün bedensel veya ruhsal gerginliğe yol açması durumu olarak açıklanırken; depresyon ise üzüntü ve ilgi kaybı yaşatarak, bireyin günlük işlevselliğini bozan bir durum olduğu ifade edilmektedir (4). Depresyon, anksiyete ve stres genellikle bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimiyle ortaya çıkarken, çevresel stres faktörleri, genetik yatkınlık ve bireysel olarak duygusal tepkilerle birleşerek bu süreci daha da tetikleyebilmektedir (5).

Duygusal durumlar özellikle genç sporcular üzerinde önemli bir etkiye sahip olan, performanslarını ve genel ruh sağlığını olumsuz şekilde etkileyebilen sorunlardır (6). Bahsedilen duygusal sorunların birçok nedeni olabilir. Yüksek performans beklentisi başlıca nedenler arasında yer almaktadır. Optimum düzeyde başarı beklentisi bireysel ve takım sporlarında farklı düzeylerde görülebilmekle birlikte, genellikle ebeveynler, antrenörler ve sosyal çevre tarafından uygulanan aşırı beklentilerle pekişmektedir (7). Genç sporcuların maruz kaldığı rekabetçi yıllar, duygusal problemlerin ortaya çıkma olasılığını artıran diğer önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Genç sporcuların kariyerlerindeki en yüksek rekabetçi yıllar, genellikle onları genel nüfusa kıyasla daha yüksek bir risk altına sokabilecek çeşitli duygusal problemlerin başlangıcıyla çakışmaktadır (8). Yoğun antrenman programları genç sporcuların duygusal

problemlerini etkileyen bir diğer faktör olduğu ifade edilebilir (9).

Depresyon, anksiyete ve stresin spor performansı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (10). Duygusal durumlar bireylerin psikolojik ve sosyal işlevselliklerini olumsuz yönde etkilediği gibi geleceğe yönelik tutumlarını da şekillendirmektedir (11). Bu tür duygusal durumlar, bireylerin gelecekteki olaylara, başarıya ve genel yaşam beklentilerine ilişkin algılarını belirlerken çoğu zaman karamsar ve olumsuz bir perspektifin gelişimine neden olabilmektedir (12). Öğrenilmiş çaresizlik teorisi gibi yaklaşımlar söz konusu süreçleri açıklamada önemli kuramsal çerçeveler sunmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik teorisi duygusal durumların geleceğe yönelik kaygı ya da tutuma etkisini anlamada dikkate değer bir açıklama modeli olarak öne çıkmaktadır. Teoriye göre bireyler sürekli olarak başarısızlık deneyimi yaşadıklarında ya da kontrol edemedikleri olumsuz durumlarla karşılaştıklarında, zamanla geleceğe dair umutsuzluk ve çaresizlik duyguları geliştirmektedir (13,14). Bu kuramsal çerçevede, genç sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde yaşadıkları tekrarlayan başarısızlıklar, çevresel baskılar ve kontrol dışı sakatlıkların öğrenilmiş çaresizlik geliştirme riskini artırabileceği öngörülmektedir (15). Bahsedilen bilişsel süreçler genç sporcularda depresyon, anksiyete ve stres gibi çeşitli duygusal durumların ortaya çıkmasına ve sporcunun hem kendisine hem de geleceğine yönelik umutsuzluk algısını güçlendirmektedir (16). Literatürde sporcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri çoğunlukla sportif bağlamdan bağımsız olarak ele alınmaktadır (17). Dolayısıyla genç sporcuların duygusal durumlarının geleceğe yönelik tutum ve inançları üzerindeki etkilerini sistematik biçimde inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır ve bu alanda önemli bir literatür boşluğu bulunmaktadır. Söz konusu literatür boşluğunu gidermeyi amaçlayan mevcut araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

H1: Depresyon düzeyi arttıkça geleceğe yönelik tutum azalır.

H2: Anksiyete düzeyi arttıkça geleceğe yönelik tutum azalır.

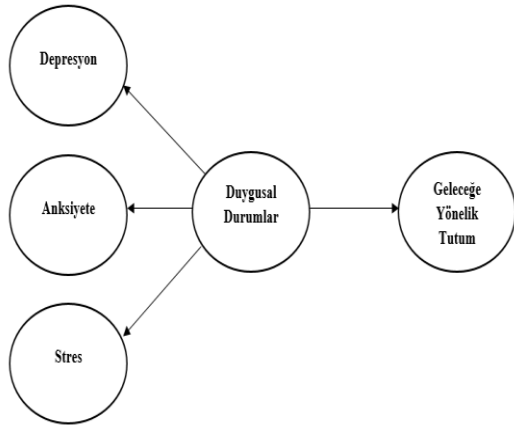
H3: Stres düzeyi arttıkça geleceğe yönelik tutum azalır.

H4: Duygusal durumlar bileşik yapı olarak geleceğe yönelik tutumu negatif yönde yordar.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Modeli

Mevcut araştırma değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve yordayıcı yapısını test etmeyi amaçlayan nedensel yönelimli ilişkisel bir araştırma modeli kapsamında tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin eş zamanlı olarak incelenebilmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Kurgulanan araştırma modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de profesyonel futbol kulüplerinin akademilerinde oynayan 2006 ve 2007 doğumlu futbolcular oluşturmaktadır. Örneklem gurubunu ise 2024-2025 sezonu itibarıyla Türkiye’nin çeşitli bölgelerindeki 139 profesyonel kulübün akademisinde oynayan ve gönüllü olarak araştırmaya dâhil olan 366 futbolcudan oluşmaktadır (n = 366). Kolayda örnekleme yöntemi kullanılan araştırmanın dâhil edilme kriterleri; Türk vatandaşı olmak, okuryazar olmak, profesyonel bir kulübün akademisinde lisanslı olarak forma giymek, 2024–2025 sezonu itibarıyla 18 veya 19 yaşında olmak ve

araştırmaya gönüllü katılım sağlamaktır. Türk vatandaşı olmayanlar, 17 yaş ve altı ya da 20 yaş ve üstü futbolcular ile amatör kulüplerin akademilerinde yer alan futbolcular araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini değerlendirmek amacıyla G\*Power 3.1 programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Analizde birincil çıktı olarak Duygusal Durumlar üst boyutunun (Depresyon, Anksiyete, Stres) Geleceğe Yönelik Tutum üzerindeki yordayıcı etkisi esas alınmıştır. Orta düzey etki büyüklüğü ( $f^2 = 0.15$ ), %5 anlamlılık düzeyi ( $\alpha = 0.05$ ) ve %80 istatistiksel güç ( $1-\beta$ ) parametreleri kullanılarak gereken minimum örneklem büyüklüğü 55 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte, YEM çalışmalarında minimum örneklem büyüklüğünün en az 200 olması gerektiği ifade edilmektedir (18). Mevcut örneklem büyüklüğü (n = 366) hem güç analizi sonuçlarını hem de YEM için önerilen minimum örneklem ölçütlerini karşılamaktadır.

Akademi futbolcularının demografik değişkenlerine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	n	Ort.±Ss
Yaş	366	18,23±0,45
<b>Bölge</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Marmara	116	31,7
Ege	53	14,5
Akdeniz	37	10,1
İç Anadolu	55	15,0
Karadeniz	48	13,1
Doğu Anadolu	22	6,0
Güney Doğu Anadolu	35	9,6
<b>Lig Düzeyi</b>		
Süper Lig	64	17,5
1.Lig	147	40,2
2.Lig	121	33,1

**Tablo 1. (Devamı)**

3.Lig	34	9,3
<b>Eğitim Statüsü</b>		
Lise	300	82,0
Üniversite	66	18,0
<b>Lisanslı Oynama Yılı</b>		
1 Yıl ve Altında	5	1,4
2-4 Yıl Arasında	43	11,7
5-7 Yıl Arasında	130	35,5
8 Yıl ve Üzerinde	188	51,4
<b>Aile Gelir Düzeyi</b>		
Gelir Giderden Az	30	8,2
Gelir Gidere Eşit	246	67,2
Gelir Giderden Fazla	90	24,6
<b>Toplam</b>	<b>366</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1'e göre futbolcuların yaş ortalaması 18,23 ( $\pm 0,45$ ) olarak tespit edilmiştir. Futbolcuların %31,7'sinin Marmara Bölgesi'nde oynadığı belirlenirken, %40,2'sinin 1.Lig takımlarında oynadığı saptanmıştır. %82,0'ının lise eğitimi alan futbolcuların, %51,4'ünün 8 yıl ve üzerinde futbol oynadığı saptanmıştır. Akademi futbolcuların %67,2'sinin aile gelirinin giderine eşit olduğu saptanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Akademi Oyuncuları için Bilgi Formu'nun yanı sıra Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21) ile Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği (GYTÖ) kullanılmıştır.

Akademi Oyuncuları için Bilgi Formu: Sporcuların sosyo-demografik ve araştırma için gerekli olduğu düşünülen toplam altı sorudan oluşan formdur.

*Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21)*; Lovibond ve Lovibond (19) tarafından geliştirilmiş, Türkçe versiyonun normal ve klinik örnekleme psikometrik özellikleri ise Sarıçam (20) tarafından test edilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır ve bireylerin son bir haftadaki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmektedir. 4'lü likert tipten (0-Hiçbir Zaman; 3-Her Zaman) meydana gelmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı depresyon, anksiyete ve stres alt boyut için sırasıyla 0,87, 0,85 ve 0,81 olarak tespit edilmiştir. Bireylerin elde ettikleri puana göre duygusal durumları sınıflandırılmaktadır. Depresyon alt boyutu için; 0-4 puan normal, 5-6 puan

hafif, 7-10 puan orta, 11-13 puan ileri ve 14+ puan çok ileri düzeyde depresyon belirtisini göstermektedir. Anksiyete alt boyutu için; 0-3 puan normal, 4-5 puan hafif, 6-7 puan orta, 8-9 puan ileri ve 10+ puan çok ileri anksiyete düzeyi şeklinde yorumlanmaktadır. Stres alt boyutu için ise; 0-7 puan normal, 8-9 puan hafif, 10-12 puan orta, 13-16 puan ileri ve 17+ puan çok ileri düzeyde stres belirtisini işaret etmektedir (20).

DASÖ-21'in faktör yapısının veriyle uyumunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. İlk analizde elde edilen uyum indeksleri modelin yeterli uyumda olmadığını göstermiştir ( $\chi^2/sd = 2,764$ , RMSEA = 0,070, SRMR = 0,051, CFI = 0,885, GFI = 0,883, IFI = 0,886). Bu doğrultuda depresyon alt boyutunun 10 ile 21. maddeleri, stres alt boyutunun ise 1.-12. ve 6.-8. maddelerinin hata terimleri arasında önerilen kovaryanslar çizilmiştir. Yapılan ikinci analiz sonucunda modelin uyum indeksleri iyileşmiş ve kabul edilebilir düzeye ulaşmıştır ( $\chi^2/sd = 2,484$ , RMSEA = 0,064, SRMR = 0,047, CFI = 0,905, GFI = 0,895, IFI = 0,906) (Tablo 2). Ölçeğin nihai model yapısında depresyon alt boyutunda faktör yükleri ,58-,74 arasında; anksiyete alt boyutunda ,56-,71 arasında ve stres alt boyutunda ,53-,66 arasında değiştiği belirlenmiştir. Tüm faktör yollarının anlamlı olduğu dolayısıyla ölçeğin faktör yapısının veriyle yeterli düzeyde uyum sağladığı ifade edilebilir.

*Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği (GYTÖ)*; Bireylerin geleceğe yönelik tutumlarını saptamak amacıyla Bodur ve Harmancı Seren (21) tarafından geliştirilmiştir. 21 ifade 4 alt boyuttan oluşan ölçek 5'li likert tipten (1-Kesinlikle katılmıyorum; 5- Kesinlikle katılıyorum) meydana gelmiştir. Alt boyutlar; geleceği düşünme ve planlama, iyimserlik (olumlu gelecek tasarımı), yenilikçi olma, geleceği yönetme şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar geleceğe yönelik olumlu tutumu göstermektedir. Ölçek alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0,83, 0,82, 0,87 ve 0,70 olarak hesaplanmıştır. Genele ilişkin hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise 0,91'dir (21).

**Tablo 2. DFA Sonuçları**

	DASÖ-21	GYTÖ	
Uyum Ölçütü	2.Analiz Değerleri	2.Analiz Değerleri	Referans Aralığı
$\chi^2/sd$	2,484	3,713	$\leq 2-3$
RMSEA	0,064	0,086	$\leq 0,08$
SRMR	0,047	0,054	$\leq 0,08$
CFI	0,905	0,906	$\geq 0,90$
GFI	0,895	0,841	$\geq 0,85$
IFI	0,906	0,907	$\geq 0,90$

GYTÖ'nün faktör yapısını doğrulamak için yapılan DFA sonucunda uyum indekslerinin istenen sınırlar içerisinde olmadığı belirlenmiştir ( $\chi^2/sd = 4,358$ , RMSEA = 0,096, SRMR = 0,066, CFI = 0,881, GFI = 0,808, IFI = 0,881). Geleceği yönetme alt boyutunun 10.-20. ve 18.-19. maddelerinin hata terimleri arasında önerilen kovaryanslar çizilmiştir. Tekrar edilen analiz sonucunda; uyum indekslerinin daha iyi düzeye geldiği tespit edilmiştir ( $\chi^2/sd = 3,713$ , RMSEA = 0,086, SRMR = 0,054, CFI = 0,906, GFI = 0,841, IFI = 0,907) (Tablo 2). Ölçeğin nihai model yapısında geleceği düşünme ve planlama alt boyutunda faktör yüklerinin ,62-,84 arasında; iyimserlik alt boyutunda ,59-,87 arasında; yenilikçi olma alt boyutunda ,79-,91 arasında ve geleceği yönetme alt boyutunda ise ,46-,79 arasında değiştiği belirlenmiştir. Tüm faktör yükleri anlamlı bulunurken, bulgular ölçeğin faktör yapısının veriyle yeterli düzeyde uyum sağladığını göstermektedir.

## İşlem

Araştırma verileri, Haziran - Temmuz 2025 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu, ilgili futbol kulüplerinin akademiden sorumlu yöneticilerine iletilmiş ve araştırmanın kapsamı hakkında gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Yöneticiler aracılığıyla anket bağlantısı, akademi futbolcularının WhatsApp gruplarında paylaşılmıştır. Anketin giriş kısmında araştırmanın amacı açık bir şekilde belirtilmiş, katılımcılardan gönüllü olarak katıldıklarını beyan eden onam kutucuğunu işaretlemeleri istenmiştir (Örneğin: "Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ve onaylıyorum."). Araştırmada kullanılan ölçekler için ilgili

izinler alınmış, tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam sağlanmıştır. Çalışma, insan araştırmalarıyla ilgili etik ilkeleri belirleyen Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür.

## Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 22.0 ve AMOS 22.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) istatistik programları aracılığıyla test edilmiş olup, tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Araştırmaya dâhil edilme kriterlerine uymayan ve uç değer tespit edilen 64 veri çalışma dışı bırakılmıştır. Uç değerler, z-skoru > 3 olan gözlemler olarak belirlenmiş ve bu gözlemler, genel veri dağılımından önemli derecede sapma gösterdiği için analizden çıkarılmıştır. Kullanılan ölçeklerdeki faktör yapılarının veri ile uyumu DFA ile test edilmiştir. DFA, yapıların güvenilirliğini ve geçerliliğini faktör yapısı, bileşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri temelinde değerlendirmiştir. Verilerin tek değişkenli normallik varsayımını karşılama durumu çarpıklık-basıklık değerleri ile çok değişkenli normallik varsayımını ise Mardia (41) katsayısına göre karar verilmiştir. Verilerin -1,5 +1,5 arasında olmasından dolayı normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir (22). Mardia (41) katsayısı ise Raykov ve Marcoulides (42) tarafından önerilen  $p(p+2)$  formülüne göre hesaplanan eşik değer 1848 olarak belirlenmiştir. Elde edilen Mardia katsayısının bu değer altında olması, verinin çok değişkenli normal dağılım varsayımını sağladığını göstermektedir ( $243,516 < 1848$ )

Araştırmanın amacı doğrultusunda kurgulanan model Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile analiz edilmiş ve modelin genel uyumuna ilişkin  $\chi^2/sd$ , RMSEA, SRMR, CFI, GFI ve IFI değerleri raporlanmıştır. CFI ve IFI için 0,90 ve üzeri kabul edilebilir, 0,95 ve üzeri mükemmel uyumu göstermektedir. GFI için 0,85 ve üzeri kabul edilebilir, 0,90 ve üzeri mükemmel uyum olarak değerlendirilmektedir.  $\chi^2/df$  için 2'nin altı mükemmel, 2-3 kabul edilebilir uyumu; RMSEA ve SRMR için 0,08'in altı kabul edilebilir, 0,05'in altı mükemmel uyumu göstermektedir. Yapısal eşitlik modellemesi

ve ölçekler için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde maksimum olabilirlik tahmin yöntemi kullanılmıştır (23). Modelin yapısal yolları üzerindeki etkilerin anlamlılığı standartlaştırılmış katsayılar ( $\beta$ ) ve p değerleri üzerinden değerlendirilmiştir.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışma, yalnızca profesyonel futbol kulüplerinin akademilerinde yer alan futbolcularla sınırlı kalmıştır. Dolayısıyla elde edilen bulguların yalnızca bu gruba genellenebilirliğini mümkün kılmaktadır. Benzer bir çalışmanın amatör futbolcularla gerçekleştirilmesi, farklı düzeylerdeki futbolcuların duygusal durumlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesine katkı sağlayabilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, katılımcı grubunun yalnızca 18 ve 19 yaş aralığındaki futbolculardan oluşmasıdır. Farklı yaş gruplarıyla yürütülecek çalışmalar, yaşa bağlı duygusal tepkilerin ve gelecek tutumlarının

nasıl değiştiğine dair daha kapsamlı veriler sunabilir. Ayrıca bu çalışma yalnızca futbol branşıyla sınırlı tutulmuştur. Farklı spor dallarındaki sporcularla yapılacak benzer araştırmalar, duygusal durumların branşa özgü farklılıklarını ve bu durumların geleceğe ilişkin tutum üzerindeki etkilerini ortaya koyma açısından değerli olacağı düşünülmektedir. Araştırmada yalnızca duygusal durumların (depresyon, anksiyete ve stres) geleceğe ilişkin tutum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın odak noktasının bu olmasından dolayı demografik değişkenlere göre farklılıkların incelenmesi değerlendirme dışı bırakılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda demografik faktörlerin dâhil edilmesi, elde edilen bulguların daha derinlemesine ve çok yönlü yorumlanmasına olanak sağlayabilir. Son olarak, modelin düşük açıklayıcılık düzeyi ( $R^2 = \%7,3$ ), incelenen değişkenlerin tek başına güçlü yordayıcılar olmadığını göstermektedir. Bu durum, farklı değişkenlerin de modele dâhil edilmesi gerekliliğine işaret etmektedir.

## BULGULAR

Tablo 3. Ölçeklerin Puan Değerleri

	$\bar{X}$	Ss	CR	AVE	$\alpha$	Faktör Yükleri
Depresyon	3,99	3,72	0,84	0,43	0,84	0,58-0,74
Anksiyete	2,68	2,93	0,82	0,40	0,81	0,56-0,71
Stres	4,92	3,66	0,79	0,35	0,79	0,53-0,66
Geleceği Düşünme ve Planlama	4,36	0,69	0,90	0,59	0,89	0,62-0,84
İyimserlik	4,11	0,72	0,91	0,56	0,90	0,59-0,87
Yenilikçi Olma	4,12	0,83	0,84	0,73	0,83	0,79-0,91
Geleceği Yönetme	4,05	0,69	0,77	0,42	0,77	0,46-0,79

Tablo 3’de ölçek puanlarına ilişkin bilgiler sunulmuştur. Araştırma bulgularına göre, DASÖ-21 ölçeğinin alt boyutları arasında en yüksek ortalama puan “Stres” alt boyutunda ( $4,92\pm 3,66$ ), en düşük ortalama puan ise “Anksiyete” alt boyutunda ( $2,68\pm 2,93$ ) elde edilmiştir. GYTÖ ölçeği incelendiğinde ise, en yüksek ortalama puanın “Geleceği Düşünme ve Planlama” alt boyutunda ( $4,36\pm 0,69$ ), en düşük ortalama puanın ise “Geleceği Yönetme” alt boyutunda ( $4,05\pm 0,69$ ) olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre; akademi futbolcularının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin normal

düzeyde olduğunu, geleceğe ilişkin ise yüksek düzeyde tutum sergiledikleri belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan DASÖ-21 ve GYTÖ ölçeklerine ilişkin yapı geçerliği ve iç tutarlılık analizleri kapsamında, DFA sonucunda faktör yüklerinin 0,46 ile 0,91 arasında değiştiği belirlenmiştir. DASÖ-21 ölçeğinin alt boyutlarında CR değerleri depresyon için 0,84, anksiyete için 0,82 ve stres için 0,79 olarak, AVE değerleri sırasıyla 0,43, 0,40 ve 0,35 olarak tespit edilmiştir. Cronbach Alpha katsayıları ise her üç alt boyut için sırasıyla 0,84, 0,81 ve 0,79 olarak bulunmuştur.

GYTÖ'nün alt boyutları incelendiğinde; CR değerleri sırasıyla “Geleceği Düşünme ve Planlama” alt boyutu için 0,90; “iyimserlik” alt boyutları için 0,91; “yenilikçi olma” alt boyutu için 0,84 ve “geleceği yönetme” alt boyutu için ise 0,77 olarak hesaplanmıştır. AVE değerleri sırasıyla; 0,59; 0,56; 0,73 ve 0,42 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha

katsayısı ise sırasıyla 0,89; 0,90; 0,83 ve 0,77 olarak hesaplanmıştır.

Analiz sonuçları, ölçüm modelindeki tüm yapılar için yeterli düzeyde güvenilirlik, birleşik geçerlik ve ayrışım geçerliği sağlandığını ortaya koymaktadır.

**Tablo 4. Korelasyon Sonuçları**

	1	2	3	4	5	6
1.Depresyon						
2.Anksiyete	<b>0,666**</b>	-	-	-	-	-
3.Stres	<b>0,705**</b>	<b>0,666**</b>	-	-	-	-
4.Geleceği Düşünme ve Planlama	<b>-0,220**</b>	<b>-0,187**</b>	-0,049	-	-	-
5.İyimserlik	<b>-0,382**</b>	<b>-0,296**</b>	<b>-0,207**</b>	<b>0,803**</b>	-	-
6.Yenilikçi Olma	<b>-0,206**</b>	<b>-0,183**</b>	<b>-0,137**</b>	<b>0,676**</b>	<b>0,653**</b>	-
7.Geleceği Yönetme	<b>-0,221**</b>	<b>-0,182**</b>	<b>-0,111*</b>	<b>0,815**</b>	<b>0,776**</b>	<b>0,715**</b>

\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

Tablo 4'te ölçekler arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Depresyon ile Geleceği Düşünme ve Planlama ( $r = -0,220$ ,  $p < 0,01$ ), İyimserlik ( $r = -0,382$ ,  $p < 0,01$ ), Yenilikçi Olma ( $r = 0,206$ ,  $p < 0,01$ ) ve Geleceği Yönetme ( $r = -0,221$ ,  $p < 0,01$ ) boyutları arasında negatif ilişkiler tespit edilmiştir.

Anksiyete ile Geleceği Düşünme ve Planlama ( $r = -0,187$ ,  $p < 0,01$ ), İyimserlik ( $r = -0,296$ ,  $p < 0,01$ ), Yenilikçi Olma ( $r = -0,183$ ,  $p < 0,01$ ) ve Geleceği Yönetme ( $r = -0,182$ ,  $p < 0,01$ ) boyutları arasında negatif ilişkiler saptanmıştır.

Stres ile İyimserlik ( $r = -0,207$ ,  $p < 0,01$ ), Yenilikçi Olma ( $r = -0,137$ ,  $p < 0,01$ ) ve Geleceği Yönetme ( $r = -0,111$ ,  $p < 0,05$ ) boyutları arasında negatif ilişkiler bulunurken; Geleceği Düşünme ve Planlama ( $r = -0,049$ ,  $p > 0,05$ ) arasında korelasyon tespit edilmemiştir.

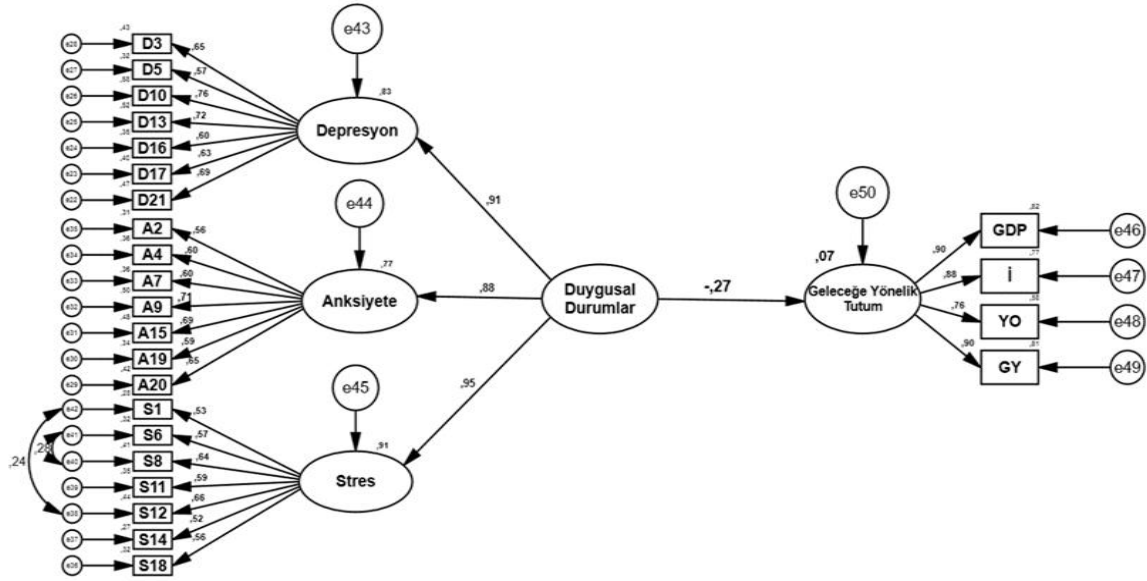
YEM analizi sonucunda kurgulanan modele ilişkin uyum indeksleri  $\chi^2/sd = 2,529$ , RMSEA = 0,065, SRMR = 0,058, CFI = 0,898, GFI = 0,868, IFI = 0,899 olarak hesaplanmıştır. Uyum değerlerinin bazıları referans sınırlar içerisinde olmadığı belirlenmiştir. Önerilen hata terimleri

arasında kovaryanslar çizilmiş ve analiz tekrar edilmiştir. Yapılan ikinci analiz sonucunda uyum indekslerinin ( $\chi^2/sd = 2,395$ , RMSEA = 0,062, SRMR = 0,057, CFI = 0,908, GFI = 0,874, IFI = 0,908) daha iyi bir uyum gösterdiği belirlenmiş ve model doğrulanmıştır. Nihai model yapısı Şekil 2'de, parametre tahmin sonuçları ise Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 5'te yapısal eşitlik modelinin uyum indeksleri yer almakta olup,  $\chi^2/sd$  indeksinin mükemmel uyumu; RMSEA, SRMR, CFI, GFI ve IFI gibi indekslerin ise kabul edilebilir düzeyde uyumu göstermektedir. Genel olarak model, veri ile yeterli düzeyde uyum sağlamaktadır.

**Tablo 5. Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği Değerleri Sonuçları**

Uyum Ölçütü	1.Analiz Değerleri	2.Analiz Değerleri	Referans Aralığı
$\chi^2/sd$	2,529	2,395	$\leq 2-3$
RMSEA	0,065	0,062	$\leq 0,08$
SRMR	0,058	0,057	$\leq 0,08$
CFI	0,898	0,908	$\geq 0,90$
GFI	0,868	0,874	$\geq 0,85$
IFI	0,899	0,908	$\geq 0,90$



GDP: Geleceği Düşünme ve Planlama, İ: İyimserlik, YO: Yenilikçi Olma, GY: Geleceği Yönetme

Şekil 2. Yapısal Model Sonuçları

Tablo 6’da kurgulanan yapısal eşitlik modeline ilişkin parametre tahmini yer almaktadır. Tabloya göre; duygusal durumların geleceğe yönelik tutum üzerindeki etkisi negatif ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $\beta = -0,271$ ,  $p < 0,001$ ). Bias-corrected güven

aralıkları (-0,427 ile -0,120) sıfırı içermemektedir. Bu da etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Duygusal durumlar, geleceğe yönelik tutum değişkenindeki varyansın %7,3’ünü açıklamaktadır.

Tablo 6. Yapısal Modele İlişkin Parametre Tahmini

Yol İlişkisi	$\beta$	S.H.	C.R.	p	%95 GA (BC) Alt	%95 GA (BC) Üst	R <sup>2</sup>
Duygusal Durumlar ⇒ Geleceğe Yönelik Tutum	-0,271	0,073	-4,538	< 0,001	-0,427	-0,120	0,073

$\beta$ : Standardize Edilmiş Beta Katsayısı; S.H.: Standart Hata

## TARTIŞMA

Çalışma bulguları yalnızca futbol branşına özgü bir örneklem üzerinden elde edilmiş olup, akademi futbolcularının duygusal durumları ile geleceğe yönelik tutumları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle depresyon, anksiyete ve stresin içinde olduğu duygusal durumların yüksekliği geleceğe yönelik tutumu olumsuz etkilemektedir. Bu bulgu, bireylerin tekrar eden başarısızlık deneyimleri ve kontrol algısındaki azalma sonucunda geleceğe ilişkin beklentilerinin zayıfladığını öne süren öğrenilmiş çaresizlik kuramı ile örtüşmektedir. Model sonuçları olumsuz

duygusal durumların sporcuların geleceğe ilişkin algılarını şekillendiren temel bir psikolojik faktör olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Türk ve ark. (24) tarafından yürütülen bir çalışmada, 20–40 yaş aralığındaki bireylerde depresyon, kaygı ve stres düzeyinin geleceğe ilişkin olumsuz duygular üzerindeki etkisi incelenmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyindeki artışın, bireylerin geleceğe dair olumsuz beklenti ve umutsuzluk düzeyinde de artışa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. İspanya’da

profesyonel futbol kulüplerindeki akademi futbolcularıyla bir araştırma yürütülmüştür. Bu araştırmada genç futbolculardaki anksiyete ve depresyon düzeyi arttıkça hayal kırıklığına karşı tahammülsüzlüğün de arttığı sonucuna varılmıştır. Bu da performansın düşmesine, öz güven kaybına ve gelecekle ilgili negatif düşünceye sevk edebilir (25).

Depresyon, sporcularda çok sayıda olumsuz sonuca yol açabilen psikolojik bir durumdur. Bu durum, bireylerin motivasyonu, sportif performansı, kişilerarası ilişkileri, sağlık durumu ve genel işlevselliği gibi yaşamın çeşitli alanlarını olumsuz etkileyebilmektedir (26). Depresyon, psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilmekte iken (27) bazı durumlarda sporcuların kariyerlerini sonlandırmalarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (28). Bu araştırmada, genç futbolcularda depresyon düzeyi ile geleceğe ilişkin tutum arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan araştırmalarla da tutarlıdır. Örneğin, Tiring ve Güloğlu (29) tarafından yapılan bir çalışmada, E-spor ile ilgilenen bireylerin depresyon düzeyi ile olumlu gelecek beklentisi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Başka bir araştırmada gençler arasında depresyon ile iyimserlik eğilimi arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir (30). Depresyon profesyonel futbolcuların başarı motivasyonunu olumsuz etkileyen bir faktördür (43). Ayrıca spor yapan bireylerin fiziksel/mental sağlığını ve yaşam doyumunu zayıflatan bir unsur olduğu bulunmuştur (44). Depresyonun gençlerde umutsuzluk, değersizlik ve çaresizlik gibi duyguları artırarak, geleceğe dair hedef oluşturma, plan yapma ve olumlu beklentiler geliştirme yetilerini zayıflattığı ifade edilmektedir (31). Dolayısıyla genç futbolcularda gözlemlenen depresyon algısı ile geleceğe yönelik tutum arasındaki olumsuz korelasyon öğrenilmiş çaresizlik teorisiyle doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Akademi futbolcularındaki yoğun baskı ve başarısızlıklar onlarda umutsuzluğa yol açabilir. Umutsuzluk hali genç futbolcuların geleceğine yönelik çabanın sonuç vermeyeceği algısını artırır. Bu da

geleceğe yönelik tutumu olumsuz yönde etkileyebilir.

Anksiyete özellikle rekabet düzeyi yüksek sporlarda yaygın olarak gözlemlenen bir duygusal durum olarak nitelendirilmektedir.<sup>32</sup> Mevcut araştırmanın bulguları, akademi futbolcularında gözlemlenen anksiyete düzeyi ile geleceğe yönelik düşünme ve plan yapma, yenilikçilik davranışı, iyimserlik ve geleceği yönetme kapasitesi arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür. Tolukan ve ark. (33) tarafından erkek sporculardaki kaygı, olumlu düşünme becerisi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları sporcularda artan kaygının, olumlu düşünme becerisi ve yaşam doyumunu azalttığı tespit edilmiştir. Slovakya Futbol Federasyonu'na kayıtlı 18-29 yaş aralığındaki 107 erkek futbolcuyla bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmada kaygı düzeyi yüksek futbolcuların konsantrasyon problemi yaşadıkları ve sıkıntılarla başa çıkma becerilerinin zayıfladığı saptanmıştır. Bu durum onların geleceğe yönelik olumlu tutum geliştirmelerini engellemektedir. Aynı zamanda hedef belirleme, plan yapma ve iyimser bakış açılarını zayıflatmaktadır (34). Mevcut araştırma ve literatür göz önüne alındığında akademi düzeyindeki futbolcularda gözlemlenen anksiyetenin sadece sportif performans üzerinde değil, aynı zamanda geleceğe ilişkin tutum üzerinde de olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle geleceği yönetme, hedef koyma, iyimserlik, yenilikçi olma gibi bilişsel eğilimlerin anksiyete düzeyinden olumsuz yönde etkilenmesi futbolcu adaylarının uzun vadede kariyer geleceklerini risk altına sokabilir. Bu durumun nedenlerinden birisi anksiyetenin bilişsel davranışlar üzerinde yarattığı baskı olabilir. Kaygının, bireyin hedefe yönelik dikkatini verimli bir şekilde sürdürebilmesini zorlaştırdığı ve dikkatini çevresel uyaranlara daha kolay kaydırmasına neden olduğu düşünülmektedir (35). Akademi futbolcuları açısından değerlendirildiğinde, anksiyete düzeyinin artması genç sporcuların hedefe odaklanma kapasitesini zayıflatmakta ve dikkatlerinin çevresel uyaranlara yönelmesine sebep olarak, geleceğe yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği

şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer neden olarak kaygının sebep olduğu öz yeterlilik durumu düşünülebilir. Araştırmalar yaşanan kaygının bireylerin öz yeterliliğini olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir (36). Dolayısıyla anksiyete akademi futbolcularının kendini yetersiz hissetmesine, becerilerine olan inancının zayıflamasına ve böylece özgüvenin düşmesine sebep olabilir. Özgüveni düşük genç futbolcularında geleceğe ilişkin olumsuz tutum geliştirebilir. Ayrıca genç futbolcularda anksiyete algısı ile geleceğe ilişkin tutum arasındaki negatif ilişki öğrenilmiş çaresizlik teorisiyle de açıklanabilir. Futbolcular müsabaka baskısı, kariyer endişesi, sakatlık korkusu ya da beklentilere cevap verememe gibi durumlarla sürekli karşılaşabilir. Olumsuz durumlarla tekrar karşılaştığında zamanla bu sorunların üstesinden gelme inancı kaybedilebilir. Oluşan anksiyete meydana gelen problemleri kalıcı hale getirerek çaresizlik duygusunun pekişmesine yol açabilir. Sonuç olarak, anksiyetenin yüksekliği akademi futbolcularının geleceğe yönelik tutumlarını zayıflatan bir psikolojik unsur olarak düşünülebilir.

Sporcularda stres düzeyi üzerine çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir. Literatürde stresin olumsuz sonuçlarına sıkça vurgu yapılmakta ve sporcuların yüksek stresten dolayı çeşitli yönlerden olumsuz

etkilendiğine dair bulgular sunulmaktadır (37). Örneğin sporcularda algılanan stres ile tükenmişlik arasındaki olumsuz ilişki rapor edilmiştir (45). Yaşam boyu maruz kalınan stres sporcuların iyilik halini etkileyebilir (46). Stres ayrıca sporcuların kariyerlerini sonlandırmalarına da neden olabilir (47). Mevcut çalışmada da, akademi futbolcularında algılanan stres ile geleceğe ilişkin tutum arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, literatürde yer alan benzer çalışmaları desteklemektedir. Yang ve ark. (38) tarafından yürütülen bir çalışmada, sporcuların yaşam stres düzeyleri ile iyimserlik ve umut düzeyleri arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Türkiye’de futbolcular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da aynı yönde bulgular elde edilmiştir (39). Ayrıca, 15-19 yaş aralığındaki İsveçli futbolcularla yapılan bir çalışmada, yüksek umut düzeyine sahip futbolcuların daha düşük stres yaşadıkları belirlenmiştir (40). Genç futbolcularda algılanan stres ile geleceğe yönelik tutum arasındaki ilişki öğrenilmiş çaresizlik teorisiyle de güçlü bir bağ kurulabilir. Stresin neden olduğu baskı, futbolcuların istenmeyen durumları değiştirmek için çaba göstermenin yetersiz olacağına inanmasına neden olabilir. Bu algılanan kontrol kaybı akademi futbolcularının geleceğe yönelik tutumu olumsuz yönde etkileyebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut araştırmada Türkiye’de profesyonel futbol kulüplerinin akademilerinde oynayan 18-19 yaş grubundaki futbolcuların algıladığı duygusal durumların (depresyon, anksiyete, stres) geleceğe yönelik tutumu olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Bulgular, genç futbolcuların kariyer süreçlerinde yalnızca fiziksel performans değil, psikolojik faktörlerin de belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Akademi futbolcularının depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi amacıyla, psikolojik performans danışmanlarının istihdam edilmesi konusunda kulüplerin daha

fazla hassasiyet göstermesi gerekmektedir. Antrenörler ve ebeveynlere yönelik psikoeğitim temelli bilgilendirme çalışmalarının yaygınlaştırılması, genç futbolcuların duygusal zorluklarla daha etkili biçimde başa çıkmalarına katkı sağlayabilir. Akademi eğitim programlarında psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik uygulamalara yer verilmesi futbolcuların geleceğe yönelik daha olumlu bir tutum geliştirmelerini destekleyebilir.

### Teşekkür

Yazar, araştırmaya katılan akademi futbolcularına ve yardımcılarından dolayı kulüp idarecilerine teşekkür eder.

## Yazarların Katkıları

Bu araştırma tek bir yazar tarafından yürütülmüştür. Yazar makalenin yayınlanmış versiyonunu okumuş ve kabul etmiştir.

## Beyanlar

### Etik onay ve katılım onayı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi'nde belirtilen yönergelere uygun olarak yürütülmüş ve araştırma katılımcılarını içeren tüm

prosedürler İstanbul Topkapı Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu tarafından 03.06.2025 tarih 2025/17 sayı ile onaylanmıştır. Tüm katılımcılardan onam alınmıştır.

## Çıkar Çatışması

Yazar, bu çalışmanın yürütülmesiyle ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

## KAYNAKLAR

1. Estancial Fernandes CS, Lima MG, Barros MBA. Emotional problems and health-related quality of life: population-based study. *Quality of Life Research* 2019;28(11):3037–3046. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02230-9>
2. Shafee AR, Hassan M, Amin M, Noor F, Naz F, Ali A, et al. An investigation into the influence of depression, anxiety and stress on undergraduate and their association with the university education system. *Insights-Journal of Life and Social Sciences* 2025;3(2):190-199. <https://doi.org/10.71000/pgkztg95>
3. Krittanawong C, Maitra NS, Qadeer YK, Wang Z, Fogg S, Storch EA, et al. Association of depression and cardiovascular disease. *The American Journal of Medicine* 2023;136(9):881–895. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2023.04.036>
4. Shah SMA, Mohammad D, Qureshi MFH, Abbas MZ, Aleem S. Prevalence, psychological responses and associated correlates of depression, anxiety and stress in a global population, during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Community Mental Health Journal* 2021;57(1):101–110. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00728-y>
5. Hammen C. Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology* 2005;1(1):293–319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
6. Teh R, Krishnan-Vasanthi R. The effects of individual vs. team sports on perceived stress, sports anxiety and sports motivation among competitive youth athletes. *Journal of Sport & Health Research* 2022;14(3):395–404. <https://doi.org/10.58727/jshr.96641>
7. Putukian M, Yeates KO. Clinical commentary: Depression and anxiety in adolescent and young adult athletes. *Journal of Athletic Training* 2023;58(9):681–686. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0658.22>
8. Kimura T, Maçznik A, Kinoda A, Yamada Y, Muramoto Y, Katsumata Y, et al. Prevalence and factors associated with mental health complaints in Japanese collegiate athletes. *Sports* 2024;12(9):240. <https://doi.org/10.3390/sports12090240>
9. Qian SW, Kou XJ, Li CY. The exquisite intrinsic mechanisms of adverse health effects caused by overtraining. *Progress in Biochemistry and Biophysics* 2024;51(8):1750–1770. <https://doi.org/10.16476/j.pibb.2023.0395>
10. Adrian RR, Teodor GV, Cristina RA. The importance of depression, anxiety and stress on sports performance at football junior (14–16 years). *Gymnasium* 2020;21(2):63–81.
11. Öztekin GG, Gómez-Salgado J, Yıldırım M. Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology* 2025;16:1517441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
12. Marroquín B, Boyle CC, Nolen-Hoeksema S, Stanton AL. Using emotion as information in future-oriented cognition: individual differences in the context of state negative affect. *Personality and Individual Differences* 2016;95:121–126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.033>
13. Seligman ME, Maier SF. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology* 1967;74(1):1.
14. Rozensky RH, Kravitz S, Unger R. Learned helplessness and the self-control model of depression. *Psychological Reports* 1981;48(3):987–994. <https://doi.org/10.2466/pr0.1981.48.3.987>
15. Baikoğlu S, Saraç L. Takım sporlarında öğrenilmiş çaresizliği ölçmeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2015;5(1):62–76.
16. Özdemir D, Cömert IT. Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında bir derleme çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* 2023;9(2):27–47.
17. McLoughlin E, Fletcher D, Slavich GM, Arnold R, Moore LJ. Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: a mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise* 2021;52:101823. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823>
18. Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Press; 2016.
19. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy* 1995;33:335–343.
20. Sarıçam H. The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research* 2018;7(1):19–30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>
21. Bodur G, Harmancı Seren AK. Geleceğe yönelik tutum ölçeğinin geliştirilmesi ve Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2020;21(Ek Sayı 1):5–13. <https://doi.org/10.5455/apd.69856>
22. Tabachnick BG, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson Education; 2013.
23. Meydan CH, Şeşen H. *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık; 2015.
24. Türk A, Öztürk M, Bilican Gökçaya V. Investigation of the relationship between depression, anxiety, stress and future anxiety by canonical correlation analysis. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology* 2022;4(3):262–270. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.3.06>
25. Jordana A, Ramis Y, Chamorro JL, Pons J, Borrueco M, De Brandt K, et al. Ready for failure? Irrational beliefs, perfectionism and mental health in male soccer academy players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 2023;41(2):454–477. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00491-x>

26. Moore Z, Leboff J, Bonagura K. Depression among athletes and the potential impact on performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology* 2018. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.164>
27. Karababa B. Üniversitede öğrenim gören futbolcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2024;15(3):365–377. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1479558>
28. Wolanin A, Gross M, Hong E. Depression in athletes: prevalence and risk factors. *Current Sports Medicine Reports* 2015;14(1):56–60. <https://doi.org/10.1249/JSR.000000000000123>
29. Tiring O, Güloğlu B. E-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2023;28(2):102–112. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1165009>
30. Uribe FAR, de Oliveira SB, Junior AG, da Silva Pedroso J. Association between the dispositional optimism and depression in young people: a systematic review and meta-analysis. *Psicologia: Reflexão e Crítica* 2021;34(1):37. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00202-y>
31. Han H, Midorikawa A. Depression accompanied by hopelessness is associated with more negative future thinking. *Healthcare* 2024;12(12):1208. <https://doi.org/10.3390/healthcare12121208>
32. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine* 2016;46(9):1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
33. Tolukan E, Yildiz AB, Yenel IF, Yalcin I, Stoica L, Iordan DA, et al. Investigation of the relationships between sports anxiety, positive thinking skills, and life satisfaction in male athletes. *Frontiers in Psychology* 2024;15:1460257. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460257>
34. Kaplánová A. Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon* 2024;10(6):e27608. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
35. Eysenck MW, Derakshan N, Santos R, Calvo MG. Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion* 2007;7(2):336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
36. Đurović D, Popov S, Sokić J, Grujić S, Veljković AZA. Rethinking the role of anxiety and self-efficacy in collective sports achievements. *Primenjena Psihologija* 2021;14(1):103–115. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.1.103-115>
37. Brandão MRF, Polito LF, Hernandez V, Correa M, Mastrocola AP, Oliveira D, et al. Stressors in indoor and field Brazilian soccer: are they perceived as a distress or eustress? *Frontiers in Psychology* 2021;12:623719. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623719>
38. Yang MH, Hsueh KF, Chang CM, Hsieh HH. The influences of sports psychological capital to university baseball athletes' life stress and athlete burnout. *Behavioral Sciences* 2023;13(8):1–11. <https://doi.org/10.3390/bs13080617>
39. Karababa B, Bedir D. Psikolojik sermaye algısının, algılanan stres ve spor tükenmişliğine etkisinin incelenmesi: futbolcular üzerine bir inceleme. *Research in Sports Science* 2025;15:0030. <https://doi.org/10.5152/rss.2025.24030>
40. Gustafsson H, Skoog T, Podlog L, Lundqvist C, Wagnsson S. Hope and athlete burnout: stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise* 2013;14(5):640–649. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.008>
41. Mardia KV. Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika* 1970;57(3):519–530.
42. Raykov T, Marcoulides GA. An introduction to applied multivariate analysis. New York: Routledge; 2008.
43. Turhan M. Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki etkileşimin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2009.
44. Yıldız S. Rekreasyonel spor iyi oluş ile depresyon ilişkisi: doğa yürüyüşüne katılan bireyler üzerine bir araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; 2024.
45. Lin CH, Lu FJ, Chen TW, Hsu Y. Relationship between athlete stress and burnout: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2022;20(5):1295–1315.
46. McLoughlin E, Fletcher D, Slavich GM, Arnold R, Moore LJ. Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: a mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise* 2021;52:101823. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823>
47. Pica G, Mallia L, Pierro A, Alivernini F, Borellini V, Lucidi F. How stressful is retirement! Antecedents of stress linked to athletes' career termination. *Journal of Applied Social Psychology* 2019;49(8):488–497. <https://doi.org/10.1111/jasp.12599>