

Sporcuların Spor Yaralanması Durumuna İlişkin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Seda SABAH[†] 

¹Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Amasya.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 30/09/2024

Kabul Tarihi: 19/12/2024

Online Yayın Tarihi: 31/01/2025

Öz

Bu çalışmada sporcuların spor yaralanması durumuna ilişkin kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın evrenini profesyonel sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın nicel bölümünde örneklem 245, nitel bölümünde ise 10 sporcu kapsamındadır. Veri toplama aracı olarak Türkçeye uyarlaması Caz ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği” nitel bölümünde ise Sabah (2021) tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Araştırmanın nicel verilerinin analizinde tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programında yapılmıştır. Nitel bölümünde ise verileri Nvivo programına aktararak içerik analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. Yapılan araştırmada yaş, spor yaşı, spor branşı, daha önce operasyon geçirme, gelir düzeyi, eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların Spor yaralanması kaygı ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Çalışmada, daha önce sakatlık veya yaralanma geçirmiş olanların yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyut toplam puanlarının sakatlık yaşamamış olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ek olarak erkek öğrencilerin Spor Yaralanması Kaygı ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın nitel bölümünde ise sporcuların yaş ilerledikçe yaralanan bölgeye yönelik sorunlar yaşadıkları, yaralanmanın tekrar yaşanacağına dair kaygı duydukları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Spor, Sporcu, Spor yaralanması

Examination of Anxiety Levels of Athletes Related to Sports Injury Status

Abstract

This study aims to examine the anxiety levels of athletes regarding sports injuries. In line with this purpose, the population of the study consists of professional athletes. The quantitative section of the study has a sample size of 245, while the qualitative section includes 10 athletes. The data collection tool used was the “Sports Injury Anxiety Scale,” adapted into Turkish by Caz et al., (2019), while semi-structured interview forms created by Sabah (2021) were used in the qualitative section. All statistical calculations in the analysis of the quantitative data of the research were conducted using the SPSS 22.0 V statistical software package. In the qualitative section, the data were transferred to the Nvivo program and analyzed using content analysis methods. The research found no significant differences in the total scores of the Sports Injury Anxiety Scale and its subscales among participants based on variables such as age, sports age, sport type, previous surgery, income level, and education level. It was determined that the total scores for the subscale of anxiety about losing ability were higher among those who had previously experienced injuries compared to those who had not. Additionally, it was found that male students had higher total scores on the Sports injury anxiety scale and its subscales than female students. In the qualitative section of the study, it was identified that as athletes age, they experience issues related to the injured area and have concerns about the recurrence of injuries.

Keywords: Anxiety, Sport, Athlete, Sports injury

[†] Sorumlu Yazar: Seda Sabah, E-posta: seda.sabah@amasya.edu.tr

GİRİŞ

Spor yaralanması; bedensel travma şeklinde adlandırılmakta olup, fiziksel anlamda kişinin geçici veya kalıcı olarak yetersizlik yaşamasına sebebiyet vermektedir (Weinberg ve ark., 2015). Bu yaralanmalar insan vücudunun bir bölümünün veya tamamının normalden fazla kuvvetle karşılaşma sonucunda dayanma sınırının aşılması sonucunda meydana gelmektedir. Başka bir ifade ile sporda yaralanma, vücudun bir bölgesinin veya tamamının normalden fazla bir kuvvetle karşılaşması sonucunda dayanıklılık sınırlarının aşılmasıyla meydana gelen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Erol ve Karahan, 2006). Sporda yaralanma durumu farklı derecelerde görülmekte olup kas-iskelet sisteminin etkilenmesine ve vücuttaki hassas bölgenin kullanılamamasına sebebiyet vermektedir (Peters, 2019). Basit olarak görülen bazı yaralanmalar, sporcunun uzun bir süre spordan uzak kalmasına neden olabilmektedir (Kirişçi, 2021). Nitekim spor yaralanmaları, sporcunun performansını olumsuz etkileyerek antrenman ve mücadele süreçlerinde kayıplara neden olan istenmeyen bir durum olarak adlandırılmaktadır (Drew ve ark., 2017). Aynı zamanda bu durum psikolojik açıdan bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir (Tracey, 2003). Bu süreçte sporcular eski performansına dönebilmek veya tekrar yaralanma ile karşılaşma durumuna ilişkin kaygı yaşayabilmektedir. Dolayısıyla sporcunun sağlığı ve performansının korunması amacıyla yaralanmaların sebeplerinin araştırılması önem arz etmektedir (Özcan ve Karabulak, 2024).

Kaygı bozuklukları, ruh sağlığı sorunları arasında gösterilen en yaygın hastalıklardan biridir. Bu bozukluklar, kişinin korku ve endişe hissetmesine sebep olarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Javaid ve Citation, 2023). Aynı zamanda kaygı, kişide endişe ve sınırlı olma gibi olumsuz duyguları tetikleyen bir unsur olarak da adlandırılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Nitekim sporcuların kaygı durumunu yönetmeleri, hem mental sağlıklarını korumaları hem de performanslarını artırmaları için kritik öneme sahiptir. Psikolojik faktörlerin yaralanma üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Rex ve Metzler, 2016). Örneğin; kaygı taşıyan sporcuların, kaygı yaşamayan sporculara göre daha fazla sakatlanmaya maruz kaldıkları belirlenmiştir (Çakır ve Kısa, 2021). Bu bağlamda kaygının performansı olumsuz etkilediği söylenebilir. Öte yandan kendine güven duygusunun sporda motivasyonu ve performansı artırma gibi olumlu etkisinin de olduğu bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 2023).

Spor, belli plan ve program dâhilinde çeşitli amaçlara ulaşma yolunda belli riskleri içerisinde barındırmaktadır (Köse ve Kirişçi, 2020). Dolayısıyla bu süreçte sporcular, sportif faaliyetlerini yürütürken farklı risklerle karşı karşıya kalabilmektedirler (Ökmen ve Sarıkaya, 2023). Nitekim sporcular, sportif aktivite sırasında çeşitli risklere rağmen aktivitelere devam etmekte olup, bu riskler sporcuların performanslarının düşmesine veya yaralanma durumuna sebebiyet vermektedir. Bu sebepler arasında; yaş, cinsiyet, psikomotor gelişim, teknik ve ısınma yetersizliği, daha önceden geçirilmiş sakatlık, spor tipi, malzeme, fiziki yapı, antrenman planlaması, aktivite süresi, çevresel etkenler gösterilebilir (Karayol ve Eroğlu, 2020). Bu süreçte sporcuların riskleri yönetmeyi öğrenmeleri ve uygun önlemleri almaları kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda yüksek temas ve yüklenme gerektiren sporlarda bu riski azaltmak için teknik eğitim de önemli rol oynamaktadır (Moore ve ark., 2023). İlaveten sporcuda antrenman yüklenmeleri ve yetersiz iyileşme durumunun engellenmesi ve olası riskleri tahmin ederek planlamaların yapılması gerekmektedir (Chapon ve ark., 2022). Tüm bunlara ek olarak bu

süreçte yaralanma durumunun en çok görüldüğü spor branşları arasında ise boks, güreş, futbol, hentbol, kayak ve atletizm olduğu gözlemlenmektedir (Tanyeri, 2019). Bu bağlamda belirtilen spor dallarının, fiziksel temasın yoğun olduğu ve yüksek risk içeren aktiviteler olmaları sebebiyle yaralanma olasılığının daha fazla olduğu alanlar olduğu söylenebilir.

Spor yaralanmaları tedavi edilebilir olduğu gibi kalıcı olarak da görülebilen bir durumdur. Dolayısıyla bu tür yaralanmalar sporcuların müsabakalara katılımını engelleyebilir (Bayındır, 2021). Fiziksel iyileşme süreci ve psikolojik destek, sporcuların yeniden antrenmanlara dönmelerinde kritik bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması durumu yaralanma riskinin azaltılması açısından da önem taşımaktadır (Li ve ark., 2019). Öte yandan tedavi sürecinin sonunda yaralanmayı atlatmanın getirdiği sevinç ve tekrar bu süreci yaşayabileceğine dair olasılıklar, sporcuların çelişki yaşamamasına neden olmaktadır (Mankad ve ark., 2009). Nitekim yaralanmayı atlatmanın getirdiği sevinç, sporcuların yaşamlarındaki olumlu bir gelişme iken, aynı zamanda yeniden yaralanma riski ve performans kaygısı gibi olumsuz düşüncelerle çelişmektedir. Bu çelişkide, sporcuların mental sağlığını etkileyebilir ve yeniden spora dönüş süreçlerinde zorluk yaşamalarına sebep olabilir.

Sporla profesyonel anlamda ilgilenmeyen kişiler için, spor; eğlence, zamandan keyif alma, sağlıklı yaşam vb. anlamlar taşımaktadır. Diğer yandan bu durumun maddi boyutu da vardır. Çoğu insan sporla profesyonel anlamda ilgilenerek geçimini bu yönde sağlamaktadır. Nitekim bu süreçte spordan maddi kazanç elde eden bireylerde yaralanmaya yönelik kaygı durumu diğerlerine göre daha fazla yaşanabilmektedir. Alan yazın incelendiğinde özellikle yaralanma konusuna ilişkin karma çalışmaların sayılı olduğu gözlemlenmektedir. Sporcuların yaralanma durumlarına ilişkin süreçle ilgili detaylı bilgi edinilmesi amacıyla nicel yöntemlerin yanında nitel yöntemlerden de yararlanılması önem arz etmektedir. Dolayısıyla tüm bu bilgiler ışığında çalışmada profesyonel olarak sporla ilgilenen bireylerin spor yaralanmasına ilişkin kaygı durumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın nitel ve nicel sürecinde elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Çalışmada profesyonel olarak sporla ilgilenen bireylerin spor yaralanmasına ilişkin kaygı durumlarını incelemek amacıyla karma yöntem araştırmasının bir çeşidi olan “çeşitleme (triangulation) deseni” kullanılmıştır. Çalışmada bu desenin kullanılmasının sebebi elde edilen verilerin karşılaştırılması, çeşitlendirilmesine imkân sağlaması ve aynı zamanda kullanılan yöntemlerden hangisi zayıf ise güçlü yöntemin zayıf olan yöntemi tamamlanmasına olanak sağlamasıdır. Nitekim gerçekler tek boyutlu değildir gerçeğin hem nicel hem de nitel boyutu vardır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Nicel araştırma yöntemlerindeki sınırlandırılmış formların yanında sınırları genişletilmiş, esneklik sağlayan, bu süreçte neden ve niçin sorularına ilişkin daha detaylı bilgi edinilmesine imkân tanıyan nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın nicel bölümü betimsel tarama araştırma modelinde olup; nitel bölümü ise nitel araştırma yönteminin bir deseni olan Fenomenoloji modelindedir. Tarama araştırma modelinde kişilerin ilgi, beceri, tutum ve görüşleri (Büyüköztürk ve ark., 2018); fenomenoloji araştırmalarında ise kişilerin bakış açısı, algıları ve deneyimleri ilişkin bilgiler ortaya çıkarılmaktadır (Saban ve Ersoy, 2016).

Evren-Örneklem

Çalışmanın evrenini profesyonel anlamda sporla ilgilenen farklı spor branşlarına sahip bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu ise araştırmanın nicel bölümünde 245, nitel bölümünde ise 10 sporcu kapsamındadır. Çalışmada örneklem grubunun belirlenmesi sürecinde araştırmanın nicel bölümünde “seçkisiz (random) örnekleme” yöntemi; nitel bölümünde ise ölçüt örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma sürecinde örneklem grubu için belirlenen tek ölçüt, profesyonel sporla ilgilenen bireylerin daha önceden spor yaralanması durumunu yaşaması koşuludur. Çalışmada örneklem grubunun daha önce yaralanma yaşamasının ölçüt olarak belirlenmesinin sebebi; bu durumu yaşamış olan sporcuların araştırma sorularına, deneyimleri doğrultusunda daha gerçekçi cevap vereceğinden kaynaklıdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel bölümünde veriler, Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen Türkçeye ise uyarlaması Caz ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 6 alt boyuttan (Yeteneğini Kaybetme Kaygısı-Zayıf Algılanma Kaygısı-Acı Çekme Kaygısı-Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı-Sosyal Desteği-Kaybetme Kaygısı-Yeniden Yaralanma Kaygısı) oluşmakta olup 19 madde kapsamındadır. 5'li likert tipli olan ölçekte olumsuz kodlanan madde olmamakla birlikte, ölçekten alınan puan ortalaması (toplam puan ve alt boyutlar) arttıkça yaralanma kaygısının arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Çalışmanın nitel bölümünde ise veriler Sabah (2021) tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formu sporcuların yaralanma durumlarına ilişkin ayrıntılı bilgi edinmek bu süreçte sporcuların yaşamış olduğu

durumları ve almış oldukları önlemlere ilişkin detaylı bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu süreçte nitel veri toplama yöntemlerinden olan internet yoluyla (e-posta) görüşmeler sağlanmıştır. Pandemi dolayısıyla yaşanan kısıtlamalardan ötürü sporcularla internet yoluyla iletişime geçilmiştir. Veri yığınlığına sebebiyet vermemek amacıyla yapılan görüşmelerin sonrası analizler yapılmış veri doygunluğu sağladığında görüşmeler sonlandırılmış, aksi bir durumda katılımcılarla tekrar iletişime geçilmiştir.

1. Yaptığınız spordan ötürü herhangi bir yaralanma durumuyla karşılaştınız mı? Örnekler veriniz?
2. Yaptığınız spordan ötürü herhangi bir yaralanma durumunda bu durum sizi psikolojik olarak ne düzeyde etkiledi? Açıklayınız.
3. Yaralandığınızda (sürecin uzun sürmesi) vücudunuzda ne gibi fiziksel değişimler gözlemlediniz? Açıklayınız
4. Yaralanma sonucunda yeteneğinizi kaybetmekten korktunuz mu? Açıklayınız
5. Yaralanma sürecini atlattıktan sonra ne gibi hususlara dikkat ettiniz? Açıklayınız
6. Yaralanma durumunu tekrar yaşanmaması amacıyla ne gibi önlemler aldınız? Bu hususta korkularınız var mı? Açıklayınız
7. Yaralanma sürecinde çevrenizdeki insanlardan ne düzeyde destek gördünüz? Açıklayınız
8. Yaralanma sürecinin sonunda antrenman yoğunluğunu ve şiddetini azaltmak durumunda kaldınız mı? Açıklayınız
9. Yaralanma süreci spor hayatınızı ne düzeyde etkiledi? Açıklayınız
10. Yaralanma durumunu daha hafif atlatmak için sizce sporcular ne gibi önlemler almalıdır? Görüş ve önerileriniz belirtiniz. Açıklayınız

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın yürütülmesi hususunda, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafınca 108.01-44345 sayılı etik kurul kararı ile onay alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın nitel bölümünde ise; katılımcılardan elde edilen veriler Nvivo programına aktarılarak içerik analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. İçerik analizinde temelde yapılan işlem birbirine benzer verileri, kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek yorumlamaktır. Başka bir ifadeyle içerik analizi verilerin kavramlaştırılması, ortaya çıkan kavramlara göre mantık çerçevesinde düzenlenmesi ve temaların saptanması sürecine dayanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Katılımcıların vermiş oldukları cevaplardan kod listesi oluşturularak uygun temalara atanmıştır. Analiz sürecinde kod listesi, temel kodlama türlerinden olan (Katılımcı ifadelerini kodlama) yaklaşımı ile oluşturulmuştur. Katılımcı söylemlerinden oluşan kod listesinde, uyuşma oranını hesaplamak amacıyla alandan 3 uzman aracılığıyla “görüş birliği/görüş birliği + görüş ayrılığı x 100” formülüyle oran %86 olarak hesaplanmıştır. Genel anlamda %70 oranı yeterli bulunmaktadır (Miles ve Huberman, 1994).

Araştırmanın nicel bölümünde; profesyonel sporcuların spor yaralanması kaygı ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek ve alt boyutları	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
<i>Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği</i>	0,936	Yüksek Düzeyde Güvenilir
<i>Yeteneğini kaybetme kaygısı</i>	0,602	Düşük Düzeyde Güvenilir
<i>Zayıf algılanma kaygısı</i>	0,660	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Acı çekme kaygısı</i>	0,582	Düşük Düzeyde Güvenilir
<i>Hayal kırıklığına uğratma kaygısı</i>	0,743	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Sosyal desteği kaybetme kaygısı</i>	0,726	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Yeniden yaralanma kaygısı</i>	0,715	Orta Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanların ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet, branş, sakatlık veya yaralanma durumu, operasyon geçirme durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği Student testi ile, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşı ve spor yaşı ile ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, ortalama ve standart sapma değeri gösterilmiş olup, sonuçlar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programında yapılmıştır (Tablo 1).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin nicel ve nitel analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 2. Sporculara yönelik demografik bilgiler

	Yaş	Cinsiyet	Branş	Eğit. Durumu	Gelir Düzeyi	Spor Yaşı	Yar. Dur.
K1	20	Kadın	Takım	ÜDE	Yüksek	9	Antrenman
K2	23	Kadın	Takım	ÜDE	Düşük	11	Antrenman
K3	34	Kadın	Takım	ÜDE	Yüksek	16	Müsabaka
K4	21	Kadın	Bireysel	ÜDE	Orta	9	Müsabaka
K5	22	Erkek	Takım	ÜDE	Orta	11	Antrenman
K6	19	Kadın	Takım	ÜDE	Orta	10	Antrenman
K7	30	Erkek	Takım	ÜDE	Orta	22	Antrenman
K8	20	Erkek	Bireysel	ÜDE	Yüksek	9	Antrenman
K9	24	Erkek	Bireysel	ÜDE	Yüksek	13	Antrenman
K10	20	Erkek	Bireysel	ÜDE	Orta	9	Müsabaka

ÜDE: Üniversiteye devam etmekte, Eğit. Durumu: Eğitim durumu, Yar. Dur: Yaralanma durumu

Tablo 2'de profesyonel sporcuların kişisel bilgilerine yer verilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların 19 ila 34 yaş aralığında olduğu, 6 sporcunun takım, 4 sporcunun ise bireysel spor branşına sahip olduğu belirlenmiştir. Üniversite devam etmekte olan sporcuların, çoğunlukla orta düzeyde gelir durumuna sahip olduğu, spor yaşının 9 ila 22 arasında değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Buna ilaveten sporcularının çoğunluğunun (7 kişi) antrenman sürecinde sakatlık yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2).

Tablo 3'te araştırmanın nitel bölümünde elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır (Tablo 3).

Tablo 3. Sporcuların spor yaralanmasına ilişkin görüşleri

Tema Adı	Tema	Görüşülen Kişi	Kod Kelimesi	Kod Konusu
Yaralanma Durumu	Tema	Profesyonel Sporcular	13	Ayak bileği, Parmak, Kol, Ayak kemiği, Bacak Burun, El bileği, Kas, Diz, Omurga
Vücuttaki Değişimler	Tema	Profesyonel Sporcular	40	Sakatlanan bileğin daha kalın olması, Kasların zayıflaması, Kilo kaybı, Tekniksel gerileme Hareket alanının kısıtlanması, Uzun süre ayakta duramama, Kondisyon düşmesi Yaralanmanın olduğu bölgeyi kullanamama Ufak bir yüklenmede ağrı gözlemleme Ağırlık kaldıramama, Halsizleşme Beceri, kuvvet, esneklikte azalma Yaş ilerledikçe kötüye gitme
Etkiler	Tema	Profesyonel Sporcular	25	Spora devam edememe kaygısı, Tedirgin olma Eski hareket kapasitesine ulaşamama kaygısı Üzüntü, Hedefleri gerçekleştirememe korkusu Stres, Yaralanmanın tekrarlanma korkusu Endişe, Maddi korkular Yeteneğini kaybetme korkusu
Önlemler	Tema	Profesyonel Sporcular	33	Hareketleri kontrollü uygulama Sürekli dinlenme Yaralanmış bölgeye eskisi gibi yüklenmeme Zora sokacak pozisyonlara girmeme Koruyucu malzemeler Güçlendirici egzersizler Antrenmanlara ara verme Yara alan bölgeye ekstra dikkat etme Fazla yüklenmeme Antrenman ortamına dikkat etme
Antrenman Planlaması	Tema	Profesyonel Sporcular	8	Yüklenememe Yoğunluğu yavaş yavaş artırma Seviyeyi %50 düşürme
Spor Yapma Durumu	Tema	Profesyonel Sporcular	21	Kulübü bırakma Beslenme alışkanlığını kaybetme Spora ara verme, Kısa bir süre oynayamama Spordan uzaklaşma, Başka bransa yönelme Tekniksel gerileme, Yüklendikçe gerileme
Görüş ve Öneriler	Tema	Profesyonel Sporcular	82	Daha dikkatli olmak, Başlangıçta durumu kabullenmek, Hareketleri yaparken kontrollü olmak, Yeterli düzeyde dinlenmek İlk müdahaleye önem vermek Beslenmeye dikkat etmek Sakin olmak Profesyonel destek almak İnancı kaybetmemek Kapasitenin üstünde antrenman yapmamak İnterval antrenmanlara ağırlık vermek Antrenmanın şiddetini ve sıklığını azaltmak Yeterli ısınma ve soğuma Hırslara yenik düşmeme Doktor önerilerini dinlemek Koruyucu malzemelerin kalitesine dikkat etmek Antrenör uyarıları dikkate almak Küçük yaralanmada olsa ciddiye alınmak Genel ve özel kuvvet çalışmalarını yapmak Morali yüksek tutmak Fizik tedaviye özen göstermek Doğru tedavi yöntemlerini takip etmek
Rapor\Profesyonel Sporcular				

Tablo 3'te sporcularla görüşmeler neticesinde kod ve tema listesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Görüşmeler sonucunda 7 tema oluşturulmuş ve elde edilen kodlar uygun temalara atanmıştır. Rapor sonucunda her temaya ait katılımcı görüşleri incelendiğinde (Tablo 3);

1. Tema Yaralanma Durumu: Sporcuların süreç içerisinde; ayak bileği, parmak, kol, ayak, bacak, burun, el bileği, kas, diz, omurga (burkulma, kırılma, çatlama, yırtılma, kanama vb.) şeklinde vücudun belli bölgelerinde yaralanmalara maruz kaldığı tespit edilmiştir.
2. Tema Vücuttaki Değişimler: Sporcuların yaralanma sonrasında vücuttaki değişimleri incelendiğinde; kas kütlesi ve kilonun azalması, hareket alanının kısıtlanması, kondisyonda düşme, halsizleşme, ağırlık kaldıramama, teknik açıdan gerileme ve yaş ilerledikçe yaralanmadan kaynaklı bölgenin daha kötüye gittiği şeklinde sonuçlara ulaşılmaktadır.
3. Tema Etkiler: Sporcuların yaralanma sonrasında süreçten etkilenme durumları incelendiğinde; üzüntü, kaygı, stres yaşadıkları belirlenmektedir. Özellikle eski hareket kapasitesine erişememe, yeteneğini kaybetme ve yaralanmanın tekrar yaşanacağına dair korkuların yaşandığı gözlemlenmektedir. Buna ilaveten geleceğe dair hedefleri olan ve geçimini spor vasıtasıyla kazanan katılımcıların maddi korku yaşadıkları ve bu duruma ekstra dikkat ettikleri tespit edilmiştir.
4. Tema Önlemler: Sporcuların yaralanma sonrası almış oldukları önlemler incelendiğinde; sürekli dinlenme, koruyucu malzemeler kullanma, yaralı bölgeye fazla yüklenmeme, antrenman ortamına dikkat etme, güçlendirici egzersizler uygulama, antrenman ortamına dikkat etme şeklinde çeşitli önlemler aldıkları belirlenmektedir.
5. Tema Antrenman Planlaması: Yaralanma sonrası sporcuların antrenman programını planlama durumları incelendiğinde; yüklenememe, yoğunluğu yavaş yavaş arttırma, seviyeyi %50 şeklinde düşürme şeklinde planlamada yeni düzenlemeler yaptıkları tespit edilmiştir.
6. Tema Spor Yapma Durumu: Yaralanma sonrası sporcuların spor yapabilme durumları incelendiğinde; sporcuların kısa ve uzun süre spordan uzak kaldıkları tespit edilmiştir. Yaralanma sonrasında sporcuların; kulübü bırakmak zorunda kalmak, başka branşlara yönelmek, teknik açıdan gerilemek, spordan uzaklaşmak şeklinde çeşitli sorunlar yaşadığı belirlenmektedir.
7. Tema Görüş ve Öneriler: Sporcuların yaralanma süreci ile ilgili görüş ve önerileri incelendiğinde; doktor ve antrenörün önerilerini dikkate almak, durumu kabullenmek ve sakin olmak, kişisel hırslara yenik düşmemek, yeterli ısınma ve soğumaya önem vermek, interval antrenmanlara ağırlık vermek, genel ve özel kuvvet çalışmaları yapmak, morali yüksek tutmak, beslenmeye önem vermek, yeterli düzeyde dinlenmek, koruyucu malzemelerin kalitesine dikkat etmek, küçük yaralanmalarda olsa durumu ciddiye almak, doğru tedavi yöntemlerini takip etmek vb. şeklinde görüş ve önerilerini bildirmektedirler (Tablo 3).

Aşağıda nicel verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	n	%	Operasyon Geçirme	n	%
Kadın	56	22,9	Evet	36	14,7
Erkek	189	77,1	Hayır	209	85,3
Toplam	245	100,0	Toplam	245	100,0
Branş	n	%	Yaralanma Durumu	n	%
Bireysel	156	63,7	Evet	151	61,6
Takım	89	36,3	Hayır	94	38,4
Toplam	245	100,0	Toplam	245	100,0
Gelir Düzeyi	n	%	Eğitim Durumu	n	%
Düşük (Gelir<Gider)	49	20,0	Lise	50	20,4
Orta (Gelir=Gider)	173	70,6	Lisans	180	73,5
Yüksek (Gelir>Gider)	23	9,4	Lisansüstü	15	6,1
Toplam	245	100,0	Toplam	245	100,0

Araştırmaya gönüllü olarak katılan sporcuların % 22,9'u kadın %77,1'i erkek sporcu kapsamındadır. Çalışmaya katılan sporcuların %85,3'ünün daha önce operasyon geçirmediği, %63,7'sinin bireysel spor branşına sahip olduğu, %61,6'sının daha önceden yaralanma durumunu yaşadığı tespit edilmektedir. Tüm bunlara ek olarak sporcuların %70,6'sının orta düzeyde gelir durumuna sahip olduğu ve %73,5'inin lisans düzeyinde eğitim aldığı saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların yaşı ve spor yaşı ile spor yaralanması kaygı düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar		Yaş	Sporcu Yaşı
Spor Yaralanması Kaygı	r-değeri	-0,011	0,037
	p-değeri	0,863	0,569
Yeteneğini kaybetme kaygısı	r-değeri	0,050	0,080
	p-değeri	0,439	0,216
Zayıf algılanma kaygısı	r-değeri	-0,067	-0,029
	p-değeri	0,298	0,658
Acı çekme kaygısı	r-değeri	-0,060	0,053
	p-değeri	0,348	0,413
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	r-değeri	0,070	0,058
	p-değeri	0,277	0,373
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	r-değeri	-0,011	0,020
	p-değeri	0,858	0,759
Yeniden yaralanma kaygısı	r-değeri	-0,048	0,013
	p-değeri	0,459	0,843

Araştırmada, katılımcıların yaşı ve spor yaşı ile Spor Yaralanması Kaygı (SYK) ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$; Tablo 5).

Tablo 6. Cinsiyete göre öğrencilerinin spor yaralanması kaygı düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	p
Spor Yaralanması Kaygı	Kadın	56	39,77	15,67	0,008
	Erkek	189	46,01	15,31	
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Kadın	56	6,63	2,76	0,024
	Erkek	189	7,58	2,77	
Zayıf algılanma kaygısı	Kadın	56	6,27	2,48	0,049
	Erkek	189	7,05	2,64	
Acı çekme kaygısı	Kadın	56	6,27	2,77	0,004
	Erkek	189	7,48	2,70	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Kadın	56	6,39	3,20	0,006
	Erkek	189	7,71	3,11	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Kadın	56	5,96	2,72	0,032
	Erkek	189	6,85	2,71	
Yeniden yaralanma kaygısı	Kadın	56	8,25	3,23	0,034
	Erkek	189	9,34	3,39	

Yapılan araştırmada kadın ve erkek katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Çalışmada, erkek öğrencilerin SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların spor branşına göre spor yaralanması kaygı düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Branş	n	\bar{X}	S	p
Spor Yaralanması Kaygı	Bireysel	156	45,38	16,01	0,288
	Takım	89	43,18	14,79	
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Bireysel	156	7,54	2,81	0,194
	Takım	89	7,06	2,75	
Zayıf algılanma kaygısı	Bireysel	156	6,86	2,71	0,909
	Takım	89	6,90	2,47	
Acı çekme kaygısı	Bireysel	156	7,34	2,79	0,295
	Takım	89	6,96	2,70	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Bireysel	156	7,67	3,29	0,083
	Takım	89	6,94	2,90	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Bireysel	156	6,81	2,83	0,211
	Takım	89	6,36	2,53	
Yeniden yaralanma kaygısı	Bireysel	156	9,16	3,49	0,661
	Takım	89	8,97	3,20	

Yapılan araştırmada bireysel ve takım sporu ile ilgilenen katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$; Tablo 7). Nitekim bu sonuç bireysel ve takım sporcularının kaygı düzeylerinin benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 8. Daha önce sakatlık veya yaralanma durumuna göre öğrencilerinin spor yaralanması kaygı düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaralanma durumu	n	\bar{X}	S	p-değeri
Spor Yaralanması Kaygı	Evet	151	45,78	15,22	0,128
	Hayır	94	42,66	16,05	
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Evet	151	7,66	2,69	0,033
	Hayır	94	6,88	2,91	
Zayıf algılanma kaygısı	Evet	151	7,10	2,61	0,087
	Hayır	94	6,51	2,61	
Acı çekme kaygısı	Evet	151	7,30	2,64	0,482
	Hayır	94	7,04	2,95	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Evet	151	7,65	3,26	0,132
	Hayır	94	7,02	2,99	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Evet	151	6,87	2,76	0,113
	Hayır	94	6,30	2,67	
Yeniden yaralanma kaygısı	Evet	151	9,21	3,37	0,499
	Hayır	94	8,90	3,40	

Yapılan araştırmada daha önce sakatlık veya yaralanma durumuna göre katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları (Yeteneğini kaybetme kaygısı (YKK) alt boyutu hariç) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$; Tablo 8). Çalışmada, daha önce sakatlık veya yaralanma geçirmiş olanların YKK alt boyut toplam puanlarının sakatlık yaşamamış olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,033$).

Tablo 9. Önceden operasyon geçirme durumuna göre öğrencilerinin spor yaralanması kaygı düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	OGD	n	\bar{X}	S	P-değeri
Spor Yaralanması Kaygı	Evet	36	46,89	17,15	0,338
	Hayır	209	44,19	15,31	
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Evet	36	8,11	2,84	0,082
	Hayır	209	7,23	2,77	
Zayıf algılanma kaygısı	Evet	36	7,31	2,88	0,285
	Hayır	209	6,80	2,57	
Acı çekme kaygısı	Evet	36	7,50	3,17	0,481
	Hayır	209	7,15	2,69	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Evet	36	8,00	3,50	0,226
	Hayır	209	7,31	3,11	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Evet	36	6,47	2,92	0,675
	Hayır	209	6,68	2,70	
Yeniden yaralanma kaygısı	Evet	36	9,50	3,87	0,431
	Hayır	209	9,02	3,29	

OGD: Operasyon Geçirme durumu

Yapılan araştırmada daha önce sakatlık veya yaralanma nedeniyle operasyon geçirme durumuna göre katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$; Tablo 9).

Tablo 10. Katılımcıların gelir düzeyine göre spor yaralanması kaygı düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	\bar{X}	S	p-değeri
Spor Yaralanması Kaygı	Düşük (Gelir<Gider)	49	43,92	17,54	0,826
	Orta (Gelir=Gider)	173	44,54	15,11	
	Yüksek (Gelir>Gider)	23	46,35	15,27	
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Düşük (Gelir<Gider)	49	7,14	3,17	0,628
	Orta (Gelir=Gider)	173	7,36	2,69	
	Yüksek (Gelir>Gider)	23	7,83	2,82	
Zayıf algılanma kaygısı	Düşük (Gelir<Gider)	49	6,73	3,00	0,693
	Orta (Gelir=Gider)	173	6,96	2,55	
	Yüksek (Gelir>Gider)	23	6,52	2,35	
Acı çekme kaygısı	Düşük (Gelir<Gider)	49	7,33	3,04	0,914
	Orta (Gelir=Gider)	173	7,18	2,75	
	Yüksek (Gelir>Gider)	23	7,04	2,31	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Düşük (Gelir<Gider)	49	6,98	3,11	0,081
	Orta (Gelir=Gider)	173	7,35	3,11	
	Yüksek (Gelir>Gider)	23	8,74	3,53	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Düşük (Gelir<Gider)	49	6,80	3,01	0,620
	Orta (Gelir=Gider)	173	6,55	2,66	
	Yüksek (Gelir>Gider)	23	7,09	2,76	
Yeniden yaralanma kaygısı	Düşük (Gelir<Gider)	49	8,94	3,90	0,941
	Orta (Gelir=Gider)	173	9,13	3,26	
	Yüksek (Gelir>Gider)	23	9,13	3,18	

Yapılan araştırmada katılımcıların gelir düzeylerine göre katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$; Tablo 10).

Tablo 11. Katılımcıların eğitim düzeyine göre spor yaralanması kaygı düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	S	p-değeri
Spor Yaralanması Kaygı	Lise	50	41,78	14,16	0,359
	Lisans	180	45,35	16,23	
	Lisansüstü	15	44,73	11,29	
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Lise	50	6,64	2,60	0,085
	Lisans	180	7,50	2,85	
	Lisansüstü	15	8,13	2,36	
Zayıf algılanma kaygısı	Lise	50	6,90	2,69	0,469
	Lisans	180	6,93	2,68	
	Lisansüstü	15	6,07	1,33	
Acı çekme kaygısı	Lise	50	6,64	2,65	0,152
	Lisans	180	7,41	2,85	
	Lisansüstü	15	6,60	1,64	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Lise	50	6,72	3,12	0,078
	Lisans	180	7,49	3,14	
	Lisansüstü	15	8,73	3,37	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Lise	50	6,06	2,62	0,223
	Lisans	180	6,78	2,79	
	Lisansüstü	15	7,00	2,17	
Yeniden yaralanma kaygısı	Lise	50	8,82	3,10	0,427
	Lisans	180	9,24	3,54	
	Lisansüstü	15	8,20	2,01	

Yapılan araştırmada katılımcıların eğitim durumuna göre katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$; Tablo 11).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın nitel bölümüne ilişkin sonuçlar incelendiğinde;

Sporcuların süreç içerisinde ayak bileği, parmak, kol, ayak, bacak, burun, el bileği, kas, diz, omurga (burkulma, kırılma, çatlama, yırtılma, kanama vb.) şeklinde vücudun belli bölgelerinde yaralanmalara maruz kaldıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Yaralanma sonrasında ise teknik açıdan gerileme, kas kütlesi ve kilo kaybı, halsizleşme, hareket alanının kısıtlanma gibi sorunlar yaşadıkları belirlenmektedir. İlaveten sporcuların yaş ilerledikçe yaralanan bölgeye yönelik sorunlar yaşadığı tespit edilmektedir. Bunların yanı sıra sporcuların yaralanma sonrasında özellikle; yaralanmanın tekrar yaşanacağına dair kaygı, yeteneği kaybetme ve spora dönememe korkusu yaşadıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Diğer yandan geçimini bu şekilde sağlayan ve spora dair hayalleri olan sporcuların maddi konulara ilişkin korku yaşadıkları tespit edilmektedir.

Yaralanma sonrasında sporcuların koruyucu malzemeler kullanma, yaralı bölgeye yüklenememe, antrenman ortamına dikkat etme, dinlenme ve yaralı bölgeye güçlendirici egzersizler uygulama şeklinde önlemler aldıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Bunlara ek olarak sporcuların yaralanma sonrasında antrenman programında değişiklikler yaptıkları, seviyeyi %50 oranında düşürdükleri, yüklenme ve yoğunluğu yavaş yavaş arttırdıkları saptanmaktadır. İlaveten sporcuların yaralanma sonrasında uzun veya kısa süreli olsa spordan uzak kaldıkları, başka branşa yönelmek, kulübü bırakmak zorunda kalmak, teknik açıdan gerilemek şeklinde sorun yaşadıkları gözlemlenmektedir. Son olarak yaralanma durumunu yaşayan sporcuların bu durumun yaşanmaması veya daha ciddi boyutlara ulaşmaması için sporcuların; kişisel hırslara yenik düşmemesi, antrenman öncesi ve sonrası ısınmaya ve soğumaya önem verilmesi, beslenmeye dikkat edilmesi, yeterli düzeyde dinlenilmesi, koruyucu malzemelerin kullanılması, küçük yaralanma da olsa durumun ciddiye alınması ve doğru tedavi yöntemlerin takip edilmesi şeklinde görüş ve önerilerinin olduğu belirlenmektedir.

Araştırmanın nicel bölümünde YKK (0,602) ve acı çekme kaygısı (0,582) alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Nitekim bu durum daha büyük bir örneklem grubu kullanılarak ölçümler yapılarak tekrarlanabilir. Çalışmada yaş, spor yaşı, spor branşı, daha önce operasyon geçirme, gelir düzeyi, eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Diğer yandan kadın ve erkek katılımcıların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkek sporcuların SYK ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla erkek sporcuların kadınlara göre zayıf algılanma, sosyal desteği kaybetme, hayal kırıklığına uğratma vb., gibi kaygı durumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca sosyokültürel açıdan değerlendirildiğinde; erkekler kadınlara göre daha rekabetçi bir ortamda yetiştirilmelerinden kaynaklı olarak, kendilerini güçlü olmak

zorunda hissedebilirler ve bu durumda baskıya sebebiyet vererek kaygı düzeylerini arttırılabilir. Buna ek olarak daha önce sakatlık veya yaralanma geçirmiş olanların YKK alt boyut toplam puanlarının sakatlık yaşamamış olan sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim bu durum sakatlık geçiren sporcuların diğerlerine göre becerilerini, yeteneğini ve özsaygısını kaybetmesine yönelik daha yüksek düzeyde kaygı duyabileceği şeklinde yorumlanabilir. Öte yandan eskisi kadar başarılı olamama, yeteneğini kaybetme düşüncesi sporcunun yoğun antrenman programına girmesine neden olabilir. Bu durumda sporcunun kendini baskı altında hissetmesine ve tekrar sakatlanmasını tetikleyebilir. Dolayısıyla antrenman yoğunluğunun azaltılması, uygun antrenman programları, uygun tekniklerin kullanılması yaralanmaların önlenmesinde etki eden faktörler arasında yer alabilir (Erkan-Özalp, 2024). Alan yazın incelendiğinde Güler (2022) tarafından yürütülen çalışmada alt ekstremite yaralanması yaşayan sporcuların zayıf algılanma kaygısı yaşadığı belirlenmiştir. Mankad ve arkadaşları (2009) çalışmasında ise yaralanmaya maruz kalan sporcuların uzun süren iyileşme sonrasında sporcu kimliklerinden yoksun kaldıkları tespit edilmiştir.

Çalışma bulgularıyla örtüşen veya farklılık gösteren diğer araştırmalar incelendiğinde; gençler kategorisinde yarışan sporcuların kaygı düzeylerinin yıldızlar ve büyükler kategorisinde yarışan sporculara oranla daha yüksek olduğu (Çakır, 2021), 9 yıl ve üzeri spor yapanların 3-4 ve 5-6 yıldır spor yapanlara göre yeniden yaralanma kaygı durumlarının daha yüksek olarak gözlemlendiği (Budak ve ark., 2020), erkek sporcuların kadın sporculara göre yaralanma veya sakatlık sonrasında sosyal çevreleri tarafından zayıf veya güçsüz olarak algılanma, sosyal desteği kaybetme kaygısını daha fazla yaşadığı (Ekin ve Bülbül, 2020) şeklinde sonuçlara ulaşılmaktadır. Bunların yanı sıra bölüm değişkeni açısından SYB sporcularının BESÖ sporculara göre sosyal desteği kaybetme kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu (Karayol ve Eroğlu, 2020); sporcuların yaşı arttıkça yeniden yaralanma durumuna yönelik kaygı düzeylerinde de artış gözlemlendiği (Namlı ve Buzdağlı, 2020), fiziksel temas içermeyen sporla ilgilenen bireylerin fiziksel temas içeren sporlarla ilgilenen bireylere göre kaygı durumlarının daha yüksek düzeyde olduğu (Aksoy, 2019) belirlenmektedir. İlaveten takım ve bireysel spor branşına sahip sporcularda sporda yaralanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve genel anlamda sporcuların yaralanma kaygılarının düşük olduğu (Tanyeri, 2019), kaygı durumunu spor yaşının etkilemediği (Atasoy ve ark., 2018), bireysel sporcuların takım sporcularına oranla daha az yaralanma riskine sahip oldukları (Theisen ve ark., 2013) tespit edilmektedir. Tüm bunlara ek olarak sakatlık yaşayan sporcuların iyileşme süreci uzadığında bu durumun travmalara sebebiyet verdiği (Mankad ve ark., 2009), yaralanma durumunun fiziksel temas içermeyen sporlarla ilgilenen bireylerde daha az olduğu (Maffulli ve ark., 2005), güreş branşına sahip sporcuların özellikle sakatlanma durumunun boyun ve sırt bölgesinde olduğu (Lorish ve ark., 1992) şeklinde sonuçlara ulaşılmaktadır.

Sporcuların çoğunluğunun antrenman sürecinde spor yaralanmasıyla karşılaştığı belirlenirken diğer sporcuların ise bu durumla müsabaka sırasında karşılaştıkları gözlemlenmektedir. Bu durum özellikle; antrenman öncesi ve sonrası yeterli ısınma-soğumanın yapılmadığından kaynaklı olabilir. Diğer yandan sporcuların yaralanma sonrası daha kontrollü davrandıkları ve bir daha aynı şeyleri yaşayacaklarına dair endişe duydukları belirlenmektedir. Kaygı durumunun genellikle erkek ve daha önceden yaralanmaya maruz kalan sporcularda yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Nitekim daha önceden geçirilen

yaralanma risk faktörü olarak adlandırılmaktadır (Reeser ve ark., 2006). Bu süreçte aileler, antrenörler ve çevrenin sporcudan beklentilerinin fazla olması durumu da sporcuların çeşitli hırslara kapılmasına etki etmektedir. Aynı zamanda sporcunun kapasitesinin üstünde performans sergilemesini beklemek, yapılan fazla yüklenmeler sonucu çeşitli problemlerin yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Diğer taraftan tüm geçimini spordan sağlayan kişiler durumu kabul etmemekle birlikte yüklenmelere devam etmekte ve hatta yaralanmanın daha da kötüye gitmesi durumunu tetiklemektedir. Özellikle bu süreci sporcuların korku, kaygı ve stres yaşamamaları için uzman desteği (örn; spor psikologları) eşliğinde yürütmeleri gerekmektedir. Alanyazında kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların yaralanma durumuyla daha fazla karşılaştıkları (Ivarsson ve Johnson, 2010) tespit edilmektedir. Aynı zamanda yaralanma sonucu sporcuda fiziksel anlamda bir sorun görülmesi bile psikolojik açıdan hazır olmayışının performansını olumsuz etkilediği (Hsu ve ark., 2017) şeklinde sonuçlara da rastlanılmaktadır. Nitekim sporcunun fiziksel performansı kadar psikolojik durumu da oldukça önem taşımaktadır. Özellikle süreç içerisinde antrenörün sporcuya yaklaşımı ve verdiği destek sporcuyu olumlu yönde etkileyecektir. Aynı zamanda sporcuların doktor ve antrenör önerilerini dikkate alarak hareket etmesi gerekmektedir. Diğer yandan yaralanma durumunu en başında ciddiye almayan sporcuların yaş ilerledikçe yaralanan bölgeye ilişkin sorun yaşadıkları gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu süreçte durumun mahiyetinin kavranması ve gerekirse antrenörlere, sporculara bu hususta eğitimler verilmesi, spor hekimi ve psikologlar eşliğinde spor faaliyetlerinin sürdürülmesi önem arz etmektedir. Tüm bunlara ek olarak sporcunun kaygı durumunu kontrol etmesi amacıyla nefes teknikleri, spor psikologları tarafından bireysel danışmanlık, stresli durumlarla başa çıkabilme vb. eğitimler planlanabilir. Antrenör ve sporculara yaralanma öncesi ve sonrası süreçte farkındalık artırıcı (uygun tedavi, erken tanı, yüklenme vb.) eğitimler verilebilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı, İstatistik Analiz, Makalenin Hazırlanması, Verilerin Toplanması SS tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 24.11.2021

Sayı/Karar No: E-30640013-108.01-44345

KAYNAKLAR

- Aksoy, D. (2019). Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.
- Atasoy, M., Karabulut, E. O., ve Var, L., (2018). The Research on the negative evaluation anxiety of taekwondo players by different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 158-162. <https://doi.org/10.15314/tsed.466880>
- Bayındır, O. (2021). *Elit genç güreşçilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö, Durak, A., ve Öz, B. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Caz, Ç., Kayhan, R.F., ve Bardakçı, S. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 52-63. <https://doi.org/10.5152/tjms.2019.116>
- Chapon, J., Navarro, L., & Edouard, P. (2022). Relationships between performance and injury occurrence in athletics (track and field): A pilot study on 8 national-level athletes from sprints, jumps, and combined events followed during at least five consecutive seasons. *Frontiers in Sport & Active Living*, 4, Article 852062. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.852062>
- Çakır, Z., ve Kısa, C. (2021). Farklı kategoride yarışan taekwondocuların spor yaralanmalarına karşı, kaygı durumlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 18-30. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2021.85>
- Drew, M. K., Vlahovich, N., Hughes, D., Appaneal, R., Peterson, K., Burke, L., ... & Waddington, G. (2017). A Multifactorial evaluation of illness risk factors in athletes preparing for the Summer Olympic Games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 745-750. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.02.010>
- Erol, B., ve Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Pediatric Sciences-Special Topics*, 2(4), 89-97.
- Erkan, R. (2024). Voleybol yaralanmaları ve önleyici yaklaşımlar: Bir derleme makalesi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 107-121. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12528152>
- Ekin, H., ve Bülbül, R. (2020). Badminton oyuncularının spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1287952>
- Güler, Y. E. (2022). Hentbolcularda yaralanma kaygısı düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(2), 99-108. <https://doi.org/10.55238/seder.1147358>
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielowski, T. L. (2017). Fear of rein jury in athletes: Implications for rehabilitation. *Sports Health*, 9(2), 162-167
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). Psychological factors a predictor of injuries among senior soccer players: A Prospective study. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), 347-52.
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahababi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: Global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Karayol, M., ve Eroğlu, S.Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kirişçi, İ. (2021). Spor yaralanmaları ve sağlık personeli bulundurmanın önemi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 180-183.
- Köse, B., & Kirişçi, İ. (2020). Futbol, basketbol, hentbol, voleybol branşlarında görülen yaralanmaların nedenleri ve tedavi yöntemlerinin karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 235-241. <https://doi.org/10.33689/spormetre.649766>
- Li, C., Ivarsson, A., Lam, L. T., & Sun, J. (2019). Basic psychological needs satisfaction and frustration, stress, and sports injury among university athletes: A Four-wave prospective survey. *Frontiers in Psychology*, 10(665), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00665>

- Lorish, T.R., Rizzo, T.D., & Iltstrup, D.M. (1992). Injuries adolescent and pré-adolescent boys at two large wrestling tournaments. *The American Journal of Sports Medicine*, 20(2), 199-202. <https://doi.org/10.1177/036354659202000218>
- Maffulli, N., Baxter-Jones, A.D.G., & Grieve, A., (2005). Long term sport involvement and sport injury rate in elite young athletes. *Archives of Disease in Childhood*, 90(5), 25-7. <https://doi.org/10.1136/adc.2004.057653>
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3(1), 1-14. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jcsp/3/1/article-p1.xml>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publication.
- Moore, I. S., Crossley, K. M., Bo, K., Mountjoy, M., Ackerman, K. E., da Silva Antero, J., ... & Verhagen, E. (2023). Female athlete health domains: A Supplement to the International Olympic Committee consensus statement on methods for recording and reporting epidemiological data on injury and illness in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1164-1174. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106620>
- Namlı, S., ve Buzdağlı, Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 469-480.
- Ökmen, M. Ş., ve Sarıkaya, M. (2023). Sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 9(2), 38-48. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1287952>
- Özcan, S., ve Karabulak, A. (2024). 2010-2023 yılları arasında ulusal alanda sporcu sakatlıkları ve yaralanmaları üzerine yapılmış bilimsel çalışmaların belirlenmesi: Bibliyometrik analiz. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 35-47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11208127>
- Peters, M. (2019). *Everday sports injuries*. DK
- Reeser, J. C., Verhagen, E., Briner, W. W., Askeland, T. I., & Bahr, R. (2006). Strategies for the prevention of volleyball related injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 594-600. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018234>
- Rex, C.C., & Metzler, J.N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146-158. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1188818>
- Saban, A., ve Ersoy, Y. (2016). *Eğitimde nitel araştırma desenleri*. Anı.
- Tanyeri, L. (2019). Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 577-591. <https://doi.org/10.26466/opus.588668>
- Theisen, D., Frisch, A., Malisoux, L., Urhausen, A., Croisier, J. L., & Seil, R. (2013). Injury risk is different in team and individual youth sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(3), 200-204. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.07.007>
- Tracey, J. (2003). The Emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 279-93.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. (M. Şahin, Z. Koruç (Çev. Edt.), Nobel Akademik Yayıncılık (Original work Published Foundations of Sport and Exercise Psychology, 2015).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

