

## **Aktif Sporcuların Yaralanma Sonrası Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**

**Sevinç NAMLI<sup>1</sup>, Yusuf BUZDAĞLI<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

### **Araştırma Makalesi**

#### **Öz**

*Bu araştırmanın amacı, aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla çalışmada gönüllülük ilkesi dâhilinde son altı ayda spor yaralanması geçiren 61'i kadın, 93'ü erkek olmak üzere 17-26 yaş aralığında toplam 154 sporcuya Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada her bir değişkene göre verilerin normallik dağılımı Çarpıklık-Basıklık, ShapiroWilk Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda verilerin  $\pm 1$  arasında dağıldığı görülmüş ve verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet ve spor branşı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, katılımcıların yaş değişkeni ile Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK) alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca 1-7 gün spordan uzak kalanların hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutlarında diğer guruplara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarının puan ortalamalarına bakıldığında ise katılımcıların en fazla Zayıf Algılanma ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı taşıdıkları görülmektedir.*

**Anahtar sözcükler:** Spor yaralanması, Kaygı, Sporcu

## Examination of Anxiety Levels After Injury of Active Athletes

### Abstract

*The aim of this research is to examine the post-injury anxiety levels of active athletes. For this purpose, Sports Injury Anxiety Scale was applied to a total of 154 athletes between the ages of 17-26, of whom were 61 female and 93 were male, who had suffered sports injuries in the last six months within the scope of the volunteering principle. In the study, the normal distribution of the data according to each variable skewness ve kurtosis was examined by the Shapiro Wilk Test. The analysis showed that the data was distributed between  $\pm 1$  and parametric tests were used in the analysis of the data. While there was no statistically significant difference in gender and sports branch variables, there was a positive correlation between the age variable and the sub-dimension of re-injury anxiety (YYK) of the participants. In addition, 1-7 days away from sports in the lower dimensions of anxiety to disappoint and lose social support score averages were found to be higher than other groups. When we look at the score averages of the scale sub-dimensions, it is observed that the participants were most concerned with poor perception and loss of social support.*

**Keywords:** Sports injury, Anxiety, Athlete

### Giriş

Spor yaralanması; "Sportif etkinlikler sırasında meydana gelen, sporcunun sportif yaşamdan belli bir süre uzak kalmasına sebebiyet veren ve sonrasında medikal tedavi gerektiren fiziksel şikâyet" (Fuller ve diğ., 2006) başka bir tanım ile "Sporcunun geçici (bazen kalıcı) bir fiziksel yetersizlik yaşaması ve bazı motor fonksiyonlarının kısıtlanması ile sonuçlanan bedensel bir travmadır" (Weinberg ve Gould, 2014). Bu travmalar fiziksel olabileceği gibi psikolojik fonksiyonlarda da olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Özellikle yarışma kaygısının yaralanma vakalarının meydana gelmesinde önemli rol oynamaktadır (Junge, 2010). Kaygı, uyarılmışlık ve stresle eş anlamlı düşünülen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan bir kavramdır. Richard H. Cox'a (1998, 130) göre kaygı; "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişedir". Bu durum ise günümüzde artan rekabet ortamında spor ve fiziksel aktivite ortamında ciddi bir sorun haline gelmektedir.

Sporcular için spor yaralanması, psikolojik ve fizyolojik olumsuzlukları beraberinde getiren bir durumdur. Bazı yaralanmalar kişilerin spor kariyerlerinin bitmesine yol açacak kadar ciddi sonuçlar doğurabilir. Bunun yanında yaralanma durumları ve spordan uzak kalma sürelerine göre performanslarında düşüş oluşabilmektedir. Hsu, Meierbachtol, George ve Chmielewski (2017), sporcuların yaralanma sonrası fiziksel olarak spora dönmelerinde bir engel olmadığı halde psikolojik olarak hazır olmadıkları için iyileşme sürelerinin uzayabileceğini veya kendilerinden beklenen performansı gösteremediklerini belirtmektedirler.

Spor yaralanmalarının ilk dönemlerinde en sık gözlenen psikolojik problem, duygu durum bozukluğudur. Spor yaralanmaları; stres, düşük benlik saygısı, depresyon, korku, öfke, bilinç bulanıklığı ve kaygı dâhil birçok olumsuz psikolojik duruma neden olabilmektedir (Smith ve Bar-Eli, 2007; Williams ve Andersen, 2007). Spor yaralanmaları sonrası sporcunun içinde bulunduğu olumsuz psikolojik durum ve depresyon zaman içinde giderek azalma eğilimi göstermekle birlikte, spora başarılı bir şekilde dönüşte sporcunun verdiği psikolojik tepkilerin oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu

belirtilmektedir (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983; Ivarsson ve diğ., 2017; Tranæus, Ivarsson ve Johnson, 2018).

Bazı spor yaralanmaları ciddi boyutlara ulaşmakta, bazıları ise hafif düzeyde gerçekleşmektedir. Ancak her yaralanma sporcunun ileriki spor yaşantısını tehdit eden bir risk faktörü olarak karşısına çıkmaktadır. Spor yaralanması, çok önemli bir yaşam olayı olup, oldukça sık rastlanan ve istenmeyen bir durumdur. Konu ile ilgili olarak yapılan çalışmaların istatistikleri göstermektedir ki tüm yaralanmalar arasında spor yaralanmaları %10-15 oranıyla önemli bir yer tutmaktadır (Williams ve Andersen, 2007; Soligard ve diğ., 2016). Bu sebeple spor yaralanması, üzerinde önemle durulması gereken bir konudur.

Ciddi spor yaralanmalarının hepsi psikolojik reaksiyonları beraberinde getirir. Kontrollü olmayı iyice öğrenmiş olan sporcu bile yaralanma durumunda bazı yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı gibi birçok kaygı alt boyutları ve stres semptomları gösterebilir. Uzun süre çalışmalarını engelleyecek yoğunlukta bir yaralanmaya maruz kalan bir sporcu, genellikle yaralanmayı inkâr edecek ya da inanmayacak bununla birlikte öfke, tartışma, depresyon ve yavaş yavaş yaralanmayı kabullenme ve uyum sağlama reaksiyonlarını gösterebilmektedir. Yaralanma sonrası meydana gelen kaygı ve stres bazı iç ve dış faktörlerle ilgilidir. Kişinin sosyal davranışlarını açıklayabilmek için kişiyi etkileyen bu faktörlerin birlikte ele alınması ve bunlara aynı yaklaşımda bulunulması gerekir. Sporcunun iç ve dış faktörlerden etkilenmesi de büyük önem taşır. Bu durum ise, onun kişiliğiyle yakından ilgilidir. Dış faktörlerden gelen baskılar; yaralanmanın meydana geldiği zaman, sporcunun o anki takımındaki yeri, yarıştığı spor dalı, antrenörü, ailesi takım arkadaşları vb. sebeplerden kaynaklanan baskılardır. İç faktörlerden gelen baskılar ise, yaralanma yarışma öncesi olmuş ise sporcu yarışmaya hazırlanamadığı için psikolojik bir iç baskı altına girer. Sporcu birinci planda etkileyen ise kendi düşünceleridir (Lysens, Vanden Auweele ve Ostyn, 1986; Rex ve Metzler, 2016).

Geçtiğimiz yıllar boyunca çeşitli ülkelerde spor yaralanmaları üzerine yürütülen epidemiyolojik çalışmalar, spor yaralanmalarının doğasını ve yaralanmaların altında yatan mekanizmaları derinlemesine araştırma ihtiyacının olduğunu vurgulayan bir duruma işaret etmişlerdir. Özellikle fiziksel faktörlerin sporcu yaralanmalarında önemli bir rol oynadığı bilinmekle birlikte, bu çalışmalarda, özellikle sosyal ve psikolojik faktörlerin de yaralanmalara sebebiyet verebildiği ve bu bağlamda ihmal edilmemesi gerektiği ifade edilmiştir (Smith ve Bar-Eli, 2007).

Spor yaralanmaları uzun yıllardan beri yaşanan bir durum olmasına rağmen, sporcunun hem fiziksel, fizyolojik hem de psikolojik sağlığına olan etkilerinin anlaşılması ve sporcunun zihinsel iyi oluşuna verilen önemin artmasıyla birlikte dikkat çeken bir araştırma konusu haline gelmiştir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı; aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

## Yöntem

Aktif sporcuların yaralanma ve sonrasında spora dönüş süreçlerindeki kaygı düzeylerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanan bu çalışmada, mevcut durumu ortaya koyan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Betimsel araştırma yöntemlerinden olan bu model de, büyük guruplardan alınacak bir örneklem veya evrenin tümüne uygulanacak ölçme aracı sonunda genellenebilir sonuca ulaşmak hedeflenmektedir (Karasar, 2009).

### *Çalışma Grubu*

Bu çalışmada evren ve örneklem belirlenirken sporculara tek tek sormak yerine tesadüfi yöntemle yaklaşık 430 sporcuya anket uygulanmış ankete katılan sporcular içerisinde son altı ayda spor yaralanması geçiren 61'i kadın, 93'ü erkek olmak üzere 17-26 yaş aralığında toplam 154 sporcunun verileri analize tabi tutulmuştur. Katılımcıların 58'i bireysel, 96'sı takım oyuncusudur. Yaralanma sonrası 7 gün spordan uzak kalanlar 63, 8-21 gün spordan uzak kalanlar 50, 21 gün ve üzeri spordan uzak kalanlar ise 41 kişi olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Kadın	61	39,6
	Erkek	93	60,4
Yaş	17-18	14	9,1
	19-20	50	32,4
	21-22	43	27,9
	23-24	32	20,9
	25-26	15	9,7
Spor Branşı	Bireysel	58	37,7
	Takım	96	62,3
Spordan Uzak Kalma Süresi	7 Gün	63	40,9
	8-21 Gün	50	32,5
	21 Gün ve Üzeri	41	26,6
<b>Toplam %</b>	<b>154</b>	<b>100</b>	

### *Veri Toplama Araçları*

Veri toplama aracı olarak; Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019) tarafından geliştirilen "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ)" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçek, YKK: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, ZAK: Zayıf Algılanma Kaygısı, AÇK: Acı Çekme Kaygısı, HKUK: Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, SDKK: Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı, YYK: Yeniden Yaralanma Kaygısı, olmak üzere altı alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde puanlanan ölçekte olumsuz (ters) madde bulunmamaktadır. Ölçekte her bir alt boyuttan alınan puanın yüksekliğine göre katılımcıların görüşleri değerlendirilmektedir. Ölçeğin bu çalışmaya ait verileri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Spor yaralanması kaygı ölçeği ve alt boyutları Cronbach  $\alpha$  değerleri

Alt Ölçek	Madde Sayısı	Ölçek Cronbach $\alpha$ değeri	Bu çalışmada için bulunan Cronbach $\alpha$ değeri
YKK	3	,724	,749
ZAK	3	,645	,662
AÇK	3	,780	,745
HKUK	3	,876	,918
SDKK	3	,812	,901
YYK	4	,608	,712
SYKÖ	19	,870	,890

### Verilerin Analizi

Araştırmada her bir değişkene göre verilerin normallik dağılımı Çarpıklık-Basıklık, Shapiro-Wilk Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda verilerin  $\pm 1$  arasında dağıldığı görülmüştür. Bu bağlamda verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve spor branşı değişkenlerinde t-testi kullanılmış, yaş değişkeninde ise korelasyona bakılmıştır. Katılımcıların yaralanma sonrası spordan uzaklaşma sürelerine göre Oneway-ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık  $p < 0,05$  olarak alınmıştır. Ayrıca katılımcıların ölçek alt boyutlarındaki kaygı durumlarından hangisini daha fazla yaşadıklarını ortaya koymak için ölçeğin her bir alt boyutundaki puan ortalamalarına bakılmıştır.

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin bilgiler verilmektedir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin bulguları Tablo 3'de verilmiştir

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkenine göre t testi

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	P
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Kadın	61	10,9344	2,95448	-,025	,976
	Erkek	93	10,9462	2,77162		
Zayıf Algılama Kaygısı	Kadın	61	12,0164	3,30400	-,175	,628
	Erkek	93	12,1075	3,07324		
Acı çekme Kaygısı	Kadın	61	7,7377	2,89771	-,531	,787
	Erkek	93	7,9892	2,86089		
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Kadın	61	10,5246	3,61297	1,261	,741
	Erkek	93	9,7849	3,52583		
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Kadın	61	12,0656	2,86862	,298	,197
	Erkek	93	11,9140	3,22913		
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Kadın	61	10,7869	3,83456	-1,389	,731
	Erkek	93	11,6344	3,61394		
Ölçek Toplam	Kadın	61	64,0656	13,46213	-,143	,519
	Erkek	93	64,3763	13,02916		

Tablo 3'e bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılama kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında ve ölçek toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.** Yaş değişkenine göre korelasyon sonuçları

Değişken		YKK	ZAK	AÇK	HKUK	SDKK	YK
Yaş	r	,111	,113	,149	,113	,058	,194
	p	,172	,164	,066	,163	,475	,016**

Tablo 4'e göre katılımcıların yaş değişkeni ile Yeniden Yaralanma Kaygısı (YKK) alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur (r: ,194; p<0,05). Bu sonuca göre katılımcıların yaşı arttıkça spor yaralanması sonucu yeniden yaralanma kaygısı yaşadıklarını söyleyebiliriz.

**Tablo 5.** Spor branşı değişkenine göre t testi sonuçları

Değişken	Spor Branşı	N	$\bar{x}$	ss	t	P
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Bireysel	58	10,8103	3,06341	-,445	,127
	Takım	96	11,0208	2,70274		
Zayıf Algılama Kaygısı	Bireysel	58	11,8103	3,34274	-,797	,308
	Takım	96	12,2292	3,04520		
Acı çekme Kaygısı	Bireysel	58	7,9483	2,66506	,197	,293
	Takım	96	7,8542	2,99817		
Hayal kırıklığına uğratma Kaygısı	Bireysel	58	10,0862	3,37839	,022	,298
	Takım	96	10,0729	3,69422		
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Bireysel	58	11,7414	3,30635	-,727	,666
	Takım	96	12,1146	2,94822		
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Bireysel	58	11,6724	3,55601	,970	,531
	Takım	96	11,0729	3,80649		
Ölçek Toplam	Bireysel	58	64,0690	13,59678	-,135	,647
	Takım	96	64,3646	12,95914		

Tablo 5'e bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı değişkenine göre yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılama kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında ve ölçek toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 6.** Yaralanma sonrası spordan uzak kalma sürelerine göre ANOVA analiz sonuçları

	N	$\bar{x}$	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
YKK	a 63	11,0159	Gruplar Arası Grup İçi	31,749 1198,725	2 151	15,874 7,939	2,000	,139	-
	b 50	11,4200							
	c 41	10,2439							
ZAK	a 63	12,3968	Gruplar Arası Grup İçi	13,659 1510,555	2 151	6,830 10,004	,683	,507	-
	b 50	11,7000							
	c 41	12,0244							
AÇK	a 63	8,1746	Gruplar Arası Grup İçi	35,054 1224,069	2 151	17,527 8,106	2,162	,119	-
	b 50	8,1800							
	c 41	7,0976							
HKUK	a 63	10,8730	Gruplar Arası Grup İçi	86,285 1860,780	2 151	43,143 12,323	3,501	,033*	a-c
	b 50	9,9400							
	c 41	9,0244							
SDKK	a 63	12,5714	Gruplar Arası Grup İçi	57,667 1396,229	2 151	28,834 9,247	3,118	,047*	a-b
	b 50	11,1400							
	c 41	12,0732							

YYK	a	63	11,7143	Gruplar Arası	18,427	2	9,213	,665	,516	-
	b	50	11,0000							
	c	41	11,0244							
			Grup İçi	2091,833	151	13,853				

a: 1-7 gün spordan uzak kalma, b: 8-21 gün spordan uzak kalma, c: 21 gün ve üzeri spordan uzak kalma

Tablo 6'da katılımcıların yaralanma sonrası spordan uzak kalma sürelerine göre SYKÖ alt boyutlarından alınan puanlar incelenmiştir. Buna göre Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ( $F_{2,151}:3,501$   $p<0.05$ ), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ( $F_{2,151}:3,118$   $p<0.05$ ), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çözümlemeler sonucunda gruplar arasında anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test (Tukey HSD) istatistikleri uygulanmıştır. Anlamlı farklılığa neden olan grup (\*) ile gösterilmiştir. Bu anlamlılığın Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısında a grubu (1-7 gün spordan uzak kalma) puan ortalamasının ( $\bar{x}=10,87$ ), c grubu (21 gün ve üzeri spordan uzak kalma) puan ortalamasından ( $\bar{x}=9,02$ ) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutunda ise a grubu (1-7 gün spordan uzak kalma) puan ortalamasının ( $\bar{x}=12,57$ ), b grubu (8-21 gün spordan uzak kalma) puan ortalamasından ( $\bar{x}=11,14$ ) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

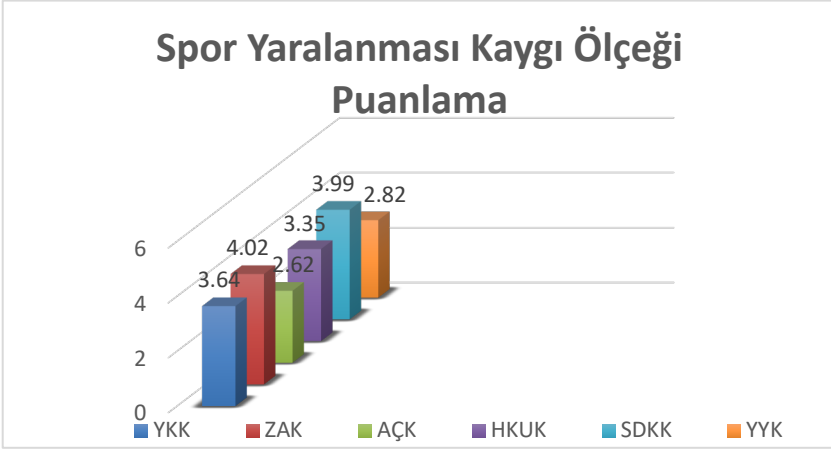
Spor yaralanması kaygı ölçeğini geliştiren araştırmacılar, ölçeğin hangi alt boyutunda puanlama fazla ise katılımcı grubunun o kaygı boyutunu daha fazla hissettiklerini belirtmektedirler. Bu sebeple bu çalışmadaki araştırmacılar ölçek alt boyutlarının puan ortalamalarını da analiz ederek katılımcıların en düşük ve en yüksek kaygı duydukları alt boyutları ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Bu analize ilişkin çözümler Tablo 7 ve Şekil 1'de verilmiştir.

**Tablo 7.** Spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyutlarının katılımcı puan ortalamaları

SYKÖ Alt Boyutları	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	154	1,00	5,00	3,6472	,94530
Zayıf Algılanma Kaygısı	154	1,00	5,00	4,0238	1,05210
Acı Çekme Kaygısı	154	1,00	5,00	2,6299	,95624
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	154	1,00	5,00	3,3593	1,18911
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	154	1,00	5,00	3,9913	1,02754
Yeniden Yaralanma Kaygısı	154	1,00	5,00	2,8247	,92846

Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyutlarına göre puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla en fazla Zayıf Algılanma Kaygısı ( $\bar{x}=4,02$ ) ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ( $\bar{x}=3,99$ ) yaşadıklarını, en düşük Acı Çekme Kaygısı ( $\bar{x}=2,62$ ) yaşadıkları görülmektedir.

Ölçek alt boyutlarının puanlamaya ilişkin grafiksel gösterimi Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Spor yaralanması kaygı ölçeği puanlama grafiği

## Tartışma ve Sonuç

Sporcuların yaralanma sonrası kaygı durumlarını incelemeyi amaçlayan bu çalışmaya, son altı ay içerisinde spor yaralanması geçirmiş 61'i kadın, 93'ü erkek olmak üzere toplam 154 sporcu katılmıştır. Toplanan verilerin analizi neticesinde araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin ölçek toplam boyutunda ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızla paralel olarak Karayol ve Eroğlu (2019), yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni bazında farklılığa rastlamazken, Tanyeri (2019), Spor Yaralanması Kaygı ölçeğinin toplam puanında ve "Yeteneğini Kaybetme Kaygısı", "Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı", "Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Çalışmalar arasındaki bu farklılığın örneklem guruplarının aynı olmamasından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Çalışmada değişkenler belirlenirken alan yazında kaygı, spor yaralanması, spor yaralanmaları gibi çalışmalar gözden geçirilmiş ve cinsiyet, yaş, spor branşı, spordan uzak kalma süreleri gibi etkenlerin kaygı ve yaralanma durumlarında etkili olan faktörler olduğu tespit edilmiştir (Çetindemir ve Cihan, 2019; Doğan, Çankaya ve Gezer, 2010; Karabulut ve Mavi, 2019; Karayol ve Yavuz-Eroğlu, 2020; Tanyeri, 2019; Aksoy, 2019).

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş aralığının 17-26 olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine ilişkin yapılan analizler sonucunda yaş değişkeni ile "Yeniden Yaralanma Kaygısı" (YYK) alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların yaşı arttıkça spor yaralanması sonucu yeniden yaralanma kaygısı yaşadıklarını söyleyebiliriz. Yaş ilerledikçe iyileşme yavaşlamaktadır. Erken yaşta gerçekleşen sakatlık sonrası yapılan tedaviye daha erken cevap verirken ileri yaşlarda olan yaralanmalarda iyileşme daha uzun zaman almaktadır. Bunun sonucunda ise yaş artışı yeniden sakatlanma riskini ve yeniden yaralanma kaygısını artıracakđ düşünölmektedir. Bu sonuç ise bulgularımızı destekler niteliktedir (Bağrıaçık ve Açıık, 2005).



Yaş faktörünün spor sakatlıkları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda çelişkili sonuçlar olduğu görülmektedir. Yaş faktörü ile sakatlık arasında ilişki olmadığını bildiren çalışmaların (Söderman, Alfredson, Pietilä, Werner, 2001; Hopper, D. M., Hopper, J. L. ve Elliott, 1995), yanı sıra genç bireylerde sakatlanma riskinin daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (Peterson, Junge, Chomiak, Graf-Baumann ve Dvorak, 2000). Bunlara ilave olarak yaş artışıyla birlikte sakatlanma insidansının da arttığını bildiren çalışmalar da oldukça fazladır. McGregor ve Rae (1995) yaptıkları çalışmada 26 yaşından büyük olan sporcuların sakatlanmaya daha yatkın olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde yapılan birçok çalışmada 25 yaşından sonra sakatlanma riskinde artış meydana geldiği tespit edilmiştir (Høy, Lindblad, Terkelsen, Helleland ve Terkelsen, 1992; Knapik ve diğ., 2001). Knowles ve diğ., (2009) de yaşça büyük olan sporcuların gençlerden daha yüksek sakatlanma oranına sahip olduklarını bildirmişlerdir. Genç erkeklerde yüksek sakatlanma oranı pubertal olgunlaşma ile ilişkilendirilirken daha yaşlı sporcularda ise zaman içinde risk altındaki aktivitelere daha fazla maruz kalma durumuyla ilişkilendirilmiştir.

Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor yaralanması sonrası kaygı düzeylerini belirlemek için yapılan analizler sonucunda Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve alt boyutlarında katılımcıların spor branşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kayhan, Yapıcı ve Üstün'ün (2019) yapmış olduğu kadın sporcular üzerinde araştırmada bireysel spor yapan katılımcıların sadece yetenek kaybı kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Tanyeri'nin (2019) farklı branş sporcularında yaptığı çalışmada ise takım sporu ve bireysel spor ile ilgilenen sporcularda yaralanma kaygısı anlamında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum yapılan çalışmalara bakıldığında örneklem grubunda yer alan spor branşlarına göre farklılık göstermekte olup takım sporu ile uğraşanların bazı alt boyutlarda kaygı durumlarının artmasının, sporcunun takım arkadaşlarına ispat etme algısı ve mevcut konumunu kaybetme korkusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Karayol ve Eroğlu (2019), yaptıkları çalışmada katılımcıların spor dalı değişkenine göre spor yaralanması kaygısı ölçeği alt boyutlarından acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı boyutlarında takım sporu yapanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Ancak diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların yaralanma sonrası spordan uzak kalma sürelerine göre SYKÖ alt boyutlarından alınan puanlar incelenmiştir. Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu anlamlılığın Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısında 1-7 gün spordan uzak kalanların puan ortalamasının 21 gün ve üzeri spordan uzak kalanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı alt boyutunda ise 1-7 gün spordan uzak kalanların puan ortalamasının, 8-21 gün spordan uzak kalanların puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığını görülmektedir. Bu sonuç bize kısa süreli yaralanma geçirenlerin çevresindeki insanları hayal kırıklığına uğratma ve kendisini destekleyenlerin desteğini kaybetme kaygısı yaşadıklarını göstermektedir.

Sporcuların yaralanma sırası ve tedavi sonrasındaki kaygı durumları özellikle sahalara yeniden dönebilme ya da dönememe olasılığının ortadan kalkmış olması ihtimali sebebiyle yükselmektedir. Sporcuların tedaviler sonrasında iyileşmesine bağlı olarak ortaya çıkan yeni yaşantı bir yandan sakatlıktan kurtulmanın sevincini, diğer yandan ise yeniden sakatlanma olasılığının beraber yaşanması gibi ikili (ambivalan) dūřüncelerin sıklıkla ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Mankad, Gordon ve Wallman (2009), sakatlanan sporcuların uzun dönem iyileşme sürecinde sporcu kimliklerinden yoksun kalma, bir daha oynayamama, yeniden sakatlanma gibi önemli duygusal travmalar yaşadıklarını; bu travmalar nedeniyle depresifleşme ve kaygılı olmanın doğal karşılanması gerektiğini belirtmişler; sporcuların tedavi sürecinde yaşadıkları bu karmaşık duygular nedeniyle takım ve antrenman çevresinden, sosyal ortamdan uzak durma eğiliminde olduklarını bildirmişlerdir.

Spor yaralanması sonrası kaygı durumu ölçeğini geliştiren araştırmacılar (Caz, Kayhan ve Bardakçı, 2019) ölçeğin hangi alt boyutundan alınan puan fazla ise katılımcıların o boyuttaki kaygılarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Buna dayanarak araştırmacılar bu çalışmada, toplanan verilerin ölçek alt boyutlarına göre puan ortalamalarına bakmışlardır. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyutlarına göre puan ortalamalarına bakıldığında sırasıyla en fazla Zayıf Algılanma Kaygısı ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı yaşadıklarını, en düşük Acı Çekme Kaygısı yaşadıkları görülmektedir. Bu sonuç, sporcuların spor yaralanması durumunda fizyolojiden çok psikolojik olarak etkilediklerini göstermektedir. Türkeri-Bozkurt ve Bulgu (2018), yaptıkları çalışmada sporcularda sosyal desteğin çok önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada göze çarpan bir diğer bulgu ise antrenörlerin sporcuların yaralanmalarını hafife alıp onları spor müsabakalarında oynatmaya devam ettirmesidir. Bu sonuç çalışmamızda spor yaralanması geçiren sporcuların zayıf algılanma ve sosyal desteği kaybetme puanlarının neden daha yüksek çıktığına bir örnek teşkil etmektedir. Sporcuların sosyal çevrenin ve özellikle antrenörlerinin kendilerini yargılamasının acı çekmekten daha önemli olduğunu göstermektedir. Kısacası sporda sosyal destek, yaralanma durumlarında bile etkili bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak; antrenörlerin yaralanma sonrasında sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara önem vermesi gerektiği dūřünülmektedir. Bu araştırma, belirli bir örneklemeden toplanan verilerin sonuçları ile sınırlı olduğundan bundan sonra yapılacak çalışmalarda daha farklı ve büyük bir örneklem gurubu ile çalışılması araştırmacılar tarafından önerilmektedir.

***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***

*Yusuf BUZDAĞLI*

*Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM*

*yusuf.buzdagli@erzurum.edu.tr*

## Kaynaklar

1. **Aksoy, D.** (2019). Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.
2. **Backous, D. D., Friedl, K. E., Smith, N. J., Parr, T. J., & Carpine, W. D.** (1988). Soccer injuries and their relation to physical maturity. *American Journal of Diseases of Children*, 142(8), 839-842.
3. **Bağrıaçık, A., & Açak, M.** (2005). *Spor yaralanmaları ve rehabilitasyon*. Morpa Kültür yayınları.
4. **Caz, Ç., Kayhan, R. F., & Bardakçı, S.** (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1).
5. **Cox, R. H.** (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (4th Eds.). McGraw-hill.
6. **Çetindemir, A., Cihan, H.** (2019). Genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (amatör-profesyonel) bakımından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 52-57. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/44750/499338>.
7. **Doğan, M., Çankaya, C., Gezer, T.** (2010). Bursaspor alt yapısındaki B-C genç takım futbolcularının bazı kaygı nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/28870/308818>
8. **Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., ... & Meeuwisse, W. H.** (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(2), 83-92.
9. **Hopper, D. M., Hopper, J. L., & Elliott, B. C.** (1995). Do selected kinanthropometric and performance variables predict injuries in female netball players? *Journal of Sports Sciences*, 13(3), 213-222.
10. **Høy, K., Lindblad, B. E., Terkelsen, C. J., Helleland, H. E., & Terkelsen, C. J.** (1992). European soccer injuries: a prospective epidemiologic and socioeconomic study. *The American Journal of Sports Medicine*, 20(3), 318-322.
11. **Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielewski, T. L.** (2017). Fear of reinjury in athletes: implications for rehabilitation. *Sports health*, 9(2), 162-167.
12. **Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M.** (2017). Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention. *Sports medicine*, 47(2), 353-365.
13. **Junge, A.** (2000). The influence of psychological factors on sports injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5\_suppl), 10-15.
14. **Karabulut, E ve Mavi-Var, S.** (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1) , 47-54. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsbd/issue/44025/536907>
15. **Karasar, N.** (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
16. **Karayol, M., Yavuz Eroğlu, S.** (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1) , 137-144. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/52104/705099>
17. **Knapik, J. J., Sharp, M. A., Canham-Chervak, M. Hauret, K., Patton, J. F., & Jones, B. H.** (2001). Risk factors for training-related injuries among men and women in basic combat training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 946-954.
18. **Knowles, S. B., Marshall, S. W., Bowling, M. J., Loomis, D., Millikan, R., Yang, J., & Mueller, F. O.** (2009). Risk factors for injury among high school football players. *Epidemiology*, 20(2), 302-310.
19. **Lysens, R., Vanden Auweele, Y., & Ostyn, M.** (1986). The relationship between psychosocial factors and sports injuries. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 26(1), 77-84.
20. **Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K.** (2009). Perceptions of Emotional Climate among Injured Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 1-14.
21. **McGregor, J. C., & Rae, A.** (1995). A review of injuries to professional footballers in a premier football team (1990-93). *Scottish Medical Journal*, 40(1), 16-18.
22. **Peterson, L., Junge, A., Chomiak, J., Graf-Baumann, T., & Dvorak, J.** (2000). Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5\_suppl), 51-57.
23. **Rex, C. C., & Metzler, J. N.** (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146-158.

24. **Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R.** (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*(1), 127.
25. **Smith, D., & Bar-Eli, M.** (2007). *Essential readings in sport and exercise psychology*. DIANE Publishing Inc.
26. **Soligard, T., Swellnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & van Rensburg, C. J.** (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(17), 1030-1041.
27. **Söderman, K., Alfredson, H., Pietilä, T., & Werner, S.** (2001). Risk factors for leg injuries in female soccer players: a prospective investigation during one out-door season. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, *9*(5), 313-321.
28. **Tranæus, U., Ivarsson, A., & Johnson, U.** (2018). Stress and injuries in elite sport. In *Handbuch Stressregulation und Sport* (pp. 451-466). Berlin, Heidelberg: Springer.
29. **Turkeri-Bozkurt, H., & Bulgu, N.** (2018). Is injury part of sports? A children's rights perspective. *International Review for the Sociology of Sport*. First Published June 4. <https://doi.org/10.1177/1012690218778536>
30. **Weinberg, R. S., & Gould, D. S.** (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
31. **Williams, J. M., Andersen, M. B.** (2007). Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tennebaum and R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 279-403). Hoboken, NJ: Wiley.