

Spor Yaralanmalarının Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi¹

Zeynep AYDOĞAN¹ , Fatma İlker KERKEZ¹ , Seray CAN² , Gülay MANAV³ 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1122253>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Öz

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla/Türkiye

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla/Türkiye

³ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Muğla/Türkiye

Sorumlu Yazar:

Zeynep AYDOĞAN
zeydogan@gmail.com

Spor yaralanmaları sporcunun yalnızca fiziksel sağlık ve bütünlüğünü olumsuz etkilemekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik durumunu da olumsuz etkilediğinden önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Literatürde spor yaralanması yaşayan sporcuların yoğunlukla öfke, depresyon, kaygı, özgüven eksikliği ve yeniden yaralanma korkusu yaşadıklarına dair bulgular mevcuttur. Sporcunun, yaralanma sonrası tedavi sürecindeki deneyimlerinin onun spora yeniden dönüşünü ve performansını da etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, araştırmanın amacı spor yaralanması yaşayan sporcuların tedavileri devam ederken, süreci nasıl deneyimlediğini ve psikolojik durumlarını derinlemesine incelemektir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik (olgubilim) desenin bir bölümü olan doküman analizi incelemesi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile belirlenen 2021-2022 eğitim öğretim yılında bir devlet Üniversitesi öğrencisi olup ciddi spor yaralanması yaşayan ve tedavisi devam eden 10 sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların yaralanma sonrası tedavi sürecindeki yaşantılarını yorumlamak amacıyla kendileri tarafından kayıt altına alınan günlüklerin çözümlemesinden yararlanılmıştır. Günlüklerin çözümlemesinde tümevarımsal doküman analizi kullanılmıştır. Yapılan doküman analizi sonucunda ciddi spor yaralanması yaşayan sporcuların deneyimlerinden suçlama, sabırsızlanma, sakatlığı ciddi algılama, performansın etkileneceği korkusu, antrenmana dönme baskısı ve benliğe etki olarak altı temaya ulaşılmıştır. Çalışma sonuçları ciddi spor yaralanması yaşayan sporcuların tekrar aktif spora dönebilmeleri için sadece tıbbi tedavinin yeterli olmadığını mutlaka psikolojik destek de alınması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu noktada ciddi spor yaralanması yaşayan tıbbi tedavi sürecindeki sporcuların antrenörleri, sporcu arkadaşları ve aileleri tarafından çalışmamızda elde edilen temalar dikkate alınarak desteklenmesi yanında psikolojik destek almaları yönünde cesaretlendirilmeleri de önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor Yaralanması, Sakatlık, Psikolojik Etki

Evaluation of the Psychological Effects of Sports Injuries

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
27.05.2022

Kabul Tarihi:
22.06.2022

Online Yayın Tarihi:
28.06.2022

Abstract

Since sports injuries not only negatively affect the physical health and integrity of the athlete, but also negatively affect the psychological state, it is an issue that should be emphasized. There are findings in the literature that athletes who experience sports injuries mostly experience anger, depression, anxiety, lack of self-confidence and fear of re-injury. It is thought that the experience of the athlete in the post-injury treatment process may also affect his return to sports and his performance. For this reason, the aim of the research is to examine in depth how the athletes who experience sports injuries experience the process and their psychological states while their treatment continues. In this study, document analysis, which is a part of the phenomenological design, which is one of the qualitative research methods, was used. The sample of the study consists of 10 athletes who were students of a State University in the 2021-2022 academic year, which was determined by easily accessible situation sampling, and who had serious sports injuries and whose treatment continues. In order to interpret the experiences of the athletes during the post-injury treatment process, the analysis of the diaries recorded by them was used. Inductive document analysis was used to analyze the logs. As a result of the document analysis, six themes were reached from the experiences of the athletes who had serious sports injuries, such as blaming, impatience, perceiving the injury as serious, fear that performance would be affected, pressure to return to training, and self-impact. The results of the study revealed that medical treatment alone is not sufficient for athletes who have suffered serious sports injuries to return to active sports, and psychological support is also required. At this point, it is recommended that the athletes in the medical treatment process who have serious sports injuries should be supported by their coaches, friends and families, taking into account the themes obtained in our study, as well as encouraging them to receive psychological support.

Keywords: Sports Injury, Disability, Psychological Effect

¹*Bu makale 12.05.2022 tarihinde VI. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresinde bildirilmiştir.

Giriş

Spor yaralanması; sportif aktivasyonlar sırasında meydana gelen ve sporcunun sportif yaşamdan uzak kalmasına sebebiyet vererek medikal tedavi gerektiren durumlardır (Fuller, Ekstrand, Junge, Andersen, Bahr ve Dvorak, 2006; Li, Wu ve Chen, 2020). Sporcuların karşılaştığı en büyük problemlerden biri antrenman veya müsabaka esnasında yaralanma riskidir. Bazı spor yaralanmaları hafif düzeydeyken bazıları ise ciddi boyutlardadır. Spor yaralanmaları sporcunun gelecekteki spor yaşantısını tehdit eden bir risk durumu olarak düşünülebilir. Bu nedenle spor yaralanmaları önemle ve aciliyetle ele alınması gereken bir konudur (Ericksen, Dover ve DeMont, 2021; Marusic, Dolenc ve Sarabon, 2020; Türkeri Bozkurt, 2017).

Spor yaralanmalarının ele alınışında farklı bakış açıları mevcuttur (Binnet ve Armangil, 2010). Bunlardan ilki spordan uzak kalma süresi; ikincisi medikal tedavi gereksinimi, üçüncüsü kaybedilen zamandır. Spordan uzak kalma süresi; 1-7 gün hafif, 8-28 gün orta, 28 günden fazlaysa ciddi olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Ulusal Spor Yaralanmaları Kayıt Sistemi Örgütü (The National Athletic Injury/Illness Reporting System- NAIRS; Petrie ve Falkstein, 1998). Medikal tedavi gereksinimi; bandaj veya atelleme, elevasyon, ilaç kullanımı, cerrahi operasyon ve fizik tedaviyi kapsamaktadır (Güzelyüz, Altınbilek, Saka ve Yavuzer, 2018). Kaybedilen zamanda da sporcunun yaralanma nedeniyle spordan uzak kaldığı günlerin toplam sayısı anlatılmaktadır (Petrie ve Falkstein, 1998).

Kaybedilen zaman sporcunun yaşam stresi ve diğer psikososyal değişkenlerle ilişkilidir (Petrie ve Falkstein, 1998). Bu doğrultuda literatür incelendiğinde ciddi spor yaralanması yaşayan sporcuların kaygı düzeyleri (Aksoy, 2019; Budak, Sanioğlu, Keretli, Durak ve Öz, 2020; Cassidy, 2006; Gallagher ve Gardner, 2007; Türkeri Bozkurt, 2017; Podlog ve Eklund, 2006; Walker, Thatcher ve Lavallee, 2010), sosyal destek durumları (Türkeri Bozkurt, 2017), yeniden yaralanma korkusu (Conti, Fronso, Robazza ve Bertollo, 2019; Hagglund, Waldenwal, Bahr, Ekstrand, 2005; Podlog ve Eklund, 2005; Glazer, 2009; Walker vd., 2010; Woods, Hawkins, Hulse, Hodson ve 2002), depresyon durumları (Appaneal, Levine, Perna ve Roh, 2009), yaralanma sırası ve sonrası arasındaki psikolojik değişiklikler (Aydoğan, 2014) üzerine çalışmalar mevcuttur. Bu olumsuz düşünceler ve deneyimler, sporcunun yeniden yaralanma riskini artırabilir ve sporcunun kendine güveni ve yaralanma sonrası performansı üzerinde (Podlog ve Eklund, 2005; Glazer, 2009) zararlı bir etkiye sahip olabilir.

Kaybedilen zamanda psikolojik desteğin önemi yaralanan sporcu, antrenörü ve aileleri tarafından yeterince bilinmemektedir. Antrenörün, ailelerin, takım arkadaşlarının yaralanmış sporcunun ne hissettiğini bilmesi ve yaralanma sonrasında psikolojik durumlarındaki değişimlerin saptanması, sporcunun yeniden spor yaşantısına dönmesi (Gennarelli, Brown ve Mulcahey, 2020). ve

öznel iyi olma hali için (Cihangir Çankaya, 2009) gerekli olan motivasyonu sağlaması açısından çok önemlidir. Ancak ciddi spor yaralanması yaşayan ve tedavi sürecinde olan sporcuların psikolojik olarak deneyimlerini derinlemesine ortaya koyan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu ihtiyaçların tatmini spor yaralanması yaşayan ve tıbbi tedavi sürecinde olan sporcuların yeniden spor yaşantısına dönmesini sağlayacak olumlu koşulları oluşturacağı düşünülmektedir.

Spor yaralanması yaşayan sporcuların tedavileri devam ederken, süreci nasıl deneyimlediğini ve psikolojik durumlarını derinlemesine incelemeyi amaçlayan araştırmada “ciddi spor yaralanmaları sporcuların psikolojik durumunu nasıl etkiler?” sorusuna cevap aranmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Araştırma betimsel tipte bir çalışmadır. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik (olgubilim) desenin bir bölümü olan tümevarımsal doküman analizi incelemesi kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırmalar; açıklama, örnek, yaşantılar ve olguyu anlamamıza yardımcı olacak veriler ışığında yapılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2015). Bu araştırmada incelenen olgu ciddi spor yaralanması yaşayan sporcuların psikolojik deneyimleridir.

Araştırmanın Yer ve Zamanı

Araştırma Mart- Nisan 2022 tarihleri arasında, ciddi spor yaralanmaları nedeniyle bir devlet Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniğine başvuran sporcular ile yapılmıştır. Ortopedi ve Travmatoloji kliniğinde spor yaralanmaları konusunda teşhis ve tedaviyi yöneten bir profesör, 5 doçent, 12 asistan görev yapmaktadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın örneklemini kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile belirlenen bir devlet Üniversitesi öğrencisi olup ciddi spor yaralanması (28 günden fazla spordan uzak kalma zorunluluğu) yaşayan ve tıbbi tedavi sürecinde olan 10 sporcu oluşturmaktadır. Olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme araştırmacıya hız ve pratiklik kazandırır. Çünkü bu yöntemde araştırmacı, yakın olan ve erişilmesi kolay olan durumu seçer (Yıldırım ve Şimşek, 2015). Benzeşik örneklem grubuna ait bazı özellikler Tablo 1’de sunulmuştur. Örneklem grubunun benzeşikliği çalışma amacına uygun olarak sporcuların ciddi spor yaralanması yaşamış olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 1

Örneklem Grubuna Ait Bazı Özellikler

	Cinsiyet	Yaş	Spor Branşı	Yaralanma Bölgesi
S1	Kadın	20	Tenis	Diz
S2	Erkek	22	Tenis	Diz
S3	Kadın	21	Kickboks	Ayak
S4	Erkek	20	Futbol	Ayak
S5	Erkek	23	Futbol	Diz
S6	Kadın	20	Futsal	Diz
S7	Erkek	21	Hentbol	Ayak
S8	Erkek	21	Amerikan Futbolu	Kol
S9	Erkek	22	Futbol	Ayak
S10	Erkek	21	Basketbol	El

S: Sporcu

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan kadın sporcuların (3 kişi) yaş ortalaması $20,3\pm 0,57$, erkek sporcuların (7 kişi) yaş ortalaması $21,42\pm 0,97$ 'dir. Katılımcıların toplamının yaş ortalaması $21,1\pm 0,99$ 'dur.

Veri Toplama

Araştırmada veri toplanması için bir devlet Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği ile iç birliği yapılarak ciddi yaralanma nedeniyle tedavi süreci başlatılan sporculara ulaşılmıştır. Örneklem grubuna dâhil edilen sporculardan yaralanmanın günlük hayatlarına etkileri üzerine dijital ortamda günlük tutmaları istenmiştir. Günlükler yardımı ile bireysel gözlemlerdeki duygular, tepkiler, yorumlamalar ortaya çıkarılır. Ortaya çıkarılan bu durumların nedenlerini açıklığa kavuştırmada günlükler yararlı olabilmektedir. Doküman analizi yapılırken sporcuların yazdıkları günlükler her gün okunmuş olup veri doygunluğu sağlandıktan sonra günlük yazımına son verilmiştir. Çalışmaya katılan sporculardan tanımlayıcı bilgiler de alınmıştır.

Verilerin Analizi

Nitel veri analizi, yapılan herhangi bir araştırmadan elde edilen verileri anlamlı bir bütün haline getirilmesi ardından tümevarımsal bir yönelimle verilerin içerisinde saklı anlamları ortaya çıkarmaya çalışma sürecidir (Özdemir, 2010). Bu doğrultuda verilerin analizinde nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen içerisinde yer alan tümevarımsal doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizinde günlüklerden elde edilen veriler araştırmacı ve uzmanlar tarafından tekrar tekrar okunarak temalandırılmıştır. Günlüklerden elde edilen verilerin yansızlığını göstermek amacıyla bulgular kısmında veriler doğrudan alıntılara yer verilerek sunulmuştur.

Geçerlik ve güvenilirlik

Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği (güven duyulabilirlik); inandırıcılık (iç geçerlik), aktarılabirlik, güvenilebilirlik (dış geçerlik) ve onaylanabilirlik ölçütleri ile sağlanmıştır. Merriam ve Tisdell'e göre (2015) inandırıcılık (içsel geçerlik), bulguların ne kadar gerçeklikle örtüştüğünü ifade etmektedir. İnandırıcılık; iyi bilinen araştırma yöntemlerinin kullanılması (fenomenoloji deseni), sürekli gözlem yapılması (günlük tutma), katılımcıların olasılıksız örnekleme yoluyla seçilmesi, katılımcıların istedikleri zaman herhangi bir gerekçe göstermeden araştırmadan ayrılacaklarının belirtilmesi, katılımcı kontrolünün sağlanması (verilerin ve yorumların katılımcıların söylemeyi kastettikleri şeylerle uyumlu olup olmadığının katılımcılar tarafından onaylanması) ve meslektaş değerlendirmesi (4 uzman) ile sağlanmıştır.

Aktarılabirlik, bulguların diğer bağlamlara ne kadar uyarlanabildiği ifade etmektedir. Araştırmaya etki eden bağlamsal faktörlerin ve örneklem seçiminde izlenen yöntemlerin eksiksiz bir şekilde betimlenmesiyle aktarılabirlik sağlanabilmektedir. (Guba, 1981; Leininger, 1994). Bu doğrultuda araştırmada yer alan sporcuların sayısı, araştırmanın sınırlılıkları, kullanılan veri toplama yöntemleri, veri toplama süreci gibi bilgiler ayrıntılı açıklanarak aktarılabirlik ölçütü sağlanmıştır.

Güvenilebilirlik (dış geçerlik), aynı bağlamda aynı katılımcılarla aynı bulgulara ulaşılmasını ifade etmektedir. Veri toplama sürecinin mümkün olduğu ölçüde açık ve tekrarlanabilir olması gerekmektedir. Güvenilebilirlik, araştırma deseninin doğru bir şekilde izlenmesi ve denetim izi (Lincoln ve Guba, 1986) tekniğinin kullanımı ile sağlanabilmektedir. Araştırmada denetim izini sağlamak amacıyla araştırma süreçleri, veri toplama ve analiz çalışmaları; temaların analiz ve yorumlama süreçleri ayrıntılı olarak belirtilmiştir. Ardından, temaların oluşturulmasında bağımsız uzman incelemesi yapılmıştır. Bu doğrultuda güvenilebilirlik (dış geçerlik) sağlanmıştır.

Onaylanabilirlik ise bulguların katılımcıların deneyim ve düşüncelerinden kaynaklandığını ortaya koymaktır (Shenton, 2004). Başka bir deyişle bulgularda araştırmacının yanlı bakış açısının ve etkisinin olmadığını ifade etmektedir. Bu doğrultuda onaylanabilirlik ölçütünü çeşitleme, yansıtıcı düşünme ve denetim izi teknikleri karşılayabilmektedir (Guba, 1981; Lincoln ve Guba, 1986). Araştırmada tüm süreç ve ulaşılan temalar yansıtıcı düşünme tekniği kullanılarak araştırmacılar ve katılımcılar arasında uyum oluşturulmuş ve araştırmanın onaylanabilirliği sağlanmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Katılımcı sayısı ve çeşitleme yönteminin kullanılmamış olması bu çalışmanın sınırlılıkları olarak gösterilebilir.

Bulgular

Araştırma sonucunda altı temaya ulaşılmıştır. Verilerin analizi sonucunda elde edilen temalar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Verilerin Analizi Sonucunda Elde Edilen Temalar

	Temalar
1	Suçlama
2	Sabırsızlanma
3	Yaralanmayı ciddi algılama
4	Performansın etkileneceği korkusu
5	Benliğe etkisi
6	Antrenmana dönme baskısı

1. Tema: Suçlama

Bu tema kapsamında katılımcılar yaşadıkları ciddi spor yaralanmasından dolayı kendilerini, rakiplerini ve saha-ekipmanları suçladıklarını ifade etmişlerdir. Bu temayı destekleyen katılımcı söylemlerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

“...yaralanmamın yetersiz antrenman ve fiziksel eksiklikten kaynaklandığını düşünüyorum” (S2)

“...sorumluluk benden kaynaklıydı. İyi ısınmadığım ve çok dikkat etmediğim için...” (S3)

“...ayağıma gelen darbe ile sakatlandığım için rakipten kaynaklı diyebiliriz...” (S4)

“...rakibin kontrolsüz bir şekilde kayması sonucu bileğim burkuldu...” (S7)

“...çim sahaların çok kötü olması bu sakatlığın başlıca sebebi olabilir...” (S5)

“...ekipman kalitesizliği...” (S10)

2. Tema: Sabırsızlanma

Sabırsızlanma teması kapsamında sporcular ciddi yaralanma sonrasında antrenman ve müsabakaya bir an önce dönmek istediklerini ifade eden açıklamalarda bulunmuşlardır.

“...bir an önce iyileşip maça hazırlanmak istiyorum...” (S1)

“...Çok motive ve bir an önce sahaya çıkmak için sabırsız hissediyorum ...” (S4)

“...Bir an önce iyileşip tekrardan spor yapmak istiyorum...” (S7)

3. Tema: Yaralanmayı ciddi algılama

Yaralanmayı ciddi algılama temasında sporcular yaralanmayı geleceğe yönelik olumsuz beklentilerin kaynağı olarak ifade etmişlerdir.

“...Eskisi kadar rahat ve esnek hiçbir zaman hareket edemeyeceğim...” (S1)

“...Sakatlanmam benim günlük işlerle ilgilenmem açısından olumsuz etkisi de olduğu için hayatımı zorlaştıracak...” (S6)

“...sağlıklı bir şekilde hayatıma devam edebilecek miyim diye düşünüyorum...” (S10)

4. Tema: Performansın etkileneceği korkusu

Bu tema kapsamında sporcular yaralanma sonrası spora döndüklerinde yeniden yaralanma korkusu ve eski performansa ulaşamayacağı düşüncesi içinde bulduklarını ifade etmişlerdir.

“...bu sakatlık öncelikle benim tenis becerilerimi gerilettili. Açıkçası artık maksimum efor sarf edebileceğimi düşünmüyorum...” (S1)

“...Aynı süreci tekrar yaşamak beni korkutuyor. Becerilerimin sakatlandıktan sonra biraz kısıtlandığımı fark ettim, tedirginlikten kendimi alamıyorum...” (S3)

“...antrenmanlarımı aksatmam sebebiyle psikolojik olarak kendimi iyi hissetmiyorum. Sakatlık sonrası sanki kaçırdığım antrenmanlar yüzünden maçta istediğim performansı sergileyemeyecekmişim gibi geliyor...” (S9)

5. Tema: Antrenmana dönme baskısı

Bu tema kapsamında sporcular tedavi süreci tamamlanmadan çevreleri (antrenör, aile, yöneticiler, akran vb.) tarafından antrenmana veya müsabakaya dönme baskısı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu baskıyı olumlu olarak değerlendiren bir sporcu bulunmaktadır.

“...Yakın zamanda turnuvaya gideceğimiz için özellikle antrenörüm bir an önce benim sahaya dönmemi istedi...” (S1)

“...spor camiasında aile ve antrenör senden %100’ünü vermeni istiyor ama vücudunun durumunu umursamıyor. Önceden baskıyı kaldıramayıp tam iyileşmeden sahaya çıktım, daha fazla ağrım oldu. İyileşme sürecini uzattım. Şu anda fizyoterapisti ve kendimi dinliyorum. Baskıya gelmiyorum...” (S5)

“...Antrenörüm istedi ve yavaş yavaş başlamam gerektiğini söyledi, iyi hissettim çünkü bana ihtiyaçları olduğunu düşündüm...” (S8)

6. Tema: Benliğe etkisi

Benlik, kişinin kendisi hakkındaki algılamaları ve öznel değerlendirmeleri olarak ifade edilebilmektedir. Bu doğrultuda ciddi spor yaralanması yaşayan sporcular ifadelerinde kendilerini yetersiz algıladıklarına yer vermişlerdir.

“...açıkçası sıkıldım. Kendi yaşıtılarım hayatlarına güzel bir şekilde devam ediyorken, benim hala sakat olmam kendimi yetersiz hissettiriyor...” (S1)

“...antrenmanlarımı aksatmam nedeniyle kendimi iyi hissetmiyorum...” (S3)

“...İstedığın zaman istediğini yapamamak, sürekli yakın çevreden beklemek çok can sıkıcıydı...” (S7)

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada “ciddi spor yaralanmaları sporcuların psikolojik durumunu nasıl etkiler?” sorusuna cevap aranmış ve sporcuların psikolojik etkilenimlerini gösteren altı temaya ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda ulaşılan “suçlama” temasında spor yaralanması yaşayan ve tedavi sürecinde olan sporcuların yaralanmanın kaynağı olarak içsel (kendi dikkatsizliği, yorgunluk, kondisyon yetersizliği, kaygı) ve dışsal faktörleri (rakip ve saha-ekipman) algıladıkları görülmüştür. Spor yaralanmaları literatüründe yaralanmaların nedenleri genellikle içsel ve dışsal nedenler olarak iki ana gruba ayrılmaktadır (Türkeri Bozkurt, 2017). Watson’a (1997) göre spor yaralanmalarında içsel faktörler; fiziksel özellikler, önceki yaralanmalar, kuvvet, dinamik güç ve zıplama yeteneği, kas dengesi, eklem esnekliği, statik denge ve propriyosepsiyon, kas ve glikojen kaybından kaynaklanan yorgunluk, esneklik, antrenman düzeyi, ısınma, beceri ve deneyim düzeyidir. Dışsal faktörler ise; oyun alanı ekipmanları, yüzey, ayakkabılar, yanlış ortezi, kural değişiklikleri, rakibin kural dışı müdahalesidir. Araştırma bulgularımız ifade edilen durumlarla paralellik göstermektedir. Su, Wu, Zhao, Li (2022) geliştirdikleri modelde spor yaralanmalarına neden olan temel faktörleri; insan, malzeme, yönetim ve sosyal yaşantı olarak belirlemişlerdir. Türkeri Bozkurt (2017) tarafından yapılan nitel araştırma sonucuna göre en çok karşılaşılan içsel yaralanma sebepleri; dikkatsizlik ve

algı bozulmalarıdır. Sporcunun yaralanma riskini göz ardı etmesi, antrenmanı ciddiye almaması (Zhang, 2021) ve bildiği halde önleyici tedbirleri almaması sporcunun sorumluluğunda olan en önemli alanlar olarak belirtilmiştir. Aynı şekilde Jung (2000) yaralanan sporcuların risk almaya meyilli (yetersiz dikkatsiz, maceracı ruh) olduklarına dair çeşitli çalışma bulgularından söz etmiştir. Türkeri Bozkurt (2017) çalışmasında dışsal faktör olarak antrenörlerin, sporcuların hazır bulunuşluk (yetenek ve olgunluğu vb.) düzeyine uygun olmayan fazla ve devamlı yüklenmelerinin yaralanmalara neden olduğu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar çalışma bulgularımızla uyumludur.

Araştırmadaki ikinci tema “sabırsızlanma”dır. Sporcuların antrenman veya müsabakalara geri dönmek için sabırsızlandıkları ve performanslarını geliştirme arzusu içinde oldukları belirlenmiştir. Literatürde yüksek özgüvene sahip sporcuların düşük özgüvene sahip sporculara göre spor yaralanması sonrasında tekrar antrenmana ve optimal performans seviyelerine daha sık döndüğü ortaya konmuştur (Chmielewski, Zeppieri, Lentz, Tillman, Moser, Indelicato ve George, 2011). Ancak sporcu psikolojik olarak hazır olmadığında spora geri dönmenin olumsuz duygusal durumlara (yani kaygı, korku, depresyon), yetersiz spor performansına veya yeniden yaralanma riskinin artması gibi istenmeyen sonuçlara yol açabileceği yönünde bulgular da vardır (Brewer ve Redmond, 1995; Glazer, 2009). Yanısıra sporcuların kariyeri ve refahı üzerinde olumsuz bir etkiye yol açabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ardern, Glasgow, Schneiders, Witvrouw, Clarsen, Cools ve Bizzini, 2016). Sporcuların spora dönmek için sabırsızlanması öz güvenlerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilse de tedavi süreçleri ve psikolojik hazır oluşları tam olarak sağlandıktan sonra antrenman ya da müsabakaya dönmelerinin sporcuların lehine olacağı düşünülmektedir.

“Yaralanmayı ciddi algılama” teması kapsamında sporcular yaralanmayı geleceğe yönelik olumsuz beklentilerin kaynağı olarak ifade etmişlerdir. Bu durum genç sporcuların sporu kendi yaşamlarıyla özdeşleştirmeleri şeklinde yorumlanabilir. Sporcular milli takıma girmeyi ya da gelir elde etmeyi hedeflediklerinden ciddi spor yaralanmaları bu hedeflerin önüne geçen bir engel olarak görülmektedir. Benzer durumun profesyonel veya elit düzeydeki sporcularda da ortaya çıktığına yönelik çalışmalar vardır (Ardern, Taylor ve Feller, 2013). Bu çalışmalarda sporcuların takımdaki yerlerini korumak için baskı hissettikleri, yaralanma süreci bittikten sonra yaralanma öncesi seviyesinde performans gösterebileceklerine dair endişelerini bildirmişlerdir. Onay almanın bir yolu olarak övgü, tanınma ve ödüller gibi dışsal hedeflere odaklanan sporcunun böyle bir karşılığı alamaması durumunda, yaralanmadan sonra endişe, kaygı, hayal kırıklığı deneyimine yol açabileceği belirtilmiştir (Podlog ve Eklund, 2005). Bu bulgular çalışmamızla örtüşmektedir.

Araştırmada ortaya çıkan temalardan bir diğeri ise “performansın etkileneceği korkusu”dur. Sporcular yaralanmanın antrenmanlara veya müsabakalara katılmalarına engel olduğunu açıklayarak spordan uzak kaldıkları sürede yaşadıkları performans kaybını tekrar spora döndüklerinde

giderememekten ve spora döndüklerinde tekrar yaralanacaklarına dair korku yaşamaktadırlar. Literatürde sporcuların yaralanma sonrası eski performans düzeylerine dönemeyecekleri konusunda kaygı düzeylerinin yüksek olduğuna dair ortak bir görüş vardır (Budak vd., 2020; Podlog ve Eklund, 2005; Glazer, 2009). Sporcular ancak güvenli, üretken ve motivasyonlarını artırıcı psikolojik kaynaklara sahip olduklarında performansın etkileneceğine dair olumsuz inançlarından kurtulabilirler (Brewer ve Redmond, 1995). Bu nedenle tedavi süreci boyunca ve özellikle spora dönüş aşamalarında antrenörler, aileler ve spor hekimleri tarafından sporcuların öz güveninin değerlendirilmesi ve bu doğrultuda bazı faaliyetler yapılması gerekmektedir (Arvinen Barrow, Hamson Utley ve DeFreese 2017; Glazer, 2009). Sporcunun tedavi sürecini kayıp olarak değerlendirmemesi ve tam olarak iyileştikten sonra yapılacak ek antrenmanlarla eski performansına ulaşabileceği konusunda aileler ve antrenörleri tarafından motive edilmeleri önem arz etmektedir.

“Antrenmana dönme baskısı” teması kapsamında yaralanan sporcular antrenörlerinin müsabaka veya antrenmana dönmeleri için üzerlerinde baskı oluşturduklarını, kazanmanın spor yaralanmasından daha önemli olduğunu, emeklerinin karşılığını almak zorunda olduklarını ve antrenörlerinin beklentilerini karşılayamamanın onlar için psikolojik anlamda olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Türkeri Bozkurt’ un (2017) yapmış olduğu çalışmada tüm sporcuların çeşitli şekillerde başarı baskısına maruz kaldığı halde çok fazla farkında olmadıkları ve bu baskıyı olumlu bir şekilde algıladıkları belirtilmiştir. Bu bulgular araştırma sonuçlarımızla örtüşmektedir. Çalışmamızda müsabaka esnasında yaralanmanın sahada her şeyiyle mücadele etmiş olmayı gösterdiğini ve bunun da onur verici bir deneyim olduğunu ifade eden bir sporcu bulunmaktadır. Aynı zamanda bir diğer sporcu ise antrenörü tarafından müsabakaya geri dönmesi istendiğinde bu durumu kendisine ihtiyaç duyulduğu şeklinde yorumlamıştır. Her ne kadar bu görüşte olan sporcular olsa da antrenörlerin tedavi süreci tamamlanmamış sporcularda bu durumu göz önünde bulundurmaları düşünülmektedir.

Son olarak “benliğe etki” teması incelendiğinde spor yaralanması yaşayan katılımcılar üzüntü, korku, bunalım yaşayarak kendilerini yetersiz algıladıklarını ifade etmişlerdir. Benlik, kişinin kendisi hakkındaki algılamaları ve öznel değerlendirmeleri olarak ifade edilebilmektedir. Antrenman veya müsabaka esnasında yaralanma deneyimi yaşayan sporcuların yaralanma sonrası süreçte korku veya endişe duyma eğiliminde olduğu görülmektedir (Budak vd., 2020; Cassidy, 2006; Gallagher ve Gardner, 2007; Türkeri Bozkurt, 2017; Podlog ve Eklund, 2006; Walker vd., 2010). Yaralanma yaşayan sporcuların antrenman veya müsabakaya katılmadıkları için takımın belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmada etkili olamadıklarını düşünerek kendilerini yetersiz hissettikleri görülmektedir. Tedavi sürecinde güven ve benlik saygısı oluşturmak için hedef belirleme ve görsel imgelerin

kullanılması sporcuda yeterlik duygusunu teşvik edebilir. İyileşme s¼reci sosyal destek yoluyla da sağlanabilir (Ardern ve diğ., 2013).

Sonuç olarak ciddi spor yaralanmaları yaşayan sporcuların psikolojik etkilenimlerinin önemi saptanmıştır. Altı tema ile sporcuların deneyimleri ortaya konulmuş olup, temaları oluşturan fakt¼rler bireysel ve çevresel olarak sınıflandırılmıştır. Bu derece ciddi yaralanma deneyimleri olan sporcuların psikolojik destek olmadan tek başlarına problemle baş etmek zorunda kaldıkları araştırmacılar tarafından fark edilmiştir. Sporcuların ailelerinin ve antren¼rlerinin de yaşanılan deneyimlerde olumsuz anılmış olması bu grupların tedavi s¼reçlerindeki önemini ortaya çıkarmıştır. Tedavi s¼recindeki sporcuların psikolojik destekleriyle ilgili alanında uzmanlaşmış spor psikologlarının yetiştirilmesi gerektiği belirlenmiştir. Gelecekte yapılan çalışmalara ışık tutması açısından bu araştırma sonuçlarının göz önüne alınarak özellikle ciddi spor yaralanmaları yaşayan sporcuların psikolojik açıdan desteklenmelerinin ele alınması önerilmektedir. Ayrıca literat¼rde konunun ele alındığı sınırlı kaynağa ulaşılmasından dolayı sporcuların psikolojik etkilenimlerini değerlendiren daha fazla nicel ve nitel araştırmaya gereksinim duyulmaktadır.

Kaynakça

- Appaneal, R. N., Levine, B. R., Perna, F. M., ve Roh, J. L. (2009). Measuring post injury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 60-76.
- Ardern, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A. ve Bizzini, M. (2016). 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British journal of sports medicine*, 50(14), 853-864.
- Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A. ve Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1120-1126.
- Arvinen Barrow, M., Hamson Utley, J. J., ve DeFreese, J. D. (2017). Sport injury, rehabilitation, and return to sport. *Assessment in Sport Psychology Consulting. Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Aydoğan, Z. (2014). *Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstit¼s¼, Ankara.
- Binnet, M. ve Armang¼l, M., (2010). Spor Yaralanmalarında Kavramlar. *Turkiye Klinikleri J Orthop & Traumatol-Special Topics*, 3(1), 1-4.
- Brewer, B. W., ve Petrie, T. A. (1995). A comparison between injured and uninjured football players on selected psychosocial variables. *Academic Athletic Journal*, 10, 11-18.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A. ve Öz, B. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.
- Cassidy, C. M. (2006). Understanding sport-injury anxiety. *Athletic Therapy Today*, 11(4), 57-58.
- Chmielewski, T. L., Zeppieri Jr, G., Lentz, T. A., Tillman, S. M., Moser, M. W., Indelicato, P. A., ve George, S. Z. (2011). Longitudinal changes in psychosocial factors and their association with knee pain and function after anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical therapy*, 91(9), 1355-1366.
- Conti, C., Fronso, S., Robazza, C. ve Bertollo, M. (2019). The injury-psychological readiness to return to sport (1-prrs) scale and the sport confidence inventory (SCI): A cross-cultural validation. *Physical Therapy in Sport*, 40, 218-224.
- Ericksen, S., Dover, G., DeMont, R. (2021). Psychological interventions can reduce injury risk in athletes: a critically appraised topic. *Journal of sport rehabilitation*, 1, 1-6.

- Fuller, C. W., Ekstrand J., Junge, A., Andersen, T., Bahr, R. ve Dvorak, J., (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Clin J Sport Med*, 16(97), 106.
- Gallagher, B. V. ve Gardner, F. L. (2007). An examination of the relationship between early maladaptive schemas, coping, and emotional response to athletic injury. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 47-67.
- Gennarelli, S. M., Brown, S. M., Mulcahey, M. K. (2020). Psychosocial interventions help facilitate recovery following musculoskeletal sports injuries: a systematic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 48(4), 370-377.
- Glazer, D. D. (2009). Development and preliminary validation of the injury-psychological readiness to return to sport (I-PRRS) scale. *J Athl Train*, 44, 185-189.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Technology research and development*, 29(2), 75-91.
- Güzelyüz, P., Altınbilek, T., Saka, S. ve Yavuzer M. G. (2018). Amatör futbolcularda spor yaralanmalarında tercih edilen tetkik ve tedavi yöntemlerinin araştırılması. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 75-86.
- Hagglund, M., Walden, M., Bahr, R. ve Ekstrand, J. (2005). Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: developing the UEFA model. *Br J Sports Med*, 39, 340-6.
- Junge, A. (2000). The influence of psychological factors on sports injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 28, 10-15.
- Leininger, M. (1994). Evaluation criteria and critique of qualitative research studies. In J. M. Morse (Ed.). *Critical Issues in Qualitative Research Methods*. (s.95-115). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Lincoln, Y. S., ve Guba, E. G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation*, (30), 73-84
- Li, S., Wu, Q., Chen, Z. (2020). Effects of psychological interventions on the prevention of sports injuries: A meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(8).
- Marusic, J., Dolenc, P., Sarabon, N. (2020). Psychological aspect of rehabilitation and return to sport following lower limb injuries. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 59.
- Merriam, S. B., ve Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (fourth edition). San Fransisco, CA: Jossey Bass.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1).
- Petrie, T. A. ve Falkstein, D. L., (1998). Methodological and statistical issues in sport injury prediction research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 26- 45.
- Podlog, L., Eklund, R. C. (2005). Return to sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *J Sport Rehabil*, 14, 20-34.
- Podlog, L. ve Eklund, R. C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes' returns to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), 44-68.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75.
- Su, K., Wu, L., Zhao, G., Li, Y. (2022). Preventing sports injuries in the process of physical fitness training. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 228-231.
- Türkeri Bozkurt, H., (2017). *Spor yaralanmalarında sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2015). *Doküman incelenmesi sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Walker, N., Thatcher, J., Lavalley D. (2010). A preliminary development of the re-Injury anxiety inventory (RIAI). *Phys Ther Sport*, 11(1), 23-9.
- Watson, A. W. S. (1997). Sports injuries: incidence, causes, prevention. *Physical Therapy Reviews*, 2(3), 135-151, DOI: 10.1179/ptr.1997.2.3.135

Woods, C., Hawkins R., Hulse M. ve Hodson A. (2002). The football association medical research programme: an audit of injuries in professional football: analysis of preseason injuries. *Br J Sports Med*, 36, 436-41.

Zhang, Z. (2021). Scientific sports medicine in preventing sports injuries of college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27, 796-799.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.