

SPOR SAKATLANMALARI İLE YAŞAM OLAYLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ferudun DORAK, Ersin ALTIPARMAK, İlhan TALAS

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmada; 54'ü sakatlanan ve 38'i sakatlanmayan, 92 elit düzeyde spor yapan sporcuya "Yaşam Olayları Ölçeği" verilerek sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular; takım - bireysel ve bayan-erkek olarak ayrılarak karşılaştırılmıştır. Sporcuların yaşadıkları olayların sayısı ve şiddetinin sakatlanmaya etkisi olup olmadığı araştırılarak önerilerde bulunulmuştur.

Sonuç olarak 0-3 ay arasında yaşanan yaşam olayları sayısının ve şiddetinin tüm bayan ve erkek takım ve bireysel spor yapan sporcularda sakatlanmaya etken olduğu bulunmuştur. Yaşam olayları sayısı ve şiddeti arttıkça (2 yıl süresince), tüm sporcular sakatlanma riskiyle karşılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Stres, yaşam olayları, sakatlanma, spor*

ABSTRACT

In this study, 92 elite level athletes, 54 of whom were injured and 38 non-injured, were given "Life-Events Scale", and compared in terms of team-individual and male-female.

By examining the number and severity of the events of the athletes effecting the injuries, some advices were offered. It's concluded that, the number and intensity of the life events, lived between 0-3 th months including all male and female athletes both as individual and as a team, caused injuries.

When the number and the severity of the life events increase, all the athletes are face to face with the risk of injuries.

Key Words: *Stress, life events, injury, sport*

GİRİŞ

Spor, yaşamımızın doğal bir bölümü olmuştur. Bununla birlikte sakatlanma da onun bir parçası haline gelmiştir. Bazı spor dallarında sakatlanma riski çok iken, bazı spor dallarında sakatlanma riski daha azdır. Sakatlanmaları önlemek için uzun süreli teknik, taktik, kondisyon çalışmaları yapılmaktadır. Yüklenme-dinlenme ilişkisine dikkat edilmektedir.

Geliş Tarihi : 14.05.1998

Yayına Kabul Tarihi : 16.12.1998

Dünyada 1970'li yılların istatistiklerinde spor sakatlanmaları genel sakatlanmalar içinde %1 gibi bir oran oluştururken, günümüzde bu oran yaklaşık 5000 kişinin sakatlandığı, yılda yaklaşık 2 milyon kişinin spor sakatlığına uğradığı şeklindedir. Türkiye'de bir yılda; amatör lisanslı yaklaşık 1 milyon, profesyonel 5-6 bin sporcudan 100 bin kişinin sakatlandığı söylenmektedir.

Birçok spor sakatlanmalarında; yaş, kullanılan malzemenin kalitesi, hava, ışık, saha, salon, rakip, sporcunun fiziksel kondisyonu vb. etkenlerin söz konusu olduğu söylenmektedir.

Sakatlanmalarda bu etkenlerin rol oynamasıyla birlikte, psikolojik etkenlerin de söz konusu olduğu belirtilmektedir. Sanderson, sakatlanmaya etki eden psikolojik faktörler genel olarak 4 değişik öğeyi içerdiğini belirtmiştir (Dorak, 1995).

1. Riske Atılma : Sağlıklı bir kimse tehlike anında doğal olarak reaksiyon gösterir. Bu adrenalin deşarjı, kalp atımı ve solunumda artış, kas tonusunun artması ve duygusal olarak uyanıklığın yükselmesi biçimindedir. Doğal koşullarda riske atılma durumu, sporda yapılan aktiviteden daha fazla heyecan duyma ve doyum alma şeklinde görülür. Performansı yükseltmek için bilinçsizce antrenman dozunun yükseltilmesi de bir risk faktörü olarak görülür.
2. Düşkünlük Durumları: Çoğu geçici olan, ancak bazen yaşam boyu bireyi izleyen durumlardır. Hastalık, alkol, uyuşturucu kullanımı, yorgunluk, açlık, kızgınlık v.b. gibi durumlar sporcunun performansını büyük oranda düşüren olgulardır.
3. Olgunluk: Sporda olgunluk daha az deneyimlilerin yardımına koşmada ya da kendisine ait sorunlarda karar vermede kendisini gösterir.
4. Güvenlik Önlemleri: Davranış olarak, gerek kendisi gerek başkası için tehlikeli olmayı amaçlayan, düşünen ve uygulayan kişi temel güvenlik önlemini almış olur. Karşılaşmalar için konulan kurallar hep sağlığı koruyucu nitelikte olup kesinlikle uyulması gereken ve uzun yılların birikimi sonucu ortaya çıkan güvenlik önlemleridir. Fair-Play görünüşte dostça bir davranış ise de sonuçta yardımlaşma ve yarışma çekişmesine karşın riski azaltmayı amaçlayan kavramlardır.

Bazı durumlarda fizyolojik kapasitenin izin verdiği çalışmalara sporcunun zihinsel olarak hazır olmaması da sakatlık doğurabilir. Bu nedenle sporcuların daha verimli olabilmesi ve sakatlanmalardan korunabilmesi için kendisini yaptığı spora daha iyi odaklayabilmesi gerekmektedir. Bu da sporcunun o anda yalnızca yaptığı işle ilgilenmesine bağlıdır.

Sakatlanmaya yatkın ya da dönük sporcu kavramı 1960'lı yıllardan sonra ortaya çıkmış ve sendrom olarak literatürde yerini almıştır. Bu tür olguların daha sık psikolojik belirtilerle ayrıcalıklar gösterdiği bulunmuştur. Yapılan ilk çalışmalardan birinde nevrotik yapıda olanların sakatlanmaya daha açık olduğu bildirilmektedir. Hassas kişilerin, gergin olanların daha sık sakatlandıkları bulunmuştur. Bir başka çalışmada da, yaşamlarında büyük değişiklikler gösteren kişilerin de sakatlanmayla karşı karşıya oldukları gösterilmiştir. Kişinin yaşadığı yaşam olayları,

Spor Sakatlanmaları ve Yaşam Olayları

o kişiye stres yüklemektedir. Yaygın kanı, sporcunun yaşadığı günlük olaylarla (iyi ya da kötü) sakatlanma arasında bir ilişkinin olduğudur (Ford, 1981). Bramwell (1975), yaşamdaki dramatik değişiklikleri kişinin ortam üzerindeki konsantrasyonunu bozar ve önceden öğrenilmiş olan ve sağlık için tehlike oluşturan durumlarda göstereceği olumlu tepkileri gösteremez duruma gelebileceğini söyler. Çoğu araştırmacı, sakatlanmanın oluşum ve süresi ile olumsuz yaşam değişiklikleri arasında bir ilişki olduğunu öne sürmüşlerdir. Olumlu yaşam değişikliklerinin de ayrıca strese neden olduğu araştırmalar da bulunmuş olsa da, olumlu yaşam değişiklikleri ve sakatlanma arasında çok az sayıda araştırma yapılmıştır. Görülüyor ki, olumsuz stres olumlu strese oranla fazla denenmekte, bazı olaylarda da görüldüğü üzere yaşam değişikliğinin olumlu ya da olumsuz olarak algılanması arasında bir ilişki var olabilmektedir. Ayrıca olumsuz yaşam değişiklikleri olumlu yaşam değişikliklerinden çok daha kolay bilinir. Yaşam biçimindeki dramatik bir değişikliğin, ilaç ve alkol kullanımıyla birlikte sporcunun ortam üzerindeki konsantrasyonunu nasıl kolayca etkilediğini görmek olasıdır. Bu sporcu; sakatlanma riskini içsel olarak kendini zehirleyerek ya da dışsal olarak dikkatini sakatlanma eğilimi olan olaylar üzerinde yoğunlaştırarak taşır, demektir (Bramwell, 1975).

Yapılan bu çalışmada, yaşam olaylarının sayısı ve/veya şiddetinin sakatlanmayla ilişkisi araştırılarak; antrenörlere, sporculara ve eğitimcilere yararlı olması amaçlanmıştır.

Problem

Sporcuların yaşadıkları olayların sayısının ve/veya ağırlığının spor sakatlanmalarıyla ilişkisi var mıdır?

Alt Problemler

1. Bayan sporcuların yaşadıkları olayların sayısının ve/veya ağırlığının spor sakatlanmalarıyla ilişkisi var mıdır?
2. Erkek sporcuların yaşadıkları olayların sayısının ve/veya ağırlığının spor sakatlanmalarıyla ilişkisi var mıdır?
3. Takım sporu yapan sporcuların yaşadıkları olayların sayısının ve/veya ağırlığının spor sakatlanmalarıyla ilişkisi var mıdır?
4. Bireysel spor yapan sporcuların yaşadıkları olayların sayısının ve/veya ağırlığının spor sakatlanmalarıyla ilişkisi var mıdır?

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırmanın örneklemi; 16 ile 30 yaş (%85'i 18-26 yaş) arasında 40'ı bayan, 52'si erkek toplam 92 elit, takım ve bireysel spor yapan sporculardan (futbol 27, basketbol 19, hentbol 12, voleybol 12 birinci ve ikinci lig bayan ve erkek takım sporcularından toplam 70 kişi, cimnastik 2, atletizm 7, teakwando 9, yüzme 4 olmak üzere toplam 22 kişi de branşlarındaki üst düzey sporculardan) oluşmuştur. Bu sporcuların %19.5'u 6 yılın altında deneyime sahip-

ken, %80.5'u 6 yılın üstünde deneyime sahiptir. Sporcuların 54'ü (%59) daha önce sakatlık geçirmiş, 38'i (%41) ise sakatlık geçirmemiştir.

Veri Toplama Araçları

116 maddelik bir yaşam olayları listesi. Listedeki olaylar üç kaynaktan derlenmiştir. 1. Holmes ve Rahe'nin SRRS Envanteri (Holmes ve Rahe, 1967).

2. Paykel, Prusoff ve Uhlenhuth'un Yaşam Olayları Listesi (Paykal, Piusoff ve Uhlenhuth, 1971).

3. Soli Sorias (1982) tarafından, SRRS ve PUP Skalalarında yer almayan, buna karşılık Türk toplumu için önemli olabilecek olaylar saptanarak bunlara eklenmiştir (bunun için bir ön çalışma yapılmıştır).

Birbirine benzer maddeler elimine edilmiştir.

Bu envanterin standardizasyonu Soli Sorias (1982) tarafından yapılmıştır. Kullanılan yaşam olayları listesi, genel popülasyondan çekilmiş ve sosyo-demografik özellikleri bakımından heterojen bir grupta standartlaştırılmıştır. Yaşam olayları ve hastalık arasındaki ilişkinin araştırılmasında, başka toplumlarda saptanmış değerlerin kullanılması yeterince güvenilir sonuçlar vermeyeceği düşünülerek uygun bir liste hazırlanmıştır. Maddelerin bazıları Türkçeye aynen çevrilmiş, bazıları ise dilimize daha uygun bir anlatımla yeniden düzenlenmiştir.

SRRS değerleri ile standardizasyon grubunun ortalamaları arasında, Pearson'un çarpım-moment korelasyon katsayısı : $r=0.670$, $p<0.01$, Spearman'ın sırafarkları katsayısı : $R_s=0.869$, $p<0.01$ bulunmuştur.

PUP skalasının değerleri ile standardizasyon grubunun ortalamaları arasında, Pearson'un çarpım-moment korelasyonu katsayısı : $r=0.869$, $p<0.01$, Spearman'ın sırafarkları korelasyonu katsayısı : $R_s=0.868$, $p<0.01$ bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Bu envanter sporcuların antrenman yaptıkları alanlara, sporcu sağlık merkezlerine ve spor hekimliği alanında hizmet veren birimlere gidilerek sakatlanan sporcular ve sakatlanmayan sporculara verilmiştir (antrenmana ya da karşılaşmaya çıkmayacak şiddette bir sakatlık geçirmiş olanlarla, son iki yıldır sakatlanmayan sporcular seçilmiştir). Sakatlanan ve sakatlanmayan elit sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri ve 116 olayı okuyarak bunlardan son iki yıl içinde başlarından geçenleri işaretlemeleri ve yanına da olayın olduğu günün tarihini yazmaları istenmiştir. Sonuçta; sakatlanmanın başlangıç tarihi ile olayın olduğu tarih karşılaştırılarak tüm olaylar sakatlanmadan önceki; 0-3 aylarda, 4-12 aylarda ve 13-24 aylarda ortaya çıkan olaylar şeklinde belirlenmiştir. Sakatlanmayan sporcular için bu süreler uygulama tarihi gözönüne alınarak belirlenmiştir. Aralarında nicelik farkı olan iki olayın; ikisinin de aynı tarihte olduğu belirtilmiş ise bunlardan nicelik ya da kapsam yönünden daha dar olanı gözönüne alınmamıştır. Örneğin; denek "büyük oranda borca girme" ve "ılımlı oranda borca girme" olaylarının ikisi için de aynı tarihi vermişse, bunlardan ikincisi yok sayılmıştır.

Spor Sakatlanmaları ve Yaşam Olayları

Verilerin Çözülmesi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi, Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümünde yapılmıştır. Bu araştırmada verilerin çözülmesi için SPSS paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde, karşılaştırmalar "Mann-Whitney U" testi ile yapılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1'de görüldüğü gibi, birinci zaman diliminde (0-3 aylar) saptanan olay sayıları açısından, sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sakatlanan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha fazla olay yaşadıkları belirlenmiştir (U=193.0, p=0.000).

Tablo 1: 0-3 ay süresince sakatlanan ve sakatlanmayan sporcuların yaşam olayları sayısı ile ilişkisi

Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	54	5.000	5.0370	3.426	8.37*
Sakatlanmayan	38	0.000	0.8158	1.182	

*p=0.000

İkinci zaman diliminde (4-12 aylar) belirlenen toplam olay sayıları açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında bir fark bulunmuştur (U=489.5, p=0.000). Sakatlanan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha çok yaşam olayları yaşadıkları belirlenmiştir.

Üçüncü zaman diliminde (13-24 aylar) saptanan toplam olay sayıları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=905.5, p=0.3220).

Tablo 2'de görüldüğü gibi, toplam iki yıl süresince yaşadıkları olay sayılarına bakıldığında; sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sakatlanan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha çok olay yaşadıkları belirlenmiştir (U=177.5, p=0.000).

Tablo 2: İki yıl süresince sakatlanan ve sakatlanmayan sporcuların yaşam olayları sayısı ile ilişkisi

Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	54	9.500	10.1852	4.739	177.5*
Sakatlanmayan	38	3.000	3.3421	2.453	

*p=0.000

Dorak, Altıparmak, Talas

Sporcuların yaşadıkları olayların şiddetleri gözönüne alınarak yapılan analizlerde, birinci zaman diliminde(0-3 aylar) saptanan olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanmayan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 3'te görüldüğü gibi 0-3 aylar arasında yaşadıkları olayların ağırlık skorlarına bakıldığında; sakatlanan sporcuların daha şiddetli olaylar yaşadıkları belirlenmiştir (U=179.0, p=0.000). Bunun için de sporcuların yaşadıkları olayların şiddeti 3 ay içinde yoğunlaştıysa sakatlanma risklerinin artacağı görüşü ileri sürülebilir.

Tablo 3: 0-3 ay süresince sakatlanan ve sakatlanmayan sporcuların yaşadıkları olay sayılarının ağırlık skorları toplamıyla ilişkisi

Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	54	227.000	251.9444	176.586	179.0*
Sakatlanmayan	38	0.000	35.7105	60.170	

*p=0.000

İkinci zaman dilimi (4-12 aylar) süresince sakatlanan ve sakatlanmayan sporcuların yaşadıkları olay sayılarının ağırlık skorları açısından bir fark bulunmuştur (U=529.0, p=0.0001). Sakatlanan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha şiddetli olaylar yaşadıkları belirlenmiştir. Üçüncü zaman dilimi (13-24 aylar) süresince bu bağlamda bir farklılaşma bulunmamıştır (U=888.0, p=0.2603).

Sporcuların iki yıl süresince yaşadıkları olayların toplam ağırlıklarına bakıldığında; anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4). Sakatlanan sporcuların, sakatlanmayan sporculara göre toplam olarak daha şiddetli olaylar yaşadıkları saptanmıştır (U=177.0, p=0.000).

Tablo 4: Toplam iki yıl süresince sakatlanan ve sakatlanmayan sporcuların yaşadıkları olay sayılarının ağırlık skorları toplamıyla ilişkisi

Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	54	482.500	492.1667	237.398	177.0*
Sakatlanmayan	38	113.000	148.4211	124.297	

*p=0.000

1. Tablo 5'te görüldüğü gibi bayan sporcuların, birinci zaman diliminde (0-3 aylar) saptanan olay sayıları açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=21, p=0.0001). Sakatlanan sporcuların, sakatlanmayan sporculara göre daha fazla olay yaşadıkları saptanmıştır. Bayan sporcuların üç ay içinde yaşadıkları olay sayılarının çokluğunun sakatlanma riskini arttırabileceği söylenebilir.

Spor Sakatlanmaları ve Yaşam Olayları

Tablo 5: 0-3 ay süresince sakatlanan ve sakatlanmayan sporcuların yaşam olayları sayısı ile ilişkisi

Bayan Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	31	4.000	5.3226	3.833	21*
Sakatlanmayan	9	0.000	.5556	1.014	

*p=0.001

İkinci zaman diliminde (4-12 aylar) belirlenen olay sayıları açısından sakatlanan bayan sporcular ile sakatlanmayan bayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sakatlanan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha çok sayıda olay yaşadıkları belirlenmiştir (U=49.5, p=0.031). Üçüncü zaman diliminde (13-24 aylar) bir fark bulunamamıştır (U=131, p=0.7780). Toplam iki yıl süresince belirlenen yaşam olayları açısından sakatlanan bayan sporcular ile sakatlanmayan bayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=23, p=0.002).

Tablo 6'da görüldüğü gibi birinci zaman diliminde (0-3 aylar) saptanan olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından, sakatlanan bayan sporcular ile sakatlanmayan bayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=19, p=0.0001). Yaşadıkları olayların ağırlıkları toplamına bakıldığında; sakatlanan bayan sporcular, sakatlanmayan bayan sporculara göre daha ağır (şiddetli) olay yaşadıkları belirlenmiştir.

Tablo 6: 0-3 ay süresince sakatlanan ve sakatlanmayan sporcuların yaşam olayları sayısı ile ilişkisi

Bayan Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	31	228.000	271.9677	200.703	19*
Sakatlanmayan	9	0.000	22.0000	40.398	

*p=0.001

İkinci zaman diliminde (4-12 aylar) belirlenen olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanan bayan sporcular ile sakatlanmayan bayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sakatlanan bayan sporcuların sakatlanmayan bayan sporculara göre daha şiddetli olaylar yaşadıkları belirlenmiştir (U=46, p=0.0024). Üçüncü zaman diliminde (13-24 aylar) böyle bir farklılaşma bulunamamıştır (U=138.5, p=0.9737). Toplam 2 yıl süresince belirlenen olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanan bayan sporcular ile sakatlanmayan bayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sakatlanan bayan sporcuların sakatlanmayan bayan sporculara göre daha şiddetli yaşam olayları yaşadıkları belirlenmiştir (U=21, p=0.0001).

Dorak, Altıparmak, Talas

2. Birinci zaman diliminde (0-3 aylar) belirlenen olay sayıları açısından sakatlanan erkek sporcular ile sakatlanmayan erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. (Tablo 7). Daha çok sayıda yaşam olayı yaşayan erkek sporcuların sakatlanma riskinin daha fazla olduğu söylenebilir (U=64.5, p=0.0000).

Tablo 7: 0-3 ay süresince sakatlanan ve sakatlanmayan erkek sporcuların yaşam olayları sayısı ile ilişkisi

Erkek Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	23	5.000	4.6522	2.822	64.5*
Sakatlanmayan	29	0.000	0.8966	1.235	

*p=0.0000

İkinci zaman diliminde (4-12 aylar) saptanan olay sayıları açısından sakatlanan erkek sporcular ile sakatlanmayan erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=198, p=0.0104). Üçüncü zaman diliminde (13-24 aylar) bu bağlamda bir farklılaşma bulunmamıştır (U=286.5, p=0.3634).

Toplam iki yıl süresince belirlenen olay sayıları açısından sakatlanan erkek sporcular ile sakatlanmayan erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=67, p=0.000).

Birinci zaman diliminde (0-3 aylar) saptanan olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanan erkek sporcular ile sakatlanmayan erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=67, p=0.0000). Buradan da erkek sporcuların yaşadıkları olayların ağırlık skorları toplamının fazlalığının sakatlanmaya neden olabileceği ileri sürülebilir (Tablo 8).

Tablo 8: 0-3 ay süresince sakatlanan ve sakatlanmayan erkek sporcuların yaşam olaylarının ağırlık skorları toplamıyla ilişkisi

Erkek Sporcu	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	23	213.000	224.9565	137.351	67*
Sakatlanmayan	29	0.000	39.9655	65.105	

*p=0.0000

İkinci zaman diliminde (4-12 aylar) saptanan olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanan erkek sporcular ile sakatlanmayan erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=244, p=0.0951). Üçüncü zaman diliminde de (13-24 aylar) böyle bir farklılaşma bulunmamıştır (U=290.5, p=0.4099). İki yıl süresince yaşanan olay-

Spor Sakatlanmaları ve Yaşam Olayları

ların ağırlıkları toplamının sakatlanan ve sakatlanmayan sporcular ile ilişkisi araştırıldığında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($U=78.5$, $p=0.000$). Toplam iki yıl süre içinde ağır olaylar yaşayan sporcuların sakatlanma risklerinin de çok oldukları söylenebilir.

3. Takım sporu (futbol, basketbol, hentbol, voleybol) yapan sporcuların sayısının ve/veya ağırlığının, spor sakatlanmalarıyla ilişkisinin olup olmadığı araştırılmış ve aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkmıştır. Birinci zaman diliminde (0-3 aylar) saptanan olay sayıları açısından sakatlanan takım sporcuları ile sakatlanmayan takım sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 9). Sakatlanan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha çok sayıda olay yaşadıkları belirlenmiştir ($U=131.0$, $p=0.000$). Başka bir deyişle; üç ay süresince çok sayıda olay yaşayan takım sporu yapan sporcuların sakatlanma risklerinin daha çok olduğu söylenebilir.

Tablo 9: Sakatlanan ve sakatlanmayan takım sporu yapan sporcuların 0-3 ay süresince yaşam olayları sayısı ile ilişkisi

Takım Sporcuları	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	38	4.000	4.7895	3.354	131.0*
Sakatlanmayan	32	0.000	0.7813	1.128	

* $p=0.0000$

İkinci zaman diliminde (4-12 aylar) belirlenen toplam olay sayıları açısından sakatlanan takım sporcuları ile sakatlanmayan takım sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=216.0$, $p=0.000$). Üçüncü zaman diliminde (13-24 aylar) bu bağlamda bir farklılaşma bulunmamıştır ($U=543.0$, $p=0.4300$). İki yıl süresince saptanan yaşam olayları sayıları açısından sakatlanan takım sporu yapan sporcularla sakatlanmayan takım sporu yapan sporcular arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur ($U=96.0$, $p=0.000$).

Tablo 10'da görüldüğü gibi takım sporu yapan, sakatlanan sporcuların 0-3 ay süresince yaşadıkları olayların ağırlık skorlarının toplamı, sakatlanmayan sporculara göre istatistiksel olarak farklı bulunmuştur ($U=122.5$, $p=0.000$). Buna göre; sakatlanan sporcuların daha şiddetli olaylar yaşadıkları söylenebilir. Bir başka söylemle; şiddetli olaylar yaşayan, takım sporu yapan sporcuların sakatlanma risklerinin daha fazla olduğu ileri sürülebilir.

Tablo 10: Sakatlanan ve sakatlanmayan takım sporu yapan sporcuların 0-3 ay süresince yaşadıkları olayların ağırlık skorları toplamıyla ilişkisi

Takım Sporcuları	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	38	219.000	239.5789	175.431	122.5*
Sakatlanmayan	32	0.000	33.3438	57.494	

* $p=0.0000$

Sakatlanan takım sporcularının yaşadıkları olayların ağırlık skorlarının toplamı, 4-12 ay ($U=221.5$, $p=0.000$) ve toplam iki yıl ($U=92.5$, $p=0.000$) süresince sakatlanmayan takım sporu yapan sporcuların yaşadıkları olayların ağırlık skorları toplamına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. 13-24 ay süresince böyle bir farklılaşma bulunmamıştır ($U=522.0$, $p=0.3019$).

4. Bireysel spor (cimnastik, atletizm, taekwondo, yüzme) yapan sporcuların yaşadıkları olayların sayısının ve/veya ağırlığının, spor sakatlanmalarına etkisi araştırılmıştır.

Tablo 11'de görüldüğü gibi bireysel spor yapan, sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında 0-3 ay süresince yaşadıkları olaylar açısından istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur ($U=7.0$, $p=0.0023$).

Tablo 11: Sakatlanan ve sakatlanmayan, bireysel spor yapan sporcuların 0-3 ay süresince yaşam olayları sayısı ile ilişkisi

Bireysel Sporcular	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	16	5.000	5.6250	3.631	7.0*
Sakatlanmayan	6	0.000	1.000	1.549	

* $p=0.0023$

4-12 aylar ve 13-24 aylar süresince, yaşam olayları sayısı açısından sakatlanan ve sakatlanmayan bireysel spor yapan sporcular arasında bir fark bulunmamıştır ($U=43$, $p=0.7064$ ve $U=36$, $p=0.333$). Sakatlanan bireysel spor yapan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında, toplam iki yıl süresince yaşadıkları olay sayıları açısından bir fark bulunmuştur ($U=13$, $p=0.0096$).

Birinci zaman diliminde (0-3 aylar) saptanan olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanan ve bireysel spor yapan sporcular ile sakatlanmayan ve bireysel spor yapan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=6.0$, $p=0.0019$). 0-3 aylar süresince, sakatlanan bireysel spor yapan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha şiddetli olaylar yaşadıkları belirlenmiştir (Tablo 12).

Tablo 12: Sakatlanan ve sakatlanmayan, bireysel spor yapan sporcuların 0-3 ay süresince yaşadıkları olayların ağırlık skorları toplamıyla ilişkisi

Bireysel Sporcular	n	Median	\bar{X}	S.D.	U
Sakatlanan	16	234.500	281.3125	181.539	6.0*
Sakatlanmayan	6	0.000	48.333	77.904	

* $p=0.0019$

Spor Sakatlanmaları ve Yaşam Olayları

4-12 ve 13-24 ay sürelerinde böyle bir farklılaşma bulunmamıştır ($U=43$, $p=0.7120$ ve $U=37.5$, $p=0.3978$). Sakatlanan bireysel spor yapan sporcuların toplam iki yıl süresince yaşadıkları olayların ağırlık skorları toplamı açısından sakatlanmayan sporculara göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu süre içinde sakatlanan bireysel sporcuların daha şiddetli olaylar yaşadıkları belirlenmiştir ($U=17$, $p=0.0223$).

Coddington ve Troxell (1980) tarafından yapılan bir çalışmada liseli Amerikan futbolcularında, sakatlanma ve yaşam olayları arasında ilişki araştırılmıştır. Anne ve babasından birisi ölmüş ya da ayrılmış bir çocuğun sakatlanma riski, bu olayları yaşamamış çocuktan beş kat daha fazla olduğu bulunmuştur. Passer ve Seese (1983), iki kolej Amerikan futbol takımındaki stres ve yaşam olayları ile sakatlanma ilişkisini araştırmışlardır. Bir önceki yılda negatif yaşam olayları yaşayan sporcuların yaşamayanlara göre daha çok sakatlık geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Cryan ve Alles (1983), yüksek yaşam değişikliği skorlarıyla kolej Amerikan futbolcularının sakatlanmaları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Kerr ve Cairns (1988), cimnastik sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmalarda, stresli yaşam olayları ile sakatlanmaların şiddeti ve sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yapılan bu çalışmalar araştırmacının bulgularını desteklemektedir.

Williams, Tonny ve Wadsworth'un (1986) erkek, bayan voleybolcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada ise yaşam olayları ile sakatlanma arasında bir ilişki bulunamamışlardır. Bu çalışmalar da araştırma bulgularıyla çelişmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada amaç; sporcularda, yaşam olayları sayısının ve/veya şiddetinin (ağırlık skorları toplamının) sakatlanma ile bir ilişkisinin olup olmadığının belirlenmesidir.

Birinci (0-3 aylar), ikinci (4-12 aylar) zaman dilimlerinde saptanan yaşam olay sayıları açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur. Sakatlanan sporcuların daha çok sayıda yaşam olayı yaşadıkları saptanmıştır. 0-3 ay ile 4-12 aylar arasında çok sayıda yaşam olayı yaşayan sporcuların stres düzeylerinin yükselmesiyle birlikte sakatlanma riskiyle karşı karşıya gelebilecekleri söylenebilir. Üçüncü zaman diliminde (13-24 aylar) ise; saptanan yaşam olayları sayıları açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır. Buradan da özellikle "1" yıl içinde yaşanan stres getiren olayların çokluğunun sakatlanma riski-

ni ortaya çıkarabileceği düşünülebilir. Toplam iki yıl süresince belirlenen olay sayıları açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur. Sakatlanan sporcuların iki yıl süresince sakatlanmayan sporculara göre daha çok olay yaşadıkları belirlenmiştir. Toplam iki yıl süresince artan yaşam olaylarının sporculara stres yükleyerek sporcuların yaptıkları spora odaklanamayıp sakatlanma ile karşılaşabilecekleri görüşü ileri sürülebilir.

Birinci (0-3 aylar), ikinci (4-12 aylar) ve tüm dilimlerin toplamında saptanan olay sayılarının şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur. Sakatlanan sporcuların sakatlanmayan sporculara göre daha şiddetli olaylar yaşadıkları belirlenmiştir. Buradan da anlaşıldığı gibi, özellikle bir yıl içinde ve/veya toplam iki yıl süresince biriken şiddetli olayların sakatlanma olasılıklarını arttırabileceği düşünülebilir. Üçüncü (13-24 aylar) zaman diliminde ise böyle bir farklılaşma bulunmamıştır.

Sporcular bayan ve erkek olarak ayrılarak araştırılmış; bayanların ve erkeklerin ayrı ayrı 0-3 ay/4-12 ay/toplam 2 yıl sürelerinde yaşadıkları olayların sayıları açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. 13-24 ay süresince yaşadıkları olayların sayıları açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır. Bu da sakatlanma ve yaşam olayları ilişkisi bağlamında erkek ve bayan sporcuların bir fark göstermedikleri anlamını taşımaktadır. Her iki grupta da aynı farklılaşma saptanmıştır.

Olayların şiddetine bakıldığında bayanlarda 13-24 aylık süresinin dışında tüm sürelerde bir fark bulunurken, erkeklerde 4-12, 13-24 aylık sürelerde bir fark bulunmamış, 0-3 ay ve toplam 2 yıl sürelerde bir fark bulunmuştur. Buradan da bayan sporcuların "1" yıl süresince yaşadıkları stres getiren olayların şiddetlerinin sakatlanmaya yol açabileceği söylenebilirken, erkek sporcuların ilk üç ayda yaşadıkları şiddetli olayların sakatlanmaya yol açabileceği görüşü ileri sürülebilir.

Takım ve bireysel spor yapan sporcular ayrılarak incelendiğinde; takım sporu yapan sporcularda 0-3 ay /4-12 ay ve toplam 2 yıl sürelerinde yaşadıkları olayların sayı ve şiddetleri sakatlanma ile yaşam olayları arasında bir fark bulunurken, bireysel spor yapan sporcularda yalnızca 0-3 aylar ve toplam 2 yıl sürelerince yaşam olaylarının sayısı ve şiddeti arasında bir fark bulunmuştur. Takım sporu yapan sporcuların "1" yıl süresince yaşadıkları olayların sayı ve şiddetlerinin sakatlanmaya yol açabileceği düşünülürken, bireysel spor yapan sporcuların ilk üç ayda yaşadıkları olayların sayı ve şiddetleri sakatlanmaya yol açabileceği düşünülebilir.

Spor Sakatlanmaları ve Yaşam Olayları

Yapılan araştırmanın tüm boyutlarında 0-3 aylar ve toplam 2 yıl sürelerinde, belirlenen yaşam olayları sayıları ve/veya şiddetlerinin toplamı açısından sakatlanan sporcular ile sakatlanmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle 3 ay içinde çok sayıda ve şiddetli olay yaşayan sporcuların sakatlanma riskiyle karşı karşıya gelebilecekleri ve bu sayı ve şiddetinin birikmesi sonucunda da (2 yıl) sakatlanma riskinin yine ortaya çıkabileceği düşünülebilir.

Antrenörlere; çok sayıda stres yaratan yaşam olayı yaşayan sporcuların sakatlanma riskinin ortaya çıkabileceği ve şiddetli olaylar yaşayan sporcuların da aynı riskle karşılaşabilecekleri, onun için de kaygılarının düşürülmesi ve yaptığı spora odaklanabilmesi amacıyla spor psikologlarına danışmaları gerektiği önerilebilir.

KAYNAKLAR

Bramwell, S. (1975). Psychosocial factors in athletic injuries; Development and Application of the Social and Athletic Readjustment Rating Scale (SARRS). **J. Human Stress**, 1, 6-20.

Coddington, R.D. Troxell, J. (1980). The effect of emotional factors on football injury rates. A Pilot Study. **J. Human Stress** 6, 3- 5.

Cryan, P., Alles, W. (1983). The relationship between stress and college football injuries. **Sports. Md-Phys. Fit. J.** 23 , 52-8.

Dorak, F., Çamlıyer, H., Moralı, S. (1995). Spor sakatlanmaları ile kişilik ve benlik faktörleri arasındaki ilişki **Performans Dergisi**.

Ford, N. (1981). **Minding Your Body**. Brookline, Massachusetts; Autumn Press. 13-49

Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. **J. Psychosom Res.** 11, 213.

Kerr, G., Cairns, L. (1988). The Relationship of Selected Psychological Factors to Athletic Injury Occurrence. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 10 (2); 167173.

Passer, M., Seese, M. (1983). Life stress and athletic injury; examination of positive versus negative events and three moderator variables. **J. Human Stress**, 9, 11-6.

Paykel, E. S., Prusoff, B.A., Uhlenhuth, E.H. (1971). Scaling of life events. **Arch Gen Psychiatry**, 25, 340.

Paykel, E.S., Uhlenhuth, E.H. (1972). Rating the magnitude of Life stress. **Canad Psychiat Ass. J.** 17, 93.

Rotella, R.J., Heyman, S.R. (1986). Stress, injury and the psychological rehabilitation of athletes. in; Williams, J. ed. **Applied Sport Psychology; Personal Growth to Peak Performance**. California, USA; Mayfield Publishing Company.

Sorias, S. (1982). Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü. İzmir.

Williams, J., Tony, P., Wadsworth, W. (1986). Relationship of life stress to injury in intercollegiate. Volleyball. **Journal of Human Stress**, 12, 38-43.