

Spor Yaralanmasının Kaygı Üzerindeki Etkileri

Hamza BUDAK

Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Ahmet SANIOĞLU

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Ökkaş KERETLİ

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Adem DURAK

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Barış ÖZ

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Özet

Bu çalışmanın amacı, sportif sakatlığının devam ettiği ya da geçmiş dönemlerde sportif bir sakatlık yaşayan sporcuların, psikolojik bir unsur olan kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Konya ilinde bulunan ve Türkiye Futbol Federasyonu U21 Ligi, Elit Ligi ve Gelişim Liginde mücadele eden yaş aralıkları %42,7'si 15-16 yıl, %35'i 17-18 yıl, %16'sı 19-20 yıl, %3,3'ü ise 20 yaş ve üzeri olan 150 erkek sporcu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak 19 maddeden oluşan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ) anketi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporculara SYKÖ anketi uygulanmıştır. Araştırma da yaş grupları arasında, zayıf algılanma kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı ve spor yaralanması kaygı ölçeğinin toplam puanları açısından istatistiksel bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sonuç olarak, 20 yaş ve üzerindeki sporcuların, zayıf algılanma kaygılarının diğer yaş gruplarındaki sporculardan daha yüksek olduğu ve 9 yıl ve üzeri süredir spor yapanların yeniden yaralanma kaygılarının, 3-4 ve 5-6 yıldır spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, spor, yaralanma.

The Effects of Sports Injury on Anxiety

Abstract

The aim of this study was to determine the level of anxiety of athletes whose sportive disability persists or who experienced a sporty disability in the past. Research in the province of Konya and Turkey Football Federation U21 League, struggling in the Developmental League Elite League and age ranges, 42.7% 15-16 years, 35% 17-18 years, 16% of 19-20 years, 150 male athletes, 3.3% of whom were 20 years or older, participated. In the study, Sports Injury Anxiety Questionnaire (SCQI) consisting of 19 items was used as data collection tool. The SPSS questionnaire was applied to the participants. In the study, a statistically significant difference was found between the age groups in terms of poor perception anxiety, re-injury anxiety and sports injury anxiety scale ($p < 0.05$). As a result, it was found that athletes over 20 years of age had higher perceived anxiety concerns than athletes in other age groups and re-injury concerns of those who had been doing sports for 9 years and over were higher than those who had been doing sports for 3-4 and 5-6 years.

Key Words: Anxiety, sport, injury.

GİRİŞ

Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı açısından yararları da bilinmektedir (Faigenbaum, 2000). Spor branşı ne olursa olsun, her sporcunun aktif spor yaşamı boyunca küçük çapta ya da önemli derecelerde yaralanması söz

konusudur. Gerek bireysel gerekse takım sporlarında her sporcu yaralanma riski ile karşılaşır (Koşar ve ark., 2006). Spor yaralanmaları; vücudun tamamının veya bir bölgesinin, normalden fazla bir kuvvetle karşılaşması sonucunda, dayanıklılık sınırlarının aşılmasıyla ortaya çıkan durumları kapsar. Ayrıca spor yaralanmaları genel olarak sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasara verilen bir ortak isimdir (Erol ve Karahan, 2006).

Yaralanma, moral bozukluğuna ve hatta maddî kayıplara yol açmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları yaralanmalarla ilgili kaygı derecesi, sportif aktivitenin düzeyine ve amacına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin, sağlıklı yaşam için spor yapan birisinde eski durumuna tekrar kavuşamama kaygısı ön planda iken; yarışma amaçlı spor yapan bireylerde bundan başka, zaman kaybetme, eski performansı yakalayamama, başarıdan uzak olma ve hatta maddî kayıp gibi kaygılar ön plana çıkmaktadır (Ergün, 2006). Yaralanmaların önlenmesinde bazı fiziksel stratejiler rol oynadığı gibi, yaralanmaya yol açacak psikolojik durumlar da söz konusudur. Bu nedenle, yaralanmanın psikolojik nedenlerini anlamak önemli bir konudur (Rex ve Metzler, 2016).

Bazı araştırmacılar, kaygı düzeyi daha yüksek olan sporcuların, kaygı düzeyi düşük olan sporculara göre daha ağır yaralanmalara maruz kalma ihtimalinin daha yüksek olduğunu bulmasına rağmen, farklı araştırmacılar ise sportif yaralanma ile kaygı oluşumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Steffen ve ark., 2009; Sibold ve ark., 2011). Bu nedenle kaygı ile yaralanma arasındaki ilişki hakkında hala keşfedilecek çok şey olduğu anlaşılmaktadır (Johnson ve ark., 2014).

Kaygı, bireyin hayatında dönemsel yaşadığı ve gelecek yaşamında da karşılaşabileceği günlük dolu olayları düşüncesi ile şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepkilerdir (Koç, 2004). Spor yaralanma kaygısı ise; yaralanmanın mümkün ve/veya muhtemel görüldüğü spor durumlarında bilişsel veya somatik kaygı ile yanıt verme eğilimi olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte, spor sakatlığı kaygısı yaşayan bir sporcu; sakatlık geçmişinden, önceki sakatlanmanın ciddiyetinden, spora döndükten sonra geçen zamanın miktarından ve diğer çeşitli yaralanmaya bağlı faktörlerden etkilenebilir (Smith ve Smoll, 1990).

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 sportif yaralanmadan kurtulmanın sevincini, diğer yandan ise yeniden yaralanma olasılığının beraber yaşanması gibi ikili düşüncelerin sıklıkla ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Mankad ve ark., 2009).

Yaralanma sonrası fiziksel iyileşme konusunda kaygı göz önüne alındığında, sporcuların sahip olduğu en büyük engellerden biri yeniden yaralanma korkusudur. Bir sporcu fiziksel olarak tamamen geri kazanılabilir, ancak zihinsel durumları, geri dönmeye hazır olmadıklarını söyleyerek fiziksel yetenekleri hakkında olumsuz değerlendirmelere yol açar (Maddison ve Prapavessis, 2005).

Sportif yaralanmaların sebeplerinden birisi olan psikolojik faktörlerde, sporcuların kaygı ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda kontrolsüz güç, saldırganlık ve riskli davranışlar sergilemeleri yaralanmalara yol açabilmektedir. Bu durumda sporcuların psikolojik durumlarını da daha iyi analiz ederek eksik oldukları yönlerin ortadan kaldırılması için bu alana yönelik bazı çalışmalar yapılmalıdır (Kılıç ve ark., 2012).

Dolayısıyla bu çalışma, spor yaralanması kaygı ölçeğinin, futbolcular da sportif yaralanma sonucu oluşan kaygı düzeyinin nasıl bir etki yarattığı incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, sportif sakatlığının devam ettiği ya da geçmiş dönemlerde sportif bir sakatlık yaşayan sporcuların, psikolojik bir unsur olan kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Deneklerin Seçimi

Bu araştırmaya Konya ilinde bulunan ve Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), U21 Ligi, Elit Ligi ve Gelişim Liginde mücadele eden yaş aralıkları, % 42,7'si 15-16 yıl, % 35'i 17-18 yıl, % 16'sı 19-20 yıl, % 3,3'ü ise 20 yaş ve üzeri olan 150 erkek sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular geçmiş dönemde sportif bir yaralanma yaşayan ve/veya sportif bir yaralanması

halen devam eden sporculardır. Araştırmaya katılan bütün sporculara Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği uygulanmıştır.

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ), sporcuların yaralandıktan sonraki kaygı düzeylerini ölçmek için oluşturulmuş ve tek bölümden oluşmaktadır. Rex ve Metzler (2016), tarafından geliştirilen bu ankette, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması spor yapan 491 üniversite öğrencisinin katılımıyla analiz yapılarak belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Caz ve ark (2019), amatör spor yapan üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirmiş ve ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini kanıtlamışlardır. Anket 19 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşan beş durum belirten 5’li Likert tipi bir ölçektir. İlk beş alt ölçekte 3 madde ve son alt ölçekte ise 4 madde bulunmaktadır.

Bunlar; yeteneğini kaybetme kaygısı (YKK), zayıf algılanma kaygısı (ZAK), acı çekme kaygısı (AÇK), hayal kırıklığına uğratma kaygısı (HKUK), sosyal desteği kaybetme kaygısı (SDKK), yeniden yaralanma kaygısı (YYK) alt ölçekleridir. Doğrulamalı faktör analizi bulgularına göre ortaya konulan altı faktörlü ölçme yapısı verilerle iyi derecede uyum gösterdi. Alt ölçeklerin Cronbach α katsayıları ise sırasıyla; yeteneğini kaybetme kaygısı faktörü için 0.724, zayıf algılanma kaygısı faktörü için 0.645, acı çekme kaygısı faktörü için 0.780, hayal kırıklığına uğratma kaygısı faktörü için 0.876, yeniden yaralanma kaygısı faktörü için 0.608, sosyal desteği kaybetme kaygısı faktörü için ise 0.812 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, ölçeğin ve alt faktörlerinin yüksek düzeyde iç tutarlılığa ve dolayısıyla güvenilirliğe sahip olduğu belirlendi. Ölçeğin ve alt faktörlerinin kararlılık katsayıları da aynı şekilde oldukça yüksek ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Caz ve ark., 2009).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Bulguların yorumlanmasında frekans tabloları ve tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun ölçüm değerleri için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Parametrik yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında “Independent Sample-t” testi, bağımsız üç veya daha fazla grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında “ANOVA” test yöntemi kullanılmıştır. Üç veya daha fazla grup için anlamlı fark çıkan değişkenlerin ikili

karşılaştırmaları için varyansların homojenliği dikkate alınarak Tukey testi uygulanmıştır. Normal dağılıma uygun olmayan ölçüm değerleri için parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Parametrik olmayan yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” testi, bağımsız üç veya daha fazla grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında “Kruskal-Wallis H” testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya ilişkin bulguların dağılımı.

Değişken	N (n=50)	%
Yaş Sınıfları (yıl)		
15-16	64	42,7
17-18	57	38,0
19-20	24	16,0
20 ve üzeri	5	3,3
Cinsiyet		
Erkek	150	100,0
Eğitim Düzeyi		
Lise	143	95,3
Üniversite	7	4,7
Spor Yapma Süreleri (yıl)		
3-4	29	19,3
5-6	56	37,3
7-8	40	26,7
9 ve üzeri	25	16,7
Takımın Bulunduğu Klasman		
U21	22	14,7
U19	32	21,3
U17	33	22,0
U16	21	14,0
U15	42	28,0

Araştırmaya katılan sporcuların tamamının erkek olduğu, yaş aralıklarının %42,7’si 15-16 yıl, %35’i 17-18 yıl, %16’sı 19-20 yıl, %3,3’ü ise 20 yaş ve üzeri olduğu, eğitim düzeylerinin ise %95,3’ünün lise, %4,7’sinin üniversite düzeyinde olduğu tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe ilişkin bulguların dağılımı.

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Min-Max
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	5,77	2,58	5,5	3,0-15,0
Zayıf Algılanma Kaygısı	6,09	2,82	5,0	3,0-15,0
Acı Çekme Kaygısı	8,73	2,65	9,0	3,0-15,0
Hayal Kırıklığına Uğrama Kaygısı	7,28	3,15	76,0	3,0-15,0
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	6,13	3,38	6,0	3,0-15,0
Yeniden Yaralanma Kaygısı	11,47	4,06	12,0	4,0-20,0
SYKÖ - TOPLAM	45,48	11,72	45,0	22,0-78,0

Araştırmaya katılan sporcuların, sportif sakatlık sonrası yeteneğini kaybetme kaygılarının, zayıf algılanma kaygılarının, acı çekme kaygılarının, hayal kırıklığına uğrama kaygılarının, sosyal desteği kaybetme kaygılarının ve yeniden yaralanma kaygılarının ortalama, standart sapma medyan ve minimum ile maximum değerleri tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 3. Sporcu bulgularına göre Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.

Değişken	N	YKK	ZAK	AÇK	HKUK	SDKK	YYK	SYKÖ-TOPLAM
Yaş (Yıl)	n	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$
15-16 ⁽¹⁾	64	5,42±2,44	5,59±2,19	8,50±2,42	7,39±2,95	5,86±3,08	10,75±3,63	43,52±10,87
17-18 ⁽²⁾	57	6,09±2,63	6,53±3,05	8,84±2,69	7,53±3,44	5,92±3,36	11,93±4,24	46,84±12,80
19-20 ⁽³⁾	24	5,58±2,75	5,71±3,34	8,58±3,22	6,50±3,12	7,25±4,21	11,50±4,47	45,13±10,91
20 üstü ⁽⁴⁾	5	7,60±2,41	9,20±2,68	11,20±0,45	6,80±2,17	7,25±4,21	15,40±2,70	56,80±5,26
p<0,022⁽¹⁻⁴⁾								p<0,036⁽¹⁻⁴⁾
Eğitim								
Lise	143	5,77±2,61	6,03±2,81	8,72±2,67	7,25±3,12	6,17±3,42	11,43±4,03	45,38±11,60
Üniversite	7	5,86±1,86	7,29±3,04	9,00±2,45	7,86±3,89	5,29±2,36	12,29±4,82	47,57±14,86
Spor Geçmişi								
3-4 ⁽¹⁾	29	5,24±1,81	6,28±2,20	8,69±2,42	7,62±3,10	6,21±2,96	10,62±3,30	44,66±8,80
5-6 ⁽²⁾	56	5,68±2,66	5,30±2,04	8,34±2,50	6,82±3,01	5,63±3,20	10,82±3,97	42,59±12,63
7-8 ⁽³⁾	40	5,50±2,40	6,23±3,15	8,58±3,16	7,48±3,05	6,50±3,83	11,45±4,28	45,73±11,41
9 üstü ⁽⁴⁾	25	7,04±3,12	7,40±3,85	9,92±2,10	7,60±3,70	6,60±3,49	13,96±3,89	52,52±10,65
p<0,004⁽¹⁻²⁻⁴⁾								p<0,005⁽²⁻⁴⁾
Klasman								
U21	22	5,86±2,68	7,00±3,52	9,73±2,73	7,36±3,36	6,82±3,83	13,36±3,95	50,14±10,77
U19	32	5,78±2,25	6,47±2,78	8,72±2,59	7,13±3,14	6,53±3,42	12,25±4,20	46,88±9,60
U17	33	6,45±3,00	6,12±3,31	8,61±3,03	7,12±3,46	5,85±3,57	10,91±4,35	45,06±14,79
U16	21	5,90±2,72	5,10±1,97	8,24±2,14	7,14±2,87	6,05±3,64	10,24±3,99	42,67±11,58
U15	42	5,12±2,28	5,79±2,27	8,57±2,57	7,54±3,05	5,74±2,84	10,95±3,49	43,71±10,65

Araştırmaya katılan sporculara uygulanan Spor Yaralanması Kaygı ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, 20 yaş ve üzerinde olan sporcuların 15-16 yaşında olan sporculara göre, zayıf algılanma kaygısı ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanlarının anlamlı derece de yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu farklılığın sebebi 20 yaş ve üzerinde olan sporcuların 15-16 yaşlarında olan sporculara göre daha fazla sportif sakatlık yaşamalarından dolayı olduğu düşünülmektedir. Spor yapma süreleri bakımından incelendiğinde, 9 yıl ve üzeri süredir spor yapanların 3-4 ve 5-6 yıldır spor yapanlara göre yeniden yaralanma kaygılarının ve spor

yaralanması kaygı ölçeği toplam puanlarının anlamlı derece de yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu durumun nedeni ise spor yapma süreleri arasındaki farktan dolayı olduğu düşünülmektedir. Buldukları eğitim düzeyleri ve klasmanları bakımından incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkilerini incelediğimiz bu çalışma spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyutları; yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı puanları karşılaştırılmıştır. Sporcuların yaşları bakımından zayıf algılanma kaygıları ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Sporcuların spor yapma süreleri bakımından, yeniden yaralanma kaygıları ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buldukları eğitim düzeyleri ve klasmanları bakımından incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Aydoğan (2014), 69 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, sporcuların sakatlık sırası ve tedavi sonrasında durumluk kaygı puanları arasındaki farkı incelemiş ve tedavi sonrası durumluk kaygı puanlarının anlamlı bir şekilde arttığını bulmuştur ($p<0,05$). Benzer şekilde sporcuların sakatlık sırası ve tedavi sonrasında sürekli kaygı puanları karşılaştırıldığında tedavi sonrasında sürekli kaygı puanlarında da artma olduğu saptanmıştır. Bu bulgular sporcuların tekrar eski performanslarını yakalayıp yakalayamama ve yeniden takımdaki yerlerini edinme konusunda kaygı yaşadıklarını göstermektedir.

Özder (2010), Askeri Pentatlon Şampiyonasına katılan 70 erkek sporcunun yaşadığı sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerini incelediği çalışmada; sporcuların sakatlandıkları zaman en fazla atletik yeteneklerini kaybetme kaygısı taşıdıklarını belirtmiş ve bununla birlikte sporcuların pentatlonda sakatlık kaygısının; sakatlığın şiddeti ve yaşanan sakatlıkların sayısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Mankad ve ark. (2009), yaptıkları bir çalışmada, antrenman ve/veya müsabakalarda meydana gelen sportif yaralanma sonucu sporcuların iyileşme sürecinde, sporcu kimliklerinden

yoksun kalma, bir daha oynayamama, yeniden sakatlanma gibi önemli duygusal travmalar yaşadıklarını ve bu travmalar nedeniyle depresifleşme ve kaygı düzeylerinin arttığını ortaya koymuşlardır. Aynı zamanda sporcuların tedavi sürecinde yaşadıkları bu karmaşık duygular nedeniyle takım arkadaşlarından, antrenman çevresinden ve sosyal ortamdan uzak durma eğiliminde olduklarını ve bu durumun bir sonucu olarak sporcunun sakatlığı tedavi edilse bile artan kaygı düzeyinin ister istemez devam edeceğini bildirmişlerdir. Yapılan bu çalışma, bizim çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Weiss ve Troxel (2006), yaptıkları çalışmada, basketbol ve güreş gibi sporlarda yaralanan 10 profesyonel sporcunun yaralanmaya karşı verdiği duygusal tepkileri incelemiştir. Sakatlık sonrası sporcular da inançsızlık, kaygı, korku, öfke, depresyon, gerginlik, yorgunluk, düzeylerinde bir artışın meydana geldiğini bulmuşlardır. Bazı sporcular yaralanma ile baş etmekte güçlük çekmiş ve antrenman ve müsabakalarda hareket kısıtlılığı yaşadığını ortaya koymuşlardır.

Konter (1996), yaptığı çalışmada sportif bir yaralanmaya sahip olan futbolcuların kaygı düzeylerinin, sportif yaralanmaya sahip olmayan futbolculara göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunduğunu saptamıştır ($p < 0,05$). Diğer yönden takımdaki yerlerini koruma ve maddi olanaklardan yararlanma gibi nedenlerde, bu futbolcuların durumluluk kaygılarının yükselmesine neden olacağını bildirmiştir.

Petitpas ve Danish (1995), büyük bir organizasyon olan Kış Olimpiyatları Oyunları öncesinde sakatlanan bazı sporcuların sakatlıkla ilgili psikolojik durumlarını aktardıkları çalışmalarında, sakatlanan sporcuların müsabakalara yetiştirilmiş olmasına karşın eski performansını yeniden yakalayıp yakalamayacağına ilişkin kaygı düzeylerinin müsabakaların başlamasına kadar devam ettiğini belirtmişlerdir.

Heil (1993), yaptığı araştırmasında sporcuların sakatlanma ile birlikte duygularında sürekli değişim, fiziksel olarak ağrı ve yeteneğin sorgulanmasını içeren bir durumun olduğunu belirtmektedirler. Bu durumda sporcular, sakatlık sonrası yaşadığı duruma bağlı olarak yetenek ve becerilerini tekrar gözden geçirmeye başladıklarını ve takım arkadaşlarının kendisinden daha yetenekli olduğunu ve yeni beceriler edindiklerini düşünerek kendisini daha fazla sorgulamaya

başlayacaklarını bildirmişlerdir. Bunun sonucu olarak sakatlığı tedavi edilmiş olmasına rağmen sporcuların yaşadığı kaygı düzeylerinin devam edeceğini ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak, 20 yaş ve üzerindeki sporcuların, zayıf algılanma kaygılarının diğer yaş grubundaki sporculardan daha yüksek olduğu ve aynı zaman da 9 yıl ve üzeri süredir spor yapanların yeniden yaralanma kaygılarının, 3-4 ve 5-6 yıldır spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan sporculara teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Aydoğan, Z. (2014). Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Caz, Ç., Kayhan, R.F. ve Bardakçı, S. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54/1, 52-63.
- Ergün, N. (2006). Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi. Hipokrat Kitap Evi, Ankara.
- Erol, B. ve Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. Türkiye Klinikleri. *Journal Pediatr Science*, 2/4, 89-97.
- Faigenbaum, A.D. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clin Sports Med*; 19; 593-619.
- Heil, J. (1993). A psychologists view of the personal challenge of injury. *Human Kinetics*, 33-46.
- Johnson, U., Tranaeus, U. ve Ivarsson, A. (2014). Current status and future challenges in psychological research of sport injury prediction and prevention: a methodological perspective. *Revista de Psicologia del Deporte*, 23; 401-409.
- Kılıç, M.N. vd. (2012). Spor kazalarından korunma ve ilk yardım. *Devlet Kitapları*, 3/17, 26-108.
- Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Konter, E. (1996). Profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile maçı deplasmanda veya içerde oynamalarının antrenörleri ve teknik direktörleri ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığının incelenmesi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3/3, 18-23.
- Koşar, N.Ş., Demirel, H.A. ve Aydoğ, T.S. (2006). Adolesanlarda sporcu sağlığı. Türkiye Klinikleri. *Journal Pediatr Science* 2/7), 25-33.
- Maddison, R. ve Prapavessis, H.A. (2005). Psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal Sport Exerc Psychol*, 27, 289-310.
- Mankad, A., Gordon, S. ve Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 1-14.
- Petitpas, A. ve Danish, S.J. (1995). Caring for injured athletes. Sport Psychology Interventions. *Human Kinetics*, 3, 253-306.
- Recep, Ö. (2010). Dünya askeri pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Rex, C.C. ve Metzler, J.N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Meas Phys Educ Exerc Sci*, 20/3, 146-158.
- Sibold, J., Howard, A. ve Zizzi, S. (2011). A comparison of psychological and orthopedic data in injured college athletes: a novel application of hurdle regression. *Athletic Insight*, 3/2, 153-164.
- Smith, R.E. ve Smoll, F.L. (1990). Sport performance anxiety: handbook of social and evaluation anxiety. New York, 417-454.
- Steffen, K., Pensgaard, A. ve 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.
- Weiss, M.R. ve Troxel, R.K. (2006). Psychology of the injured athlete. *Athlet Training*, 21, 104-154