

## ÜNİVERSİTE TAKIMLARINDA YER ALAN SPORCULARIN YARALANMA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### INVESTIGATION OF INJURY ANXIETY LEVELS OF ATHLETES IN UNIVERSITY TEAMS

Gönderilen Tarih: 17/06/2020  
Kabul Edilen Tarih: 09/10/2020

*Şaban ÜNVER*

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye

Orcid: 0000-0001-7378-596X

*Emre ŞİMŞEK*

Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye

Orcid: 0000-0002-4993-8011

*İzzet İSLAMOĞLU*

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye

Orcid: 0000-0001-5573-1423

*Hayati ARSLAN*

Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye

Orcid: 0000-0002-5448-2653

\* Sorumlu Yazar: Hayati ARSLAN, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye, hayatiarslan23@gmail.com  
\*\* Bu çalışma 27-29 Aralık 2019 tarihleri arasında Samsun ilinde düzenlenen 2. Uluslararası 19 Mayıs Yenilikçi Bilimsel Yaklaşımlar Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## Üniversite Takımlarında Yer Alan Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı Üniversite takımlarında mücadele eden farklı branşlardan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini incelemektir. Çalışmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören ve üniversite takımlarında (atletizm, futbol, futsal, hentbol, kayak, kickboks, muaythai, voleybol) yer alan yaş ortalamaları  $21,78 \pm 2,82$  yıl olan, toplamda 791 (321 kadın, 470 erkek) sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Rex ve Metzler'in (2016) geliştirdiği, Caz ve ark. (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekler müsabakaların yapıldığı yerlerde katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 21 paket programı ile t-testi ve ANOVA testi kullanılarak yapılmıştır. Sporcuların spor yaralanma kaygı puanları branşlara göre karşılaştırıldığında zayıf algılanma kaygısı (ZAK), hayal kırıklığına uğratma kaygısı (HKUK), sosyal desteği kaybetme kaygısı (SDKK), yeteneğini kaybetme kaygısı (YKK) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ( $p < 0,01$ ), acı çekme kaygısı (AÇK) ve yeniden yaralanma kaygısı (YYK) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Yaralanma kaygı puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise AÇK ve YYK alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,01$ ). AÇK ve YYK alt boyutlarında kadın sporcuların puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak erkek ve kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri alt boyutlarında farklılık görülse de ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu, ayrıca farklı branşlardaki sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle branşların ve cinsiyetin sporcuların kaygı düzeylerini etkilediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, kaygı, yaralanma, üniversite

## Investigation of Injury Anxiety Levels of Athletes in University Teams

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the injury anxiety levels of athletes from different branches (athletics, football, futsal, handball, skiing, kickboxing, muaythai, volleyball) who competing in university teams. A total of 791 athletes (321 females, 470 males) participated in this study with a mean age of  $21.78 \pm 2.82$  years who educating in different university and participated in the university teams. "Sports Injury Anxiety Scale" developed by Rex and Metzler'in (2016) and adapted into Turkish by Caz et al. (2019) was used in the study. The scale was applied to the participants where the competitions were held. Statistical analysis was performed using SPSS 21 package program with t-test and ANOVA test. When the sports injury anxiety scores of the athletes were compared according to the branches, a significant difference was found in the sub-scales of perceived weakness anxiety, disappointment anxiety, anxiety of losing social support, anxiety of losing ability ( $p < 0.05$ ), while no significant difference was found in the pain anxiety and re-injury anxiety sub-scales ( $p > 0.05$ ). When injury anxiety scores were compared according to gender, it was found that there were significant differences in experiencing pain, anxiety of losing ability sub-scales ( $p < 0.05$ ). It was found that anxiety scores of female athletes were higher than male athletes in sub-scales of experiencing pain, anxiety of losing ability. As a result, although there was a difference in the sub-dimensions of injury anxiety levels of male and female athletes, it was found that the average scores were close to each other and there were differences between the injury anxiety levels of athletes in different branches. Therefore, it can be said that the branches and gender affect the anxiety levels of the athletes.

**Key Words:** Athlete, anxiety, injury, university

## GİRİŞ

Sportif etkinliklere katılımın sağlıklı yaşam üzerine olumlu etkileri kabul edilen bir gerçekliktir. Bu doğrultuda toplumu oluşturan bütün bireylerin sportif etkinliklere katılması sağlıklı nesiller yetiştirilmesi açısından önemlidir. Ancak kişilerin bu sportif etkinliklere hem sağlıklarını korumak hem de profesyonel açıdan performanslarını artırmak için yaparken sakatlanma riskleriyle karşı karşıya kalırlar. Spor sakatlıkları, çok önemli bir yaşam olayı olup, oldukça sık rastlanan ve istenmeyen bir durumdur<sup>1</sup>. Spor sakatlıkları bireyin genellikle sportif aktiviteler sırasında geçici (bazen kalıcı) bir fiziksel yetersizlik yaşaması ve bazı motor fonksiyonlarının kısıtlanması ile sonuçlanan bir travma anlamına gelmektedir<sup>2</sup>.

Kaygı, genellikle karşımıza başarısızlık duygusu, üzüntü, sıkıntı, korku ve gerginlik gibi heyecanlardan birinin veya birçoğunun bir araya gelmesiyle ortaya çıkabilmektedir. Spor ortamında kaygı ise baskı altında yerine getirilen görev performansından kaynaklanan strese verilen, olumsuz psikolojik tepkiyi işaret etmektedir<sup>3</sup>.

Ivarsson ve Johnson (2010)<sup>4</sup> kaygı seviyesinin yüksek olduğu bazı sporcularda daha fazla yaralanma gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Yaralanma geçiren sporcuların uzun dönem iyileşme sürecinde spordan uzak kalma, bir daha aktif spor yaşantısına dönememe, yeniden sakatlanma gibi önemli duygusal travmalar yaşadıkları bildirilmiştir<sup>5</sup>. Sakatlanma, moral bozukluğuna ve hatta maddî kayıplara yol açmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları sakatlanmalarla ilgili kaygı derecesi, sportif aktivitenin düzeyine ve amacına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin; sağlıklı yaşam için spor yapan bireyin eski durumuna tekrar kavuşamama kaygısı ön planda iken; yarışma amaçlı spor yapan bireylerde bundan başka, zaman kaybetme, eski performansı yakalayamama, başarıdan uzak olma ve maddî kayıp gibi kaygılar ön plana çıkmaktadır<sup>6</sup>.

Günümüz spor ortamında spor yaralanma kaygısı önemle üzerinde durulması ve araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor yaralanma kaygısı tespiti ve buna bağlı önlemlerin alınması yaralanmalarda engelleyici bir unsur olabilir. Spor dalı ne olursa olsun, her sporcu spor yaşamı boyunca küçük çaplı ya da ileri düzeyde spor yaralanmasına maruz kalmaktadır<sup>7</sup>. Spor yaralanmaları sporcuların spor yaşantısına uzun süre ara vermelerine sebep olmakta, hatta bazen spor yaşantısının sonlanmasına sebep olmaktadır. Buna bağlı olarak bu yaralanmaların getireceği sonuçlar sporcularda farklı kaygılara sebebiyet vermektedir. Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların sakatlık sebebiyle sportif kariyerlerinin yanı sıra akademik eğitimlerinin de olumsuz etkilenebileceği veya daha önceden yaralanma yaşamış kişilerin tekrar yaralanma yaşama kaygıları oluşabilmektedir. Dolayısıyla bu çalışma farklı üniversitelerde öğrenim gören ve farklı branşlarda üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Grubu

Çalışmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören ve üniversite takımlarında yer alan yaş ortalamaları 21,78±2,82 yıl olan 8 farklı branştan atletizm (n=61), futbol (n=23), futsal (n=26), hentbol (n=42), kayak (n=17), kickboks (n=43), muaythai (n=28),



voleybol (n=81) 321 kadın sporcu ve atletizm (n=115), futbol (n=104), futsal (n=65), hentbol (n=20), kayak (n=41), kickboks (n=75), muaythai (n=44), voleybol (n=6) 470 erkek sporcu olmak üzere toplamda 791 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “demografik bilgi formu” ve sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini belirlemek için Rex ve Metzler (2016)<sup>8</sup> tarafından geliştirilen Caz ve ark. (2019)<sup>9</sup> tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, altı alt boyut “Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK), Acı Çekme Kaygısı (AÇK), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK), Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK), Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK)” ve 19 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipinde olan ölçek, kesinlikle katılmıyorum 1, katılmıyorum 2, kararsızım 3, katılıyorum 4 ve kesinlikle katılıyorum 5 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte olumsuz (ters) madde bulunmamaktadır. Alt boyutlardan alınan puanın yüksek olması ilgili alt boyutta spor yaralanması kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### İstatistiksel Analiz

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmış ve böylece verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada ikili karşılaştırmalarda student t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ise One Way Anova testi ve post hoc değerlendirmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Branşlara göre spor yaralanma kaygı ölçeği alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği Alt Boyutlar							
Branşlar	N	ZAK	AÇK	HKUK	SDKK	YKK	YYK
Atletizm (1)	176	6,36 ± 3,27	9,48±3,12	7,59±3,56	6,49±3,82	7,07±3,07	12,43±3,92
Futbol (2)	127	6,65±2,97	9,8±2,98	8,23±3,59	6,27±3,36	7,43±3,11	12,66±3,68
Futsal (3)	91	5,86±2,56	9,54±2,88	7,53±3,35	5,93±3,02	6,45±2,57	11,52±3,85
Hentbol (4)	62	6,74±3,41	10,63±3,08	8,66±3,44	5,61±3,58	7,05±3,23	12,71±3,85
Kayak (5)	58	5,28±2,67	9,97±3,18	7,29±3,45	5,33±2,66	5,98±2,24	12,36±3,39
Kickboks (6)	118	6,64±3,47	9,28±3,25	6,89±3,58	5,72±3,59	6,86±3,47	11,77±4,04
MuayThai (7)	72	7,13±3,83	9,63±3,09	7,49±3,61	6,24±4,01	7,46±3,28	11,69±4,2
Voleybol (8)	87	4,91±2,23	9,97±3,05	6,32±2,73	4,44±1,97	6,06±2,02	11,8±3,78
Toplam	791	6,25±3,17	9,7±3,09	7,49±3,49	5,87±3,42	6,87±3	12,14±3,87
<b>F</b>		4,949	1,454	3,838	3,742	3,111	1,413
<b>p</b>		0,000**	0,180	0,000**	0,001**	0,003**	0,196
<b>Tukey HSD</b>		4>8 6>8 7>8 2>8 1>8		4>6,8 2>8	7>8 2>8 1>8	2>8	

\*\*p<0,01

Tablo 1’de sporcuların spor yaralanma kaygı alt boyut puanları branşlara göre karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırma neticesinde ZAK alt boyut puanlarında voleybol ile hentbol, kickboks, muaythai, futbol ve atletizm branşları arasında,

muaythai ile kayak branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). HKUK alt boyut puanlarında hentbol ile kickboks ve voleybol branşları arasında, ayrıca futbol ile voleybol branşı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). SDKK alt boyut puanlarında voleybol branşı ile muaythai, futbol ve atletizm branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). YKK alt boyut puanında ise voleybol ile futbol branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ).

**Tablo 2.** Tüm sporcuların spor yaralanma kaygı ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	p
Zayıf Algılanma Kaygısı	Erkek	470	6,38	3,19	0,163
	Kadın	321	6,06	3,13	
Acı Çekme Kaygısı	Erkek	470	9,25	3,03	0,000**
	Kadın	321	10,36	3,06	
Hayal Kırıklığına Uğrama Kaygısı	Erkek	470	7,61	3,55	0,252
	Kadın	321	7,32	3,40	
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Erkek	470	6,06	3,43	0,060
	Kadın	321	5,59	3,40	
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Erkek	470	6,95	3,07	0,349
	Kadın	321	12,62	3,77	
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Erkek	470	11,82	3,90	0,004**
	Kadın	321	12,62	3,77	

\*\* $p<0,01$

Tablo 2’de sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında spor yaralanması kaygısı alt boyutlarından AÇK ve YKK alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Tüm sporcuların spor yaralanma kaygı ölçeği alt boyut puanlarının daha önce spor yaralanması yaşama durumuna göre karşılaştırılması

Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği Alt Boyutlar	Daha Önce Spor Yaralanması Yaşama Durumu	N	Ortalama	Ss	p
Zayıf Algılanma Kaygısı	Evet	575	6,06	3,05	0,006**
	Hayır	216	6,75	3,40	
Acı Çekme Kaygısı	Evet	575	9,89	2,99	0,004**
	Hayır	216	9,19	3,28	
Hayal Kırıklığına Uğrama Kaygısı	Evet	575	7,46	3,44	0,656
	Hayır	216	7,58	3,63	
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Evet	575	5,77	3,32	0,188
	Hayır	216	6,13	3,68	
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Evet	575	6,68	2,88	0,004**
	Hayır	216	7,37	3,25	
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Evet	575	12,21	3,80	0,444
	Hayır	216	11,97	4,05	

\*\* $p<0,01$

Tablo 3’te sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyleri daha önce spor yaralanması yaşama durumuna göre karşılaştırıldığında spor yaralanması kaygısı alt boyutlarından ZAK, AÇK ve YKK puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Spora dönüş zamanına göre sınıflandırılarak spor yaralanma kaygı ölçeği alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği							
Spora Dönüş Zamanına Göre Sınıflandırma	N	ZAK	AÇK	HKUK	SDKK	YKK	YYK
Hafif sakatlanmalar 1-7 gün süren (1)	157	6,7±3,48	9,83±2,79	7,9±3,62	6,2±3,76	6,41±3,04	11,55±3,78
Orta derece sakatlanmalar 8-21 gün süren (2)	135	5,38±2,42	9,47±3,34	6,97±3,23	5,36±2,93	6,36±2,77	11,8±3,74
Ciddi sakatlanmalar 21+ gün süren (3)	243	6,07±3,1	10,23±2,87	7,54±3,43	5,72±3,29	6,94±2,8	13,02±3,7
<b>F</b>		6,768	2,957	2,696	2,372	2,474	8,966
<b>p</b>		<b>0,001**</b>	<b>0,053*</b>	0,068	0,094	0,085	<b>0,000**</b>
<b>Tukey HSD</b>		1>2	3>2				3>1,2

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

Tablo 4'te sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyi alt boyut puanları Amerikan Ulusal Spor Yaralanmaları Kayıt Sistemi Örgütü (The National Athletic Injury/Illness Reporting System)<sup>10</sup> sınıflandırmasına (spor sakatlıklarını sakatlık yüzünden kaybedilen zamana göre) göre karşılaştırıldığında, spor yaralanması kaygısı alt boyutlarından ZAK, AÇK ve YYK puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,01, p<0,05). Hafif sakatlanma geçiren sporcuların (1-8 gün) ZAK puanlarının orta derece sakatlanma (8-21 gün) geçiren sporculardan, ciddi sakatlanma (21+ gün) geçiren sporcuların AÇK ve YYK puanlarının orta derece sakatlanma geçiren sporculardan, yine ciddi sakatlanma geçiren sporcuların YYK puanlarının hafif sakatlanma geçiren sporculardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,01).

**Tablo 5.** Sporcuların daha önceki yaralanma türüne göre spor yaralanma kaygı ölçeği alt boyut puanlarının karşılaştırılması

Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği							
Yaralanma Türleri	N	ZAK	AÇK	HKUK	SDKK	YKK	YYK
Eklem Yaralanmaları (1)	142	6,46±3,31	9,71±3,13	7,90±3,59	5,82±3,61	6,77±3,07	12,01±3,59
Bağ/Kas Doku Yaralanmaları (2)	218	6,18±3,15	10,44±2,78	7,63±3,44	6,01±3,46	7,02±2,87	12,84±3,85
Ortopedik Yaralanmalar (3)	100	5,52±2,66	9,64±3,04	6,86±3,12	5,27±2,76	6,01±2,51	11,85±3,89
Diğer Yaralanmalar (4)	68	5,96±3,09	9,25±3,06	7,15±3,48	5,54±3,01	6,29±2,94	11,72±3,66
<b>F</b>		1,900	3,892	2,160	1,245	3,300	2,783
<b>p</b>		0,129	0,009**	0,092	0,293	0,020*	0,040*
<b>Tukey HSD</b>			2>1,3,4			2>3	2>3,4

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

Tablo 5'te sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyi puanları daha önceki yaralanma türüne göre karşılaştırıldığında spor yaralanması kaygısı alt boyutlarından AÇK, YKK ve YYK puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,01, p<0,05). ZAK, HKUK, SDKK alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).



## TARTIŞMA

Spor yaralanması, vücudun bir bölümünün veya tamamının fiziksel aktivite esnasında normalden fazla bir kuvvetle karşılaşarak dokuların dayanıklılık sınırının aşılması neticesinde meydana gelen hasarın kolektif adıdır. Spor yaralanması rekreasyonel, amatör, profesyonel olarak spor yapan kişilerin antrenman, müsabaka dinlenme dönemlerinde bile karşılaşabilecekleri hafif veya ciddi problemlerdir<sup>11</sup>. Bu çalışma farklı üniversitelerin farklı branştaki okul takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamızda sporcuların spor yaralanma kaygısı alt boyut puanları branşlara göre karşılaştırıldığında, ZAK alt boyutunda muaythai sporcularının, HKUK alt boyutunda hentbolcuların, SDKK alt boyutunda atletizm sporcularının ve YKK alt boyutunda ise futbolcuların anlamlı olarak yüksek kaygı puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca voleybolcuların yaralanma kaygı düzeyleri diğer branşlara göre oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum voleybolda ikili mücadelelerin az olmasından kaynaklanabileceği buna bağlı olarak sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin düşük olduğu düşünülmektedir. Farklılığın ortaya çıktığı spor yaralanma kaygısı alt boyutları şu şekilde yorumlanmıştır; her branşın dinamikleri farklı olduğu için sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin de branşlara göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Öte yandan sporcuların takım arkadaşlarını, antrenörlerini ve çevresindeki önemli insanları hayal kırıklığına uğratmamak adına yaralanma konusunda duyacakları endişe ve panik neticesinde kaygılarını yükselteceği düşünülmektedir. Sporcuların yaralanma yaşamaları sonucu sosyal desteklerini kaybetme düşüncesi onlarda kaygı oluşturabilir. Sporcuların yaralanma sonrası potansiyellerini kaybetmekten endişe etmeleri şaşırtıcı değildir. Kaslar ve beceriler, uzun süre kullanılmadıklarında veya pratik yapılmadıkça bozulma eğiliminde olacağını ve her ne kadar kas sistemi yeniden güçlendirilebilse de, iyileşme zamanı geri kazanılmayacağı düşüncesi yeteneğini kaybetme kaygısına yol açabilir.

Literatürde çalışmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Tanyeri, (2019)<sup>12</sup> farklı branşlardan sporcuların HKUK alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu bildirmiştir. Çankaya ve ark. (2019)<sup>13</sup> çalışmalarında branşlara göre YKK, ZAK, HKUK ve SDKK alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Yine Kayhan ve ark. (2019)<sup>14</sup> bireysel spor dalı ve takım sporları ile ilgilenen 210 kadın sporcunun YKK düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptamışlardır. Karayol ve Eroğlu (2020)<sup>15</sup> sporcuların spor dalına göre AÇK alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Jennifer ve Sandra (2005)<sup>16</sup> çalışmalarında erkek futbolcuların erkek hokey oyuncularına göre kontrol edilebilir yaralanma kaygısı ve kadın hokey oyuncularının kadın futbolculara göre daha fazla kaygı algıladığını bildirmişlerdir.

Çalışmamızda cinsiyete göre spor yaralanma kaygısı alt boyutlarından AÇK ve YYK alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kadın sporcuların AÇK ve YYK puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Brawman-Mintzer ve Lydiard (1996)<sup>17</sup> kadınlar genel olarak erkeklerden daha yüksek düzeyde kaygı bildirme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle, kadın sporcular duruma özgü daha yüksek kaygı biçimlerini bildirme eğiliminde olabilirler. Ayrıca kadınların erkeklere göre daha kırılgen yapıda olması nedeniyle daha çok acı çekebileceği bunun yanında yaralanma sonrası fiziksel görünüşleri için daha çok endişe duymaları kaygı puanlarını yükselmesine sebep olabilir. Diğer alt boyutlarda

ise kadın ve erkek sporcuların ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu dolayısıyla istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Literatürde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Bu alanda önceki yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla yaralanma kaygısı duydukları ifade edilmiştir<sup>18,19</sup>. Jennifer ve Sandra (2005)<sup>16</sup> çalışmalarında vücut üst bölüm yaralanmaları için kadın hokey oyuncularının erkek oyunculara göre daha fazla kaygı algıladıklarını ifade etmişlerdir. Brustad (1993)<sup>20</sup>, erkeklerin kaygı düzeylerini düşük beyan etme eğiliminde olduklarını, çünkü sosyal olarak bunu yapmak istediklerini veya özgüvenlerini koruduklarını ileri sürmüştür. Cassidy (2006)<sup>21</sup> çalışmasında kadın sporcuların erkek sporculara göre ağrı yaşama kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında anlamlı olarak daha yüksek puan aldıklarını bildirmiştir.

Çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmaların yanı sıra aksini saptayan çalışmalarda olduğu görülmüştür. Tanyeri (2019)<sup>12</sup> çalışmasında cinsiyete göre YKK, HKUK ve SDKK alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Karayol ve Eroğlu (2020)<sup>15</sup> takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarını inceleyen çalışmalarında cinsiyete göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Çankaya ve ark. (2019)<sup>13</sup> çalışmalarında ZAK ve SDKK erkek sporcuların kaygısının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmamıza katılan sporcuların daha önce spor yaralanması yaşama durumuna göre karşılaştırılan spor yaralanması kaygısı alt boyut puanlarına bakıldığında, ZAK, AÇK ve YKK puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor yaralanması yaşamamış sporcuların zayıf algılanma ve yeteneği kaybetme kaygısı, spor yaralanması yaşayanların ise acı çekme kaygısının yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yaralanması yaşamayan sporcuların, yaralanma yaşayan sporcular gibi kendilerinin de sakatlık yaşayabileceği ve bu durumun tam olarak ne gibi olumsuzlukları beraberinde getireceğinin farkında olmaması bununla beraber sporcu kimliklerinden yoksun kalma, önceki performanslarını ortaya koyamama durumu sporcularda yetersiz olma veya spor becerilerini kaybetme kaygısını meydana getirdiği söylenebilir. Daha önce ciddi bir spor yaralanması geçirmiş ve buna bağlı olarak acı yaşamış olan sporcunun yeniden sakatlanma düşüncesi acı çekme kaygısının yüksek çıkmasına sebep olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde çalışmamız bulguları ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Lazarus'a (1991, 1999, 2000)<sup>22,23,24</sup> göre yaralanma ile ilişkili ağrıyı hiç yaşamamış olan sporcuların, bu tecrübenin, yaralanmayla ilgili ağrı konusunda birçok deneyime sahip olan sporcular kadar hedefleri için tehdit edici olduğunu değerlendirmeyebileceği düşünülebilir. Bu nedenle, yaralanmanın acısını tam olarak anlamadan, bir sporcunun acı yaşama ile ilgili yüksek bir kaygı düzeyine sahip olması olası değildir. Cassidy (2006)<sup>21</sup> çalışmasında daha önce en az üç yaralanma geçiren üniversite sporcularının, acı çekmeyle ilgili kaygı konusunda, daha önce yaralanmamış sporculardan önemli ölçüde daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Tanyeri (2019)<sup>12</sup> çalışmasında sporcuların ZAK ve AÇK alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptamıştır. Çankaya ve ark. (2019)<sup>13</sup> çalışmalarında sporcuların uzun süreli sakatlık durumuna göre AÇK alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Steffen ve ark. (2009)<sup>25</sup> kadın futbolcular üzerinde



yaptıkları çalışmada sakatlık geçmişi olan oyuncuların, olmayanlara göre performanslarını daha zayıflatıcı bir kaygı reaksiyonu hissettiklerini bildirmişlerdir.

Çalışmamızda sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyi alt boyut puanları Amerikan Ulusal Spor Yaralanmaları Kayıt Sistemi Örgütü (The National Athletic Injury/Illness Reporting System) sınıflandırmasına (spor sakatlıklarını sakatlık yüzünden kaybedilen zamana göre) göre karşılaştırılmıştır<sup>10</sup>. Hafif sakatlanma geçiren sporcuların (1-8 gün) ZAK puanlarının, orta düzeyde sakatlanma (8-21 gün) geçiren sporculardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ciddi sakatlanma (21+ gün) geçiren sporcuların YYK puanlarının, orta ve hafif düzeyde sakatlanma geçiren sporculardan daha yüksek olduğu, ayrıca AÇK puanlarının da orta düzeyde sakatlanma geçiren sporculardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani yaşanan sakatlığın ciddi olması sporcuları ruhsal ve fiziksel açıdan daha fazla olumsuz etkilemektedir. Ayrıca bu süre zarfında spordan uzun süreli ayrı kalması da eklenince yaralanma kaygısının yüksek olmasına sebep olabilir.

Çalışmamızda sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyi alt boyut puanları daha önceki yaralanma türüne göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaralanma türüne göre AÇK, YKK ve YYK alt boyut puanlarında bağ/kas doku yaralanmaları yaşayan sporcuların kaygılarının diğer yaralanma türlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna sebep olarak bağ/kas doku sakatlığının daha ciddi bir sakatlık olarak görülmesi ve sporcuların daha önce bu sakatlanma süreci hakkında tecrübeye sahip olması olabilir. Ayrıca sporcuların bu sakatlığı yaşayarak daha çok acı çekmenin yanı sıra becerilerini, yeteneklerini veya takımdaki yerini kaybetme, düzeldikten sonra tekrardan aynı sakatlığı yaşayabileceği ihtimaliyle ilgili olumsuz düşünceleri sebebiyle kaygılı oldukları söylenebilir. Cassidy (2006)<sup>21</sup> çalışmasında en son sakatlıkları kronik olan sporcular, en son sakatlıkları akut olan sporculara göre ağrıya bağlı olarak daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını bildirmiştir.

## SONUÇ

Sonuç olarak çalışmada, üniversite takımlarında yer alan farklı branşlardan sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri branşlar arasında farklılaşmaktadır. Cinsiyet, daha önce spor yaralanması yaşama durumu, spor sakatlıklarını sakatlık yüzünden kaybedilen zamana göre sınıflandırma ve yaralanma türü değişkenleri ile spor yaralanma kaygısı bazı alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Branşlara göre futbol ve muaythai sporcularının, cinsiyete göre kadınların, yaralanma türüne göre ise bağ/kas doku yaralanması yaşayan ve ciddi yaralanma (21+ gün) geçiren sporcuların daha yüksek kaygı puan ortalamalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca voleybolcuların yaralanma kaygı düzeyleri diğer branşlara göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların başarısı için fiziksel faktörlerin yanında psikolojik faktörlerin de yeterli düzeyde olması istenen bir durumdur. Sporcuların sakatlık yaşama konusunda duyacakları kaygı ve endişe, gerek antrenörleri gerekse de spor psikologları tarafından bilinçli bir şekilde eğitilerek giderilmeli veya spor yaralanma kaygısı en düşük seviyeye indirilmeli ki performans üzerindeki olumsuz etkisi ortadan kaldırılmış olsun. Bu sebeple özellikle antrenörler spor yaralanmasının psikolojik etkisiyle ilgili alanda yapılan güncel çalışmalarını takip etmeli ve olumlu

gelişmeleri sporcularının spor yaşamlarına yansıtılmaları önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Williams JM., Andersen MB. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. İçinde: Tenenbaum G., Eklund RC. (Editör). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons Inc. 379-403.
2. Türkeri Bozkurt H. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. *Spor Sakatlıkları ve Psikolojisi*. İçinde: Şahin M., Koruç M. (Editör). Nobel Akademik. Ankara, 457-458.
3. Cheng WK., Hardy L., Markland D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278.
4. Ivarsson A., Johnson U. (2010). Psychological factors a predictors of injuries among senior soccer players: A prospective study. *Journal of Sports Science & Medicine*. 9(2), 347-52.
5. Mankad A., Gordon S., Wallman K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 3, 1-14.
6. Ergün M. (2008). Spor yaralanmalarının önlenmesi. <http://forum.alyans.org.tr/index.php/topic,128.0.html>. [Erişim Tarihi: 10.05.2020]
7. Koşar NŞ., Demirel HA., Aydoğ TS., Doral MN. (2006). Adolesanlarda sporcu sağlığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatric Sciences*. 2(7), 25-33.
8. Rex CC., Metzler JN. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 20(3), 146-158.
9. Caz Ç., Kayhan RF., Bardakçı S. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*. 54(1), 52-63.
10. Petrie TA., Falkstein DL. (1998). Methodological, measurement and statistical issues in research in sport injury prediction. *Journal of applied sport Psychology*. 10, 26-45.
11. Yılmaz ŞE. (2011). Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanma sıklıkları, risk faktörleri ve oluşum şekillerinin incelenmesi. (Burdur İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Isparta.
12. Tanyeri L. (2019). Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 577-591.
13. Çankaya S., Çakıcı HA., İslamoğlu İ., Demirci AK., Bıyık K. (2019). Farklı branşlardaki sporcuların bazı sosyo-demografik özellikler açısından yaralanma kaygısı düzeyleri. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 13-16 Kasım, Antalya.
14. Kayhan RF., Yapıcı A., Üstün ÜD. (2019). Kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 276-287.
15. Karayol M., Eroğlu SY. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(1), 137-144.
16. Jennifer MR., Sandra ES. (2005). The relationships among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in non-contact/limited contact sport athletes. *The Online Journal of Sport Psychology*. 7(1), 20-42.

17. Brawman-Mintzer O., Lydiard RB. (1996). Generalized anxiety disorder: issues in epidemiology. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 57(Suppl 7), 3-8.
18. Kontos AP., Feltz DL., Malina RM. (2000). The development of the risk of injury in sports scale (RISSc). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 21, 259-279.
19. Short AE., Reuter J., Brandt J., Short MW., Kontos AP. (2005). The relationship among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender incontact sport athletes. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology*. 6(3), 38-46.
20. Brustad RJ. (1993). Youth in sport: Psychological considerations. In the *Handbook on research in sport psychology*. İçinde: Singer RN., Tennat LK., Murphey M. (Editör). Macmillan. New York 695-717.
21. Cassidy CM. (2006). Development of a measure of sport injury anxiety: The sport injury appraisal scale. Doctoral Dissertation, University of Tennessee, Knoxville.
22. Lazarus RS. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*. 46, 819-834.
23. Lazarus RS. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing. New York
24. Lazarus RS. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In *Emotions in sport*. Human Kinetics. United States, 39-63.
25. Steffen K., Pensgaard AM., Bahr R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*. 19, 442-451.

