

## OMUZ YARALANMASI GEÇİRMİŞ HENTBOLCULARIN KAYGILARININ İNCELENMESİ: DURUM TESPİTİ

**Canan TURGUT**

### ÖZET

Omuz yaralanması geçirmiş hentbolcuların kaygılarını incelemeyi amaçlanmıştır. Bu araştırmada omuz yaralanması geçirmiş hentbolcuların spora dönüş kaygıları ile ilgili düşünce ve görüşlerini derinlemesine öğrenmek adına nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması (case study) deseni kullanılmıştır. Araştırmada da belirlenen amaca ulaşmak için amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede önceden belirlenmiş ölçütleri karşılayan (omuz yaralanması geçirmiş, cerrahi müdahale yapılmış, tekrar spor yaşantısına devam edenler) hentbol oyuncularına katılımcı olarak ulaşılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda 10 omuz yaralanması geçirmiş hentbol sporcusu ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde, nitel veri analizi yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde omuz yaralanması geçirmiş hentbolcuların görüşleri doğrultusunda yaralanmanın psikolojik etkisinin olduğu ifade edilmiştir. Yaralanmayı kaygı ve stres durumlarının etkilediğini vurgulamışlardır.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Hentbol, Omuz Yaralanması

## EXAMINATION OF ANXIETY OF HANDBALL PLAYERS WITH A SHOULDER INJURY: CASE DETERMINATION

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the concerns of handball players who had a shoulder injury. A case study design, one of the qualitative research methods, was used in order to learn in depth the thoughts and opinions of handball players who had a shoulder injury about their anxiety about returning to sports. Criterion sampling, one of the purposive sampling methods, was used in the study. Criterion sampling handball players who met the predetermined criteria (who had a shoulder injury, returned to sports) were reached as participants. Accordingly, interviews were conducted with 10 handball players who had shoulder injuries. Content analysis, one of the qualitative data analysis methods, was used in the analysis of the research data. In the analysis of the data obtained in the study, it was stated that the injury had a psychological effect in line with the opinions of the handball players who had a shoulder injury. They emphasized that anxiety and stress states affect the injury.

**Keywords:** Anxiety, Handball, Shoulder Injury

## GİRİŞ

Atina'da 2004 yılında gerçekleştirilen Olimpiyat Oyunlarında yapılan bir araştırmada, hentbol branşında yaralanma sıklığının oldukça yüksek olduğu ifade edilmiştir. (Junge vd., 2006). Nielsen ve Yde (1988), hentbolcularda, üst ekstremitelerde yaralanmalarının oldukça fazla görüldüğünü belirtmiştir. Hentbol rakip ile sürekli temas içeren ve sürekli rakip ile aktif hareket halinde olunan bir spor olduğu için (Langevoort vd., 2007; Vlæk, 2004) elit hentbolcular arasında omuz yaralanmaları oldukça yaygındır. (Anderson vd., 2017) Sert atışların yanı sıra çok sayıda atış ve pas vücut doğrudan omuza müdahale ettiği için omuz bölgesini yaralanma riski yüksektir (Vlæk ve Pivalica,2004; Reckling vd., 2003). Forthomme vd., (2018) tarafından sezon öncesi yapılan araştırmada 108 hentbolcudan 51'i (%47) omuz yaralanması yaşadığını belirtmiştir. Maç esnasında yaralanma sıklığı antrenmanlar sırasında olduğundan çok daha yüksektir ve üst ekstremitelerde bu rakamın %37 olduğu ifade edilmiştir (Seil vd., 1998). Yapılan diğer bir araştırmada 103'ü erkek, 52'si kadın toplam 155 hentbolcular da en fazla ayak (%21.3), diz (%16.8), omuz (%12.2) ve bel bölgelerinden (%11.6) yaralanma yaşamaktadırlar. Müsabaka ortamında meydana gelen yaralanma oranı antrenmanda meydana gelen sakatlıkların oranından daha fazla olduğu bulunmuştur (Atay vd., 2017). Bu bilgiler doğrultusunda sporcuların maç esnasında kaygı seviyesinin artması ile yaralanma riskinin de arttığı ve kaygı seviyesi yüksek olan sporcuların yaralanmaya meyilli olduğu düşünülmektedir. Andersen ve Williams yüksek rekabet, sürekli kaygı ve gerilim/endişenin yaralanma ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Fizyolojik tepkiler, kas gerginliğindeki artışlar, stres ve kaygı, psikolojik stres, sporcunun yaralanmaya eğilim göstermesine neden olmaktadır (Andersen ve Williams, 1993). Yaralanma süreci sporcular için büyük bir stres ve kaygı kaynağıdır. Stres yaralanma öncesinde ve sonrasında sporcu için ciddi bir tehdit unsurudur (Putukian, 2015). Yaralanmanın meydana gelmesinde etkili olan faktörleri, stresli yaşam, somatik sürekli kaygı, güvensizlik ve etkisiz başa çıkma olarak belirtilmiştir (Johnson ve Ivarsson, 2011). Psikososyal stresörler, başa çıkma kaynakları ve duruma bağlı duygusal durumların bir sporcunun spor yaralanmasına maruz kalma etkisi var gibi görünmektedir (Junge, 2000). Araştırmalar, spor yaralanmaları ile yüksek stres seviyeleri arasında pozitif bir bağlantı olduğunu açıkça göstermektedir (Patterson vd., 1998; Maddison ve Prapavessis, 2005).

Spor yaralanmaları sporcuları hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileyebilir. Psikolojik olarak spora geri dönmeye hazır olmayan ancak yine spora dönüş yapan sporcular, yaralanma (veya yeniden yaralanma), düşük performans ve daha düşük kaliteli bir spor deneyimi gibi sonuçlar ile karşı karşıya kalabilirler (Brewer, 2017). Tekrar yaralanma korkusunun spora dönüş sürecini olumsuz etkilediği ve spora dönüşü azalttığı bulunmuştur. Ayrıca sporcuların sportif faaliyetlere katılımlarına olan güvenlerinin azaldığı da ifade edilmiştir (Tripp vd., 2007). Bu bilgiler doğrultusunda yaralanma geçirmiş hentbol oyuncularını üzerinde yapılmış çalışmalar sınırlı olarak yer almaktadır. Bu sporcuların yaralanma sürecinde ve yaralanma sonrası spora dönüş sürecinde yaşadığı psikolojik durumları (stres, kaygı, yetersiz özgüven, sosyal destek ihtiyacı) anlamayı amaçlamaktadır. Literatürde bu sporcular üzerinde yapılmış nitel çalışmalara çok az rastlanmıştır nedeni ile böyle bir çalışma yapılmaya gereksinim duyulmuştur. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, yaralanmış sporcuların yaralanma sürecinde ve yaralanma sonrası spora dönüşte yaşadığı psikolojik kaygı durumlarını değerlendirmeyi amaçlamıştır.

## **YÖNTEM**

### **Desen**

Omuz yaralanması geçirmiş hentbolcuların kaygılarını incelenmeyi amaçlayan bu çalışmada omuz yaralanması geçirmiş hentbolcuların spora dönüş kaygıları ile ilgili düşünce ve görüşlerini derinlemesine öğrenmek adına nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması (case study) deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, bir olgu, olay, durum, birey ve gruplar üzerine odaklanarak onları inceleme fırsatı sunması sebebiyle araştırmalarda sıklıkla tercih edilen, kendi gerçek-yaşam bağlamında bir “durumun/ olayın” incelendiği ampirik bir çalışmadır (Ekiz, 2009; Koca, 2017). Durum çalışması; tek bir durum ya da olayın derinlemesine boyutsal olarak incelendiği, verilerin sistematik bir şekilde toplandığı ve gerçek ortamda neler olduğuna bakıldığı bir yöntem olarak ifade edilmektedir. Elde edilen sonuçlarla olayın neden o şekilde oluştuğu ve gelecek çalışmalarda nelere odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Davey, 1991).

## Katılımcılar

Nitel araştırmalarda amaçlı örnekleme yöntemi zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen, durumların derinlemesine çalışılmasına olanak sağlayan, durumların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yararlı olduğu düşünülen örnekleme yöntemi olarak ifade edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011; Merriam, 2013). Araştırmada da belirlenen amaca ulaşmak için amaçlı örnekleme yöntemlerinden “ölçüt örnekleme” kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede önceden belirlenmiş ölçütleri karşılayan (omuz yaralanması geçirmiş, cerrahi müdahale yapılmış, tekrar spor yaşantısına devam edenler) hentbol oyuncularına katılımcı olarak ulaşılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda 10 omuz yaralanması geçirmiş hentbol sporcusu ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

### Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Katılımcılar	Yaş	Lig Seviyesi	Spor Geçmişi	Yaralanma Geçmişi
Katılımcı-1	28	Süper lig	18 yıl	4 yıl önce
Katılımcı-2	41	Süper lig	25 yıl	19 yıl önce
Katılımcı-3	22	Süper lig	13 yıl	1 yıl önce
Katılımcı-4	22	Süper lig	13 yıl	1 yıl önce
Katılımcı-5	26	Süper lig	15 yıl	1,5 yıl önce
Katılımcı-6	26	Süper lig	13 yıl	7 ay önce
Katılımcı-7	28	Süper lig	10 yıl	1 yıl önce
Katılımcı-8	23	Süper lig	15 yıl	1 yıl önce
Katılımcı-9	23	Süper lig	10 yıl	18 ay önce
Katılımcı-10	22	2.lig	9 yıl	3 yıl önce

Çalışmaya katılan sporcuların 2’si erkek 8’i kadın olmak üzere yaşları 22 ve 41 arasında değişmektedir. Çalışmada farklı yaş gruplarından ve yaralanma geçmişi farklı zamanlarda olan sporcular yer almıştır.

## **Verilerin Toplama Aracı ve Yöntemi**

Nitel veri toplama aracı olarak görüşme yöntemi içerisinde yer alan yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması sürecinde, araştırmacılar tarafından yapılan alan yazın taraması sonucunda, açık uçlu görüşme soruları oluşturulmuştur. Oluşturulan sorular spor bilimleri alanında uzman 2 öğretim üyesi tarafından kontrol edilmiş ve sorular düzenlenmiş bu doğrultuda görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

## **Yarı Yapılandırılmış Görüşme Süreci**

Yarı yapılandırılmış görüşmede, araştırmacının ele alacağı konu başlıkları mevcuttur ve her katılımcıya yaklaşık olarak benzer cümle yapısı ve sırası önceden belirlenmiş aynı sorular aynı sıra ile sorulmaktadır (Seggie ve Bayyurt, 2017; Patton, 2018). Yarı yapılandırılmış görüşme de önceden belirlenen sorular sorulabildiği gibi derinlemesine görüşme ile görüşülen kişiden gelen yanıtlarında etkisiyle yeni ve derinleştirici sorularla farklı yönlerde geliştirilebilecek, ortaya çıkan konulara göre yeni sorularda sorulabilmektedir (Güler ve ark., 2015; Seggie ve Bayyurt, 2017). Bu bilgiler doğrultusunda 10 omuz yaralanması geçirmiş hentbol sporcusu ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 20-30 dakika arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmıştır ve her katılımcıdan görüşmeye başlamadan önce gönüllü katıldığını sözlü olarak onaylaması istenmiştir. Çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları belirtilmiştir.

## **Geçerlik ve Güvenirlik**

Çalışmada, öncelikle geçerlik ve güvenirlik adına veri toplama ve analiz süreci detaylı olarak ele alınmıştır. Açık uçlu görüşme soruları, spor bilimleri alan uzmanları tarafından incelenmiş ve uzman görüşleri doğrultusunda görüşme sorularına son hali verilmiştir. Bunun yanında, sporcuların görüşleri doğrudan alıntılar ile sunulmuştur. Ayrıca, verilerin kodlanmasında görüş birliği dikkate alınmıştır. Araştırmacılar tarafından ayrı ayrı kodlama yapılmış ve kodlama sonrası görüş birliğine dayalı olarak temalar belirlenmiştir. Temaların belirlenmesinin ardından belirlenen kodlar araştırmacılar tarafından ayrı ayrı temalar altında gruplandırılmıştır. Temaların belirlenmesinin ardından belirlenen kodlar araştırmacılar

tarafından ayrı ayrı temalar altında gruplandırılmıştır. Sonrasında Güvenirlilik = Görüş Birliği/(Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100 formülü (Miles ve Huberman, 1994) kullanılmış, ve %85 oranında görüş birliği sağlanmıştır.

### **Verilerin Analizi ve Yorumlanması:**

Araştırma verilerinin analizinde, nitel veri analizi yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2016) göre, nitel veri analizi; verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi ve bulguların yorumlanması olmak üzere dört temel adımdan oluşmaktadır. Bu çalışmada da bu süreçler izlenmiştir. Analiz sürecinde öncelikle, açık uçlu görüşme soruları için çözümlenmeler yapılmıştır. Çözümlenmeler sonrası, sporculardan alınan cevaplar doğrultusunda araştırmacılar tarafından ayrı ayrı kodlar oluşturulmuştur. Sonraki aşamada araştırmacılar tarafından tema belirleme çalışması yapılmıştır. Elde edilen temalar için ortak bir değerlendirme yapılarak temalar düzenlenmiş; belirlenen kodlar bu temalara göre gruplandırılmıştır. Bu kapsamda, elde edilen bulguları daha açık ve anlaşılır hale getirmek amacıyla bazı sporcuların görüşleri kendi cümleleri ile paylaşılmıştır.

### **BULGULAR**

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde omuz yaralanması geçirmiş hentbolcuların görüşleri 6 tema altında toplanmıştır. Bunlar; 1-yaralanmanın psikolojik etkileri ile ilgili görüşler 2-yaralanma sonrası geri dönüşle ilgili psikolojik tepkiler 3-yaralanma sonrası psikolojik destek ile ilgili görüşler 4- yaralanma ile başa çıkma yaklaşımlarıyla ilgili görüşler 5-fiziksel rehabilitasyonun etkileri ile ilgili görüşler 6- Psikolojik rehabilitasyonun etkisi ve yaralanmanın faydaları ile ilgili görüşler olarak belirlenmiştir. Bu temalar yaralanmış sporcuların yaralanma sürecinde ve sonrasında psikolojik olarak nasıl bir süreç yaşadığı hakkında doğrudan detaylı bilgi almamızı sağlamaktadır. Yaralanmanın psikolojik etkilerinde sporcuların; kaygı, fiziksel kaygı, yeniden yaralanma korkusu ve kendine güvenmeme durumlarını yaşadığı tespit edilmiştir. Sporcuların spora geri dönüş süreçlerinde; geri dönme ile ilgili olumlu ve olumsuz olarak görüş belirten sporcular olmuştur. Olumsuz açıdan düşünen

sporcuların geri dönüş süreci ile ilgili ve performansları ile ilgili endişelerinin olduğunu vurgulamışlardır. Olumlu bakış açısında sahip olan sporcuların ise daha güçlü geri dönüş yapacaklarını ve istekli oldukları ifade edildiği tespit edilmiştir. Yaralanma sonrası desteğin önemi ve kimler tarafından destek görüldüğü ve bunun önemi vurgulanmıştır. Yaralanma sürecinde sporcuların bazı psikolojik başa çıkma yöntemleri uyguladığı ve bunun faydalı olduğu ifade edilmiştir. Yaralanmış hentbol sporcularının fiziksel rehabilitasyon sürecinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileri olduğu ifade edilmiştir. Bu süreçte psikolojik rehabilitasyon ve desteğin önemi her bir sporcu tarafından vurgulanmış olmakla birlikte bununla ilgili bir eksiklik olduğunu vurgulamışlardır. En son olarak ise sporcuların yaralanma sürecinin faydası ile ilgili görüşleri ifade edilmiştir. Sporcuların yaralanma sürecinden sonra daha bilinçli oldukları, daha disiplinli ve eksikleri doğrultusunda çalışmanın ne kadar önemli olduğu vurgulanmıştır.

Omuz yaralanması geçirmiş sporcuların yaralanma etkileri ile ilgili görüşleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Yaralanmanın Psikolojik Etkileri ile İlgili Görüşler

Tema	Kategori	Kod	f	
Yaralanmanın Psikolojik Etkileri	Kaygı	Sıkıntı- Endişe	5	
		Kaygı	4	
		İstediği performansa ulaşamama	3	
		Ameliyat Kaygısı	4	
				16
	Fiziksel Kaygı		Günlük aktiviteleri yapamama	2
			Omzu hareket ettirememe	2
			Ağrı-Acı	4
			Belirsizlik-Korku	2
				10
Güvenmeme		Yeniden yaralanma	4	
		Kendine güvenmeme	5	
			9	

Omuz yaralanması geçirmiş sporcuların yaralanma sürecinde yaşadıkları psikolojik durumların kaygı, sıkıntı, endişe, yeniden yaralanma ve kendine güvenmeme olduğu sporcular tarafından ifade edilmiştir. Bu doğrultuda **katılımcı görüşleri sunulmuştur.**

**K2:** ‘kaygı ve endişe var çünkü oynayamıyorsunuz, ara vermek durumundasın. Kolunu kullanamıyorsun. İstedğin gibi şut atamıyorsunuz’. **K1:** ‘Günlük hayatta normalde yapabildiğim aktiviteleri yapamamaya başladım. Kolumu kaldıramamaya, tişörtümü giyememe, saçımı tarayamama, özellikle bu nokta beni çok etkilemişti.’ **K5:** ‘Şut atmamak istiyordum, yani korkuyordum atamayacağım için. O yüzden ister istemez performansında etkileniyordu bu yönde.’

Omuz yaralanması geçirmiş sporcuların geri dönüşle ilgili psikolojik tepkileri ile ilgili görüşleri Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Geri Dönüşle İlgili Psikolojik Tepkiler ile İlgili Görüşler

<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>	<i>Kod</i>	<i>f</i>	
<i>Geri Dönüşle İlgili Psikolojik Tepkiler</i>	<i>Geri Dönüşle İlgili Kaygılar</i>	Geri dönme konusunda endişe	2	
		Fizyoterapinin sürekliliği	3	
		Hazır olmadan dönüş yapma	1	
		Kaybedilen fırsatlar	1	
		Eski performansa ulaşamayacağını düşünme	3	
		Yetersiz ya da kötü hissetme	1	
		Kendine güvenmeme	7	
		Tekrar yaralanma korkusu	2	
		Sıkıntı-endişe-korku	3	
		Ağrı- acı	4	
			<b>27</b>	
		<i>Geri Dönüşle İlgili Olumlu Yaklaşımlar</i>	Güçlü dönmeyi düşünme	1
			Heves-İstek-hedef koyma	1
			İyi ekiple çalışma	2
	<b>4</b>			

Sporcuların yaralanma sonrası spora dönüş süreci ile ilgili endişe ve kaygılar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Eski performansına kavuşamayacağı ya da yeniden yaralanma korkusu yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bunun dışında geri dönüş sürecinde iyi bir fizyoterapi ekibi ile çalışmanın önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bununla ilgili sporcuların görüşleri sunulmuştur.



**K3:** ‘Nasıl güçlendirebileceği ekstradan bunları öğrendiğim için benim için daha iyi oldu o süreç. Güzel atlattım aslında çünkü bilgili insanlarla beraberdim. Ne yapacağımı bana gösteriyorlardı Ekstradan bana neler yapabileceğimi.’ **K5:** ‘İstediğim atışı yapamadığım için yaralandığımda daha çok kaçıyordum atış yapmaktan yani o özgüvenim biraz daha düşmüştü.’

**K8:** ‘Yaralanma öncesi kendime güvenim tamdı yani çünkü rahat bir şekilde hareket edebiliyordum. Ama yaralanmaların sonra yani yaralandığım ilk an o sıcaklıkla çok hissetmedim ama bir şey olduğunu hissettim. Çünkü bir ses duydum orada yani. Ama yaralanma sonrası çok özgüvenim düştü yani.’

Omuz yaralanması geçirmiş sporcuların yaralanma sonrası destek ile ilgili görüşleri Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Yaralanma Sonrası Destek ile ilgili Görüşleri

<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>	<i>Kod</i>	<i>F</i>	
<i>Yaralanma Sonrası Destek</i>	<i>Yaralanma sonrasında destek</i>	Antrenör desteği	9	
		Aile-arkadaş desteği	9	
		Desteğin olumlu etkisi	6	
				<b>24</b>
	<i>Destek eksikliği</i>	Çok fazla soru sorulması	1	
		Antrenör desteği görememek	1	
			<b>2</b>	

Yaralanmış sporcuların spora dönüş sırasında desteğin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bu desteklerden sosyal çevre ve antrenör desteğinin önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla ilgili sporcu görüşleri sunulmuştur.

**K7:** ‘kulüpten büyük destek görüyorsunuz. Başkandan olsun hem antrenörden olsun. Her zaman bir **desteklediler** ve hiçbir zaman da kötü anlamda hiçbir şey duymadım, Hiçbir şey görmedim, duymadım.’ **K9:** ‘Antrenörüm, ben sezonun ilk iki ayı giremeyeceğimi düşünerek onunla konuştum. Hocam ameliyat oluyorum 8 ay dediler. 2 ay giremeyeceğim diye konuşmuştum. O da bana hiçbir şekilde sıkıntı yaratmadı yani, **sen ne zaman kendini hazır hissediyorsan ne zaman girmek istiyorsan gir.**’ **K10:** ‘Destek gerçekten önemli çünkü hani

*insan tek başına başarabileceğini sanmıyorum. Çok zor. Hani başarabilir ama destek olunca daha çok hırs oluyor azim oluyor...'*

Omuz yaralanması geçirmiş sporcuların yaralanma ile başa çıkma yaklaşımları ile ilgili görüşleri Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Yaralanma ile Başa Çıkma Yaklaşımları ile ilgili Görüşler

<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>	<i>Kod</i>	<i>f</i>
<i>Baş Çıkma Yaklaşımları</i>	<i>Yaralanma ile Başa Çıkma Yöntemleri</i>	Görmezlikten gelme-düşünmemeye çalışma	2
		Video izleme	6
		Kendi kendine konuşma	5
		Hayal etme	5
		Olumlama yapma	2
		İmgeleme	1
		Yöntemlerin olumlu etkisi	2

Yaralanmış sporcuların bu süreçle başa çıkmak için kendilerinin uyguladıkları başa çıkma yöntemleri olduğu ve bu uygulamaların bu süreçte faydalı olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla ilgili sporcu görüşleri sunulmuştur.

**K1:** *'Olumlu konuşmalar oluyordu genelde ve her konuşmada daha fazla güvenimin geldiğini daha fazla ileriye gittiğimi düşünüyordum.'* **K3:** *'kendi kendime bir sonraki antrenmanda neler yapacağımı düşünerek ya da bir sonraki maçta nasıl hareket edeceğimi düşünerek, yani yatmadan önce tabii de bunları düşünerek uyuyorum genellikle. Hani bunları hayal ederek zaten antrenmanlara çıkıyorum.'* **K6:** *'Geçen seneki videolarını izliyorum sürekli, hatta iyi yaptığım her şeyi birleştirdim. Videoda yani şöyle 6-7 dklık bir video yaptım.'* **K7:** *'Ben hep olumlu kendime dönütler verdim ve hep daha iyi olacaksın, geleceğimle alakalı hep çıkacağım maçların hayalini hep kurdum yani.'*

Omuz yaralanması geçirmiş sporcuların fiziksel rehabilitasyonun etkileri ile ilgili görüşleri Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Fiziksel Rehabilitasyonun Etkileri ile İlgili Görüşler

<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>	<i>Kod</i>	<i>f</i>
<i>Fiziksel Rehabilitasyon süreci</i>	<i>Fiziksel Etkiler</i>	Ağrı-acı	3
		Günlük hayattaki aktiviteleri yapamama	2
		Tedavinin iyi gelmesi	1
			<b>6</b>
			2
	<i>Psikolojik Etkiler</i>	Kendini kötü hissetme	1
		Başarısız olma korkusu	2
		Sürekli fizik tedavi olma korkusu	1
		Yeniden yaralanma korkusu	2
		Üzgün olma	2
		<b>8</b>	

Yaralanmış sporcuların fiziksel rehabilitasyon sürecinin fiziksel ve psikolojik etkilerinin olduğunu vurgulamışlardır. Bununla ilgili sporcu görüşleri sunulmuştur.

**K1:** ‘Acaba yeteri kadar güçlenmeyecek mi? antrenman yapıyorum ama doğru açıda yapmamam boşa çalışmam anlamına geliyormuş.’ **K2:** ‘...yapamayacağım, başaramayacağım korkusu oluyor ya açılmazsa..’ **K6:** ‘Fiziksel den çok psikolojik olarak zorlandım. Dediğim gibi çünkü her gün aynı ortam, her gün aynı şeyler.’

Omuz yaralanması geçirmiş sporcuların psikolojik rehabilitasyonun etkisi ve yaralanmanın faydaları ile ilgili görüşleri Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6.** Psikolojik Rehabilitasyonun Etkisi ve Yaralanmanın Faydaları ile İlgili Görüşleri

<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>	<i>Kod</i>	<i>f</i>
<i>Psikolojik Rehabilitasyon</i>	<i>Psikolojik desteğin önemi</i>	Faydalı	4
		Psikolog ve mentör desteğinin olumlu etkisi	4
			<b>8</b>
<i>Yaralanmanın Etkileri</i>	<i>Yaralanmanın faydaları</i>	Eksikleri tespit etme	2
		Daha disiplinli çalışma	3
		Bilinçli olma	6
		Önlem alma	2
		Doğru kişiler ile çalışma	2
		Sağlığın önemi	1
			<b>16</b>

Yaralanmış sporcuların psikolojik destek ile ilgili olumlu ve faydalı görüşlerinin olduğu belirtilmiştir. Onun dışından yaralanmanın sporcular üzerinde faydası olduğu bazı noktalarda olmuştur. Sporcular eksiklerini görerek çalışmaya devam etme, daha disiplinli ve bilinçli çalışmalar yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bununla ilgili sporcu görüşleri sunulmuştur.

**K1:** 'Heyecan problemi yaşadım ozaman destek almıştım ama benim için inanılmaz faydalı oldu çünkü daha sonra saha içinde de normal hayatta da stres kaygı bozukluğu yaşadığımda öğrendiğim birkaç tekniği kullanarak veya bunun fark etmemi sağlayabilecek dönemleri yakalayabilmemde bana gerçekten büyük faydası olmuştu.' **K7:** 'Kesinlikle kesinlikle ama önce bilinçaltı olsun veya psikolojik anlamda olsun, bunlara biraz inanmaları gerekiyor yani hiçbir zaman kötü düşünmemeleri gerekiyor. Yani olumlu şeyler, bilinçaltına olumlu şeyler yüklemeleri gerekiyor insanların. Ben buna inanıyorum.' **K3:** 'Egzersizlerimizin ne kadar önemli olduğunu, kendi tedavilerimizi ne kadar önemli olduğunu anladım. Ya buz olsun ya da ne bilim. Her antrenmandan sonra kendimize buz tedavisi yapmamız lazım.'

## TARTIŞMA

Bu araştırma ile omuz yaralanması geçirmiş hentbolcuların yaralanma sürecinde ve sonrasında sporcuların psikolojik anlamda neler yaşadığını anlamamıza yardımcı olmuştur. Bu bağlamda sporcuların bu süreçte sporcuların kaygı, fiziksel kaygı, yeniden yaralanma korkusu ve kendine güvenmeme durumlarını yaşadığı tespit edilmiştir. Sporcuların spora geri dönüş sürecinde, geri dönüş ve performansları ile ilgili endişelerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Sporcuların yaralanma sonrası desteğin önemi ve kimler tarafından destek görüldüğü ve bunun önemi vurgulanmıştır. Sporcuların yaralanma sürecinde ve sonrasında sporcuların bazı psikolojik başa çıkma yöntemleri uyguladığı ve bunun faydalı olduğu ifade edilmiştir. Yaralanmış hentbol sporcularının fiziksel rehabilitasyon sürecinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileri olduğu ifade edilmiştir. Bu süreçte psikolojik rehabilitasyon ve desteğin önemi her bir sporcu tarafından vurgulanmış olmakla birlikte bununla ilgili bir eksiklik olduğunu vurgulamışlardır. En son olarak ise sporcuların yaralanma sürecinin faydası ile ilgili görüşleri ifade edilmiştir. Sporcuların yaralanma sürecinden sonra daha bilinçli oldukları, daha disiplinli ve eksikleri doğrultusunda çalışmanın ne kadar önemli olduğu vurgulanmıştır.

Araştırma bulguları literatürde yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir. Sporcuların yaralanma sürecinde ve spora dönüşte yaşadığı psikolojik durumlar ile ilgili destekleyen çalışmalar incelendiğinde; Tripp ve ark. (2007) yapmış olduğu çalışmada sporcuların spora geri dönme güveninin azaldığını ve daha fazla yaralanma korkusu yaşadıklarını bununda geri dönüşle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Tekrar yaralanma korkusunun spora dönüş sürecini olumsuz etkilediğini ve spora dönüş sürecinin azaldığı bulunmuştur. Brewer (2017) spor yaralanmasına öfke, kafa karışıklığı, depresyon, hayal kırıklığı, korku gibi olumsuz tepkiler olduğunu ifade etmiştir. Ardern ve ark (2013), yaralanmış sporcuların spora geri dönememe nedenleri arasında dizine güvenmemek, yeni bir yaralanma korkusu ve kötü diz işlevi olduğunu belirtmişlerdir. Yaralanma, fiziksel ve psikolojik tepkileri olan bir stres etkenidir. Yaralanmaya verilen psikolojik tepki önemlidir ve yaralanmaya verilen duygusal tepkiler yaygın olsa da sorunlu tepkiler kalıcı, kötüleşen veya aşırı görünen tepkiler olabilir. Bazen tepkiler, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, madde kullanımı gibi daha ciddi zihinsel sağlık sorunlarını tetikleyebilir (Putukian, 2015).

Sporcuların yaralanma sonrası destek ve başa çıkma ile ilgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, yaralanma sonrası sporcuların, sosyal destek aramak, dikkatlerini dağıtmak, kendilerini soyutlamak gibi başa çıkma stratejileri uyguladıklarını bildirmişlerdir (Brewer, 2017) İmgeleme, gevşeme eğitimi, hedef belirleme ve bilişsel kontrol gibi teknikleri içeren başa çıkma yaklaşımlarının, spor yaralanması rehabilitasyon sonuçlarını iyileştirmede yararlı olduğu bulunmuştur (Cupal ve Brewer, 2001; Johnson, 2000; Ross ve Berger, 1996). Spor yaralanma rehabilitasyonu üzerinde psikolojik beceri eğitiminin faydalı olduğu ifade etmişlerdir (Scherzer ve diğ, 2001). Ievleva ve Orlick (1991), hedef belirleme, olumlu kendi kendine konuşma ve iyileşme hayal ettiğini söyleyen sporcuların daha hızlı iyileşme sağladığını bildirmişlerdir. Sosyal destek spor yaralanmalarında en sık istenilen başa çıkmadır, ayrıca imgeleme, hedef belirleme, olumlu kendi kendine konuşma spor yaralanması rehabilitasyonunda kullanılan yöntemler olarak ifade edilir (Brewer, 2009). Amaç belirleme, kendi kendine konuşma, hayal etme ve rahatlama eğitimleri verilmesi başlıca yapılan uygulamalardır (Hardy ve Crace, 1990). Duygusal ve sosyal destek rehabilitasyon sürecinde sporcu için önemli olan diğer bir faktördür. Ayrıca yaralanmış sporcunun simülasyon uygulamaları yapması, iyileşmeyi hayal etmesi, sporcunun güvenini tekrar kazanmasına yardımcı olacaktır ve spora geri dönüş süreci daha kolay gerçekleşecektir (Evans vd., 2000). Magyar ve Duda'ya göre (2000) rehabilitasyon sürecinde olan sporcunun yaralanma sonrası güvenini tekrar kazanması ve spora dönüş sağlaması için antrenör, çevresel destek, takım arkadaşlarının desteği önemlidir. Hardy (1992) geri bildirim, hayal etme, rahatlama, stres yönetimi, bilişsel yeniden yapılanma, düşünceyi kontrol etme, simülasyon uygulamaları ve sosyal destek yaralanmış sporcular üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır (Williams, 1996). Literatürdeki çalışmalar yaptığımız çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Yaralanmış hentbolcuların yaralanma ile başa çıkmada, kendi kendine konuşma, hayal etme, hedef belirleme, sosyal destek isteği gibi uygulamalar gerçekleştirildiği ve bu uygulamaların iyileşme sürecinde faydalı olduğu ifade edilmiştir.

## KAYNAKLAR

1. Andersen, M.B., & Williams, J.M. (1993) Psychological risk factors and injury prevention. In: Heil J, ed. Psychology of Sport Injury. Champaign, IL: Human Kinetics. 49-55.
2. Andersson, S.H., & Bahr, R., Clarsen, B. (2017) Br J Sports Med; 51:1073–1080.
3. Atay, E., Çetinkaya, E., Tanır, H., & Çatıkkaş, F. (2017) Injuries Observed Among Young Handball Players. International Refereed Journal of Orthopaedics Traumatology And Sports Medicine. Number: 11.
4. Ardern.C.L., Taylor.N.F., Feller.J.A., Whitehead.T.S., & Webster.K.E. (2013) Psychological Responses Matter in Returning to Preinjury Level of Sport After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Surgery. The American Journal of Sports Medicine, Vol. 41, No. 7 DOI: 10.1177/0363546513489284.
5. Brewer B.W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. Sport Psychology. International Olympic Committee. ISBN: 978-1-405-17363-6.
6. Brewer, B.W. (2017) Springfield College. Published online: 24 May 2017. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.172>
7. Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. Rehabilitation Psychology, 46, 28 – 43. doi:10.1037/0090-5550.46.1.28
8. Davey, L. (2009). The application of case study evaluations. (Çev: Tuba Gökçek). Elementary Education Online, 8(2), 1-3.
9. Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. 2000. 'Intervention strategies with Injured Athletes: An Action research study. The sport Psychologist', Human kinetics publishers,14, 188-206.
10. Ekiz, D. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri (2. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
11. Forthomme, B., Croisier, J.L., Delvaux, F., Kaux, J.F., Crielaard, J.M., & Gleizes Cervera, S. (2018) 'Preseason Strength Assessment of the Rotator Muscles and Shoulder Injury in Handball Players' Journal of Athletic Training;53(1):000–000 doi: 10.4085/1062-6050-216-16
12. Güler, A., Halıcıoğlu, M.B., & Taşgın, S. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma. Ankara: Seçkin Yayınları.
13. Hardy, C. J., & Crace, R. K. (1990). 'Dealing with injury. Sport Psychology Training Bulletin',1(6), 1-8.
14. Hardy, L. (1992). 'Psychological stress, performance and injury in sport. British Medical Bulltein', 48(2), 615-629.
15. Johnson, U., Ivarsson, A. (2011) Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. Scand J Med Sci Sports 2011; 21: 129–136 doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x

16. Junge, A., Langevoort, G., Pipe, A., Peytavin, A., Wong, F., Mountjoy, M., Beltrami, G., Terrell, R., Holzgraefe, M., Charles, R., & Dvorak, J. (2006) Injuries in team sport tournaments during the Olympic games 2004. *Am J Sports Med.* 34: 565–576.
17. Johnson, U. (2000). Short-term psychological intervention: A study of long-term-injured competitive athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9, 207–218.
18. Junge, A. (2000) The Influence of Psychological Factors on Sports Injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, Vol. 28, No. 5. American Orthopaedic Society for Sports Medicine.
19. Koca, C. (2017). Qualitative Research in Sports Science, *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 28 (1), 30–48
20. Langevoort, G., Myklebust, G., Dvorak, J., & Junge, A. (2007) Handball injuries during major international tournaments. *Scand J Med Sci Sports*;17(4):400–407.
21. Levleva L., & Orlick T. (1991). Mental links to enhanced healing: an exploratory study. *The Sport Psychol* ;5:25-40.
22. Maddison, R., & Prapavessis, H. A. (2005) psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *J Sport Exerc Psychol.* 27: 289–310.
23. Merriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*. Ankara: Nobel Yayın.
24. Magyar, T. M., & Duda, J. L. (2000). ‘Confidence restoration Following Athletic Injury. *The sport psychologist*’, 14, 372-390.
25. Nielsen, A.B., & Yde, J. (1988) An epidemiologic and traumatologic study of injuries in handball. *Int J Sports Med.* 9:341-4.
26. Patterson, E.L., Smith, R.E., & Everett, J.J. (1998) Psychosocial factors as predictors of ballet injuries: interactive effects of life stress and social support. *J Sport Behav.* 21: 101–112.
27. Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods (Fourth Edition)*. United States of America: Sage Publications.
28. Putukian, M. (2015) The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *Br J Sports Med.* 50:145–148. doi:10.1136/bjsports-2015-095586
29. Ross, M. J., & Berger, R. S. (1996). Effects of stress inoculation on athletes’ postsurgical pain and rehabilitation after orthopedic injury.
30. Reckling, C., Zantop, T., & Petersen, W. (2003) Epidemiology of injuries in juvenile handball players. *Sportverl Sportschad.* 17(3):112–117.
31. Scherzer CB, Brewer BW, Cornelius AE, Judy L. Van Raalte, Albert J. Petitpas, Joseph H. Sklar, Mark H. Pohlman, Robert J. Krushell, & Terry D. Ditmar. (2001) Psychological skills and adherence to rehabilitation after reconstruction of the anterior cruciate ligament. *J Sport Rehabil.* 10:165-172.



32. Seggie, F. N. & Bayyurt, Y. (2017). Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları. Ankara: Anı Yayıncılık, 2. Baskı
33. Seil, R., Rupp, S., Tempelhof, S., & Kohn, D. (1998) Sports injuries in team handball. A one-year prospective study of sixteen men's senior teams of a superior nonprofessional level. *Am J Sports Med.* 26:681-7.
34. Tripp, D.A., Ebel-Lam, A., Stanish, W., Brewer. B., & Birchard, J. (2007) 'Fear of Reinjury, Negative Affect, and Catastrophizing Predicting Return to Sport in Recreational Athletes With Anterior Cruciate Ligament Injuries at 1 Year Postsurgery', *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S):74–81
35. Vlak, T., & Pivalica, D. (2004) Handball: the beauty or the beast. *Croat Med J*;45(5):526–530.
36. Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (8. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
37. Williams, J. M. (1996). 'Stress, Coping, Resources and Injury Risk. *International Journal of Stress Management*', 3(4), 209-221.

