



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS

AMATÖR FUTBOLCULARIN ÖZ YETERLİK
İNANÇLARI İLE SPOR YARALANMASI KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Muhammet Emrah MUTLU

Danışman: Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ERZİNCAN

Eylül 2023

Her Hakkı Saklıdır.

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS

**AMATÖR FUTBOLCULARIN ÖZ YETERLİK İNANÇLARI İLE
SPOR YARALANMASI KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Muhammet Emrah MUTLU

Danışman: Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ERZİNCAN
Eylül 2023
Her Hakkı Saklıdır.**

Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Amatör futbolcuların öz yeterlilik inançları ile spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi” isimli “Yüksek Lisans” tezim tarafımca intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 28/05/2023

(İmza)

**Muhammet Emrah
MUTLU**

ÖZET

Yüksek Lisans

AMATÖR FUTBOLCULARIN ÖZ YETERLİK İNANÇLARI İLE SPOR YARALANMASI KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Muhammet Emrah MUTLU

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

Amaç: Bu araştırmada amatör futbolcuların öz yeterlik inançları ve spor yaralanması kaygı düzeyleri; bunların demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum...) değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve spor yaralanması kaygı düzeylerinin öz yeterlik inançlarını yordama durumunun incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Erzincan ilinde bulunan çeşitli takım ve kulüplerde lisanslı olarak spor yapan 268 erkek 74 kadın toplam 342 amatör futbolculardan oluşturmaktadır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ)” ve “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon, Regresyon, Ki-kare Bağımsızlık Testi, Bağımsız Gruplar t-Testi, One Way Anova, Welch, Mohalonobis Cook, Post Hoc, Tamhane ile Tukey testleri yapılmıştır. Sonuçlar .05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeyi ve sporcu öz yeterlik inançları ile bazı demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, ciddi sakatlık geçirme durumu, futbol dışı bir işte çalışma durumu, ısınma ve soğuma alışkanlığı durumu, sakatlıkta geçirilen süre, sakatlığın yaşandığı anatomik bölge, aktif futbol oynama durumu) arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca spor yaralanma kaygısı ile sporcu öz yeterlik düzeyi arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu, spor yaralanma kaygısının sporcu öz-yeterliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %14’ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Sonuç: Amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeyleri arttıkça sporcu öz-yeterlik düzeyi azalmaktadır.

2023, 114 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbolcu, Kaygı, Öz-yeterlik İnancı, Spor Yaralanması

ABSTRACT

MSc

EXAMINATION OF AMATEUR FOOTBAL PLAYERS' SELF-EFFICACY BELIEFS AND SPORT INJURY ANXIETY LEVELS

Muhammet Emrah MUTLU

Erzincan Binali Yıldırım University
Graduate School of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Assoc. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

Objective: This study aims to examine the self-efficacy beliefs and sport injury anxiety levels of amateur football players, whether they differ according to demographic (age, gender, marital status ...) variables and whether sport injury anxiety levels predict self-efficacy beliefs.

Material and Method: Relational screening method has been used in the study. The study group of the research consists of a total of 342 amateur football players, 268 males and 74 females, who are licensed in various teams and clubs in Erzincan province. "Personal Information Form", "Sport Injury Anxiety Scale (SIA)" and "Athlete Self-Efficacy Scale (ASES)" are used in the study. Descriptive statistics, correlation, regression, Chi-square Independence Test, Independent Groups t-Test, One Way Anova, Welch, Mohalonobis Cook, Post Hoc, Tamhane and Tukey tests are used to analyse the data. The results are evaluated at .05 level.

Findings: It is observed that there is a significant relationship between the sports injury anxiety level and athlete self-efficacy beliefs of amateur footballers and some demographic variables (gender, marital status, serious injury status, employment status other than football, warm-up and cooling habit status, time spent in injury, anatomical region where the injury is experienced, active football playing status). In addition, it is found that there is a significant negative relationship between sport injury anxiety and athlete self-efficacy level, that sport injury anxiety is a significant predictor of athlete self-efficacy and explains 14% of the total variance.

Conclusion: As the injury anxiety levels of amateur football players increase, the level of athlete self-efficacy decreases.

2022, 114 Pages

Keywords: Amateur Football Player, Anxiety, Self-Efficacy Belief, Sport Injury.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim ve tez sürecim boyunca deneyimlerini benimle paylaşan, destek ve katkılarını esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN'a, önerileriyle çalışmama yön veren ve çalışmanın her aşamasında yanımda olan Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yavuz MALLI'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Hasan Buğra Ekinci'ye, verilerin analizinde bana yardımcı olan ve desteklerini esirgemeyen Arş. Gör. Emrah SEÇER'e, bu süreçte desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim ve aileme teşekkürlerimi sunarım.

Muhammet Emrah MUTLU

Ağustos, 2023

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay.....	i
Bilimsel Etiğe Uygunluk.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Öz Yeterlik İle İlgili Kavramlar	6
2.1.1. Yeterlik	6
2.1.2. Öz Yeterlik	6
2.1.3. Öz Yeterlik Kaynakları.....	8
2.1.4. Öz Yeterlik İnancı	10
2.1.5. Öz Yeterlik İnancı ve Spor İlişkisi	12
2.1.6. Sportif Öz Yeterlik İnancı	14
2.2. Yaralanma Kaygısı İle İlgili Kavramlar.....	15
2.2.1. Kaygı	15
2.2.2. Kaygının Nedenleri	17
2.2.3. Kaygı Belirtileri.....	18
2.2.4. Kaygı Türleri	18
2.2.5. Kaygı ve Spor İlişkisi	20
2.3. Sporcularda Sakatlanma Kaygısı Ve Kinezyofobi.....	22
2.3.1. Sporcularda Sakatlanma Kaygısı.....	22
2.3.2. Spor Sakatlıkları Kaygısının Bileşenleri	24
2.3.3. Spor Sakatlıkları	26

2.3.4. Spor Sakatlıkları Nedenleri	27
2.3.5. Futbolda Görülen Muhtemel Sakatlanmalar	28
2.3.6. Spor Sakatlıklarında Tedavi Yöntemleri	29
2.3.7. Kinezyofobi ve Spor.....	29
2.3.8. Kinezyofobi Kaygı ve Ağrı İlişkisi	30
2.3.9. Kinezyofobide Tedavi Yöntemleri	31
3. MATERYAL ve METOT	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	33
3.3. Araştırmanın Grubu/Evren ve Örneklemi	34
3.4. Veri Toplama Araçları	35
3.5. Verilerin Analizi.....	37
4. BULGULAR.....	40
5. TARTIŞMA.....	64
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	77
6.1. Sonuçlar.....	77
6.2. Öneriler	78
KAYNAKLAR	80
EKLER	96
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu	97
Ek-2. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği.....	98
Ek-3. Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	99
Ek-4. Etik Kurul Onayı	100
Ek-5. (SYKÖ) / (SÖYÖ) Ölçek Kullanım İzinleri.....	101
ÖZGEÇMİŞ	102

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Demografik özellikler	34
Tablo 3.2. Ölçeklerin Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı (<i>a</i>)	37
Tablo 3.3. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=342)	38
Tablo 4.1. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Spor Öz-yeterliklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 4.2. Katılımcıların Spor Yaralanma ve Sporcu Öz-yeterliklerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 4.3. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Sporcu Öz-yeterliklerinin Ciddi Sakatlık Geçirme Durumuna Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Yaralanma ve Öz-Yeterliklerinin, Futbol Dışında Herhangi Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Sporcu Öz-Yeterliklerinin Baskın Ayak Durumuna Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 4.6. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının ve Sporcu Öz-Yeterliklerinin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 4.7. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Sporcu Öz- Yeterliklerinin Isınma Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Mevkilerine Göre Karşılaştırılması	50
Tablo 4.9. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Mevkilerine Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4.10. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması	52
Tablo 4.11. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 4.12. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Sakatlık Sürelerine Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 4.13. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Sakatlık Sürelerine Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 4.14. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Soğuma Alışkanlığına Göre Karşılaştırılması	56
Tablo 4.15. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Soğuma Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması	57

Tablo 4.16. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Sakatlık Bölgesine Göre Karşılaştırılması	58
Tablo 4.17. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Sakatlık Bölgelerine Göre Karşılaştırılması	60
Tablo 4.18. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının ve Sporcu Öz-Yeterliklerinin Aktif Futbol Oynama Durumuna Göre Karşılaştırılması	61
Tablo 4.19. Spor Yaralanma Kaygısı ve Sporcu Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkiler...	62
Tablo 4.20. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Sporcu Öz-Yeterliğini Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	63



SİMGELER ve KISALTMALAR

Simgeler

n	Frekans
%	Yüzde
a	Güvenirlilik Katsayısı
S_s	Standart Sapma
$\bar{X}$	Aritmetik ortalama

Kısaltmalar

SÖYÖ	Sporcu öz yeterlik ölçeği
SYKÖ	Spor yaralanması kaygı ölçeği
YKK	Yeteneğini kaybetme kaygısı
ZAK	Zayıf algılanma kaygısı
AÇK	Acı çekme kaygısı
HKUK	Hayal kırıklığına uğratma kaygısı
SDKK	Sosyal desteği kaybetme kaygısı
YYK	Yeniden yaralanma kaygısı
SDE	Spor disiplin etki
PE	Psikolojik etki
PDE	Profesyonel düşünce etki
KE	Kişilik etki

1. GİRİŞ

Spor; yarışmak, rekabet etmek, keyifli vakit geçirmek, sağlıklı ve sıhhatli bir hayatı elde etmek maksadıyla belirli kurallar çerçevesinde, bireylerin bilinçli ve istekli bir şekilde yaptığı aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Dereceli, 2011). Bunun yanında sportif faaliyetleri alışkanlık haline getiren bireyler, sadece fiziksel olarak değil, ruhsal olarak da dinginlik yaşamaktadırlar. Ayrıca sporun insan bedenine sağladığı faydaların yanı sıra psikolojik olarak da pozitif etki yaptığı bilinmektedir (Faigenbaum, 2000). Sportif aktivitelerde, yapılan hareketler için gerekli olan kuvvet, hareketlerin zorluk seviyeleri ve şiddeti, belirlenmiş kurallar çerçevesinde uygulanması kişilerin mental anlayışlarını, davranışlarını, öz güvenlerini etkilemektedir (Tükenmez, 2009).

Sporun insanlar üzerinde sağladığı birçok faydasının yanında, sportif aktivite içerisinde yer alan bireylerin zaman zaman fiziksel veya psikolojik olarak küçük ya da büyük çaplı çeşitli risklerle karşı karşıya kaldıkları bir gerçektir. Ferdi ya da takım sporcuları spor yaptıkları dönem içerisinde psikolojik olarak farklı duygu durumları yaşarken, fiziksel olarak da yaralanmaya maruz kalabilmektedirler (Koşar ve ark., 2006).

Spor yaralanmaları, sportif aktiviteler yaparken bireyin kendi kendine veya dış etkenlerden kaynaklı oluşan darbe sonrası vücudunun bir ya da daha çok bölgesinde normalden fazla kuvvetle karşılaşması sonucu, dokuların dayanabilme sınırının geçilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Rex ve Metzler, 2016). Spor yaralanması, Avrupa Konseyi'nin spor yaralanmalarının engellenmesi konulu toplantısında şu şekilde tanımlanmıştır; sporcunun sportif aktivite düzeyi ve temposunda performans kaybına sebep olan, tıbbi teşhis ve rehabilitasyona gerek duyulan, negatif ekonomik ve sosyal etkisi bulunan, sportif aktivite esnasında beliren etkenlerden birini ya da birden fazlasını kapsayan durumlardır (Ergen, 1986). Bu konuyla ilgili Smith ve ark. (1990) yaptığı çalışmada, spor sakatlıklarının raporları yaygın bir durum içerisinde farklılık gösteren; önemli kesikler ve zedelenmeler, omurilik sakatlıklarına kadar

değişen, spora katılımın her aşamasında meydana gelen ağır sakatlanma vakalarını doğrulamaktadır.

Günümüzde spor faaliyetlerinin fazlaca tercih edilir olması ve katılımın da artmasıyla beraber spor sakatlanmalarında da ciddi manada artış gözlemlenmiştir. Amerika’da yapılan bir araştırma sonucu her yıl 3-7 milyon arası sporcunun kendi branşı ile alakalı spor yaparken sakatlık yaşadığı belirtilmiştir (Hsu ve ark., 2017). Bu istatistiki veriye ek olarak futbol, spor sakatlığının görüldüğü ve sakatlanma riskinin en yüksek olduğu spor branşlarından bir tanesidir (Hawhins ve Fuller, 1999). İsveç Futbol Ligi’nde futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada bir senede ortalama %65 ila %91 oranında sakatlık yaşandığı belirlenmiştir (Ivarsson ve Johnson, 2010).

Spor sakatlanmaları sporcularda bazen şekil bozukluğu ve ağrıya neden olabilmekte ve bu sakatlanma sonucunda sporcu psikolojik olarak da etkilenmektedir. Spor yapan bireylerin fiziksel bütünlüğünün bozulmasının yanında, psikolojik olarak da yaralanma korkusu ve kaygısı taşınmasına, sporcunun istediklerini yapamamasına ve performanslarını olumsuz yönde etkilemesine neden olmaktadır (Kanbir, 2001).

Sporcu yaralanma kaygısı; sporcuların spor yaparken yaralanmaya maruz kalma düşüncesini taşımasıyla beraber sporcu sakatlık geçirdikten sonra tekrar sakatlanma kaygısı yaşaması, fiziki olarak çabuk iyileşmesinin önünde bir set olmakta, kendine olumlu dönüt verememekte ve bu durum sporcunun tekrar başarılı olmasını engelleyebilmektedir (Hsu ve ark., 2017).

Bireylerin karşılaştıkları yaralanmalarla ilgili kaygı derecesi, sportif aktivitenin düzeyine ve amacına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin, sağlıklı yaşam için spor yapan birisinde eski durumuna tekrar kavuşamama kaygısı ön planda iken; yarışma amaçlı spor yapan bireylerde bundan başka, zaman kaybetme, eski performansı yakalayamama, başarıdan uzak olma ve hatta maddî kayıp gibi kaygılar ön plana çıkmaktadır (Ergün, 2006).

Yüksek kaygı taşıyan sporcuların kariyerleri boyunca kaygı taşımayan sporculara göre daha fazla sakatlanma yaşadıkları bilinmektedir. (Çakır ve Kısa, 2021). Spor yaralanma kaygısı, Andersen ve Williams (1988)’ın bulduğu model kapsamında kaygının, özellikle de yarışma kaygısının, sakatlanmanın meydana gelmesinde

önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir (Koutures ve Gregory, 2010). Bununla birlikte, spor yaralanma kaygısı taşıyan bir sporcu; sakatlık öyküsünden, geçirmiş olduğu sakatlanmanın şiddetinden, rehabilitasyon süresinin miktarından ve diğer çeşitli sakatlanmalara bağlı faktörlerden etkilenmektedir (Smith ve Smoll, 1990).

Li ve ark., (2017), tarafından yapılan bir araştırmada, müsabaka sezonu öncesi hazırlıklarda kaygı seviyesi yüksek olan sporcuların, kaygı seviyesi düşük olan sporculara göre müsabaka döneminde daha fazla sakatlanma geçirdikleri belirlenmiştir. Fiziksel etkenlerin spor sakatlıklarının asli nedeni olmasının yanında psikolojik etkenlerin de spor sakatlanmalarına neden olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda da psikolojik etkenlerin sakatlanmalara neden olduğu ve tedavi sürecinde önem taşıdığı görülmektedir (Weinberg ve Gould, 1995). Bu sebeple, yaralanmanın psikolojik nedenlerini anlamak da oldukça önemlidir (Rex ve Metzler, 2016). Sporcuların psikolojik durumlarını da daha iyi analiz ederek eksik oldukları yönlerin ortadan kaldırılması için bu alana yönelik daha fazla çalışmalar yapılmalıdır (Kılıç ve ark., 2012).

Sakatlık geçiren bir sporcunun psikolojik olarak vermiş olduğu tepkiler arasında kaygı başta olmak üzere; bunalıma girme, huzursuzluk, öz güven ve öz yeterlik kaybı bulunmaktadır (Hsu ve ark., 2017).

Öz yeterlilik, karşılaşılabilecek zor durumlarda bireyin başarılı olup olamayacağına dair kendi hakkındaki düşüncesidir (Barut, 2008). Bireylerin öz yeterliliklerine ilişkin algıları ya da öz yeterlilik algılarının yüksek olması, herhangi bir konuda veya görevin sonucunda başarısızlık yaşasalar bile, ileride karşılarına çıkabilecek her türlü olayı başarmaya yönelik çaba sarf etmelerini sağlamaktadır (Aydın, 2006). Kişinin hayatta başarılı olabilmesi için gerekli şeylerden biri de öz yeterlilik düzeyidir ve öz yeterlilik düzeyleri yüksek olan bireyler daha çok çalışıp, daha inançlı ve sabırlı olmaktadır. Böylece başarıya ulaşmada her zaman daha bilinçli ve daha sağlam adımlar atmaktadırlar (Ekinci, 2011).

Öz yeterlilik, bireyin gücünü ortaya çıkarıp, eyleme döküp dökemeyeceğine ilişkin bir ifadedir. Birey bir konudaki yetenekleri ve o konudaki özgüveni neticesinde yeterli olacağını, yetenek ve özgüvene sahip değilse yetersiz olacağını

düşünmektedir (Gülşen, 2016). Öz yeterliliğin güçlü bir yanı da, kişinin başarı ve mutluluğunu çeşitli yollarla yükselten bir etkiye sahip olmasıdır (Akpınar, 2015).

Sporda ise, sportif öz yeterlilik ön plana çıkmaktadır. Sportif öz yeterlilik; bireyin kendi öz yeterlilik algısının sadece sportif becerileri için olan kısmıdır. Sporcuların kendi sportif becerilerinin yeterliliğine olan inancını ifade etmektedir (Sarı, 2013). Öz yeterlilik, sporcuların performansının ve başarı seviyesinin güçlü bir belirleyicisidir ve kazanılan beceriler sayesinde istenilen davranışların gerçekleştirilmesine olanak sağlamaktadır. Bu sebeple, sporcuların rakipleri karşısında ve katıldıkları müsabakalarda oldukça fazla önem arz etmektedir (Türedi, 2015)

Rotella (1984), öz güven ile sporcu sakatlanma kaygısı ile alakalı yaptığı çalışmada, sakatlanan her sporcu yaşadığı kaygı ile beraber kaçınılmaz olarak öz güven seviyelerinde düşüş yaşadığını saptamış, Öner (2023) ise, öz güven ve başarı motivasyonunun spor yaralanması genel kaygıları ile negatif yönlü bir ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Günümüzde spor olgusu sosyal, ekonomik, kültürel, eğlence, reklâm ve tanıtım boyutlarıyla önemli bir kitlesel olgudur. Bu unsurların ulusal ve uluslararası boyutta artan önemi, sporcu ve sporcu sağlığına daha fazla önem verilmesini gerekli kılmaktadır. Bu gerekliliğin yerine getirilmesi, sporcunun spor yaşantısının kesintiye uğramasına veya tamamen bitmesine neden olabilecek sakatlıklardan sakınmasına ve kurtulmasına yardımcı olabilecek bilgi, araç-gereç, ortam ve süreçlerin geliştirilmesiyle mümkündür.

Bu kapsamda öz yeterlik inancı ve sakatlanma kaygısı kavramı son dönemlerde rehabilitasyon profesyonelleri tarafından ilgi görmeye başlayan önemli konulardan biri haline gelmeye başlamış, özellikle aktivite sınırlamasını artıran, öz yeterlik kaybına ve kaygıya neden olan bir faktör olarak klinisyenler ve araştırmacılar tarafından oldukça ilgi görmüştür. Literatür incelemesi sonucunda spor bilimi alanında ilgi gören bu kavramlar ile ilgili yeterince çalışmaya rastlanmamıştır. Sporcular açısından oldukça önemli olan, yaralanma öncesi sportif aktivite seviyesine dönmeyi engelleyen ve tekrar yaralanma kaygısıyla beraber sporcularda

öz yeterlik inanç kayıplarına yol açan bu durumun ortaya konulmaya çalışılmasının değerli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada; amatör futbolcuların öz yeterlik inançları ve spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesini, öz yeterlik inançları ve spor yaralanması kaygı düzeylerinin demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum...) değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve spor yaralanması kaygı düzeylerinin öz yeterlik inançlarını yordama durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

1- Amatör futbolcuların öz yeterlik inançları ve spor yaralanması kaygı seviyeleri ne düzeydedir?

2- Amatör futbolcuların öz yeterlik inançları ve spor yaralanması kaygı düzeyleri demografik (yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu, futbol mevkisi, futbol oynarken kullandığı dominant ayağı, kaç yıldır futbol oynadığı, futbol dışı herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı, son bir yıl içerisinde aktif olarak futbol oynayıp oynamadığı, ısınma egzersizi yapma alışkanlığı soğuma egzersizi yapma alışkanlığı, futbol oynarken ciddi sakatlık geçirme durumu, sakatlık geçirilen bölge ve sakatlık süresi) özelliklerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3- Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin öz yeterlik inançlarını anlamlı yordamakta mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Öz Yeterlik İle İlgili Kavramlar

2.1.1. Yeterlik

Yeterlik terimi ilk kez White (1959) tarafından ortaya çıkarılmıştır. White (1959) yeterlik kavramını, “bireylerin herhangi bir alanda çözülmesi gereken bir problemi doğru bir şekilde sonuçlandırmak için ihtiyaç duydukları kabiliyet, erk, yeti, bilgi ve becerilerin toplamıdır” şeklinde tanımlamıştır.

Yeterlik inancı terimi ise, Albert Bandura’nın Sosyal Öğrenme Teorisi’nde bulunan, tanımlamalardan biridir (Bıkmaz, 2002). Bandura (1986) yeterlik inancını; kişilerin ayrı ve farklı ortamlarda ve farklı zamanlarda neler yapabileceğinin bir ölçütü şeklinde ifade etmiştir (Bandura, 1986).

Yeterlik motivasyonu ise, sporcunun ustalık düzeyinde çaba ortaya koyabilmesi için kendinde özgüven ve cesarete sahip olmasını sağlamaktadır. Sporcunun ortaya koyduğu bu çaba ile konsantrasyon ve motivasyon yükselir, buna paralel olarak sporcunun inancında artış görülür ve hedefine doğru bir şekilde ilerleme kaydedilir. Tam tersi bir durumun olması halinde ise sporcu, tüm bu gayretlerinden sonra olumsuz bir durum ile karşı karşıya kalır ise yetersiz motivasyon oluşur, yaşanan olumsuzluklar sonucu spordan yavaş yavaş uzaklaşma meydana gelir (Barut, 2008).

2.1.2. Öz Yeterlik

Öz yeterlik kavramının literatürde farklı tanımlamaları mevcuttur. Albert Bandura (1995) öz yeterliği “kişinin kendisinden beklenen durumları yönetmesini sağlayacak yeteneklere olan inancı” olarak ifade etmiştir. Yine Bandura öz yeterliği “insanların hayatlarını etkileyen olaylar üzerinde etkili olan belirli performans seviyelerini ortaya koyma yetenekleri hakkındaki inançları” olarak tanımlamıştır (Bandura, 1994).

Öz yeterlik, bilindik veya bilinmedik bir durum ile karşılaşan kişilerin ne yapması gerektiğini, bu durumların üstesinden nasıl geleceğini, kendisine yüklenen sorumlulukların altından nasıl kalkabileceğini ve olumlu bir sonuca ulaşacağına ilişkin, kabiliyet ve kapasitelerine olan inancıdır (Coşkun, 2007).

Zimmerman ise öz yeterliği “kişinin bir işi gerçekleştirebilme ve başarabilme yeteneği konusundaki kişisel yargıları” olarak tanımlamıştır (Zimmerman, 2000).

Özyeterlik terimi, ilk olarak kaygı bozukluğu yaşayan hastalar üzerinde yapılan incelemelerden elde edilmiştir. Günümüzde ise farklı disiplinler sistemde (sağlık, eğitim, spor, spor psikolojisi...) uygulama alanı bulmuştur (Barut, 2008).

Öz yeterlik, bireylerin ulaşmak istenen hedeflerin zorluklarına ne kadar gayret gösterebileceklerini ve bu durumun üstesinden gelebilmek adına zorluklara ne kadar göğüs gerebileceklerini, bu durumdan psikolojik olarak nasıl etkilendiklerini ve nasıl hissettiklerinin bir göstergesidir (Utku, 2016). Öz yeterlik kişilerin doğuştan sahip oldukları kabiliyetlerinden ziyade bireyin kendi bünyesinde var olan ve sahip olduklarına inanması olarak tarif edilebilir. Birey, içinde bulunduğu koşulun üstesinden gelmesi için sahip olduğu kabiliyetle bu durumla baş edebilecek, tam tersi olarak ise öz yeterliği yetersiz olan kişi kendi kabiliyetlerini ortaya koyamayacaktır (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Öz yeterlik kuramının temel ilkesi ise; insanların hedeflerine ulaşabileceğine inandıkları davranışlara olan inançları yüksek iken hedefe ulaşabilmek için yetersiz olduklarını düşündükleri davranışlarda başarılı olamayacakları yönündedir, yani kişi inanmak başarmanın yarısıdır şartıyla yola çıkarsa o işi başarabilir, tersi bir durumda ise başaramayacağına inanmıştır ve yüksek bir olasılıkla da o işi başaramayacaktır (Arseven, 2016).

Öz yeterlik inancının var olabilmesindeki etken kişinin deneme yanılma sonucu tecrübe ettiği başarılarıdır. Başarılı olmanın sonucunda yükselen grafiğini gören kişinin kendine olan öz yeterlik inancı artmakta iken aksi bir durumla karşılaşan bireyler ise başarısızlıkları sonucunda kendilerine olan güven ve öz yeterlik konusunda olumsuz düşüncelere kapılıp öz yeterlik inançlarını kaybetmektedir (Bandura, 1986; Pajares, 2002).

Sonuç olarak öz yeterlik insanların var olabilmek ve kendi belirledikleri hedeflerine ulaşma noktasındaki inançları olarak değerlendirilebilir. Bu inanç, kendi potansiyel ve kabiliyetlerini ortaya koyabilme yargılarının bir sonucudur. Kişilerin bilgi ve potansiyellerinin doğrudan bir ürünü değil, bu bilgi ve potansiyelini kullanarak neleri yapabileceğine olan inançlarının bir ürünüdür. Bireylerin öz yeterlik potansiyelinin yüksek olması herhangi bir sorunun üstesinden gelebilmesi, üzerinde sebat ile gayret edebilmesi ve ulaşmak istediği gayeleri gerçekleştirebilme seviyesini de artırmaktadır (Bandura, 1988). İnsanlar davranışlarının hedeflere ulaşamayacağını anladığı ve buna olan inancını yitirdiği an bu duruma sıcak bakmayacaklar, potansiyel öz yeterlik seviyeleri arttığında ise bu davranışları yerine getire bilmek için ekstra bir gayret göstereceklerdir. Öz yeterlik durumu; insanların bir eylem için ne kadar gayret göstereceklerini, sorun ve negatif bir oluşumla karşılaşınca ne kadar sabredebileceklerini, insanların mental durumu ve ruhsal durumunu belirler (Taştan, 2020).

Literatür incelendiğinde, öz yeterliğin; kişisel performans, yapacaklarını kafasında imgeleyebilme ve öğrenme, gayret ve yapabileceğine olan inanç üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bireyin kendine yetebileceğine olan inanç duygusu, hedefleri doğrultusunda yapılması istenen durumların üstesinden gelme konusunda önemli bir rol oynar (Luszczynska ve Schwarzer, 2005). Öz yeterlik disiplinler sistemlerde denenmiş, olumlu ya da olumsuz sonuca ulaşılmış, farklı alandaki bulgularla desteklenmiştir. Öz yeterlik farklı klinik sorunlarının da temel araştırma konuları arasında yerini almıştır. Korku, bunalım, sigara içme vb. Öz yeterlik inancı son yıllar da akademik olarak fazlaca araştırılan bir konu olmuştur (Turcan, 2011). Öz yeterlikle alakalı araştırmalar ve incelemelerin yapılması, sosyolojik olarak öz yeterlik alışkanlığının ve algısının oturmasında önem arz etmektedir. Öz yeterlik seviyesi gelişmiş kişiler, özgüvene ve duyarlılığa sahiptirler ve bulunduğu çevreye her zaman faydalı olurlar (Özkan, 2019).

2.1.3. Öz Yeterlik Kaynakları

İnsanların öz yeterlik inancının dört farklı kaynaktan ortaya çıktığı otoriteler tarafından kabul edilmektedir. Bandura (1977) bu kaynakları;

- 1- Doğrudan yaşantılar,
- 2- Dolaylı yaşantılar,
- 3- Sözel ikna,
- 4- Duygusal ve fizyolojik durumlar.

Doğrudan Yaşantılar

Kaynaklar içerisindeki en önemli olduğu varsaymakta, kişisel geçmiş deneyimler ve ustalık tecrübesi olarak yorumlanmaktadır. Öz yeterlik inancının var olabilmesindeki temel etken bireyin yaşantılar sonucu elde etmiş olduğu tecrübeleridir. Kişi herhangi bir davranışta bulunduktan sonra performansına bakar ve bir sonuca ulaşmaya çalışır. Performansında sonuca varan kişi öz yeterlik inancını tekrardan gözden geçirir. Kişi doğrudan yaşantılar sonucu bir davranışta pozitif anlamda bir deneyim elde etmişse göstermiş olduğu performansını beğenmiştir ve bu durum öz yeterlik inancına olumlu yansıyacaktır. Bu kişi benzer yaşantılarda bulunduğu davranışlarındaki öz yeterliğini de artırmış olacaktır. Aksi bir durum söz konusu olduğu zaman kişi doğrudan yaşantılar sonucu negatif anlamda bir deneyim elde etmişse öz yeterlik inanç seviyesinde düşüş gözlemleyecektir. Böyle bir durumda da kişinin benzer yaşantılarda bulunduğu davranışlarındaki yapabilme duygusu kaybedilecek ve bu davranışlarından kaçınma ortaya çıkacak, kişinin öz yeterlik düzeyi zedelenmiş olacaktır (Bandura, 1997).

Dolaylı Yaşantılar

İnsanlar, öz yeterlik inancıyla kendi deneyimlediklerinin haricinde örnek aldığı kişilerin deneyimlerinden de kendilerine pay çıkarabilirler. Örneğin; çok beğendiği bir futbolcu bir hareket sonucu tribünden alkışlanınca, bunu gözlemleyen kişinin de o hareketi yapınca alkışlanacağını düşünüp öz yeterliğinin yükselmesidir. Bu kişiler bazen, kendi kabiliyetleri hakkında yaşadıkları deneyimlerden bir anlam çıkaramamakta, farklı kişilerin ya da kendine idol seçtiği bir kişinin başarılı deneyimi sayesinde öz yeterlik inancını yükselmektedir ve bu da bir dolaylı yaşantılar kaynağını oluşturmaktadır. Sonuç olarak diğer kişiler tarafından hedefe ulaşmış deneyimler öz yeterlik inancının diğer bir kaynağını oluşturmaktadır.

Kişilerin o davranışla ilgili geçmişte deneyimi yoksa ya da çok az denemişse başka kimselerinde deneyimlerinden daha çok etkilenirler (Kurbanoglu, 2004).

Sözel İkna

Bireylerin öz yeterlik inancına etki eden farklı bir durum ise başka kimselerin yapmış olduğu sözlü değerlendirmelerdir. Sözlü olarak ikna edebilmek, doğrudan yaşantılar ve dolaylı yaşantılar kadar etkili olmasa da (Pajares, 1997), herhangi bir etkinliği yapabileceğine ikna olmuş kişiler o görevi yapabileceklerine dair düşüncelerinde kuşku oluştuğunda veya olumsuzluklarla karşı karşıya geldiklerinde başarıya ulaşmak için çok daha fazla çaba göstereceklerdir (Bandura, 1994).

Öz yeterlik inancının var olabilmesinde sözlü ikna tek başına kullanıldığında karşı tarafa geçmesi biraz daha zordur ve sadece sözlü ikna ile oluşturulmaya çalışılan öz yeterlik inancı, herhangi bir olumsuzlukta hemen yok olabilmektedir (Bandura, 1994).

Duygusal ve Fizyolojik Durumlar

Bireylerin öz yeterlik inancının var olabilmesine kaynaklık eden farklı bir oluşum da bireylerin büründükleri duygusal ve fiziksel durumlardır. Bireyler farklı bir durumda yapabildikleri performanslarında bir sonuca ulaşmaya çalışırken, büründükleri ruhsal durumları ve endişeleri, panik, stres, uykusuzluk vb. gibi duygu durumu bozuklukları gibi durumları da değerlendirirler. O an yaşadıkları duygu durumunun etkisine göre öz yeterlik inanç seviyeleri de o derecede etkilenecektir (Arseven, 2016; Schunk ve DiBenedetto, 2016; Usher ve Pajares, 2008).

2.1.4. Öz Yeterlik İnancı

Öz yeterlik inancı, insanların öğrenme sonucu edindikleri deneyim ve yeteneklerle oluşturduğu hedeflerine ulaşma konusunda yardımcı olmaktadır. Bu durumu değerlendiren birey sergilemiş olduğu davranışların farklı zamanlarda kendi kabiliyetinden ayrıştığını ve kendi oluşturdukları davranışların benzeri durumlardaki yeteneklerine ulaşırsalar bile davranışlarının neden büyük ayrışmaların olduğunu gösterebileceğine yardımcı olur. Öz yeterlik inançları, kişilerin kendinde değerli izler bırakma potansiyeli anlamına gelir (Flammer, 2001).

Herhangi bir performansın hedefe ulaşmasının temel nedeni kişinin öz yeterlik inancının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü kişi geçmiş yaşantılar sonucu gerekli tecrübeyi edinmişse ve bu edindiği tecrübeler kişiye başarı getirmişse kişide olumlu bir hava oluşacaktır, bu hava kişinin öz yeterlik seviyesini yükseltecektir (Weinberg ve Gould, 1995). Performansta sonuca ulaşılması ve davranışın doğru yapılması, kişinin geçmiş yaşantılarına ve tecrübelerine dayandığı için öz yeterlilik inancını etkileyecek ve edindiği tecrübeyle kişi başarıya ulaştıkça öz yeterlik seviyesi her zaman yükselecektir, aksi durumda ise kişinin geçmiş yaşantılar sonucu olumsuz deneyimlediği davranışları onun öz yeterlik inancını düşürecektir (Feltz ve Lirgg, 1984).

Öz yeterlik inancı, insanların umut ettiği neticeleri hedefe uygun bir biçimde belirlemede yardımcı olmaktadır. Sosyalleşebilme yeteneğine sahip bireyler başarılı sosyalleşme, akademik kabiliyetine inanan ve güvenen kişiler akademik olarak kendilerinin başarılı olacağına inanırlar. Aksi bir durumda ise insanlar, insan ilişkileri açısından yetersiz olduğu bilincine kapıldıklarında, ilişkiye başlamadan önce bile negatif düşünceye kapılırlar, akademik olarak varlık gösteremeyeceğine inanan kişiler ise herhangi bir deneme, test, sınav vb. durumlar olmadan önce bile başaramayacakları düşüncesine kapılırlar (Pajares, 2002).

Öz yeterlik inancı yüksek kişiler, fırsatları kaçırmaz ve sabırla gayret ederler (Bandura, 1982). Öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler potansiyel kabiliyetlerine inandıkları için öz güvenleri her zaman yükselme eğilimindedir ve gayeleri için azmederler, sonuç olarak öz yeterlik inancı kişinin azmini perçinler (Çetin ve Basım, 2010). Öz yeterliği yerinde olan ve öz yeterliğine güvenen kişi risk almakta ve yeniliklere karşı pozitif bir tutum sergilemektedir (Tokat ve ark., 2008).

Bireylerin öz yeterlik inançları hangi alana odaklanırsa o alanda kendini daha iyi göstermekte ve o alandaki davranışlar neticesinde daha verimli sonuç alınmaktadır. Genel öz yeterlik kavramı ise daha çok kişinin psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmesi ile alakalıdır, alan ve görev öz yeterliğine katkıda bulunmaktadır. Sporun çeşitli çıktıları elde edebilmek adına kompleks bir yapıya sahip olduğu, olumlu bir sonuç elde edebilmek için ve verim alabilmek adına sporda öz yeterlik kavramının incelenmesi önem arz etmektedir (Koçak, 2020).

2.1.5. Öz Yeterlik İnancı ve Spor İlişkisi

Bandura (1994), bireyin öz yeterlik algısının iyileşmesi; eğitim hayatı, tecrübe, yaşantı, arkadaş ortamı, aile, erişkinlik, kişilik algısı ve geçmişteki deneyimlerine bağlı olduğunu ifade etmiştir. Öz yeterlik algısının insana dört durumda etki edeceğini açıklamış ve bunların; “motivasyon, bilişsellik, negatif durumların üstesinden gelebilme ve seçim süreci” olarak belirtmiştir. Bu durumda öz yeterliği gelişmiş bireylerin motivasyon ve hedefe olan inanç seviyeleri daha yüksek olmaktadır. Bu bireyler olumsuz bir durumla baş edebilmede daha verimli sonuç alacak ve öz yeterlik algılarının bireyin kendi istekleriyle yöneldiği etkinlikleri kendileri belirleyecektir (Bandura, 1994). İnsanların bir eylem sonucu netice alamamasının karşısında bu duruma karşı koyup motive olmaları ya da başarısızlık durumunda karşı koyamamaları ayrıca bu eylemleri ne kadar devam ettirebileceklerini kişilerin öz yeterlik seviyelerinin fazla ya da az olduğunu anlayabilmesini sağlayan önemli bir özelliktir (Bandura, 1977).

Birey hangi alana odaklanırsa o alanda öz yeterliğini daha iyi gösterecektir ve o alandaki davranışlar neticesinde daha verimli sonuç alabilecektir. Spor, öz yeterliğin artmasın da önemli alana sahiptir. Spor yapmak bir gereklilik olarak görülmeli ve zorla yaptırılmak istenen bir etkinlik olmamalıdır, tam tersi hedefler serbest bırakılmalı ve kişinin özgürce yapabileceği bir etkinlik olmalıdır (Muratlı, 1997). Sporun, kişilerin fiziksel ve ruhsal yani psikolojik olarak iyi olmalarının yanında hayata hazırlama ve kişinin kendini gerçekleştirme amacı olduğu bilinmektedir. Spor etkinlikleri, bireylerin kendilerini iyi hissettikleri ve kendi kimliklerine pozitif katkı sağladıkları ortamlardır. Bunun yanında spor, kişilerin koordinatif becerileri öğrenmesinde ve olumlu deneyimler elde ederek kişilerin öz yeterliğinin artırılmasına da katkıda bulunmaktadır (Koç, 1994).

Öz yeterlik kuramı, sporcular için ve spordan verim elde edebilmek adına önemli bir yere sahiptir. Öz yeterlik, sporcuların hedeflediği düzeyde, verim alabileceği kabiliyetleri hakkındaki düşüncelerini, eylemlerini (davranış, gayret gösterme, kalıcılık sağlama) zorlanacağı ya da endişeleneceği durumlardaki duygusal hallerini etkilemekte, bunlara paralel olarak da sonuca olumsuz yansımaktadır (Feltz ve ark., 1979). Öz yeterlik seviyesinin yüksek olması, sporcuların performanslarına olumlu

etki etmekte, tam tersi durumda ise sporcuların performansını olumsuz etkilemekte ve başarıya ulaşmasını zorlaştırmaktadır. Bu kapsamda öz yeterlilik, verim elde edebilen sporcuları, zihinsel olarak verim elde edemeyen sporculardan ayırma noktasında önemli bir kritere sahiptir (Feltz ve ark., 1988).

Sporda öz yeterlik inancı, sporcunun planladığı amaçların gerçekleşmesini etkilemektedir. Bu durumun farkında olan sporcular öz yeterliklerine göre kendilerine bir hedef belirlemekte ve bir plan yapabilmektedir. Hedeflerine ulaşamayan sporcular olumsuz durumu değerlendirirken, bu olumsuz durumu ortadan kaldırabilmek ve ekstra bir gayret göstermek için motive olmak mı yoksa vaz geçmek mi arasında bir karar varırlar (Feltz ve ark., 2008). Öz yeterlik inanç seviyesi fazla olan bireyler gayeleri ve başarıları arasındaki negatif bir durumla karşılaştıklarında gayret ve azim düzeylerini yükseltirken, öz yeterlik seviyeleri düşük olan bireyler kendilerinden emin olmadıkları için hemen vazgeçerler (Bandura, 1997).

Öz yeterlik inanç seviyeleri gelişmiş sporcular hedefe varmak için elinden gelenin fazlasını yapmaya gayret eder, daha azimli ve dirençli davranır, motivasyonlarını her zaman yüksek tutar ve bunu koruyabilir, stres yönetimini etkili şekilde kontrol edebilmektedirler. Ayrıca kabiliyetlerinin etkisiyle en üst seviyede verim alarak başarı hedeflerine daha kolay ulaşabilirler. Tam tersi olarak öz yeterlik inanç seviyeleri gelişmemiş olan sporcular, hedefi kolay olan durumlar ve altından kolay kalkabilecekleri durumlarda bile başarısız olacaklarmış gibi bir davranış ortaya koyabilmektedirler.

Öz yeterlik inanç seviyeleri düşük olan bu sporcular, stres ve bulanım gibi durumlara karşı koymada daha dayanıksız davranırlar ve başarılı olamamak sporcuların öz yeterlik algılarını daha da düşürür. Bu durum sporcuların öz güven eksikliği yaşamasına sebep olup hayatın her alanına sirayet edebilir. Ayrıca sporcuların karşılaştığı güçlüklerin altından kalabilecek inançlarını düşürerek spordan soğumaya ve kopmaya varıncaya kadar davranışlar ortaya koymasına neden olabilir (Koçak, 2020).

Literatürde öz yeterlik inancı ve spor ilişkili çalışmalara bakıldığında; Bozkurt ve ark. (2012) süper lig ve ikinci ligde top koşturan futbolcuların öz yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumlarını incelemek maksadıyla yaptıkları çalışmada, süper lig oyuncularının öz yeterlik inanç puanı ikinci lig futbolcularının öz yeterlik inançları puanlarından yüksek bulunmuş fakat aralarında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Yapılan başka bir çalışmada, farklı yaş kategorilerinde bulunan futbolcularla yapılan çalışmada, futbolcuların genel öz yeterliklerinin orta seviyede olduğunu saptanmıştır (Aslan, 2017). Yine 16-19 yaş aralığındaki erkek amatör futbolcularla yürütülen çalışmada, futbolcular arasında yüksek seviyede öz yeterlik inancı olduğu ve futbolcuların öz yeterliklerinde mevkilerine göre anlamlı bir fark olmadığını belirtilmiştir (Mouloud ve Elkader 2017).

Düşük öz yeterlik seviyelerinin yüksek seviyede kaygıya sebep olduğu, bu psikolojik değişikliklerin sportif performansı olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Martens, 1987).

Sonuç olarak yapılan çalışmalar gösteriyor ki öz yeterlik, sporcuların performans ve başarı düzeylerinin kuvvetli bir belirleyicisidir ve sporcuların hedeflediği yarışma ortamlarında büyük bir etken ve öneme sahiptir. Sahip olunan öz yeterlik becerileri, eylemlerin ve davranışların yapılmak istenen şekliyle değişmesini ve gerçekleşmesini sağlamaktadır (Türedi, 2015). Öz yeterlik seviyeleri gelişmiş sporcular zayıf ve güçlü yönlerini bilirler, öz güvenleri de yüksektir ve sürekli gelişim peşindedirler, kendilerini zorlayan durumları aştıkça tatmine ulaşır ve bu şevkle daha iyi performans gösterme gayreti içine girerler. Başarmak ise artık kaçınılmazdır. Başardıkça daha yüksek hedeflere ve yeni başarılarla imza atarlar. Öz yeterlik seviyesi gelişmemiş sporcularsa karşılaştıkları ilk engelde pes etmeye meyillidirler, sürekli bahaneye sığınır, zorluklar sürekli kaygıya sebep olur ve hata yaparlar. Psikolojik olarak baskı altında hissettiklerinden işin içinden çıkamazlar, bundan dolayıdır ki spordan kopup bir başarı elde edemezler (Özkan, 2019).

2.1.6. Sportif Öz Yeterlik İnancı

Sportif öz yeterlik inancı; kişinin kendinde gözlemlediği ve hissettiği öz yeterlik algısının sportif yeteneğe sahip olduğu bölümüdür. Sporcuların sportif becerilerine

olan inancını güvenini ve kabiliyetini ifade etmektedir (Sarı, 2013). Sportif manada olumlu sonuçlara ulaştıran en önemli unsur ise kişinin öz yeterlik ve öz saygısıdır (Lirgg, 1991).

Sportif başarı elde eden sporcular toplumsal statü kazandıkları için öz yeterlik ve öz güvenleri daha yüksektir, literatüre bakıldığı zaman ve yapılan araştırmalar incelendiğinde, maddi olarak rahat olan, ruhsal olarak dingin, öz yeterlilik ve öz güven seviyesi yüksek olan sporcuların performansları diğer kıyaslanan guruba göre daha iyidir ve daha başarılılardır (Feltz ve ark. 2008).

Kişinin farklı bir alanda öz yeterlik inanç seviyesi fazla iken başka bir alanda öz yeterlik inanç seviyesi düşük olabilmektedir yani kişilerin daha etkili olduğu alanlarda öz yeterlik inanç seviyeleri daha gelişmiş olabilmektedir (Demircioğlu, 2014).

Sportif öz yeterlik, zihinsel ve motor öğeler içermektedir. Zihinsel öğeler, sportif bilgiyi alma ve kavrama ile ilgilenir, bunun yanı sıra davranışların sonucunu değerlendirebilme, bir fikre sahip olma, akıl yürüterek tahmin edilen kötü durumları bertaraf edebilir veya bu durumu pozitif bir duruma çevirebilir. Psikomotor faktörler, koordinasyon ve yeteneği içinde bulundurur ve bu durumun farkında olması ile elde edilir (Özkan, 2019).

2.2. Yaralanma Kaygısı İle İlgili Kavramlar

2.2.1. Kaygı

Dilimizde sıklıkla kullanılan “endişe” olarak da yer bulan, İngiliz karşılığı “anxiety” olan kaygı kavramına literatür de geniş kapsamda yer verilmiştir (Öztürk, 2008). Kaygı kelimesini ilk kez 19. yüzyılda psikoloji uzmanı Freud kullanmıştır (Koç, 2014). Fakat literatür de kaygıyla alakalı tanımlamada bulunanların ortak bir tanımı yoktur. Verilen tanımlarda kaygı, endişe ve korku kelimelerinin birbirleriyle aynı kavram olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu kelimeler taban tabana aynı olamasa da bazı farklılıkların olmasına rağmen kelimeleri birbirlerinden ayırmak için kesin bir tanım kullanılmamıştır. Kaygı, kaynağı belli olmayan daha uzun süreli yaşanan fakat etkisi daha az olan bir duygu durumunu ifade ederken, korku kaynağı belli olan, daha

kısa ve etkisi daha şiddetli olan duygu durumunu ifade etmektedir (Büyüköztürk, 1997). Kaygı ve korku, her iki duygu da her insanda var olan birincil duygularındandır. Netice olarak her iki duyguda organizmanın tehdit olarak algıladığı bir durumda yaşadığı hisdir. Başka bir farklılık ise korkuyu ortaya çıkaran etken belliyken kaygı daha sinsî gizli ve özeldir. Korku da tehlikenin ismi neredeyse belli iken kaygıda neye karşı endişe duyulduğunu isimlendirmek daha zordur. Kaygı muhtemel olabilecek bir tehlikenin olasılığından çıkar. Kaygı içi boş bir beklenti gibidir ve içi dolduğunda kaygı korkuya dönüşmüştür denebilir (Mannoni, 1995).

Kaygı ile ilgili literatürde farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Kaygı, kaynağı belirli olmayan durumlarda kişinin hissettiği korku duygusudur (Sapma, 2013).

Gerçekleşme olasılığı var olan veya mütemadiyen gerçekleşmeyen bazı durumlarda, organizmanın bazı tehlikelere karşı panik halinde fazlaca hissettiği korku halidir (Duymaz, 2013).

Kişinin içinde bulunduğu stresli bir durumda, bu strese bağlı olarak vermiş olduğu tepkilerdir (Cüceloğlu, 2016).

Kaygı düzeyi yüksek kişiler kaygı durumunda sosyal ortamlarda bulunmakta sıkıntı yaşamakta, o anki huzursuzluk durumundan hiç memnun olmamakta, bulunduğu ortamdan uzaklaşmak istemektedirler. Kaygılı bireyler her an olumsuz bir durum olacaktı gibi sürekli tetikte beklerler, bireylerin üzerinde bu denli etkisi olan kaygı kişinin normal kabul edilen hayat şartlarına uymasında zorluk yaşamasına sebep olmakta ve kişilerin yaşam kalitesini olabildiğince düşürmektedir. Kaygının kaynağı farklı nedenlerde yatıyor olabilir ve endişeli bu hal her zaman paniğe sebep olmaktadır (Çakmak, 2018). İnsanın muhtemelen ortaya çıkmayacak bir tehlikenin varlığını hissetmesi, kaygı duyması ve bu durumu artarak sık sık yaşıyor olması bireyin hayatına normal bir şekilde devam etmesini engelleyecek, bireyin kaygı bozukluğu tanısı taşıyor olması muhtemel olacaktır (Türkçapar, 2004).

Tanımlamalara ve yapılan açıklamalara bakıldığında, yüksek kaygı durumunun sağlıklı bir ruh halini olumsuz etkilediği görülmektedir. Bireylerin kendini gerçekleştirebilmek adına ilerlediği yolda ve hayatlarını sürdürürken ansızın tehdit ederek ortaya çıkan kaygı, kişilerin genel olarak verdikleri duygusal tepki

durumudur. Genelde negatif sayabileceğimiz duygulara verdiğimiz cevaplar kaygının tetiklenmesine sebep olabilmektedir. İnsanların yaşam içerisinde yoğun bir şekilde hissettikleri kaygı düzeyi hayatlarını olumsuz yönde etkilemektedir (İpek, 2019).

Son yıllarda kaygıyla alakalı çalışmaların hızla arttığı bilinmektedir. Her ne kadar ayrımları yapıp farkları ortaya konulmuş olsa da kaygının endişe ve korku gibi negatif sayabileceğimiz duygulardan beslendiği ortaya konulmuştur. Netice olarak kişinin organizmasında tehdit olarak algıladığı muallak ve içinde bulunduğu duruma çare bulamama kaygıyı tanımlamada kullanılmıştır, aslında kaygı durumunun tam olarak ifade edilemeyen karışık bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir (Hembree, 1990).

2.2.2. Kaygının Nedenleri

İnsanlarda ortaya çıkan kaygının temel sebeplerinden bir tanesi bireyin iç dünyasında yaşadığı çatışmalardır. Kişinin iç dünyasındaki çatışmaya açıklık getirecek olursak her insanın ihtiyaçları birden fazladır ve bazen bu ihtiyaçların aynı anda karşılanması gerekir, birey bu ihtiyaçların tatmin seviyesine kavuşur veya kavuşamaz ise çatışma yaşayacaktır. Kişinin hedefine göre davranışlarına karşı çıkılması ya da kişinin davranışının yeterince olmaması durumunda birey kendini kısıtlanmış hisseder, bu kısıtlanma sonucunda birey de kaygılanma olabilmektedir (Morgan, 1977).

Kaygının diğer bir nedeni ise geçmişte korkmuş olduğumuz bir uyarıcıdır ve bu bizim bilinç dışı belleğimize yerleşmiştir. Korkuyu öğrendiğimizi çoğu kez unutmuş olabiliriz ve bu korktuğumuz durumla her yaşta karşılaşabiliriz o anki durumu göre kişi bu durumu belleğinden silmiş ya da reddetmiş olabilir, fakat bellekten korku anı silinmiş olsa da o korku artık öğrenilmiştir ve öğrenilen her korku ilerde bireyin anlamlandıramadığı kaygı duygusu uyandırabilir (Morgan, 1991).

Cüceloğlu (1998), kaygı nedenlerini şöyle açıklamıştır;

Çelişki: Tepkiler sonucu beklenen ve değer verilen ya da inanılmış olan bir idealin çatışması sonucu kaygı duyulması, kısacası fikirler ile yapılan davranışların uyuşmaması kaygıya neden olmaktadır.

Desteğin Çekilmesi: Alışılmış bir durum ya da ortamın değişmesi kaygıya neden olabilmektedir.

Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Mütemadiyen beklenen bir olumsuzluğun ortaya çıkması ile kaygı duyulması.

Belirsizlik: Gelecekte ne ile karşılaşılacağı ve ne olacağının bilinmemesi kişide kaygı duygusunu uyandırır.

2.2.3. Kaygı Belirtileri

Kaygı belirtileri, fiziksel ve psikolojik olmak üzere insanda 2 durumda ortaya çıkmaktadır.

Fizyolojik ve Psikolojik Belirtileri

Kaygının kişilerde beliren fizyolojik ve psikolojik belirtilerine bakacak olursak; yeme bozukluğu ve uyku problemleri, yapacağı her hangi bir işe karşı ilgi ve istek kaybı, yorgunluk halsizlik ve enerji kaybı, kendini değersiz hissetme ve suçluluk duyguları, bununla beraber artan motivasyon ve karar verme güçlükleri, tekrarlayan intihar fikirleri, kalp çarpıntısı, terleme, titreme, kaslarda görülen gerilme, nefes almada zorluk, ağız kuruması, sık idrara çıkma, baş dönmesi ve mide bulantısı, gerçek olmayan duyular, ölüm düşünceleri, eleştiriye tahammülsüzlük, reddedilme korkuları, çok fazla endişelenme, kaygının belirtileri olarak düşünülmektedir (Gorman, 1996).

Ayrı yeten Stöber ve Joorman (2001), kaygı ve depresyonun örtüşen belirtilerini; sinirli ruh hali, çok çabuk yorulma, nefes darlığı, ajitasyon yani duygu sömürüsü, olarak açıklamıştır.

2.2.4. Kaygı Türleri

Kaygı, insanlarda görülme durumuna göre 2 ye ayrılır, bunlar durumluk kaygı ve sürekli kaygıdır.

Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, endişe ve stresle beraber görülen gerilim, tedirginlik ve huzursuzluk halinin dışa yansımasıdır (Cüceloğlu, 1998). Psikofizyolojik bir vaka olmakla birlikte; öznel, istemli olarak algılanan gerginlik, endişe duyguları ve yükselmiş sinir sistemi hareketliliği ile karakterize olan stresli durum nedeniyle hissedilen subjektif korku şeklinde tanımlanabilir (Spielberger, 1966). Ayrıca durumluk kaygı sürekli kaygıya göre daha az sürede daha şiddetli hissedilen bir kaygı durumudur (Öktem, 1981).

Organizmanın tehdit olarak algıladığı bir durumda, otonom sinir sisteminde aktif bir uyarıcı sinyal harekete geçer. Bu sinyal sonucunda kaygının fizyolojik belirtilerinde de bahsedildiği gibi kişide, mide bulanması, boncuk boncuk terleme, ateşlenme, sararma, dudakların beyazlaması, titreme yumruk yapma, çene ve dişleri sıkma vb. gibi birtakım reaksiyonlar gerçekleşir, bu reaksiyonlar sonucunda organizma kendini huzursuz, gergin ve tehlikede hisseder ve durumluk kaygı oluşmaya başlar (Yiğit ve ark., 2011). Durumluk kaygı kişinin stresli olduğu durumlarda daha fazla hissedilirken, stresin daha az olduğu durumlarda durumluk kaygıda da bir azalma olduğu gözlemlenmektedir (Öner ve Lee Comte, 1985).

Sürekli Kaygı

Kaygısı fazla olan kişilerde, zamanını bilmediği bir süreden beri var olan ve karşı koyamadığı bir durum olarak kişide bağımlılık seviyesine ulaşması şeklinde açıklanabilmektedir. Birey tehlike olarak algıladığı ve kaygılanacağı her durumu sürekli kaygı durumu olarak algılar (Spielberger, 1983). Yapılan bir çalışmadan sonra sürekli kaygı durumu “ birey fazlasıyla tehlikeli saymadığı bir durumu bile büyük bir tehlike olarak görmekte ve farklı seviyelerde durumluk kaygı ile dönüt vermekte” şeklinde ifade edilmiştir (Konter, 1996). Stresin neden olduğu fiziksel hastalıklar sonucu meydana gelen sürekli kaygı süresi belirli olmayan ve daha az şiddet seviyesi olan kaygıdır (Öktem, 1981).

Sürekli kaygı dıştan denetimli değildir yani dış nedenlere karşı dirençlidir. İçten gelen bir olgudur ve bireyin hisleriyle alakalıdır, sürekli kaygı durumunu durumluk kaygının sıklığı ve şiddeti belirlemektedir. Sürekli kaygıyı fazlasıyla taşıyan bireyler

öz güven seviyesi düşük olduğu için hiçbir kararlarında özgürce hareket edemezler, sürekli kaygıyı az taşıyan kişiler, fazlasıyla ve hızlı bir şekilde durumluk kaygı etkileriyle karşılaşmaktadır (Öner Comple, 1983).

2.2.5. Kaygı ve Spor İlişkisi

Kaygı, sporcuların sonuca vardırarak kararlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Kaygısı fazla olan sporcu yapacağı hamleye zamanında karar verememekte ve tam manasıyla potansiyelini ortaya çıkaramamaktadır. Bu durumun altından kalkamayan sporcu baskı hissedeceği için istemeden de olsa performanslarında olumsuzluk yaşamaktadır. Çok fazla kaygılanmak tecrübeli ve daha önceki performanslarında olumlu sonuçlar elde etmiş sporcuların bile kararlarını olumsuz etkilemekte kötü performans sergilemesine sebebiyet vermektedir (Beyaztaş, 2019). Ayrıca sporcular müsabaka ortamında her an çeşitli zorluklarla ve organizmayı tehdit eden durumlarla karşı karşıya kalmaktadır, bu durum sporcuyu kaygılanmaya sevk etmektedir. Sporcular müsabaka öncesinde daha rahat ve kaygısız oldukları için yaptıkları antrenmanlarda performanslarını tam manasıyla gösterebilirken, müsabaka esnasında kaygı durumları daha yüksek olan sporcular gerçek performansını yansıtamayacaklardır. Bu durumu yaşayan sporcular kadar takım direktörleri ve koçlar da kaygının vermiş olduğu olumsuz neticelerden dolayı hayal kırıklığına uğradıklarını da belirtmişlerdir (Engür, 2002).

Müsabaka ortamında şartlar istenildiği gibi ilerlemeyince, sporcunun kaygılı ve stresli olduğu gözlemlenmekte ve sporcunun gerçek potansiyelini gösteremediği belirtilmektedir. Antrenman ortamında takıma uyum sağlayan sporcularının müsabaka ortamında takıma uyum gösteremediği ve takıma karşı beklentileri yerine getiremediği görülmektedir. Sportif davranış içerisindeki bu sporcularda, istenmeyen bu durumların kaynağının kaygı olduğu bilinmektedir. Takım sporu yapan ve kaygı düzeyi yüksek olan sporcular takımdaki sorumlulukları yerine getiremediklerinde, adeta makine dişlisi bozulmuş gibi takımın uyum ve düzenini bozacağından başarıya ulaşamayacaklardır (Gümüş, 2002). Sporcu başarılı olduğu zaman kendini nasıl öz güvenli ve değerli hissediyorsa, başarısız olduğu zamanlarda da kendini değersiz hissetmekte ve kaygı düzeyi yükselmektedir (Tavacıoğlu, 1999).

Egzersiz ve spor psikolojisinde sporcunun ne yapmak istediğini ve nasıl bir duygu durumunda olduğunu anlayabilmek için, kaygı durumunun fazla ya da az olmasına bakarak doğru çözümlere cevap arayabilmek oldukça önemlidir (Altıntaş ve ark., 2020). Bundan dolayıdır ki kaygı sporcunun doğru karar verememesine ve bu kararlarını doğru davranışlara çevirememelerine neden olmaktadır. Sporcunun yüksek seviyelerde kaygı taşıyor olması doğru tercihlerden uzaklaşıp, yanlış seçimler veya doğru olmayan seçimler yapmasına sebep olmaktadır. Özellikle sporcuların üzerindeki baskı arttıkça doğru seçim yapmakta zorlandıkları, pas, şut ve çeşitli takım taktiklerini yeterince yerine getiremedikleri gözlemlenmiştir (Başer, 1994).

Sonuç olarak kaygı, sporcunun hangi spor dalını yapıyor olmasına bakılmaksızın, bir sporcunun performansını pozitif yönde veya negatif yönde etkileyebilmektedir. Sportif verim elde etme anlamında ise kaygı; sporcunun motivasyonunu, konsantrasyonunu, bireysel ve takım içi kabiliyetlerini, dayanıklılığını, çabuk karar verebilme ve analiz edebilmelerini, öz yeterlilik ve kendilerine olan öz saygılarını önemli derecede engellemektedir. Bunun akabinde kaygı, kişinin performansında fiziksel olarak görülen hız, güç, koordinasyon, beceri, tempo ve teknik taktik gibi kabiliyetlerinin de önüne geçmektedir (Öztürk, 2019).

Sporda kullanılan bazı kaygı kavramları;

Performansta Kaygı: Performans için girişimde bulunulan davranışı negatif yönde etkileyen kaygı durumudur, diğer bir adı ise aşama korkusudur.

Bilişsel yapıda Kaygı: Zihinde yaşadığımız ve psikolojik kaygıyı ifade eden terimdir, kişinin performansı hakkındaki negatif düşünceleridir.

Kolaylaştırıcı Kaygı: Sporcunun performansında olumlu yönde etki yaratan kaygı türüdür.

Zayıflatıcı Kaygı: Sporcunun performansında olumsuz yönde etki yaratan kaygı türüdür (Patel ve ark., 2010).

2.3. Sporcularda Sakatlanma Kaygısı Ve Kinezyofobi

2.3.1. Sporcularda Sakatlanma Kaygısı

Sporcuyu hem fizyolojik hem de psikolojik olarak etkileyen ve önemli sonuçlar doğurmasına neden olan etkenlerden bir tanesi de spor sakatlanmalarıdır. Sporcu genel bir sakatlanmadan sonra psikolojik olarak tekrar sakatlanma kaygısını artarak yaşamaya başlar. Sporcu sakatlık geçirdikten sonra tekrar sakatlanma kaygısı yaşaması, fiziki olarak çabuk iyileşmesinin önünde bir set olmakta, kendine olumlu dönüt verememekte ve bu durum sporcunun tekrar başarılı olmasını engelleyebilmektedir (Hsu ve ark., 2017). Sakatlık geçiren sporcu geçirmiş olduğu sakatlığın ağırlığına göre önündeki süreçte sporla alakalı yeniden bir plan yapma tecrübesine sahip olmalıdır. Bu tecrübeyle beraber sporcu psikolojik olarak tekrar sakatlık olur mu ya da olmaz mı psikolojisini yaşayabilmektedir. Bazı sporcularda tekrar sakatlanma kaygısı ağır sonuçlar doğurarak, sporcuların mesleklerini bırakmalarına veya normal zamandan daha uzun bir sürede spor sahalarına dönebilmelerine neden olmaktadır. Bu duruma maruz kalan sporcu, spor sahalarından ne kadar uzak kalırsa gelecek ve kariyer kaygısı artacak ve bu durumu kendine tehdit olarak algılayabilecektir (Öner, 2022).

Günümüzde spor faaliyetlerinin fazlaca tercih edilir olması ve katılımın da artmasıyla beraber spor sakatlanmalarında da ciddi manada artış gözlemlenmiştir. Amerika'da yapılan bir araştırma sonucu her yıl 3-7 milyon arası sporcunun kendi branşı ile alakalı spor yaparken sakatlık yaşadığı belirtilmiştir (Hsu ve ark., 2017). Bu istatistiki veriye ek olarak futbol, spor sakatlığının görüldüğü ve sakatlanma riskinin en yüksek olduğu spor branşlarından bir tanesidir (Hawhins ve Fuller, 1999). İsveç futbol liginde futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada bir senede ortalama % 65 ila % 91 oranında sakatlık yaşandığı belirlenmiştir. (Ivarsson ve Johnson, 2010). Spor sakatlanmaları sporcuda bazen şekil bozukluğu ve ağrıya neden olabilmekte ve bu sakatlanma sonucunda sporcu psikolojik olarak da etkilenmektedir. Spor sakatlığı geçiren sporcular da ortaya çıkan en büyük psikolojik tepkilerden bir tanesi tekrardan sakatlanma kaygısıdır. Sakatlık geçiren bir sporcunun psikolojik olarak vermiş olduğu tepkiler arasında, kaygı başta olmak üzere, bunalıma girme, huzursuzluk, öz yeterlilik ve öz güven kaybı bulunmaktadır (Hsu ve ark., 2017).

Bunun yanında sakatlanma sporcuda, hayal kırıklığı ve konsantrasyon eksikliğiyle beraber maddi kayıplara da yol açmaktadır. Sporcunun geçirmiş olduğu sakatlık ile alakalı kaygı seviyesi, yapılan spor müsabakasının sayısına ve hedefine göre değişiklik göstermektedir. Örnek verilecek olursa; amacı sağlıklı yaşam ya da yaşam kalitesini artırmak olan bir sporcunun yaşadığı sakatlıkta tekrar eski sağlığına kavuşmak istemesi amaç iken bu süreçte yaşadığı kaygı farklı alandadır. Diğer yandan bazı sporcularda ise yarışma ortamına bir an önce dönmek, bunun yanında eski performansına kavuşarak başarı elde etmek ve kaybettiği maddi kaybı tekrardan kazanmak isteme amacı sporcunun yaşadığı kaygı düzeyinin başka bir alanda olduğunu göstermektedir (Ergün, 2006).

Literatürde spor alanı dışında kaygı ve sakatlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanılamamasına rağmen, spor alanında yapılan araştırmalarda kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların şiddetli sakatlanabilme ihtimallerinin daha yüksek olduğu neticesine ulaşılmıştır (Özder, 2010).

Spor sakatlanma kaygısına yanıt verme yönelimi şeklinde sakatlanmanın olabileceği ya da sakatlanma olasılığının olduğu bir spor ortamı zihinsel ve somatik kaygı olarak açıklanmaktadır. Sakatlanmanın sık sık olması ve sakatlık süresinin uzun sürmesi sakatlanma kaygısına etki bakımından farklılık göstermektedir. Fakat sakatlanma kaygısı yaşayan sporcuların, geçmiş dönemde yaşadığı sakatlığın şiddeti, sağlığına kavuştuktan sonra ne kadar sıklıkta sakatlanma geçirdiği ve farklı bazı değişkenlerin etkisi altında kalabilmelidir (Smith ve Smoll, 1990).

Literatür incelendiğinde, yüksek kaygı taşıyan sporcuların kariyerleri boyunca daha düşük kaygı taşıyan sporculara göre daha fazla sakatlanma yaşadıkları görülmektedir (Çakır ve Kısa, 2021). Li ve ark. (2017), tarafından yapılan diğer bir araştırmada, müsabaka sezonu öncesi hazırlıklarda kaygı düzeyi yüksek olan sporcuların, kaygı düzeyi düşük olan sporculara göre müsabaka döneminde daha fazla sakatlanma geçirdikleri belirlenmiştir. Yine Andersen ve Williams (1988), bulduğu model kapsamında kaygının, özellikle de yarışma kaygısının, sakatlanmanın meydana gelmesinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtilmiştir (Koutures ve Gregory, 2010).

Lavallee ve Flint (1996), müsabaka kaygısı, ruhsal durum, sosyal destek ve sakatlanma faktörleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, müsabaka kaygısı yüksek olan sporcuların sakatlanma ihtimallerinin daha yüksek ve geçirilen sakatlıkların da daha ağır olduğu tespit edilmiş, ayrıca müsabaka kaygısı ve olumsuz ruhsal durumun sakatlık geçirme oranını ve şiddetini artırdığını belirtilmiştir. Sosyal destek ile sık sık sakatlanma oranının ve ağır sakatlık geçirme durumunun ise ters orantıda olduğu sonucuna varmıştır

Var olan sakatlanma kaygısına engel olma çalışmaları, spor sakatlanma kaygısını ölçmeye gerek olduğu anlamına gelebilir. Bu ölçüm, bilişsel değerlendirme duygu teorisine dayandırılarak, daha net olmalıdır (Cassidy, 2006). Bu kapsam da spor sakatlık üzerine çalışmalar yapıp, sporcu sakatlanma kaygılarını ölçmek maksadıyla ölçek geliştiren Rex ve Metzler (2016), ölçeğinde spor sakatlıkları bileşenlerini sırasıyla;

- Yeteneğini kaybetme kaygısı,
- Zayıf algılanma kaygısı,
- Acı çekme kaygısı,
- Hayal kırıklığına uğratma kaygısı,
- Yeniden yaralanma kaygısı,
- Sosyal desteği kaybetme kaygısı, şeklinde belirtmiştir.

2.3.2. Spor Sakatlıkları Kaygısının Bileşenleri

Yeteneğini Kaybetme Kaygısı

Sporcular sakatlandıktan sonra sahip oldukları kabiliyetlerini değerlendirmeleri ve bu kabiliyetlerini muhafaza edebilmeleri konusunda kaygılı olmaları çok normal karşılanan bir durumdur. Bir sporcu sahip olduğu spor branşından ve spor alanından sakatlık nedeniyle ne kadar ayrı kalırsa, bu durumunun yaratmış olduğu kaygılı ruh hali ise o denli kuvvetli olmaktadır. Yapmış olduğu egzersiz ve antrenmanlardan sakatlanma nedeniyle uzak kalan sporcunun belirli bir zamandan sonra performansında az ya da çok kayıplar olması beklenebilir bir durumdur. Sakatlanma sonrası olumsuzluklarla baş etmeye çalışan sporcuda, yeteneği kaybetme kaygısı baş gösterebilmektedir (Öner, 2023).

Zayıf Algılanma Kaygısı

Sakatlanma sonrasında sporcu, belirli bir performans ve güç kaybı yaşayabileceği için düşünce ve içsel olarak bu durumla mücadele etmeye, bu durumun üstesinden gelmeye çalıştığı bilinmektedir. Zayıf algılanma kaygısının ortaya çıkmasında öncelikle geçirilen şiddetli sakatlık neticesinde tedavi sürecinin uzaması ve sporcunun yakın zamanda önünü görememesinden dolayı sporcu kendinde bir baskı hissedecek, bu durum ise sporcuda endişe ve başkalarının kendisini zayıf algılamasına dair kaygılarını artıracaktır (Öner, 2023).

Acı Çekme Kaygısı

Tedavi sürecinden sonra tekrar çalışmalarına başlayan sporcunun, tekrar sakatlanırsam acı çekeceğim düşüncesi ve bu duruma karşı duyduğu kaygı, sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Sakatlanma sonucunda hasar gören bölgedeki doku hasarı ve kaybı, tedavi aşamasında sporcunun farklı seviyelerde bazen fazla bazen az seviyede acı ve ağrı hissetmesi bu durumu tanımasına zemin hazırlamaktadır (Öner, 2023).

Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı

Sakatlanma sonrası sporcularda beliren başka bir duygu ise hayal kırıklığına uğratma kaygısıdır. Sporcunun hayal kırıklığına uğratacağını düşündüğü kişiler yakın çevresinden başlayarak uzak çevreye doğru bir yol izler, bu çevre ailesinden başlayarak yakın dostları, arkadaşları, takım arkadaşları, antrenörleri, takım idarecileri ve taraftarı kapsayan, sporcunun kendisinden beklentisi olan geniş bir çevredir. Sakatlanma performans olarak sporcuda baskı oluşturabileceği için, yeteneğini tam manasıyla gösteremeyeceği kaygısı sporcuda ortaya çıkmaya başlayacaktır. Sporcu bu düşüncelerle eskisi gibi performansını gösteremezsem eğer çevremi hayal kırıklığına uğratabilirim kaygısına bürünebilmektedir (Öner, 2023).

Yeniden Yaralanma Kaygısı

Sakatlanma deneyimini yaşayan sporcuların tekrar sakatlanma kaygısının altında yatan sebepler farklılık göstermektedir. Bu sebeplerden bir diğeri ise tedavi sürecini tamamlamadan ve tamamen sağlığına kavuşmadan tekrar sahalara dönmek zorunda

kalmasıdır. Tamamen sağığına kavuşmama durumu fiziksel olabileceğı gibi psikolojik de olabilmektedir. Bazı durumlarda sporcu fiziksel olarak sağığına kavuşmuş olsa bile psikolojik olarak iyileşememiştir. Bu durum ise sporcuda yeniden sakatlanma kaygısı uyandırmaktadır (Öner, 2023).

Sosyal Desteğı Kaybetme Kaygısı

Sporcuların sakatlık yaşadığı dönemlerde çevresinden gördükleri sosyal destekleri büyük önem arz etmektedir. Sakatlanmanın olduğu ilk günlerde sosyal çevre ilgisini ve geçmiş olsun dileklerini ileterek sporcunun yanında olduklarını o an hissettirip, zamanın ilerlemesiyle ve sakatlık sürecinin uzamasıyla beraber sosyal destek sağlayan çevre kendi hayatlarına dönüp, sporcuya sosyal desteklerini azalttıklarında sporcu kendini yalnız hissetmeye başlayacak ve sosyal desteğı kaybetme kaygısı yaşayacaktır (Öner, 2023).

2.3.3. Spor Sakatlıkları

Spor sakatlıkları bedenin bir kısmının ya da bütününün normalinden fazla bir dış kuvvetle karşılaşınca, dayanma üst sınırının geçilmesi neticesinde meydana gelen sakatlanmaları kapsamaktadır (Odabaş Özgür ve ark., 2016). Bu manada spor sakatlıkları her durumda (rekreasyon, profesyonel, amatör) yapılan spor sonucu idman, maç, yarışma ortamı ve normal zamanda hafif ya da şiddetli bir şekilde ortaya çıkan önemli sorunlardır (Özdilek, 2019).

Spor yapan bireylerin, spor yaşantılarını belirli kurallar içerisinde, hedeflerine yönelik olarak gerçekleştirmesi oldukça önemlidir. Spor sakatlığı geçirmiş sporcular, fiziksel rahatsızlık kadar psikolojik rahatsızlıklarla da karşılaşmaktadırlar.

Günümüzde spor yapmanın önemi arttıkça fiziksel ve psikolojik olarak sporcu sakatlığının altında yatan nedenleri belirlemek gerekmektedir. Çünkü sporcunun, spor yaşantısına geç dönmesi profesyonel düzeyde spor yapanlar ve meslek haline getirenler için ciddi ekonomik ve psikolojik kayıplar yaşanmasına sebep olmaktadır. Spor sakatlıklarının nedenleri; fiziksel, psikolojik, kişisel ve çevresel nedenler olarak incelenmektedir.

2.3.4. Spor Sakatlıkları Nedenleri

Fiziksel Nedenler

Spor sakatlıkları, müsabaka öncesi, müsabaka anında ve müsabaka sonrasında sakatlanma ihtimali yüksek olan bir durumdur (Sevim, 2018). Fiziksel yorgunluk, kas içi ve kaslar arası koordinasyonsuzluk, çarpışmalar ve sürantreman, gibi fiziksel faktörler egzersiz ve spor sakatlıklarının temel sebepleridir (Şahin ve Koruç, 2015).

Kondisyon, çeviklik, hareketlilik, konsantrasyon gibi fizyolojik durumların eksikliği ve bununla beraber sportif aktivitelerin uzunluğu ve sporcunun kapasitesini aşan antrenman çeşitleri, tesis, malzeme, olumsuz hava koşulları da sporcunun fiziksel manada sakatlanmasına neden olmaktadır (Aydoğan, 2014).

Psikolojik Nedenler

Spor sakatlıklarının nedenlerinden bir diğeri ise, psikolojik faktörlerdir. Spor psikolojisi alanında araştırma yapan Williams ve Andersen (1998), spor sakatlığı ve stres modelini geliştirerek psikolojik faktörler ile spor sakatlığı arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmış ve bu alana önemli katkı sağlamışlardır.

Bu modele göre, spor sakatlıkları ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkinin odak noktasında stres vardır. Özellikle, stresli sayılabilecek sportif aktiviteler (müsabaka, önemli ve zor antrenmanlar, düşük performans kaygısı) sporcuya ve sporcunun durumu ne kadar stresli karşıladığına bağlı olarak sakatlığa ortam hazırlayabilmektedir.

Tehdit edici olarak algılanan bir durum, aşırı kas kasılması, gerimi, dikkat veya odak değişikliklerine (dikkat dağılması ve gerilme) neden olan durumluk kaygıyı artırmaktadır. Bu durum ise sakatlık olasılığının artmasına zemin hazırlamaktadır.

Kişisel Nedenler (İçsel Nedenler)

Sakatlanmalarda sporcunun ya da spor yapan herhangi bir bireyin neden olduğu etkenleri tamamen ortadan kaldırmak zordur. Sporcudan dolayı oluşan sakatlanmaların en temel nedenleri arasında; kuvvet, çabukluk, kondisyon, kabiliyet,

esnek olma, motivasyon gibi spor becerilerinin temelini ve alt yapısını oluşturan sporcunun fiziksel uygunluğudur (Çağlayan ve Çakır, 2019).

Bunun yanında kişisel ve içsel nedenleri sıralanacak olursa; yaş, cinsiyet, kondisyon düzeyinin yetersizliği, kas ve ligamentler arasında koordinasyonsuzluk, yanlış teknik öğretimi, dayanıklılığın az olması, yorgunluk, kötü alışkanlıklar, psikolojik ve sosyal etkenler, yetersiz ısınma egzersizleri veya ısınma egzersizlerini yapmama ve vücut kompozisyonudur (Koz ve Ersöz, 2010).

Çevresel Nedenler (Dışsal Nedenler)

Bedenin tahammül sınırlarını zorlayan antrenman etkinlikleri, antrenman malzemelerinin ve materyallerinin yetersiz olması, spor alanı ve zeminin yetersiz olması, oyunu uygulayan kişilerin yetersiz olması, hava koşulları, spor branşı spor sakatlanmalarında çevresel nedenler olarak sıralanmaktadır (Koz ve Ersöz, 2004).

Bunun yanında çevresel ve dışsal nedenler ise; spor alanı, zemin yapısı, yeterli ışık, gerekli güvenlik önlemleri, ısının yeterli ve uygun olmaması, spor araç ve gereçleri, ayakkabı, korunma malzemeleri, giysi, iklim şartları, sıcaklık, nem, rüzgar, kar, yağmur, antrenör etkeni, yanlış planlama, fazla yüklenme, sürantrenman, kötü hakem yönetimidir (Koz ve Ersöz, 2010).

2.3.5. Futbolda Görülen Muhtemel Sakatlanmalar

Futbol, aşırı hareketlilik gerektiren, yoğun tempoda gerçekleşen, çeşitli sıçrama ve driplingler gerektiren, genellikle anaerobik ve maksimum güçle yapılan kompleks ve temaslı bir spor dalıdır (Krustrup ve ark., 2010). Tempoyla yapılan bu hareketler için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlar, futbol oyununda sıkça görülen temaslı mücadeleler ve bedenlerin birbirleriyle çarpışması gibi nedenler futbolda sakatlanma riskini artırmaktadır (Ekstrand, ve ark., 2011)

Hawkins ve ark. (2001) 91 futbol takımında 6030 sporcunun geçirmiş olduğu sakatlanma özellikleri ve çeşitleri ile ilgili yaptığı çalışmada genel olarak en çok ayak bilek eklemi, diz eklemi, uyluk ve baldır kaslarda sakatlanma ve tahribat, sakatlanma tipi olarak ise burkulma ve dokulardaki gerilme belirlenmiştir.

2.3.6. Spor Sakatlıklarında Tedavi Yöntemleri

Spor sakatlıklarında hayati bir durum, şekil bozuklukları ve aciliyet gerektiren durumlarda hızlı bir şekilde en yakın ve kapsamlı sağlık kuruluşuna sevkini gerçekleştirmek gerekmektedir. Birçok spor sakatlıklarında en önemli husus sporcunun dinlenmesidir, bununla beraber sakatlanmada kanama mevcut ise bandaj uygulaması ve soğuk tedavisi uygulanır, iç veya dış kanama olan bölgeyi kalp hizasının yukarısına çıkarmak kanamanın yavaşlaması açısından etkili olmaktadır, sakatlanmalarda ilk müdahalelerden sonra doktorlar aracılığıyla bakılıp tedavi uygulanması önem arz etmektedir (Yardımcı, 2022).

Ayrıca fizyoterapist aracılığıyla sakatlık geçirmiş sporcuya düzenli bir şekilde egzersiz programı uygulanmalıdır. Uygulanan bu programların temel amacı, hareket kabiliyeti sakatlık öncesi seviyesine getirmek, hareket şekil ve bozukluklarının önüne geçmek, sakatlanma risklerini en az seviyeye indirmek, sporcuların vücut kompozisyonunu ve fiziksel uygunluk seviyelerini artırmak ve sağlıklı yaşam standartlarının kalitesini artırmaktır (Dohman, 2019).

2.3.7. Kinezyofobi ve Spor

Çalışmanın bu bölümünde kaygı ve korkuyla yakından alakalı olan kinezyofobi yani hareket korkusundan bahsedilmektedir. Kinesyofobi korkuya bağlı olarak aktiviteden uzak kalmanın sonucu olarak ortaya çıkan bir kavramdır. Kinezyofobi ya da hareket korkusu; ağrı olacak şekilde yaralanma, tekrar yaralanma korkusu ve bu hissiyat ile oluşan sportif faaliyetlere ve fiziksel hareketlere karşı oluşan korku kaçınma durumu olarak ifade edilmektedir (Burwinkle ve ark., 2005).

Düzenli olarak yapılan sportif egzersizler, bireylerin yaşlarındaki artışa paralel olarak sürekli artan olumsuz risk etkenlerinin ve rahatsızlıkların önüne geçilmesinde, yaşam kalitesinin arttırılmasında önemli bir yere sahiptir (Harridge ve Lazarus, 2017). Kinezyofobi, kişinin tekrar sakatlanma düşüncesi içerisinde sportif faaliyet ve fiziksel harekete karşı oluşan korku ve kaçınma durumu olarak ifade edilmektedir. Bu kaçınma bireylerde, sportif aktivite yapmamaya ve hareketsizlikle neticelenmekte, kaslarda kuvvet kaybına, depresif düşüncelere ve iyileşmede gecikmeye yol açmaktadır (Kori ve ark., 1990). Kinezyofobiye bağlı olarak spor

yapmamanın uzun vadede negatif etkisi ise fiziksel aktivitenin azalmasına, sportif faaliyetlerden kaçınmaya, fonksiyonel olarak yetersiz kalmaya, depresif durumlar yaşamaya ve yaşam kalitesinde azalmaya neden olmaktadır (Sevim, 2018). Farklı sebeplerle oluşan kinezyofobi, yaşlı yetişkin bireylerinde yaşamlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Kinezyofobi yaşlı yetişkin bireylerin sportif faaliyet yapmalarında bir kaçınmaya neden olmakta ve yaşam kalitesinde negatif etkileri ortaya çıkarmaktadır (Erdem ve Güner, 2018). Daha az düzeylerde kinezyofobisi olan yaşlı yetişkin kişilerin ergenlik zamanlarında daha yüksek seviyede fiziksel aktivite yaptıkları ifade edilmektedir (Akyol ve ark., 2010).

Kinezyofobi yani hareket korkusu taşıyan bireyler çoğu zaman, günlük yaşam aktivitelerinin çeşitli biçimlerini veya bileşenlerini yansıtan ve organizmanın formunu korumaya veya arttırmayı amaçlayan fiziksel egzersizler kullanılır (Caspersen ve ark., 1985). Bunun yanında herhangi bir fiziksel aktivitenin yapılmasına başlamak için egzersiz seviyesinin ve kapsamının doğru bir şekilde tespit edilmesi gerekmektedir.

Sporcular egzersiz sırasında ve müsabakalarda sıkça kas, tendon, bağ vb. gibi doku sakatlıkları geçirebilmektedir ve bu dokuların tekrar eski seviyesindeki güç ve esnekliğe kavuşması uzun zaman almaktadır. Sakatlık olduktan hemen sonra, tedavide sakatlanan bölgenin kullanılmamasına, sporcuyu istirahatte tutmaya ve sakatlanan bölgeyi immobilize edilmesi sporcunun sağlığına kavuşmasını hızlandıran önemli faktörlerdir. Düzelmemiş olan sakatlık için rehabilitasyon uygulamaları tamamlanmamışsa ve fiziksel egzersize iyileşmeden başlanırsa kolaylıkla tekrarlayan sakatlığa dönüşmektedir (Ergün, 1992). Bu durum ise sporcuda kinezyofobiye neden olabilmektedir.

2.3.8. Kinezyofobi Kaygı ve Ağrı İlişkisi

Ağrı kaynaklı kaygı ve korku ağrının zarar veren hissel uyarana paralel olduğuna dair katastrofik düşünceler ve negatif yorumlamaların bir neticesi olarak kabul edilmektedir (Devaşan, 2014). Ağrı, fiziksel olarak (aşırı kas aktivitesi) davranış olarak (kaçma ve kaçınma davranışı) ve bilişsel olarak (katastrofik düşünceler) kaygıyı meydana getirmektedir (Turk ve Wilson, 2010). Kaygı sırasında karşılaşılan

bilişsel durum farklılıkları tehdit olarak algılanmakta ve ilerde ağrı, sportif faaliyetten kaçınma ve özür gibi katastrofik durumların gelişimini beslemektedir (Devaşan, 2014).

2.3.9. Kinezyofobide Tedavi Yöntemleri

Kinezyofobi tedavisinde kullanılan yaklaşım bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bu yaklaşımda iki tedavi yönteminde kullanılmaktadır. Bunlar ‘‘Kademeli Maruziyet Tekniği’’ ve ‘‘Kademeli Egzersiz Tekniği’’dir.

Tedaviye kinezyofobisi olan hastaya, ağrının her zaman zarar verici yıkıcı etkisinin olmadığı ve ağrıya karşı oluşturulan yanlış inanışlardan bahsedilerek başlanmalıdır. Ağrının korunma gerektiren bir rahatsızlık olmadığı genel bir durum olduğu ifade edilmelidir ve her hastaya kendi semptomlarından, inanış ve davranışlarından yararlanılarak korku-kaçınma modelinin dikkatli bir açıklaması yapılmalıdır. Bu aşamadan sonra hastalar ağrılarının bir koruma gerektiren ciddi rahatsızlık olmadığı ve kendisinin yönlendirebildiği bir durum olduğunun farkına vardırılarak eğitilirler. Doktor, fizyoterapist ve psikologdan oluşan ekip kinezyofobisi olan bireylere rehberlik etmelidir.

Literatürde kinezyofobisi olduğunu bildiren bireylerin, davranışsal kademeli aktivite prensiplerine dayanan, bireylerin kademeli olarak korktukları hareketlere maruz bırakılarak gerçekleştirilen rehabilitasyondan fayda gördükleri belirtilmektedir (Sevim, 2018).

Kademeli Maruziyet Tekniği

Kademeli maruziyet tekniği ağrıdan dolayı korku duyan bireylerde kullanılmak için geliştirilmiştir. Bu teknik ilk olarak Vlaeyen ve ark. (2000) tarafından kronik bel ağrısı rahatsızlığı olan bireylerde uygulanmıştır. Bu tedavi yöntemi, bir psikolog rehberliğinde, katastrofi ve kinezyofobiyi saptamak ve rahatsızlık eğilimine aşamalı olarak reaksiyonlar sağlayarak değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu teknikle rahatsızlığı olan bireylerin dikkatlerini, akıllarına hareket korkusu gelmeyecek şekilde başka tarafa çevirerek, hareketin seviyelerini kademeli maruziyet tekniğini uygulayarak daha öncesinden tehlike olarak tanımladıkları seviyeye çıkarmaya çalışılmaktadır

(Sevim, 2018). Kademli maruziyet yöntemi ve kademli egzersiz yönteminin kıyaslandığı çalışmalarda ağrıyla alakalı korkuyu ve bu rahatsızlığın etkisini yok etmede kademli maruziyet yönteminin daha etkili olduğunu destekleyen kanıtlar mevcuttur.

Kademli Egzersiz Tekniği

Kademli egzersiz tekniği sağlıkçıların ve fizyoterapistlerin kullandıkları diğer davranışsal tedavi yöntemidir. Kademli egzersiz, ağrıyı azaltmak yerine sürekli hareket ve aktivite şiddetini geliştirmeyi içermekte ve bu durum aktivite toleransını geliştirerek hastanın korktuğu aktivite ile yüzleşmesini sağlamaktadır (Sevim, 2018). Bu teknikte hastanın yapmaktan korktuğu hareketlerden ziyade, fizyoterapistin belirlediği değişik hareketler kademli olarak hastaya yaptırılır. Hareketlerin seçimine ve yapılma şekline fizyoterapist ya da doktor tarafından karar verilebileceği için tedavinin bu kişilerin eşliğinde yapılması gerekmektedir. Hareket korkusu yaşayan bireylere, hareket, solunum ve kas egzersiz kontrolünü amaçlayan iyi programlanmış, kademli ve gittikçe ilerleyen egzersiz programlarının kinezyofobi azaltılabileceğini düşünülmektedir. Normal yapılan harekete geri dönmek kinezyofobi ve ağrı döngüsünü aşmada önemli bir adımdır (Karaduman ve Yılmaz, 2016). Kinezyofobi ve spor ile alakalı yapılan bir çalışmada; total diz protezi artroplastisi yaşamış hastalarda, taburcu olduktan sonra fonksiyonel ev egzersiz programı ve kinezyofobi yönetimi ile ilgili bilgilendirmenin, 6 ay sonraki takiplerinde, fonksiyonel ev egzersiz programı ve kinezyofobi yönetimini içeren programın, özür, korku-kaçınma inanışları, ağrı ve yaşam kalitesi seyrini değiştirmede faydalı olduğu saptanmıştır (Karaduman ve Yılmaz 2016). Bu ise bizi kademli egzersiz tekniği ile kinezyofobinin ortadan kalktığını kanıtlamaktadır. George ve ark. (2003), kronik bel ağrısı rahatsızlığı olan bireylerde yaptıkları ve bu iki yöntemi kıyasladıkları çalışmada, iki yöntemde de ağrı şiddeti ve rahatsızlığının azaltılmasında benzer sonuçlar çıktığını ve aralarında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir.

3. MATERYAL ve METOT

Araştırmanın yürütülmesi amacı ile Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun 25 Şubat 2022 tarihli ve 02 sayılı oturumunda alınan 02/06 sayılı kararı ile araştırmanın yapılması uygun görülmüştür.

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesine hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Amatör futbolcuların öz yeterlilik inançları ile spor yaralanması kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemek ve mevcut durumu betimlemek üzere gerçekleştirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Nicel araştırma modeli, araştırma yapılmadan önce araştırmanın konusunu, denencesini, çalışmada kullanılacak soruların araştırma öncesinde hazırlanıp, sistemli olarak değişkenler arası ilişkileri incelenmesidir (Altındağ, 2005). Bundan dolayı araştırma nicel araştırma yöntemi kapsamında hazırlanmıştır.

Bu yöntemle; amatör futbolcuların öz yeterlilik inançları ile spor yaralanması kaygı düzeyleri (yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu, futbol mevkiisi gibi ...) bazı değişkenleri açısından incelenmiş, amatör futbolcuların öz yeterlilik inançları ile spor yaralanması kaygı düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, 2023 yılında Erzincan ilinde aktif olarak amatör futbol oynayan ve son 1 içerisinde aktif olarak futbol oynamayan sporcular üzerinde yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Grubu/Evren ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu Erzincan ilinde bulunan çeşitli takım ve kulüplerde lisanslı olarak spor yapan 268 erkek 74 kadın toplam 342 amatör futbolculardan oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmıştır.

Tablo 3.1. Demografik özellikler

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	268	78.4
	Kadın	74	21.6
Medeni Durum	Evli	85	24.9
	Bekar	257	75.1
Mevki	Kaleci	31	9.1
	Defans	111	32.5
	Orta Saha	104	30.4
	Forvet	96	28.1
Gelir	Düşük	44	12.9
	Orta	263	76.9
	Yüksek	35	10.2
Ciddi Sakatlık Geçirme	Evet	153	44.7
	Hayır	189	55.3
Sakatlık Süresi	1 aydan az	74	21.6
	1-3 ay	68	19.9
	4 ve üzeri	50	14.6
	Yok	150	43.9
Aktif Futbol Oynama Durumu	Evet	278	81.3
	Hayır	64	18.7
Futbol Dışında Herhangi bir İş	Evet	179	52.3
	Hayır	163	47.7
Baskın Ayak	Sol	77	22.5
	Sağ	265	77.5
Soğuma Alışkanlığı	Hiç	32	9.4
	Ara Sıra	171	50.0
	Devamlı	139	40.6
Isınma Alışkanlığı	Ara Sıra	87	25.4
	Devamlı	255	74.6
	Eklem	89	26.0
	Kas	67	19.6
	Kemik	33	9.6

	Yok	153	44.7
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	158	46.2
	Lisans	184	53.8
		Min.-Max.	Ort±Ss
Yaş	Kadın	10-35	19.61±5.26
	Erkek	14-52	25.08±7.29
	Genel	10-52	23.90±7.25
Boy	Kadın	125.00-178.00	162.97±7.86
	Erkek	170.00-192.00	176.89±12.43
	Genel	125.00-192.00	173.88±12.93
Kg	Kadın	40-80	55.31±9.32
	Erkek	45-148	74.27±10.34
	Genel	40-148	70.17±12.78
Kaç Yıldır Futbol Oynuyor	Kadın	1-12	4.74±2.86
	Erkek	1-35	10.99±6.36
	Genel	1-35	9.64±6.33

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu, futbol mevkisi, futbol oynarken kullandığı dominant ayağı, kaç yıldır futbol oynadığı, futbol dışı herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı, son bir yıl içerisinde aktif olarak futbol oynayıp oynamadığı, ısınma egzersizi yapma alışkanlığı soğuma egzersizi yapma alışkanlığı, futbol oynarken ciddi sakatlık geçirme durumu, sakatlık geçirilen bölge ve sakatlık süresi), spor yaralanması kaygı düzeyleri ve sporcu öz-yeterlik inancı şeklinde üç farklı veri toplanmıştır.

Amatör futbolcuların yaralanma kaygıları ve öz yeterlilik düzeylerinin ölçülmesi için literatürde kullanılan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ) ve Sporcu Öz-yeterlik Ölçeği (SÖYÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Veri toplama aracı olarak 17 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Formda katılımcıların demografik nitelikleri ile ilgili olan 17 soru bulunmaktadır. Araştırmaya katılan amatör futbolculara ilişkin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu, futbol mevkisi, futbol oynarken kullandığı dominant ayağı, kaç yıldır futbol

oynadığı, futbol dışı herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı, son bir yıl içerisinde aktif olarak futbol oynayıp oynamadığı, ısınma egzersizi yapma alışkanlığı soğuma egzersizi yapma alışkanlığı, futbol oynarken ciddi sakatlık geçirme durumu, sakatlık geçirilen bölge ve sakatlık süresi) belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ): Sporcuların spor yaralanması kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen Caz ve ark. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. 19 madde ve 6 alt boyuttan oluşan orijinal ölçeğin toplam varyansın %65'ini açıkladığı, ölçeğin alt boyutlarının Cronbach α katsayıları ise sırasıyla Yeteneğini Kaybetme Kaygısı” alt boyutu için 0.72, “Zayıf Algılanma Kaygısı”, alt boyutu için 0.64, “Acı Çekme Kaygısı” 0.78, “Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı” alt boyutu için 0.87, “Yeniden Yaralanma Kaygısı” alt boyutu için 0.60, “Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı” alt boyutu için ise 0.81 olarak hesaplandı. Buna göre, ölçeğin ve alt boyutların yüksek düzeyde iç tutarlılığa ve dolayısıyla güvenilirliğe sahip olduğu belirlendi. Orijinal ölçeğin ve alt boyutu kararlılık katsayıları da aynı şekilde oldukça yüksek bulundu. Ölçek “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılıyorum” arasında olmak üzere toplam 5’li likert derecelendirmeye sahiptir. Ayrıca ölçekte; ters (olumsuz) kodlanması gereken madde olmadığı, ölçekten alınan puan ortalaması (toplam puan ve alt boyutlar) arttıkça, yaralanma kaygısının arttığını göstermektedir. Bu araştırmada da ölçeğin Cronbach α katsayıları Tablo 3.2.’de belirtilmiştir.

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ): Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği, Koçak (2020) tarafından sporcu öz yeterliğini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır; “Spor Dalı Yeterliği”, “Psikolojik Yeterlik”, “Profesyonel Düşünce Yeterliliği” ve “Kişilik Yeterliliği” alt boyutlarından oluşmaktadır. Öz değerlendirmeye yönelik ölçek “Katılmıyorum” “Az Katılıyorum”, “Orta Düzeyde Katılıyorum”, “Çok Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” arasında olmak üzere toplam 5’li likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değeri 0,88 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach α katsayıları Tablo 3.2.’de belirtilmiştir.

Tablo 3.2. Ölçeklerin Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı (*a*)

Ölçek ve Boyutlar	Geliştiren	Araştırma
YKK: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	0.724	0.875
ZAK: Zayıf Algılanma Kaygısı	0.645	0.789
ACK: Acı Çekme Kaygısı	0.780	0.891
HKUK: Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	0.876	0.953
SDKK: Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0.812	0.914
YYK: Yeniden Yaralanma Kaygısı	0.608	0.830
SYKO: Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği		0.917
SDE: Spor Disiplin Etki	0.841	0.828
PE: Psikolojik Etki	0.756	0.814
PDE: Profesyonel Düşünce Etki	0.752	0.854
KE: Kişilik Etki	0.760	0.792
SÖYÖ: Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği		
Toplam	0.898	0.929

Ölçeklerin cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0.80 üzerinde olması halinde, ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu ve maddelerin benzer özellikleri temsil ettiği ifade edilmektedir (Karagöz, 2016; Özdamar, 2017).

Verilerin toplanması; Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları ve Etik Kurulu’ndan gerekli izinler alınmış olup, kişisel bilgi formu ve ölçekler gönüllülük esasına uygun olarak katılımcıların uygun vakitlerinde gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler için öncelikle uç değerler analizi (mahalonobis, cook) yapılarak çalışma grubundan aşırı şekilde farklılaşan veriler belirlenmeye çalışılmış fakat veri setinde uç değer olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için tanımlayıcı analizler

yapılmıştır. Daha sonra parametrik testlerin uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile homojenlik varsayımları gözden geçirilerek, bağımsız ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) / Welch testi ve gruplar arasında fark bulunması halinde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homejen dağıldığı durumlarda, Post Hoc Çoklu karşılaştırmalarında “Tukey” testi, varyansların homejen dağılmadığı durumlarda, Post Hoc Çoklu karşılaştırmalarında “Tamhane” testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler 0.05 düzeyinde değerlendirilerek analiz sürecindeki bütün işlemler SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır. Ölçeklerin dağılımlarına katsayılarına ait bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 1.3. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minumum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (n=342)

Değişken	Min.-Max	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	3.00-15.00	6.34±2.80	0.743	0.025
Zayıf Algılanma Kaygısı	3.00-15.00	5.58±2.49	1.101	1.124
Acı Çekme Kaygısı	3.00-15.00	9.26±3.21	-0.277	-0.526
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	3.00-15.00	7.16±3.45	0.428	-0.918
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	3.00-15.00	5.73±2.99	1.124	0.692
Yeniden Yaralanma Kaygısı	4.00-20.00	11.86±4.19	-0.388	-0.612
Spor Yaralanması Kaygısı	19.00-95.00	45.96±13.76	0.119	0.264
Ölçeği				
Spor Disiplin Etki	4.00-20.00	16.13±3.14	-0.724	0.559
Psikolojik Etki	4.00-20.00	16.63±2.99	-0.898	0.984
Profesyonel Düşünce Etki	4.00-20.00	16.15±3.40	-0.880	0.523
Kişilik Etki	4.00-20.00	16.92±2.89	-1.364	2.783
Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği	16.00-80.00	65.84±10.72	-994	1.989
Toplam				

Kalaycı (2018) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler. Tablo incelendiğinde ise belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabileceği görülmektedir.

3.6. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli olan etik kurul izni 25 Şubat 2022 tarihinde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Ek-4).

Veri toplama sürecinde ankete katılanlara araştırmanın amacı ve yöntemi hakkında bilgiler anlatılarak, bilimsel bir çalışmada kullanılacağı ve başka bir birey ya da kurumlarla paylaşılmayacağı hakkında güvence verilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan SYKÖ ve SÖYÖ ölçeklerinin kullanılabilmesi için ölçek sahiplerden e-posta yoluyla izinleri alınmıştır (Ek-5).



4. BULGULAR

Tablo 2.1. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Spor Öz-yeterliklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Erkek	268	6.36	2.847	0.305	0.761
	Kadın	74	6.25	2.679		
ZAK	Erkek	268	5.51	2.486	-0.934	0.351
	Kadın	74	5.82	2.506		
ACK	Erkek	268	9.13	3.216	-1.520	0.130
	Kadın	74	9.77	3.164		
HKUK	Erkek	268	7.13	3.470	-0.291	0.771
	Kadın	74	7.27	3.409		
SDKK	Erkek	268	5.74	3.016	0.076	0.939
	Kadın	74	5.71	2.935		
YYK	Erkek	268	11.62	4.239	-1.986	0.048*
	Kadın	74	12.71	3.939		
SYKOTOP	Erkek	268	45.52	13.931	-1.120	0.264
	Kadın	74	47.55	13.135		
SDE	Erkek	268	16.34	3.153	2.398	0.017*
	Kadın	74	15.36	2.991		
PE	Erkek	268	16.85	2.973	2.523	0.012*
	Kadın	74	15.86	2.985		
PDE	Erkek	268	16.25	3.482	1.013	0.312
	Kadın	74	15.79	3.100		
KE	Erkek	268	17.01	2.956	1.106	0.270
	Kadın	74	16.59	2.653		
SÖYÖTOP	Erkek	268	66.46	10.891	2.027	0.043*
	Kadın	74	63.62	9.826		

* $p < 0.05$

Araştırmada sporcuların yaralanma kaygısı alt boyutlarından yeniden yaralanma kaygısı boyutunda kadınların ortalamalarının (X:12.71) erkeklerin ortalamalarından (X:11.62) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-1.986$, $p<0.05$). Diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Sporcu öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından spor disiplin etki boyutunda ($t=2.398$, $p<0.05$), psikolojik etki alt boyutunda ($t=2.523$, $p<0.05$) ve ölçek toplamında ($t=2.027$, $p<0.05$) erkeklerin ortalamalarının kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görölmüştür. Profesyonel düşünce etki ve kişilik etki alt boyutlarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.2. Katılımcıların Spor Yaralanma ve Sporcu Öz-yeterliklerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişken	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Evli	85	6.88	2.770	2.044	0.042*
	Bekar	257	6.16	2.803		
ZAK	Evli	85	5.48	2.373	-0.437	0.662
	Bekar	257	5.61	2.531		
ACK	Evli	85	9.87	3.062	2.001	0.046*
	Bekar	257	9.07	3.240		
HKUK	Evli	85	7.16	3.467	-0.006	0.995
	Bekar	257	7.16	3.454		
SDKK	Evli	85	5.83	3.070	0.339	0.735
	Bekar	257	5.70	2.974		
YYK	Evli	85	13.05	3.895	3.070	0.002*
	Bekar	257	11.46	4.222		
SYKOTOP	Evli	85	48.29	12.884	1.803	0.072
	Bekar	257	45.19	13.989		
SDE	Evli	85	16.11	2.949	-0.057	0.955
	Bekar	257	16.14	3.207		
PE	Evli	85	16.90	2.784	0.952	0.342
	Bekar	257	16.54	3.066		
PDE	Evli	85	15.94	3.596	-0.658	0.511
	Bekar	257	16.22	3.342		
KE	Evli	85	16.85	3.051	-0.239	0.811
	Bekar	257	16.94	2.847		
SÖYÖTOP	Evli	85	65.82	10.733	-0.024	0.981
	Bekar	257	65.85	10.736		

* $p < 0.05$

Araştırmada sporcuların yaralanma kaygısı ve öz-yeterlik durumlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analiz sonucunda yaralanma kaygısı alt boyutlarından yeteneğini kaybetme kaygısı boyutu ($t=2.044$, $p<0.05$), acı çekme kaygısı boyutu ($t=2.001$, $p<0.05$) ve yeniden yaralanma kaygısı boyutunda ($t=3.070$, $p<0.05$) evli olan sporcuların kaygı düzeyi ortalamalarının bekar sporcuların kaygı düzeyi ortalamalarından istatistiksel olarak

anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Sporcu öz-yeterlik alt boyutları ile ölçek toplam ortalamalarında da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Sporcu Öz-yeterliklerinin Ciddi Sakatlık Geçirme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Ciddi Sakatlık	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Evet	153	7.03	3.048	4.080	0.000*
	Hayır	189	5.78	2.468		
ZAK	Evet	153	5.62	2.556	0.285	0.776
	Hayır	189	5.55	2.441		
ACK	Evet	153	10.34	3.026	5.847	0.000*
	Hayır	189	8.39	3.097		
HKUK	Evet	153	7.43	3.548	1.308	0.192
	Hayır	189	6.94	3.367		
SDKK	Evet	153	5.98	3.275	1.314	0.190
	Hayır	189	5.54	2.739		
YYK	Evet	153	13.46	3.659	6.847	0.000*
	Hayır	189	10.56	4.160		
SYKOTOP	Evet	153	49.88	13.159	4.895	0.000*
	Hayır	189	42.79	13.463		
SDE	Evet	153	16.25	2.706	0.654	0.514
	Hayır	189	16.03	3.456		
PE	Evet	153	16.76	2.652	0.721	0.471
	Hayır	189	16.53	3.255		
PDE	Evet	153	16.09	3.372	-0.296	0.768
	Hayır	189	16.20	3.438		
KE	Evet	153	16.98	2.532	0.331	0.741
	Hayır	189	16.87	3.164		
SÖYÖTOP	Evet	153	66.09	9.382	0.386	0.699
	Hayır	189	65.65	11.713		

* $p<0.05$

Tablo incelendiğinde sporcuların yaralanma kaygısı ve sporcu öz-yeterliklerinin ciddi sakatlık yaşama durumuna göre karşılaştırılması görülmektedir. Yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyutunda ciddi sakatlık yaşayanların (X:7.03) ortalamalarının yaşamayanların (X:5.78) ortalamalarından ($t=4.080$, $p<0.05$), acı çekme kaygısı alt boyutunda ciddi sakatlık yaşayanların (X:10.34) ortalamalarının yaşamayanların (X:8.39) ortalamalarından ($t=5.847$, $p<0.05$), yeniden yaralanma kaygısı alt boyutunda ciddi sakatlık yaşayanların (X:13.46) ortalamalarının yaşamayanların (X:10.56) ortalamalarından ($t=6.847$, $p<0.05$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği genel toplamında ciddi sakatlık yaşayanların (X:49.88) ortalamalarının yaşamayanların (X:42.79) ortalamalarından ($t=4.895$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ile sporcu öz-yeterlik alt boyutları ve genel toplamında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Yaralanma ve Öz-Yeterliklerinin, Futbol Dışında Herhangi Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Futbol Dışı İş	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Evet	179	6.84	2.872	3.537	0.000*
	Hayır	163	5.79	2.635		
ZAK	Evet	179	5.66	2.526	0.622	0.534
	Hayır	163	5.49	2.455		
ACK	Evet	179	9.74	2.935	2.905	0.004*
	Hayır	163	8.74	3.422		
HKUK	Evet	179	7.42	3.580	1.450	0.148
	Hayır	163	6.88	3.294		
SDKK	Evet	179	5.97	2.970	1.506	0.133
	Hayır	163	5.48	3.008		
YYK	Evet	179	12.53	3.983	3.153	0.002*
	Hayır	163	11.12	4.307		
SYKOTOP	Evet	179	48.19	13.035	3.177	0.002*
	Hayır	163	43.52	14.174		
SDE	Evet	179	15.72	3.077	-2.539	0.012*
	Hayır	163	16.58	3.158		
PE	Evet	179	16.58	2.859	-0.364	0.716
	Hayır	163	16.69	3.152		
PDE	Evet	179	15.98	3.324	-0.961	0.337
	Hayır	163	16.33	3.491		
KE	Evet	179	16.77	2.892	-1.024	0.306
	Hayır	163	17.09	2.897		
SÖYÖTOP	Evet	179	65.06	10.230	-1.424	0.155
	Hayır	163	66.71	11.202		

* $p < 0.05$

Sporcuların futbol dışında bir iş ile çalışma durumlarına göre yaralanma kaygıları ile öz-yeterliklerini karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analiz sonucunda yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyutunda başka bir işte çalışanların ($\bar{X}$:6.84) ortalamalarının çalışmayanların ($\bar{X}$:5.79) ortalamalarından ($t=3.537$, $p<0.05$) yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde acı çekme kaygısı alt

boyutunda başka bir işte çalışanların (X:9.74) ortalamalarının çalışmayanların (X:8.74) ortalamalarından ($t=2.905$, $p<0.05$), yeniden yaralanma kaygısı alt boyutunda başka bir işte çalışanların (X:12.53) ortalamalarının çalışmayanların (X:11.12) ortalamalarından ($t=3.153$, $p<0.05$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği genel toplamında başka bir işte çalışanların (X:48.19) ortalamalarının çalışmayanların (X:43.52) ortalamalarından ($t=3.177$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Sporcu öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından spor disiplin etki alt boyutunda ise başka bir işte çalışmayanların (X:16.58) ortalamalarının çalışanların (X:15.72) ortalamalarından ($t=2.539$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ve ölçek genel ortalamasında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Sporcu Öz-Yeterliklerinin Baskın Ayak Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Baskın Ayak	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Sol	77	6.29	2.828	-0.164	0.870
	Sağ	265	6.35	2.807		
ZAK	Sol	77	5.66	2.573	0.310	0.757
	Sağ	265	5.56	2.470		
ACK	Sol	77	9.36	2.986	0.293	0.769
	Sağ	265	9.24	3.279		
HKUK	Sol	77	7.01	3.496	-0.443	0.658
	Sağ	265	7.21	3.445		
SDKK	Sol	77	5.96	3.201	0.736	0.462
	Sağ	265	5.67	2.934		
YYK	Sol	77	11.54	4.153	-0.753	0.452
	Sağ	265	11.95	4.210		
SYKOTOP	Sol	77	45.84	13.386	-0.089	0.929
	Sağ	265	46.00	13.904		
SDE	Sol	77	16.41	3.233	0.892	0.373
	Sağ	265	16.05	3.114		
PE	Sol	77	16.36	3.094	-0.910	0.364
	Sağ	265	16.71	2.971		
PDE	Sol	77	16.12	3.632	-0.065	0.948
	Sağ	265	16.15	3.342		
KE	Sol	77	16.70	3.348	-0.766	0.444
	Sağ	265	16.98	2.753		
SÖYÖTOP	Sol	77	65.61	11.564	-0.221	0.826
	Sağ	265	65.91	10.484		

* $p < 0.05$

Sporcuların yaralanma kaygısı ve alt boyutları ile öz-yeterlikleri ve alt boyutlarının baskın ayak türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, bütün alt boyutlar ve ölçek genelinde grupların ortalamalarının baskın ayak türüne göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının ve Sporcu Öz-Yeterliklerinin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Ortaöğretim	158	6.16	2.656	-1.102	0.271
	Lisans	184	6.50	2.930		
ZAK	Ortaöğretim	158	5.69	2.512	0.766	0.444
	Lisans	184	5.48	2.473		
ACK	Ortaöğretim	158	9.27	3.118	0.017	0.987
	Lisans	184	9.26	3.297		
HKUK	Ortaöğretim	158	7.01	3.270	-0.732	0.464
	Lisans	184	7.29	3.606		
SDKK	Ortaöğretim	158	5.55	2.847	-1.046	0.296
	Lisans	184	5.89	3.114		
YYK	Ortaöğretim	158	11.67	4.022	-0.783	0.434
	Lisans	184	12.02	4.341		
SYKOTOP	Ortaöğretim	158	45.37	12.546	-0.740	0.460
	Lisans	184	46.47	14.755		
SDE	Ortaöğretim	158	16.20	3.127	0.405	0.686
	Lisans	184	16.07	3.158		
PE	Ortaöğretim	158	16.40	3.028	-1.329	0.185
	Lisans	184	16.83	2.967		
PDE	Ortaöğretim	158	15.98	3.384	-0.829	0.408
	Lisans	184	16.29	3.424		
KE	Ortaöğretim	158	16.89	2.669	-0.187	0.852
	Lisans	184	16.95	3.082		
SÖYÖTOP	Ortaöğretim	158	65.49	10.515	-0.566	0.572
	Lisans	184	66.15	10.912		

* $p < 0.05$

Sporcuların yaralanma kaygısı ve alt boyutları ile öz-yeterlikleri ve alt boyutlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında bütün alt boyutlar ve ölçek genelinde grupların ortalamalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygıları ve Sporcu Öz- Yeterliklerinin Isınma Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Isınma Alışkanlığı	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Ara Sıra	87	6.36	2.406	0.096	0.923
	Devamlı	255	6.33	2.937		
ZAK	Ara Sıra	87	6.19	2.316	2.672	0.008*
	Devamlı	255	5.37	2.517		
ACK	Ara Sıra	87	9.28	2.860	0.062	0.951
	Devamlı	255	9.26	3.328		
HKUK	Ara Sıra	87	7.31	3.100	0.481	0.631
	Devamlı	255	7.11	3.569		
SDKK	Ara Sıra	87	6.14	2.887	1.480	0.140
	Devamlı	255	5.60	3.023		
YYK	Ara Sıra	87	11.59	4.144	-0.682	0.496
	Devamlı	255	11.95	4.216		
SYKOTOP	Ara Sıra	87	46.90	12.312	0.737	0.462
	Devamlı	255	45.64	14.241		
SDE	Ara Sıra	87	14.44	3.090	-6.099	0.000*
	Devamlı	255	16.70	2.950		
PE	Ara Sıra	87	15.82	3.016	-2.950	0.003*
	Devamlı	255	16.91	2.948		
PDE	Ara Sıra	87	14.68	3.397	-4.787	0.000*
	Devamlı	255	16.65	3.266		
KE	Ara Sıra	87	15.64	3.080	-4.938	0.000*
	Devamlı	255	17.36	2.699		
SÖYÖTOP	Ara Sıra	87	60.60	10.382	-5.500	0.000*
	Devamlı	255	67.63	10.255		

* $p < 0.05$

Sporcuların yaralanma kaygıları alt boyutlarından zayıf algılanma kaygısında ısınma alışkanlığı daha sık olanların ($X:5.37$) daha az olanlardan ($X:6.19$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir ($t=2.672$, $p<0.05$). Diğer alt boyutlar ve ölçek geneli ortalamalarında ise ısınma alışkanlığına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark oluşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Sporcuların öz-yeterliği genel toplam ve alt boyutların tamamında ısınma alışkanlığı daha sık olanların ortalamalarının, daha az ısınma alışkanlığı olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Mevkilerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Mevki	n	$\bar{X}$	ss	F	p
YKK	Kaleci	31	6.96	2.903	1.008	0.389
	Defans	111	6.44	3.050		
	Orta Saha	104	6.36	2.636		
	Forvet	96	6.01	2.661		
ZAK	Kaleci	31	5.61	2.603	0.227	0.878
	Defans	111	5.44	2.459		
	Orta Saha	104	5.72	2.248		
	Forvet	96	5.59	2.755		
ACK	Kaleci	31	9.77	3.422	0.781	0.505
	Defans	111	9.14	3.274		
	Orta Saha	104	9.51	3.033		
	Forvet	96	8.97	3.266		
HKUK	Kaleci	31	7.32	3.655	1.497	0.215
	Defans	111	7.19	3.513		
	Orta Saha	104	7.61	3.578		
	Forvet	96	6.59	3.137		
SDDK	Kaleci	31	6.51	3.150	1.001	0.393
	Defans	111	5.70	2.903		
	Orta Saha	104	5.80	3.014		
	Forvet	96	5.45	3.025		
YYK	Kaleci	31	12.41	4.681	1.825	0.142
	Defans	111	11.36	4.329		
	Orta Saha	104	12.53	3.828		
	Forvet	96	11.53	4.200		
SYKOTOP	Kaleci	31	48.61	15.437	1.493	0.216
	Defans	111	45.28	14.402		
	Orta Saha	104	47.56	12.625		
	Forvet	96	44.16	13.543		

* $p<0.05$

Araştırmada sporcuların yaralanma kaygılarını mevkilere göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, sakatlanma kaygısı ve alt boyutlarının tamamında mevki durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Mevkilerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Mevki	n	$\bar{X}$	ss	F	p
SDE	Kaleci	31	15.74	3.846	0.681	0.564
	Defans	111	15.96	3.071		
	Orta Saha	104	16.10	2.919		
	Forvet	96	16.48	3.218		
PE	Kaleci	31	16.16	3.679	1.503	0.214
	Defans	111	16.95	2.794		
	Orta Saha	104	16.23	2.943		
	Forvet	96	16.86	3.024		
PDE	Kaleci	31	15.96	3.790	1.440	0.231
	Defans	111	16.58	3.271		
	Orta Saha	104	15.64	3.424		
	Forvet	96	16.26	3.381		
KE	Kaleci	31	16.32	4.166	1.003	0.391
	Defans	111	17.25	2.647		
	Orta Saha	104	16.78	2.526		
	Forvet	96	16.88	3.050		
SÖYÖTOP	Kaleci	31	64.19	13.989	0.981	0.402
	Defans	111	66.75	10.277		
	Orta Saha	104	64.76	9.991		
	Forvet	96	66.50	10.799		

* $p<0.05$

Tablo incelendiğinde sporcu öz-yeterliğinin mevki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p
YKK	Düşük	44	5.77	2.851	1.718	0.181
	Orta	263	6.36	2.756		
	Yüksek	35	6.94	3.076		
ZAK	Düşük	44	5.36	2.373	0.304	0.738
	Orta	263	5.59	2.475		
	Yüksek	35	5.80	2.784		
ACK	Düşük	44	9.11	4.012	2.279	0.111
	Orta	263	9.15	3.084		
	Yüksek	35	10.28	2.926		
HKUK	Düşük	44	7.09	3.489	0.214	0.807
	Orta	263	7.22	3.495		
	Yüksek	35	6.82	3.138		
SDDK	Düşük	44	5.47	3.121	1.302	0.273
	Orta	263	5.68	2.899		
	Yüksek	35	6.48	3.484		
YYK	Düşük	44	11.47	4.369	0.691	0.502
	Orta	263	11.83	4.160		
	Yüksek	35	12.57	4.272		
SYKOTOP	Düşük	44	44.29	15.024	1.135	0.323
	Orta	263	45.85	13.641		
	Yüksek	35	48.91	13.023		

* $p < 0.05$

Araştırmada sporcuların yaralanma kaygılarının gelir durumlarına göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.11. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F	p
SDE	Düşük	44	16.20	3.144	2.358	0.096
	Orta	263	15.98	3.144		
	Yüksek	35	17.20	2.978		
PE	Düşük	44	16.88	2.553	0.476	0.622
	Orta	263	16.55	3.072		
	Yüksek	35	16.97	2.994		
PDE	Düşük	44	16.04	2.828	0.140	0.869
	Orta	263	16.13	3.490		
	Yüksek	35	16.42	3.483		
KE	Düşük	44	16.88	2.686	0.044	0.957
	Orta	263	16.94	2.885		
	Yüksek	35	16.80	3.279		
SÖYÖTOP	Düşük	44	66.02	9.112	0.435	0.648
	Orta	263	65.61	11.003		
	Yüksek	35	67.40	10.564		

* $p < 0.05$

Sporcuların öz-yeterliklerinin gelir durumlarına göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.12. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Sakatlık Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Süre	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
YKK	1 Aydan Az (a)	74	6.50	2.348	11.588	0.000*	a>d,
	1-3 Ay (b)	68	6.75	2.939			c>a
	4 Ve Üzeri (c)	50	8.20	3.392			b>d,
	Yok (d)	150	5.46	2.379			c>d
ZAK	1 Aydan Az (a)	74	5.58	2.335	2.025	0.110	-
	1-3 Ay (b)	68	5.82	2.562			
	4 Ve Üzeri (c)	50	6.20	3.168			
	Yok (d)	150	5.27	2.240			
ACK	1 Aydan Az (a)	74	9.66	2.592	17.558	0.000	a>d,
	1-3 Ay (b)	68	10.35	3.099			b>d
	4 Ve Üzeri (c)	50	10.98	3.013			c>d
	Yok (d)	150	8.01	3.134			
HKUK	1 Aydan Az (a)	74	6.94	3.038	2.425	0.066	-
	1-3 Ay (b)	68	7.45	3.625			
	4 Ve Üzeri (c)	50	8.22	3.786			
	Yok (d)	150	6.79	3.400			
SDDK	1 Aydan Az (a)	74	5.79	2.909	3.874	0.011*	c>d
	1-3 Ay (b)	68	6.08	3.317			
	4 Ve Üzeri (c)	50	6.86	3.806			
	Yok (d)	150	5.18	2.422			
YYK	1 Aydan Az (a)	74	12.13	3.320	16.313	0.000*	c>a,
	1-3 Ay (b)	68	13.45	3.715			a>d
	4 Ve Üzeri (c)	50	14.10	4.092			b>d,
	Yok (d)	150	10.26	4.206			c>d
SYKOTOP	1 Aydan Az (a)	74	46.62	9.941	3.484	0.018*	c>a,
	1-3 Ay (b)	68	49.92	13.621			a>d
	4 Ve Üzeri (c)	50	54.56	14.876			b>d,
	Yok (d)	150	40.98	13.122			c>d

* $p<0.05$

Araştırmada sporcuların yaralanma kaygılarını geçmişte yaşadıkları sakatlık sürelerine göre karşılaştırılmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, yeteneğini kaybetme kaygısı boyutunda ($F=11.588$, $p<0.05$), acı çekme kaygısı boyutunda ($F=17.558$, $p<0.05$), sosyal desteği

kaybetme kaygısı boyutunda ($F=3.874$, $p<0.05$), yeniden yaralanma kaygısı boyutunda ($F=16.313$, $p<0.05$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği genelinde ($F=3.484$, $p<0.05$) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Fakat zayıf algılanma kaygısı alt boyutu ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Ek olarak yaralanma kaygısı tüm alt boyutları ve genelinde geçmişte yaşanmış olan sakatlık süresi arttıkça yaralanma kaygılarının da arttığı dikkat çekmektedir.

Tablo 4.13. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Sakatlık Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Süre	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
SDE	1 Aydan Az (a)	74	15.24	3.463	3.484	0.018*	d>a
	1-3 Ay (b)	68	16.00	2.585			
	4 Ve Üzeri (c)	50	15.92	3.361			
	Yok (d)	150	16.70	3.037			
PE	1 Aydan Az (a)	74	15.78	3.119	2.705	0.045*	d>a
	1-3 Ay (b)	68	16.69	2.661			
	4 Ve Üzeri (c)	50	16.90	3.327			
	Yok (d)	150	16.94	2.916			
PDE	1 Aydan Az (a)	74	15.55	3.343	1.630	0.182	-
	1-3 Ay (b)	68	15.86	3.611			
	4 Ve Üzeri (c)	50	16.22	3.824			
	Yok (d)	150	16.55	3.161			
KE	1 Aydan Az (a)	74	16.24	2.903	3.555	0.015*	d>a
	1-3 Ay (b)	68	16.44	3.149			
	4 Ve Üzeri (c)	50	17.14	3.181			
	Yok (d)	150	17.40	2.583			
SÖYÖTOP	1 Aydan Az (a)	74	62.82	11.222	3.554	0.015*	d>a
	1-3 Ay (b)	68	65.00	9.608			
	4 Ve Üzeri (c)	50	66.18	12.404			
	Yok (d)	150	67.61	10.057			

* $p<0.05$

Araştırmada sporcuların öz-yeterliklerini geçmişte yaşadıkları sakatlık sürelerine göre karşılaştırılmak amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda, spor disiplin etki boyutunda ($F=3.484$, $p<0.05$), psikolojik etki boyutunda ($F=2.705$, $p<0.05$), kişilik etki boyutunda ($F=3.555$,

$p<0.05$) ve ölçek genelinde ($F=3.554$, $p<0.05$) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla yapılan tukey ve tamhane testleri sonucunda fark çıkan tüm boyutlarda geçmişte sakatlık yaşamayanların öz-yeterliklerinin 1 aydan daha az süreli sakatlık yaşayanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Profesyonel düşünce etki alt boyutunda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.14. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Soğuma Alışkanlığına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Soğuma	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
YKK	Hiç (1)	32	7.09	3.382	3.218	0.041*	1>3
	Ara Sıra (2)	171	6.54	2.652			
	Devamlı (3)	139	5.92	2.808			
ZAK	Hiç (1)	32	6.65	3.268	6.224	0.003*	1>3, 2>3
	Ara Sıra (2)	171	5.83	2.293			
	Devamlı (3)	139	5.03	2.408			
ACK	Hiç (1)	32	9.78	3.269	4.082	0.018*	2>3
	Ara Sıra (2)	171	9.65	3.091			
	Devamlı (3)	139	8.67	3.273			
HKUK	Hiç (1)	32	7.65	3.356	5.335	0.005*	2>3
	Ara Sıra (2)	171	7.66	3.407			
	Devamlı (3)	139	6.43	3.424			
SDDK	Hiç (1)	32	6.68	3.788	4.142	0.017*	1>3
	Ara Sıra (2)	171	5.97	2.933			
	Devamlı (3)	139	5.23	2.793			
YYK	Hiç (1)	32	12.25	4.486	0.752	0.472	-
	Ara Sıra (2)	171	12.05	3.986			
	Devamlı (3)	139	11.53	4.380			
SYKOTOP	Hiç (1)	32	50.12	17.202	6.656	0.001*	1>3, 2>3
	Ara Sıra (2)	171	47.73	12.970			
	Devamlı (3)	139	42.84	13.308			

* $p<0.05$

Sporcuların yaralanma kaygılarını soğuma alışkanlıklarına göre karşılaştırılmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, yeniden yaralanma kaygısı alt boyutu hariç ($p>0.05$), bütün boyutlar ve ölçek genelinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ek olarak tüm boyutlarda ve ölçek genelinde soğuma alışkanlığının azaldıkça yaralanma kaygısının arttığı görülmektedir.

Tablo 4.15. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Soğuma Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Soğuma	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
SDE	Hiç (1)	32	14.31	3.897	13.744	0.000*	3>1,
	Ara Sıra (2)	171	15.69	3.140			3>2
	Devamlı (3)	139	17.10	2.619			
PE	Hiç (1)	32	16.06	3.609	6.348	0.002*	3>2
	Ara Sıra (2)	171	16.18	3.009			
	Devamlı (3)	139	17.32	2.708			
PDE	Hiç (1)	32	13.71	4.041	25.579	0.000*	3>1,
	Ara Sıra (2)	171	15.48	3.380			3>2
	Devamlı (3)	139	17.53	2.654			
KE	Hiç (1)	32	15.62	3.367	12.784	0.000*	3>1,
	Ara Sıra (2)	171	16.45	3.033			3>2
	Devamlı (3)	139	17.80	2.318			
SÖYÖTOP	Hiç (1)	32	59.71	13.252	19.484	0.000*	3>1,
	Ara Sıra (2)	171	63.81	10.596			3>2
	Devamlı (3)	139	69.76	8.770			

* $p<0.05$

Sporcuların öz yeterliklerinin soğuma alışkanlıklarına göre karşılaştırılmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Welch testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, tüm alt boyutlar ve ölçek genelinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Ayrıca soğuma alışkanlığı arttıkça öz-yeterlik düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 4.16. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Sakatlık Bölgesine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sakatlık	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
YKK	Eklem (1)	89	7.15	3.292	10.502	0.000*	1>4,
	Kas (2)	67	6.71	2.545			2>4
	Kemik (3)	33	7.45	2.728			3>4
	Yok (4)	153	5.47	2.356			
ZAK	Eklem (1)	89	5.67	2.859	2.149	0.094	-
	Kas (2)	67	5.65	2.364			
	Kemik (3)	33	6.48	2.526			
	Yok (4)	153	5.30	2.269			
ACK	Eklem (1)	89	10.23	2.954	18.253	0.000*	1>4,
	Kas (2)	67	9.85	2.888			2>4
	Kemik (3)	33	11.33	2.734			3>4
	Yok (4)	153	8.00	3.108			
HKUK	Eklem (1)	89	7.84	3.586	3.668	0.013*	3>4
	Kas (2)	67	6.59	3.176			
	Kemik (3)	33	8.30	3.522			
	Yok (4)	153	6.77	3.385			
SDDK	Eklem (1)	89	6.04	3.267	4.780	0.004*	3>4
	Kas (2)	67	5.70	3.195			
	Kemik (3)	33	7.45	3.588			
	Yok (4)	153	5.20	2.410			
YYK	Eklem (1)	89	12.94	4.294	16.976	0.000*	1>4,
	Kas (2)	67	13.04	3.211			2>4
	Kemik (3)	33	14.00	3.112			3>4
	Yok (4)	153	10.25	4.169			
SYKOTOP	Eklem (1)	89	49.89	14.709	15.893	0.000*	1>4,
	Kas (2)	67	47.56	10.932			2>4
	Kemik (3)	33	55.03	11.060			3>2,
	Yok (4)	153	41.02	13.033			3>4

* $p<0.05$

Sporcuların yaralanma kaygılarının sakatlık yaşanan bölgeye göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Welch testi yapılmıştır. Zarf algılanma kaygısı alt boyutu hariç bütün gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Welch testi ve tamhane sonuçları incelendiğinde

yeteneğini kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı alt boyutunda yapılan tamhane testi ile acı çekme kaygısında yapılan tukey testi sonucunda eklem, kas ve kemik sakatlığı yaşayanların kaygılarının daha önce sakatlık yaşamayanlardan istatistiksel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Sosyal desteği kaybetme kaygısı için yapılan tamhane testi ile hayal kırıklığına uğratma kaygısı için yapılan tukey testi sonuçlarında ise kemik sakatlığı yaşayanların kaygı düzeylerinin daha önce sakatlık yaşamayanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Spor yaralanma kaygısı genel ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tukey testi sonucunda da eklem, kas ve kemik sakatlığı yaşayanların geçmişte sakatlık yaşamayanlardan, aynı zamanda kemik sakatlığı yaşayanlarında kas sakatlığı yaşayanlardan istatistiksel olarak anlamlı olarak yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17. Katılımcıların Sporcu Öz-Yeterliklerinin Sakatlık Bölgelerine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sakatlık	n	$\bar{X}$	ss	F	P	Fark
SDE	Eklem (1)	89	15.7753	3.081	3.018	0.030*	4>1
	Kas (2)	67	15.5970	3.494			4>2
	Kemik (3)	33	15.6061	2.656			
	Yok (4)	153	16.6928	3.044			
PE	Eklem (1)	89	16.5730	3.107	1.096	0.351	-
	Kas (2)	67	16.3284	3.135			
	Kemik (3)	33	16.0909	2.719			
	Yok (4)	153	16.9281	2.926			
PDE	Eklem (1)	89	15.7640	3.753	1.602	0.189	-
	Kas (2)	67	16.0448	3.386			
	Kemik (3)	33	15.4848	3.447			
	Yok (4)	153	16.5686	3.161			
KE	Eklem (1)	89	16.7528	3.145	2.888	0.036*	4>2
	Kas (2)	67	16.4328	3.085			4>3
	Kemik (3)	33	16.1818	2.822			
	Yok (4)	153	17.3987	2.606			
SÖYÖTOP	Eklem (1)	89	64.8652	11.230	2.627	0.050*	4>2
	Kas (2)	67	64.4030	11.392			4>3
	Kemik (3)	33	63.3636	9.771			
	Yok (4)	153	67.5882	10.123			

* $p<0.05$

Sporcuların öz-yeterliklerinin sakatlık yaşanan bölgeye göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve spor disiplini etki, kişilik etki ve ölçek genelinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinde tukey testi sonuçları incelendiğinde kişilik etki ($F=2.888$, $p<0.05$) ve ölçek genelinde ($F=2.627$, $p<0.05$) daha önce sakatlık yaşamayanların öz-yeterliklerinin kas ve kemik sakatlığı yaşayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor disiplini etki boyutunda ise ($F=3.018$, $p<0.05$) daha önce sakatlık yaşamayanların öz-yeterliklerinin eklem ve

kas sakatlığı yaşayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik etki boyutu (1.096, $p>0.05$) ve profesyonel düşünce etki boyutunda ($F=1.602$, $p>0.05$) ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.18. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının ve Sporcu Öz-Yeterliklerinin Aktif Futbol Oynama Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Aktif Futbol	n	$\bar{X}$	ss	t	p
YKK	Evet	278	6.28	2.848	-0.785	0.433
	Hayır	64	6.59	2.635		
ZAK	Evet	278	5.43	2.377	-2.386	0.018*
	Hayır	64	6.25	2.856		
ACK	Evet	278	9.28	3.237	0.139	0.890
	Hayır	64	9.21	3.119		
HKUK	Evet	278	7.00	3.447	-1.867	0.063
	Hayır	64	7.89	3.409		
SDKK	Evet	278	5.57	2.851	-2.125	0.034*
	Hayır	64	6.45	3.486		
YYK	Evet	278	11.88	4.128	0.238	0.812
	Hayır	64	11.75	4.503		
SYKOTOP	Evet	278	45.46	13.502	-1.412	0.159
	Hayır	64	48.15	14.789		
SDE	Evet	278	16.48	2.983	4.473	0.000*
	Hayır	64	14.59	3.360		
PE	Evet	278	16.80	2.847	1.907	0.060
	Hayır	64	15.90	3.517		
PDE	Evet	278	16.37	3.349	2.534	0.012*
	Hayır	64	15.18	3.500		
KE	Evet	278	17.10	2.692	2.032	0.045*
	Hayır	64	16.14	3.567		
SÖYÖTOP	Evet	278	66.77	10.203	3.378	0.001*
	Hayır	64	61.82	12.006		

* $p<0.05$

Sporcuların şu anda aktif futbol oynama durumlarına göre yaralanma kaygıları ile öz-yeterliklerini karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analiz sonucunda zayıf algılanma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt

boyutlarında aktif olarak futbol oynamayanların ortalamalarının aktif futbol oynayanların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlar ve toplam sakatlanma kaygısında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Sporcu öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından spor disiplini etki, profesyonel düşünce etki, kişilik etki ve sporcu öz-yeterlik ölçeği toplamda aktif futbol oynayanların ortalamalarının oynamayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Psikolojik etki alt boyutunda ise gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.19. Spor Yaralanma Kaygısı ve Sporcu Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkiler

n=342		SDE	PE	PDE	KE	SÖYÖTOP
YKK	r	-0.291**	-0.266**	-0.221**	-0.203**	-0.285**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ZAK	r	-0.308**	-0.335**	-0.265**	-0.317**	-0.354**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ACK	r	-0.241*	-0.278**	-0.257**	-0.133**	-0.266**
	p	0.000	0.000	0.000	0.014	0.000
HKUK	r	-0.204	-0.237	-0.250	-0.146	-0.245
	p	0.000**	0.000**	0.000**	0.007**	0.000**
SDDK	r	-0.255	-0.266	-0.258	-0.321	-0.318
	p	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**
YYK	r	-0.164	-0.228	-0.222	-0.103	-0.210
	p	0.002**	0.000**	0.000**	0.057	0.000**
SYKOTOP	r	-0.328	-0.366	-0.339	-0.267	-0.379
	p	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**

* $p<0.05$

Sporcuların yaralanma kaygıları ve alt boyutları ile öz-yeterlikleri ve alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda yaralanma kaygısı alt boyutlarından olan yeniden yaralanma kaygısı boyutu ile öz-yeterlik alt boyutlarından olan kişilik etki alt boyutları hariç, bütün alt boyutlar ve ölçek genel ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaralanma kaygısı genel ortalama ve alt boyutlarında oluşacak bir artışın, öz-yeterlik ve alt boyutlarında azalışa neden olacağı belirlenmiştir.

Tablo 4.20. Katılımcıların Spor Yaralanma Kaygılarının Sporcu Öz-Yeterliğini Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	77.986	4.301		18.131	0.000
Öz-yeterlik	-0.486	0.064	-0.379	-7.541	0.000

R= .379 R²=.143
F=56.874 p<.05 Durbin Watson: 1.758

Tabloya göre spor yaralanma kaygı düzeylerinin sporcu öz-yeterliğini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=.143$, $p<0.05$). Spor yaralanma kaygı düzeylerinin sporcu öz-yeterliğindeki varyansın %14.3' ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş (β) katsayısı incelendiğinde spor yaralanma kaygı düzeylerdeki bir birimlik artışın sporcu öz-yeterliğindeki ($\beta=-.379$)' lik bir azalışa neden olacağı belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı; amatör futbol oynayan sporcuların öz yeterlilik inançları ile spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesini sağlamaktır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için amatör futbol oynayan futbolculara bir demografik form ve iki ölçek yöneltilerek spor sakatlığı kaygı durumları ve sporcu öz yeterlilik inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Amatör futbol oynayan futbolculara demografik sorular olarak 17 sorudan (yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu, futbol mevkisi, futbol oynarken kullandığı dominant ayağı, kaç yıldır futbol oynadığı, futbol dışı herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı, son bir yıl içerisinde aktif olarak futbol oynayıp oynamadığı, ısınma egzersizi yapma alışkanlığı, soğuma egzersizi yapma alışkanlığı, futbol oynarken ciddi sakatlık geçirme durumu, sakatlık geçirilen bölge ve sakatlık süresi) oluşan soru havuzu oluşturulmuştur. Sonrasında sporcuların çeşitli demografik değişkenleri ile birlikte, spor yaralanması kaygıları, sporcu öz yeterlilik inançlarına dair sonuçlar; daha sonrasında ise spor yaralanması kaygı durumları ile sporcu öz yeterlilik inançları arasında nasıl bir ilişkinin olduğuna dair sonuçlar, ilgili literatür taranarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmada amatör futbolcuların cinsiyetleri ile spor yaralanması kaygısının alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu; sporcuların yaralanma kaygısı alt boyutlarından yeniden yaralanma kaygısı boyutunda kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan literatür incelemesi sonucunda; Saki (2023), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin spor yaralanması kaygılarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuştur. Sporcuların yaralanma kaygısı alt boyutlarından acı çekme alt boyutunda kadınların spor yaralanması kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Tomalski (2013), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin spor sakatlığı kaygısı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında kadınların spor

sakatlık kaygılarının erkeklerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Frost ve Hansson (2017), çalıştıkları bir araştırmada, kadınların spor sakatlanması kaygı seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. İsveç'te yapılan bir çalışmada, İsveç birinci liginde kadın ve erkek futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada, kadınların erkeklerden daha fazla yaralanmaya meyilli olduğu belirtilmiş ve bu durumun durumluk kaygıları ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Ivarsson ve ark., 2013). Cankurtaran ve ark. (2022), yaptıkları araştırmada kadın sporcuların, sporcu yaralanma alt boyu olan sosyal desteği kaybetme kaygılarının erkeklerden daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise Ünver ve ark. (2020) üniversite takım sporlarında oynayan sporcular ile yaptığı bir araştırmada, kadın sporcuların acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyut puanlarını erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Literatür incelendiğinde yeniden yaralanma kaygısı dışında sporcuların kaygı düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalarda; Öztürk (2019), kadın sporcuların sürekli kaygı puan ortalamalarını erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu, aynı şekilde Ersoy ve Gümüşgöl (2020) kadın sporcuların erkek sporculara göre kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu, Özgöl (2003), kadın beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sürekli kaygı puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu, Adar (2021) kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve zayıf algılama kaygısı alt boyutlarının erkek sporculara göre daha fazla olduğunu, yine Batu ve Aydın (2020) kadın sporcularda korona virüse yakalanma kaygısının erkek sporculardan daha yüksek düzeyde olduğu tespit etmişlerdir.

Yapılan çalışmalara paralel olarak kadın sporcuların genel kaygı düzeylerinin erkek sporculardan yüksek olduğu görülmektedir. Buna istinaden kadın sporcuların erkek sporculara göre daha narin yapıda olduğu, yeniden yaralandıklarında daha çok acı çekebileceklerini ve bununla beraber sakatlandıktan sonra fiziksel olarak da görüntülerinin bozulacağı hakkında duydukları endişeler daha fazla kaygılanmalarına neden olabileceği şeklinde açıklanabilir.

Literatürde bu çalışma sonucu ile paralellik göstermeyen araştırmalar da mevcuttur. Tanyeri (2019) araştırmasında cinsiyet değişkeni neticesinde, yaralanma kaygı seviyelerinin farklı alt boyutlarda erkek sporcuların yaralanma kaygı seviyelerinin

daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Yine Bayındır (2021), elit güreşçiler ile ilgili yaptığı çalışmada erkek güreşçilerin yeniden yaralanma kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada amatör futbolcuların sporcu öz-yeterlik düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğu, sporcu öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından spor disiplin etki boyutunda, psikolojik etki alt boyutunda ve ölçek toplamında erkeklerin ortalamalarının kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Şimşek (2022), üst düzey voleybolcuların öz-yeterlik düzeyi ile ilgili yaptığı çalışmada toplam ölçek puanında, kişilik yeterliği ve spor dalı yeterliği alt boyutlarında erkek voleybolcuların kadın voleybolculara göre ortalama değerlerinin daha fazla olduğunu belirlenmiştir. Ertoğan (2017) sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme ve öz yeterlik inanç düzeyleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmada erkeklerin özyeterlik puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aydın ve ark. (2020) profesyonel kadın ve erkek futbolcuların özyeterlik düzeyleri ile yaptığı çalışmada erkek futbolcuların özyeterlik düzeyleri kadın futbolculardan anlamdı düzeyde yüksek bulunmuştur. Kutlu (2001), “izcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması” isimli araştırmasında cinsiyet değişkenine göre erkek izci öğrencilerin özgüven düzeyleri kızlardan daha yüksek bulunmuştur.

Erkeklerin kadınlara göre sahip oldukları çoğu özellik ve yapı itibari ile kendilerini daha güçlü hissetmeleri kendilerini spor yarışma ortamlarında kanıtlamak istemeleri daha fazla öz yeterliliğe sahip olduklarının bir göstergesi olabilir. Erkeklerin kuvvet dayanıklılık gerektiren durumlarda geri planda kalmamak, çevresine söz geçirebilme ve daha fazla kas oranına sahip olmaları ve enerjilerini pozitif manada gösterdiklerinde çevreleri tarafından takdir edilme isteklerini de göz önünde bulundurursak kadınlara göre öz yeterliklerinin daha fazla gelişmiş olduğunu söylenebilir (Toktaş 2017).

Araştırmada amatör futbolcuların medeni durumları ile spor yaralanması kaygısının alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu; yaralanma kaygısı alt boyutlarından

yeteneğini kaybetme kaygısı, çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında evli olan sporcuların kaygı düzeyi ortalamalarının bekar sporcuların kaygı düzeyi ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışkan Şerifoğlu (2023) karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeyleri ve Sevim (2018) sporcuların kinezyofobi ile yaşam doyumları ile ilgili yaptıkları çalışmada medeni durum ile sporcu kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar bu çalışma ile farklılık göstermektedir. Evli sporcuların bekar sporculara göre sorumluluklarının daha fazla olması özellikle geçimini bu alandan sağlayan sporcular açısından sakatlanma kaygısı stres yaratabilmektedir. Stres seviyesi spor sakatlıklarında önemli bir durum olarak tanımlanmaktadır. Anderson ve Williams (1988) yapmış olduğu araştırmada yaşamdaki stres ve sakatlık oranı arasında ilişki bulunmuş, stres sakatlık ilişkisinde birçok psikolojik faktörün önemine vurgu yapar. Bu streslerin ölçülmesi, farklı şehre taşınma, evlilik, evlilik hayatındaki büyük bir değişim, çok sevdiğin birini kaybetme, ekonomik durumdaki değişiklikler üzerine odaklanılmıştır.

Araştırmada amatör futbolcuların ciddi sakatlık geçirme durumu ile spor yaralanması kaygısının alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu; yeteneğini kaybetme, yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında spor yaralanması kaygı ölçeği genel toplamında ciddi sakatlık yaşayanların ortalamalarının yaşamayanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Budak (2021) kadın basketbolcular ile yaptığı çalışmada yaralanma yaşamış kadın basketbolcuların yaralanma yaşamayanlara göre yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarının istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Ünver ve ark. (2020), üniversite takımlarında farklı branşlarda oynayan 791 sporcuyla yapmış olduğu çalışmada spor sakatlığı yaşamış sporcuların zayıf algılanma kaygısı ve yeteneği kaybetme kaygısı alt boyutlarının yaşamayan sporculardan yüksek göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Konter (1996), yaptığı araştırmada spor yaparken sakatlanma geçiren futbolcuların kaygı seviyelerinin, sportif sakatlanma yaşamayan futbolculara oranla anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Steffen ve ark. (2009), kadın futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada spor geçmişinde spor sakatlığı yaşamış futbolcuların, sakatlık

yaşamayanlara göre performans verimliliklerinde daha zayıflatıcı bir kaygı reaksiyonu hissettiklerini ortaya koymuşlardır.

Yapılan farklı bir araştırma sonucunda Cankurtaran ve ark. (2022), ciddi yaralanma öyküsü olan sporcuların, yeteneğini kaybetme kaygısı, acı çekme kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının spor sakatlanma öyküsü olmayan sporculara oranla daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Ercan ve ark. (2021), futbolcularla yaptıkları çalışma sonucunda sakatlanma geçirmemiş futbolcular ve sakatlanma sonrası rehabilitasyon aşamasındaki futbolcuların hareket korkusu (kinezyofobi) ve yeniden yaralanma korkusu düzeylerinin farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Yine Tanyeri (2019) farklı branşlarda 170 sporcu ile yaptığı araştırmada geçmişte sakatlanmanın sporcularda yeniden sakatlanma kaygısını arttırdığı bulunmuştur. Aksoy (2019), sporcuların sakatlandıktan sonraki dönemde yaşadıkları kaygıyla beraber tekrar sakatlanma endişesi yaşadıkları ve bu durumun kaygı düzeylerini negatif etkilediğini belirlemişlerdir. Ünver ve ark. (2020), yaşanan sakatlığın ciddi olması sporcuları ruhsal ve fiziksel açıdan daha fazla olumsuz etkilendiğini ve bu süre zarfında spordan uzun süreli ayrı kalması da eklenince yaralanma kaygısının yüksek olmasına sebep olabileceğini ifade etmişlerdir. Yapılan araştırmalar ile bu çalışmanın sonucu benzerlik göstermektedir. Buna göre daha önce ciddi sakatlık geçirmiş sporcuların çekmiş oldukları acıyı bildikleri, rehabilitasyon sürecinin zorluklarını, karşılaştıkları engelleri tecrübe etmelerinden ötürü yaşanacak herhangi bir sakatlanmanın düzenlerini olumsuz etkileyeceğini, tekrar geçmişteki zahmetlere katlanacaklarından dolayı kaygı seviyelerinin yüksek olduğu ifade edilebilir.

Ayrıca araştırmada amatör futbolcuların ciddi sakatlık geçirme değişkeni ile öz yeterlik arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Ertoğan (2017) sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ile ilgili yaptığı çalışmada süper lig seviyesinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırmada amatör futbolcuların, futbol dışı bir işte çalışma durumu ile spor yaralanması kaygısının alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu; yeteneğini kaybetme, acı çekme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması kaygı ölçeği genel toplamında başka bir işte çalışanların ortalamalarının çalışmayanların

ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcu öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından spor disiplin etki alt boyutunda başka bir işte çalışmayanların ortalamalarının çalışanların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Bu durumu spor yaralanma kaygısı açısından ele alındığında başka bir işte çalışanların futbol oynarken sakatlık geçirdikleri varsayıldığında futbol dışındaki işlerini icra edememekten dolayı kaygılandıkları düşünülebilir. Sporcu öz yeterlik düzeyleri açısından baktığımızda ise, spor disiplin alt boyunda başka bir işte çalışmayanların sadece futbol düşünüp futbolculukta kariyer yapmak istemelerinden dolayı sporcu öz yeterlik düzeylerinin yüksek çıkması olağan olarak görülebilir.

Araştırma sonucu ve literatür incelendiğinde amatör futbolcuların başka bir işte çalışma durumu değişkeninin, amatör futbolcuların spor yaralanma kaygısı ve sporcu öz yeterlilik seviyeleri üzerine alan yazında yapılan çalışmalara rastlanılmamıştır.

Araştırmada amatör futbolcuların ısınma alışkanlıkları ile spor yaralanması kaygısının alt boyutlarından zayıf algılanma kaygısı arasında anlamlı farklılık olduğu, ısınma alışkanlığı daha sık olanların ısınma alışkanlığı daha az olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde Yardımcı (2022), tenis sporcularıyla yaptığı çalışmada acı çekme kaygısı alt boyutunda egzersiz öncesi ara sıra ısınma hareketleri yapanların hiç yapmayanlara oranla, devamlı ısınma hareketleri yapanların hiç yapmayanlara göre yaralanma kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlemiştir. Arslan ve ark. (2011) yapmış olduğu çalışmada sporcuların büyük çoğunluğunun ısınma egzersizlerinin sakatlanma riskini azalttığı görüşünü savundukları tespit edilmiştir. Comstock (2007) sakatlanmaların çoğunluğunun uygulama esnasında olduğunu, ısınma egzersizlerinin iyi yapılamamasından dolayı yaralanmaların meydana geldiğini ifade etmiştir. Isınma alışkanlığı üzerine yapılan farklı bir çalışmada, birinci lig ve ikinci lig kademelerinde oynayan kadın futbolcuların sporda ısınma konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırma sonucunda kadın futbolcuların sporda ısınmayı bilhassa yüksek performans

gösterilmesi gereken ve spor yaralanmalarının önüne geçilmesi noktasında önemli bir faktör olarak gördükleri belirtilmiştir (Özbar ve ark., 2017).

Araştırmada amatör futbolcuların ısınma alışkanlıkları ile öz-yeterlik alt boyutlarında ve toplam puanda anlamlı farklılıklar olduğu, ısınma alışkanlığı daha sık olanların ısınma alışkanlığı daha az olan sporculardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu sonucu, müsabaka ve antrenman öncesi yapılan ısınma hareketleri sporcu hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan belirli bir hazır bulunuşluk seviyesine getirir, bu durum ise ısınma egzersizini devamlı yapan sporcuların öz yeterliliklerinin yüksek çıkmasına etken olabilir şeklinde yorumlayabiliriz. Bununla beraber sporcu öz yeterlik üzerine ısınma alışkanlığı değişkenine göre literatürde yapılan çalışmalara çok fazla rastlanılmamıştır.

Araştırmada amatör futbolcuların mevkileri ile yaralanma kaygısı alt boyutlarında, toplam puanda ve sporcu öz-yeterlik düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çetindemir ve Cihan (2019) genç futbolcularla yaptığı çalışmada sporcuların sakatlık kaygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar ile oynadıkları mevki arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Yıldız ve ark. (2010) amatör futbolcularla yaptıkları çalışmada da mevki ile sakatlanma arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Şimşek (2022) üst düzey voleybolcularda özyeterlik ile ilgili yaptığı çalışmada oynanılan mevki ile özyeterlik düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde sporcuların öz-yeterlik düzeyleri ile oynadıkları mevki arasında çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada amatör futbolcuların sakatlık süreleri ile yaralanma kaygısı alt boyutlarında ve toplam puanda anlamlı farklılık olduğu, sporcuların sakatlık süresi arttıkça yaralanma kaygı düzeylerinde yükselme olduğu görülmektedir. Budak (2021), kadın basketbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada yeniden yaralanma kaygısı alt boyutuna göre 1-3 ay arasında sakatlanma geçiren kadın basketbolcuların 1 aydan daha az sakatlanma geçiren kadın basketbolculara göre daha yüksek düzeyde yeniden sakatlanma kaygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma ile yapılan çalışma paralellik göstermektedir. Yine yapılan farklı bir çalışmada Aydoğan (2014), sakatlıktan sonra uzun süre rehabilitasyon gören sporcularda oluşan kaygının yeniden yaralanma kaygısı oluşturduğunu ortaya koymuştur. Saldıran ve ark. (2020)

yaptığı çalışmada ise alt ekstremite sakatlanmalarından sonraki süreçte 3 ila 12 ay aralığındaki dönemde farklı spor dallarında aktif katılım gerçekleştiren sporcuların sakatlanma geçirmemiş sporculara göre daha çok spora katılım ve sakatlanma kaygısı yaşadıkları saptamıştır. Sakatlık süresi uzadıkça sporcuların kaygı düzeylerinin arttığını destekleyen başka bir çalışmada ise Mankad (2009), sakatlanma yaşayan sporcuların uzun süre rehabilitasyon süreçlerinde spordan uzaklaşma, spora geri dönememe ve yeniden sakatlanma kaygısı benzeri duygusal travmalar geçirdiklerini belirtmiştir. Bununla beraber yapılan diğer bir araştırmaya göre Öktem (2023), yeniden sakatlanma ile acı çekme kaygısı alt boyutuna göre 22 gün ve üstü ile 7 gün arasında olduğu ve 22 gün ve üzeri olanların kaygı değerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Petrie ve ark. (1998) çalışmalarında ise sporcuların sakatlanmasından sonra rehabilitasyon süreci ne kadar uzunsa sakatlanma ciddiyetinin de o kadar önemli olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, kaygı, stres ve birçok psikolojik kriterin sakatlanmaların tekrarı ve süresiyle doğru orantılı olduğunu bildirmiştir. Namlı ve ark. (2020) çalışmalarında sakatlanma süreci kısa bile olsa sporcuların çevresindeki kişileri hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve sosyal desteğini kaybetme kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Öte yandan alan yazında yaralanma sıklığı ile kaygı düzeyi arasındaki farklılığı inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Judge ve ark. (2005) sporcuların sakatlanma durumları çoğaldıkça kaygılarının da çoğaldığının belirlendiği ve kaygı ile sakatlanma sıklığı arasındaki doğru orantıyı belirtmiştir. Araştırma sonucu ve literatür dikkate alındığında sporcuların sakatlanma yaşamalarıyla beraber kaygılı, zorlayıcı, zahmetli ve stresli bir döneme girdiği, rehabilitasyon süresi artıkça yeniden yaralanma kaygısının arttığı düşünülebilir.

Araştırmada amatör futbolcuların sakatlık süreleri ile öz-yeterlik alt boyutlarından spor disiplin, psikolojik, kişilik etki boyutlarında ve toplam puanda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Analizde çıkan tüm boyutlarda (profesyonel düşünce etki alt boyutu hariç) geçmişte sakatlık yaşamayanların öz yeterliklerinin 1 aydan daha az süreli sakatlık yaşayanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Aydoğan (2014) farklı branşlarda spor yaparken sakatlanan sporcuların sakatlık sırası ve tedavi sonrasındaki depresif duygulanımları ile yapmış olduğu çalışmada, sporcuların tedavi sonrasında öz yeterlik seviyelerinde azalma olduğunu belirtmiştir. Bu durumu ise sporcuların, tedavi sonrasında sakatlık sebebiyle becerilerinde eksilme yaşadığını

düşünceleri, eski becerilerini kazanmaya çalışırken tekrar yaralanma kaygısının devamından kaynaklanan öz yeterlikleriyle ilgili eksiklik yaşadıklarını göstermektedir, şeklinde açıklamıştır. Yapılan literatür taramasında çalışmayı destekleyen başka sonuçlara ulaşılamamasına rağmen Mankad ve ark. (2009) sakatlanma sonrası sporcuların uzun süren rehabilitasyon süreçlerinde, spora tekrar başlayamama, tekrardan sakatlanma kaygısı gibi önemli psikolojik bunalımlar geçirdikleri, bu bunalımlı, kaygılı ve stresli durumun normal karşılanması gerektiğini ve sporcuların rehabilitasyon süresince geçirdikleri karışık ruh hali nedeniyle bulundukları ortamlardan, antrenman ve takım çevresinden uzak kalmaya meyilli olduklarını belirtmişlerdir. Bu durum ise sporcuların öz güven ve öz yeterliklerini olumsuz manada etkileyen bir durum olarak düşünülebilir. Ayrıca sakatlık yaşayan sporcuların sakatlığın vermiş olduğu psikolojik travmayla beraber öz güven ve öz yeterliklerinin zedelendiği düşünülebilir.

Araştırmada amatör futbolcuların soğuma alışkanlıkları ile yaralanma kaygısı alt boyutlarından yeniden yaralanma kaygısı hariç, tüm alt boyutlarda ve toplamda anlamlı farklılıklar olduğu; sporcuların soğuma alışkanlığı azaldıkça yaralanma kaygısının arttığı görülmektedir. Yardımcı (2022) tenis sporcuları ile ilgili yaptığı çalışmada sporcuların yaralanması kaygısı ile antrenman sonrası soğuma egzersizi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, amatör ve profesyonel futbolcuların ısınma hareketlerine verdiği önemi soğuma hareketlerine vermedikleri saptanmış bunun yanında ısınma ve soğuma egzersizi yapma durumuna göre spor sakatlığı yaşama düzeyine ilişkin bulguların anlamlı olmadığı belirlenmiş, sporcuların ısınma ve soğuma hareketi yapma seviyelerine göre spor yaralanması geçirme durumları arasında farklılık bulunmamasının nedenini futbolcuların çoğunun yaralanmaların önüne geçilmesinde ısınma ve soğuma hareketlerinin önemli olduğunu düşüncelerinin buna karşın ısınma ve soğuma hareketlerine önem vermelerinin yattığı düşünülebilir, şeklinde yorumlamıştır (Çobanoğlu, 2021). Hekim (2015) yapılan bir araştırmada sporcuların ısınma ve soğuma hareketi yapmanın önemi konusunda bilinçli olduğu, spor yaralanmalarından korunmada ısınma ve soğuma hareketlerinin yararlarını bildikleri, buna karşın ısınma ve soğuma hareketlerine özen gösterdiklerini tespit etmiştir.

Araştırmada amatör futbolcuların soğuma alışkanlıkları ile öz yeterlik düzeyi tüm alt boyutlarında ve toplam puanda anlamlı farklılık olduğu; sporcuların soğuma alışkanlığı azaldıkça öz-yeterlik düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Soğuma egzersizi, antrenman sonrasında kısalan kasların uzatılması, daha çok ve hızlı oksijen ulaşımının sağlanması için oldukça önemlidir. Toparlanma ve yenilenme sürecine katkıda bulunduğu gibi bir sonraki antrenman veya maç için sporcuyla daha hazır hale getirmektedir. Soğuma egzersizi yapılmaması yorgunluk, sakatlık ve toparlanma süresinin uzamasına neden olabileceği gibi sporcularda yaralanma kaygısına ve bununla beraber öz-yeterlik düzeylerinde bir azalmaya neden olabileceği düşünülebilir.

Araştırmada amatör futbolcuların sakatlık yaşanan bölge ile yaralanma kaygısı alt boyutlarından zayıf algılanma kaygısı alt boyutu hariç bütün alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olduğu; eklem, kas ve kemik sakatlığı yaşayanların kaygılarının daha önce sakatlık yaşamayanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca spor yaralanma kaygısı toplam puanında kas ve kemik sakatlığı yaşayanların geçmişte sakatlık yaşamayanlardan ve kemik sakatlığı yaşayanların da kas sakatlığı yaşayanlardan daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Akbaş (2022), taekwondo sporcularının yaralanma kaygısı ile ilgili yaptığı çalışmada hiç sakatlık yaşamayan sporcuların, yaralanma kaygı seviyelerinin gövde, üst ekstremitte ve alt ekstremitte bölgelerinden sakatlanan sporculara oranla anlamlı şekilde düşük olduğu, tespit edilmiştir. Çakır ve Kısa (2021) sakatlık yaşanan bölge ile sakatlanma düzeyi arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Araştırmada amatör futbolcuların sakatlık yaşanan bölge ile sporcu öz-yeterlik düzeyi alt boyutlarından spor disiplin, kişilik etki ve ölçek genelinde anlamlı farklılıklar olduğu; sakatlık yaşamayanların öz-yeterlik düzeylerinin sakatlık yaşamayan sporculardan yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde sporcu sakatlanması sonucunda sakatlığın olduğu farklı anatomik bölgelerin sporcuların öz yeterliliklerini değerlendiren çok fazla çalışma olmasa da sakatlanma sonucu sporcuların öz yeterliliklerini inceleyen çalışmalar mevcuttur (Çakır ve Kısa, 2021). Ertoğan (2017), sakatlık geçirmiş sporcuların öz-yeterlik inançlarını değerlendirdiği çalışmada, 1.Lig seviyesinde yaralanma yaşamış ve yaralanma yaşamamış sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Ünver

ve ark. (2020), yaşılan sakatlığın sporcuları ruhsal ve fiziksel açıdan daha fazla olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Sporcular ancak öz güvenli ve öz yeterli seviyelerini yukarı çıkaran psikolojik kaynaklara kavuştuklarında performansın değişeceğine dair negatif inançlarından kurtulabilirler (Brewer ve Redmond, 2006). Bundan dolayı rehabilitasyon süresince ve özellikle sakatlığın geçmesine yakın zamanlarda çevresi ve spor hekimleri tarafından sporcuların öz güveninin ve öz yeterliğinin gözden geçirilmesi ve bu doğrultuda hareket edilmesi gerekmektedir (Arvinen Barrow ve ark., 2017; Glazer, 2009).

Sakatlık geçirmiş sporcuların rehabilitasyon sürecinde spordan ayrı kalması, eski performansına kavuşup kavuşmayacağı endişesi sporcularda olumsuz düşünceleri doğura bilmektedir bu doğrultuda sporcular sakatlık yaşadığında öz yeterli düzeylerinde düşüş görünmesi olağan bir durum olarak karşılanabilir. Literatürde sakatlık yaşılan bölgeye göre öz yeterli seviyelerinin karşılaştırılmasına yönelik yeter sayıda araştırmaya yer verilmemesi, araştırmanın tartışmasında bir eksiklik olarak ele alınmamalıdır.

Araştırmada amatör futbolcuların aktif futbol oynama durumları ile yaralanma kaygısı alt boyutlarından zayıf algılanma ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu; aktif olarak futbol oynamayan sporcuların aktif futbol oynayanların ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Saki (2023), aktif spor yapan öğrenciler ile yapmayan öğrencilerin sakatlanma kaygı durumlarını araştırdığı çalışmasında, spor yapmayan öğrencilerin sakatlanma kaygı seviyeleri spor yapan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum ise; aktif spor yapmayanların herhangi bir egzersiz veya sporla uğraşmadıkları için sakatlanma yaşandığında nasıl bir durumla karşılaşacaklarını bilemeyeceklerinden ötürü kaygı seviyelerinin yüksek olduğu düşünülebilir şeklinde açıklamıştır. Başaran (2008) ve Hacıcaferoğlu ve ark. (2015) çalışmalarında aktif spor geçmişinin artması ile beraber kaygının da arttığını belirtmişlerdir.

Araştırmada amatör futbolcuların aktif futbol oynama durumları ile sporcu öz-yeterlik düzeyi alt boyutlarından spor disiplin, profesyonel düşünce, kişilik etki ve toplam puanda, aktif futbol oynayanların öz-yeterlik düzeylerinin oynamayanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Şimşek (2022) voleybolcular üzerinde yapmış olduğu

çalışmada, 14 yıl ve üzeri deneyime sahip olan aktif sporcuların sporcu öz-yeterlik seviyelerinin 14 yıl altında aktif sporculuk yapanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzeri yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar gösteren çalışmalarda mevcuttur. Nitekim, futbolcular üzerinde benzer bir incelemede, futbolcuların aktif spor yapma yılı ile sporculuk seviyelerinin ilişkileri araştırılmış olup, sporcu kimliği ve kendine güven arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Işık, 2018). Literatürde yer alan benzer çalışmalara göz atıldığında aktif spor hayatının, bireylerde özgüven duygusunu geliştirerek, olumlu sosyal kimlik duygusunun meydana gelmesine sebep olduğu belirtilmektedir (Can ve Kaçay, 2016). Bu durum, aktif sporculuğun öz yeterlik üzerinde pozitif etkileri olduğu neticesini düşündürmesi açısından önemlidir.

Aktif olarak spor yapan sporcular spor hayatları boyunca öz güven ve öz yeterlik düzeylerinde yükselme yaşaması aktif olarak spor yapmayanların ise öz yeterlilik düzeylerinde düşüş yaşaması beklenebilen bir durumdur. Nitekim Chase (1998) bu durumu; öz yeterlik inancının yüksek olması yüksek sportif verime, öz yeterlik inancının düşük olması düşük sportif verime yol açtığını keza benzeri şekilde yüksek sportif verimin yüksek öz yeterlik inancına, düşük sportif verimin ise düşük öz yeterlik inancına götürür şeklinde açıklamıştır.

Araştırmada amatör futbolcuların spor yaralanma kaygısı ile sporcu öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu; yaralanma kaygısı alt boyutlarından yeniden yaralanma kaygısı boyutu ile öz-yeterlik alt boyutlarından kişilik etki alt boyutu hariç, bütün alt boyutlar ve ölçek toplam puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu, yaralanma kaygısı arttıkça, öz-yeterlik düzeyinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca spor yaralanma kaygısı sporcu öz-yeterliğinin anlamlı bir yordayıcısı olup toplam varyansın %14'ünü anlamlı olarak açıkladığı, spor yaralanma kaygısındaki bir birimlik artışın sporcu öz-yeterlik düzeyindeki azalışa neden olduğu belirlenmiştir. Öner (2023) öz güven ve başarı motivasyonu ile spor yaralanması kaygı düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkili olduğu belirlenmiştir. Cankurtaran ve ark. (2022) yaptığı çalışmada öz güven ile spor yaralanması kaygı boyutları arasındaki ilişkinin negatif olduğunu tespit etmişlerdir. Yine yapılan başka bir çalışmada, Kagan ve ark. (2007) sporcuların sportif öz güvenleri ile ilgili çalışmasında, yaralanma ile sporcuların sportif öz güvenlerinde düşüş olduğu ve ayrıca kaygı düzeyini artırdığı belirlenmiştir. Sporcularda sakatlık kaygısının yanı

sıra sakatlık sonrasında sportif öz güvenlerinde de azalmalar beklenebileceği vurgulanmakta hatta tedavi sonrasında dahi kaygı düzeyinin arttığı gözlemlenmektedir (Aydoğan 2014). Weinberg ve Gould (2019), sportif kendine güvenin pozitif duyguları harekete geçirdiği, motivasyonu kolaylaştırdığı, amaç belirlemede, performans artımında, oyun taktiklerini pozitif etkilemede ve psikolojik iyiliği devam ettirmede katkısı sağladığı belirlenmiştir Sportif kendine güven ve öz yeterlik olumlu duyguları kolaylaştırdığı varsayımında bulunduğumuzda öz güven ve öz yeterliğin sporcuları endişe, stres ve kaygı gibi olumsuz duygu durumlarından arındırdığı söylenebilir. Öz yeterlik ve öz güvenin sporcuların sportif performanslarına olumlu yansıdığı bilinmektedir. Sportif performansta ise kaygı; motivasyonu, dikkati, yetenekleri, becerileri, karar vermeyi, taktik geliştirmeyi, öz güven ve öz yeterlikleri, yüksek orandan etkilemektedir. (Öztürk, 2019). Petitpas ve Danish (1995), 1992 Kış Olimpiyat Oyunlarına hazırlanırken yaralanan bir sporcunun, oyunlara yetiştirilmiş olmasına rağmen önceki performansına kavuşup kavuşamayacağı hakkındaki kaygısının yarışmaların başlayacağı zamana kadar devam ettiğini bildirmiştir. Yine kaygı ile öz güven arasında yapılan başka bir çalışmada ise müsabaka kaygısına yönelik geliştirilen çok boyutlu kaygı kuramı, müsabaka ortamında yükselen zihinsel ve fiziksel kaygının, sporcularda öz güveni azalttığını belirtmektedir (Martens ve ark., 1990). Covassin ve Pero (2004), üniversitede aktif tenis oynayan öğrencilerin öz güven, ruh durumu ve kaygı arasındaki ilişkisini incelediği araştırmada; galip gelen tenisçilerin büyük oranda daha çok öz güven, daha az kaygı düzeyleri olduğunu, yüksek öz güven ve düşük kaygı düzeyleri gösteren sporcuların zorlandıkları anlarda sakin kalabildiklerini belirlenmiştir. Rotella (1984), sakatlanan her sporcu yaşadığı kaygı ile beraber kaçınılmaz olarak öz güven seviyelerinde düşüş yaşar, şeklindeki açıklaması çalışmanın bu yöndeki sonucunu açıklar niteliktedir. Yapılan literatür incelemesine istinaden sporcuların sakatlanma kaygısı yaşadığı buna bağlı olarak sporcu öz yeterlik inanç seviyelerin de bir azalmanın olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar da bu çalışma ile paralellik göstermektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

- Amatör futbolcuların öz yeterlilik inançları ile spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelendiği, spor yaralanması kaygı düzeyleri ve sporcu öz yeterlilik inanç seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırıldığı bu araştırma da şu sonuçlarına ulaşılmıştır;
- Kadın sporcuların sporcu kaygısı alt boyutlarından yeniden yaralanma kaygı düzeylerinin erkek sporculardan yüksek olduğu,
- Erkek sporcuların sporcu öz-yeterlilik düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğu,
- Evli sporcuların sporcu kaygısı alt boyutlarından yeteneğini kaybetme, acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarının bekar futbolculardan yüksek olduğu,
- Ciddi sakatlık geçiren sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin ciddi sakatlık geçirmeyen sporculardan yüksek olduğu,
- Futbol dışı bir işte çalışan sporcuların yeniden yaralanma kaygı düzeylerinin futbol dışı bir işte çalışmayan sporculardan yüksek olduğu,
- Futbol dışı bir işte çalışmayan sporcuların sporcu öz-yeterlilik ölçeği alt boyutlarından spor disiplin etki boyutunun futbol dışı bir işte çalışan sporculardan yüksek olduğu,
- Isınma alışkanlığı daha az olan sporcuların yeniden yaralanma kaygı düzeylerinin ısınma alışkanlığı daha sık olan sporculardan yüksek olduğu,
- Isınma alışkanlığı daha sık olan sporcuların öz-yeterlilik düzeylerinin ısınma alışkanlığı daha az olan sporculardan yüksek olduğu,
- Geçmişte sakatlık yaşayan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin geçmişte sakatlık yaşamayan sporculardan ve sakatlanma süresi yüksek olan sporcuların sakatlanma süresi daha az olan sporculardan yüksek olduğu,

- Geçmişte sakatlık yaşamayan sporcuların öz-yeterlik düzeylerinin geçmişte sakatlık yaşayan sporculardan yüksek olduğu,
- Soğuma alışkanlığı hiç ya da ara sıra olan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin soğuma alışkanlığı daha sık olan sporculardan yüksek olduğu,
- Soğuma alışkanlığı daha sık olan sporcuların öz-yeterlik düzeylerinin soğuma alışkanlığı hiç ya da ara sıra olan sporculardan yüksek olduğu,
- Eklem, kas ve kemik sakatlığı yaşayan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin geçmişte sakatlık yaşamayan sporculardan ve kemik sakatlığı yaşayan sporcuların kas sakatlığı yaşayanlardan yüksek olduğu,
- Geçmişte sakatlık yaşamayan sporcuların öz yeterlik düzeylerinin, kas ve kemik sakatlığı yaşayan sporculardan yüksek olduğu,
- Aktif futbol oynayan sporcuların öz-yeterlik düzeylerinin aktif futbol oynamayan sporculardan yüksek olduğu,
- Dominant ayak, eğitim durumu, futbolda oynadığı mevki, gelir durumu ile spor yaralanması kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı,
- Medeni durum, ciddi sakatlık geçirme durumu, dominant ayak, eğitim durumu, futbolda oynadığı mevki, gelir durumu ile sporcu öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı,
- Spor yaralanma kaygısı ile sporcu öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu, sporcu yaralanma kaygısı arttıkça, sporcu öz-yeterlik düzeyinin azaldığı ve spor yaralanma kaygısı sporcu öz-yeterliğinin anlamlı bir yordayıcısı olup toplam varyansın %14'ünü anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

- Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular doğrultusunda ve gelecekte yapılacak araştırmalara yön vermesi açısından bu çalışma neticesini göz önünde bulundurarak;
- Sporcun yaralanma kaygısı ile sporcu öz-yeterlik düzeyi arasındaki negatif yönlü ilişkinin nedenleri derinlemesine araştırılmalı, sporcu öz-yeterlik düzeyini artırıcı ve sporcu yaralanma kaygısını da azaltıcı eğitim destekleri verilebilir.

- Kadın sporcuların kaygı seviyelerini düşürmeye ve öz-yeterlik düzeylerini yükseltmeye yönelik önlemler alınabilir.
- Ciddi ve uzun süre sakatlık geçiren sporcuların kaygı düzeyleri daha yüksektir. Ciddi ve uzun süre sakatlık yaşayan futbolculara kaygı düzeylerini azaltıcı eğitimler verilmeli ve sakatlanma sonrası psiko-sosyal destek uygulamaları yapılmalıdır.
- Kemik sakatlığı yaşayan sporcuların eklem ve kas sakatlığı yaşayan sporculardan daha fazla sakatlanma kaygısı yaşadıkları görülmektedir. Kemik sağlığını geliştirici egzersizler yapılabilir ve ayrıca bu konuda sporcuların daha temkinli olmalarına dikkat çekilebilir.
- Bu araştırma farklı örneklem ve sınırlılıklar üzerinde farklı bağımlı ve bağımsız değişkenler kullanılarak tekrarlanabilir.

KAYNAKLAR

- Adar, Y. (2021). *Güreş Sporcularının Yaralanma Kaygılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Akbaş, A. (2022). *Yaralanma kaygısının taekwondo sporcuları üzerindeki etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Akpınar, Ö. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz- Yeterlilik ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Aksoy, D. (2019). Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.
- Akyol, Y., Durmuş, D. ve Doğan, C. (2010). Quality of life and level of depressive symptoms in the geriatric population. 25: 165-173.
- Altındağ, M. (2005). *Nitel Araştırma Teknikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altıntaş, A., Yıldırım, S., ve Elmas, A.G. (2020). *Spor Psikolojisi II*. Yıldırım, İ. (ed.). *Sporda Psikososyal Alanlar II*. (s.68-90) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Andersen, M. B., Williams, J. M. (1988). A model of stres and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.
- Arvinen Barrow, M., Hamson Utley, J. J., and DeFreese, J. D. (2017). Sport injury, rehabilitation, and return to sport. Assessment in Sport Psychology Consulting. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Aslan, Ş. (2017). Futbolcuların Genel Öz-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 4(1), 28-37.
- Arslan, C., Gökhan, İ., Aysan, H. A. (2011). Amatör sporcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 2(2), 181–186.

- Aydın, B. (2006). *Öğrenilmiş Çaresizliğin Yordanması ve Yaşam Başarısı İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E., Ayyıldız, E., (2020). The Relation between Self-Efficacy and Group Cohesiveness Perceptions of Professional Men and Woman's Football Team (Ankara Province Example). *Universal Journal of Management* 8(2), 33-38.
- Aydoğan, Z. (2014). *Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Aydoğan, Z., Kerkez, F. İ., Seray, C. A. N. ve Manav, G. (2022). Spor Yaralanmalarının Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 278-290.
- Ayseven, A. (2016). *Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi*. Turkish Studies, , 11/19, 67.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency, *Reprinted from American Psychologist*, 37 (2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory*. *Soc. Clin. Psychol.* 4: 359-373
- Bandura, A. (1988). *Self-regulation of motivation and action through goal systems*, *Cognitive Perspectives on Emotion and Motivation*, 44 (2), 37-61.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, ; 84, No: 2, 191-215
- Barut, A.İ. (2008). *Sporla Batıl Davranış ve Özyeterlilik İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Başaran, M.H. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Başer, E. (1994). *Basketbolda psikoloji ve başarı spor yüksekokulları için ders kitabı*. İstanbul: Yayınevi Yayıncılık.
- Batu, B., Aydın, A.D. (2020). *Yüzme sporcularının yeni tip korona virüse (covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Bayındır, O. (2021). *Elit Genç Güreşçilerin Spor Yaralanması Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Beyaztaş, E. (2019). *İstanbul'da Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeylerinin Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bıkmaz, F.H. (2002). Fen öğretiminde öz-yeterlik inancı ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1(2), 199.
- Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N., Kocaekşi, S. (2012). Türkiye'deki futbolcuların lig düzeylerine göre sportif kendine güven ve öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 349-356.
- Brewer, B.W. ve Petrie, T.A. (1995). A comparison between injured and uninjured football players on selected psychosocial variables. *Academic Athletic Journal*, 10, 11-18.
- Brewer, B. W., and Redmond, C. (2016). *Psychology of sport injury*. Human Kinetics.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Burns, L. R., and Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.
- Budak, M. (2021). *Elit kadın basketbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Burwinkle, T., Robinson, J.P., Turk, D.C. (2005). *Fear of movement*. Factor structure of the Tampa scale of kinesiophobia in patients with fibromyalgia syndrome. *J Pain*. 6: 384-391.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (Gözden geçirilmiş yirmi birinci baskı)*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 3(4), 453-464.
- Can, Y., Kaçay, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Cankurtaran, Z., Öner, Ç. ve Berisha, M. (2022). Psikolojik Beceriler, Narsistik Kişilik Özellikleri ve Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkiler. 8. *Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar*, 11-12 Mart 2022.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). *Fiziksel aktivite, egzersiz ve fiziksel uygunluk*. Sağlıkla ilgili araştırmalar için tanımlar ve ayrımlar. *Halk Sağlığı Temsilciliği* 100: 126-131.
- Cassidy, C.M. (2006). *Development of a measure of sport injury anxiety: the sport injury appraisal scale*. Doctoral Dissertations. University of Tennessee, Graduate School.
- Caz, Ç., Kayhan, R.F. ve Bardakçı, S. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 52-63.
- Chase, M. A. (1998), Sources of Self- Efficacy in Physical Education and Sport, *Journal of Teaching in Physical Education*, No. 18, 76- 89.
- Chen, G., Weber S. S., Blise P. D., Mathieu, J. E., Payne, S. C., Born, D. H. ve Zaccaro, S. J. (2002). Simultaneous examination of the antecedents and consequences of efficacy beliefs at multiple levels of analysis, *Human Performance*, 15 (2), 381-409.
- Comstock, D. (2007). *Grappling with Wrestling Injuries*. F.M. Webbe (Yay. Haz.), Sport Neuropsychology. LLC: Springer Publishing Company.
- Coşkun, G. (2007). *Performansa Dayalı Durum Belirlemenin Öğrencilerin Matematik Dersindeki Öz yeterlik Algısına, Tutumuna ve Başarısına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Covassin, T., Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior* Sep.; Vol.27 Issue 3, p230-242. 13p.1Chart.
- Cüceloğlu, D. (2016). *Başarıya götüren aile*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, A. ve Çakır, E. (2019). “Spor yaralanmalarına genel bakış”. Hergüner, G. (ed.). *Herkes için spor*. (s. 101-127). İstanbul: Güven Plus Grup Yayınları.
- Çakır, Z., Kısa, C. (2021). Farklı Kategoride Yarışan Taekwondocuların Spor Yaralanmalarına Karşı Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*. Vol.10. No.3.
- Çakmak, V. (2018). Online benlik sunumu ve narsisizm arasındaki ilişki: Üniversite siteleri üzerinde bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Çevrimiçi Dergisi*, 9 (31), 137-152.
- Çalışkan Şerifoğlu, N. (2023). *Karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin yaratıcılıkları üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Çetin, F., Basım, H. N. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde öz yeterlilik algısının rolü. Erciyes Üniversitesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (35), 255-269.
- Çetindemir, A., Cihan, H. (2019). Genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (amatör-profesyonel) bakımından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 52-57.
- Çiçek, M. E. (2019). *Futbolcularda görülen spor sakatlıklarının bireysel faktörler açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Çobanoğlu, H. (2021). *Amatör ve profesyonel futbolcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Demircioğlu, S. (2014). *Örnek Olaya Dayalı Öğrenme Yönteminin Lise Öğrencilerinin Fizik Dersinde Kavramsal Anlamaları ve Öz yeterlik İnançları Üzerindeki Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir.
- Dereceli, Ç. (2011). *Tai-Chi programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim i kademe öğrencilerinin iç-dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Devaşan, G. (2014). *Romatizmal Hastalıklarda Klinik Pilates Terapinin Kinezyofobi Üzerindeki Etkinliğinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dohman, Z. (2019). *Farklı Spor Branşlarında Hiper mobilité Sıklığı Ve Spor Sakatlığı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Duymaz, İ. (2013). *Resmi ve özel ortaokulların 7. sınıf öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Özyeterlik Düzeyleri ve Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerini Yordama Gücü*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Ekstrand, J., Hägglund, M. and Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 553-58.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ercan, S., Başkurt, Z., Başkurt, F., Büyükdemir, M., Kolcu, G., ve Çetin, C. (2021). Elit futbolcularda alt ekstremité yaralanması sonrası hareket korkusu ve egzersiz öz yeterliliği. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 8(2), 160-167.
- Erdem, A. Güner GS. (2018). Impact of exercise on quality of life, body awareness, kinesiophobia and the risk of falling among young older adults. *Cukurova Medical J.* 43: 941-950.
- Ergen, E. (1986). Avrupa Konseyi Spor Sakatlıkları ve Önlenmesi Konulu Toplantısı, *Spor Hekimliği Dergisi*, 21(2), 63-66.
- Ergün, M. (2006). Spor yaralanmalarının önlenmesi. Erişim: 05.04.2023 <https://acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php?id=127128>
- Ergün, N. (1992). Spor sakatlıklarında bantlama ve uygulama şekilleri. Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları*, 9-13.

- Ertoğan, C. (2017). *Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Faigenbaum, A.D. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clin Sports Med*; 19; 593-619.
- Feltz, D. L., Landers, D. M., Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1, 112-122.
- Feltz, D.L. (1984). *The psychology of sport injuries*. In P.E.Vinger & E.F.Hoerner (eds.), *Sport injuries: The unthwarted epidemic*. Boston: John Wright, PSG., 2, 336-344.
- Feltz, D.L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 16: 423-457.
- Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan, P. J. (2008). *Sporda öz yeterlilik*. Champaign, IL: İnsan Kinetetiği; 21-57.
- Flammer, A. (2001). *Self-efficacy*. International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences, 13812-13815.
- Frost, J., Hansson, V. (2017). *En kartläggning av rörelserädsla och oro för skada hos idrottare*. Lunds Üniversitesi.
- George, S.Z., Fritz, J.M., Bialosky, J.E., Donald, D.A. (2003). Akut bel ağrısı olan hastalar için korkudan kaçınma temelli bir fizik tedavi müdahalesinin etkisi: randomize bir klinik çalışmanın sonuçları. *Omurga*, 28 (23), 2551-2560.
- Glazer, D. D. (2009). Development and preliminary validation of the injury-psychological readiness to return to sport (I-PRRS) scale. *J Athl Train*, 44, 185-189.
- Gorman, J. M. (1996). Comorbid depression and anxiety spectrum disorders. *Depression and Anxiety*, 4, 160-168.
- Gülşen, D. B. A. (2016). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Gümüşgöl, C. Ersoy, A. ve Gümüşgöl, O. (2020). Amatör ve profesyonel sporcuların yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi-yönetmelik karar boyutu. sportif bakış. *Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 26-37.
- Gündüz, B., Çelikkaleli, Ö. (2009). Ergen saldırganlığında akademik yetkinlik inancı, akran baskısı ve sürekli kaygının rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 19-38.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., & Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 288-297.
- Harridge SD, Lazarus NR. (2017). Physical activity, aging, and physiological function. *Physiology*, 32, 152-161.
- Hawkins, R. D., Fuller, C. W. (1999). A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs. *Br J Sports Med*, 33, 196–203.
- Hawkins, R.D., Hulse, M.A., Wilkinson, C., Hodson, A. and Gibson, M. (2001). The association football medical research programme: An audit of injuries in Professional football. *Br J Sports Med*. 35(1):43–7.
- Hekim, M. (2015). Boks sporcularının sporda ısınma ve soğuma çalışmaları konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal Of International Sport Sciences / Volume: 1 Issue: 1*
- Hembree, R. (1990). The nature, effect, and relief of mathematics anxiety. *Journal for Research in Mathematics Education*, 21(1), 33–46.
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z., & Chmielewski, T. L. (2017). Fear of reinjury in athletes: implications for rehabilitation. *Sports health*, 9(2), 162-167.
- Işık, U. (2018). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Sportif Kendine Güven ve Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
- Ivarsson, A., Johnson.U. (2010). *Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players*. A prospective study. *Journal of sports and science and medicine*. 347-352.

- Ivarsson, A., Johnson, U. and Podlog, L. (2013). *Psychological Predictors of Injury Occurrence. A Prospective Investigation of Professional Swedish Soccer Players*. Journal of Sport Rehabilitation., 22, 19-26.
- İpek, H. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin matematik kaygılarının matematik öz yeterlik inançlarının ve matematik dersine yönelik öz düzenleme becerilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kagan, S., Koruç, Z. ve Aslan, N., (2007). Relationship Between Competitive State Anxiety and Trait State Anxiety, *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl. 10, 91- 92
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kanbir, O. (2001). *Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım*. Bursa: Etkin Kitapevi.
- Karaduman, A., Yılmaz, Ö. T., (2016). *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. Cilt 1, Ankara: Pelikan Kitabevi
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. İstanbul: 1. Basım, Nobel Akademik. Özdamar K. *Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*.; Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Kılıç, M. N. ve ark. (2012). *Spor kazalarından korunma ve ilk yardım*. Devlet Kitapları, 3/17, 26-108.
- Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. 2 Baskı, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koç, İ. (2014). *KPSS' ye hazırlanan öğretmen adaylarının öğrenme stilleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete Self-Efficacy Scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, (1), 41-54.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. izmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Konter, E. (1996). Profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile maçı deplasmanda veya içerde oynamalarının antrenörleri ve teknik direktörleri ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığının incelenmesi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3/3, 18-23.
- Kori, S.H., Miller, R.P., Todd, D. (1990). *Kinesophobia: a new view of chronic pain behaviour*. Pain Management, 3, 35-43.

- Koşar, N.Ş. Demirel, H.A, Aydoğ, T.S. ve ark. (2006). Adolesanlarda sporcu sağlığı. Türkiye Klinikleri *J Pediatr Sci*. 2(7):25-33.
- Koutures, C. G., Gregory, A. J. (2010). Injuries in youth soccer. *American Academy of Pediatrics*, 125 (2), 410-14.
- Koz, M. ve Ersöz, G.(2004). Futbol oyuncularında spor yaralanmalarına etki eden faktörler ve esnekliğin önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (Gazi BESBD), 3, 13-26.
- Koz, M. ve Ersöz, G. (2010). Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel kassal uygunluğun önemi. *Ortopedi ve Travmatoloji Özel Dergisi*, 3: 1.
- Krustrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., Mohr, M., and Bangsbo, J. (2010). Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 20, (1-13).
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kutlu, B. E. (2001). *İzcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Lavallée, L., Flint, F. (1996). Therelationship of stress, competitive anxiety, moodstate, and social support to athletic injury. *Journal of Athletic Training*, 31 (4), 296.
- Li, H., Moreland, J. J., Peek-Asa, C., & Yang, J. (2017). Preseason anxiety and depressive symptoms and prospective injury risk in collegiate athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(9), 2148-2155.
- Luszczynska, A. & Schwarzer, R. (2005). " social concept theory". M. Conner ve P. Norman'da. Predicting health behavior (2. baskı, rev. Ed.). Buckingham, İngiltere: Open University Press. s. 127-169.
- Lirgg, C.D. (1991). Gender Differences İn Self-Confidence İn Physical Activity: A MetaAnalysis Of Recent Studies. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 8, 294–310.
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 1-14.
- Mannoni, P. (1995). *Korku*. (I. Gürbüz, Çev.). Ankara: İletişim Yayınları.

- Martens, R. (1987). *Antrenörler spor psikolojisi rehberi*. Champaign, IL: İnsan Kinetikleri s.161-176,.
- Martens, R., Vealey, R. and Burton Ra. (1990). *Competitive Anxiety*, Ill. Champain: *Human Kinetics*.
- Morgan, C. (1977). *A brief introduction to psychology (Psikolojiye giriş)* Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları*.
- Morgan, C, T. (1991). *Psikolojiye Giriş*. (Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü) Meteksan Ltd. Ankara, 114-121.
- Mouloud K, Elkader B (2017). Self-efficacy among Football Players between 16-19 Years. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5 (2), 87-94.
- Muratlı, G. (1997). *Çocuk ve Spor*. 1. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Namlı, S., & Buzdağı, Y. (2020). Aktif Sporcuların Yaralanma Sonrası Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 469-480.
- Odabaş, Ö. B., Özgür, T. ve Aksoy, M. (2016). “Voleybol Ve Futbolcularda Spor Sakatlığına Rastlama Sıklığı”. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, Vol.6. No.3.
- Öktem, Ö. (1981). *Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul, 34-38.
- Ökmen, M. Ş., ve Sarıkaya, M. (2023). Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 9(2), 38-48.
- Öner, N., Le Compte, A. (1985). *Durumluk – sürekli kaygı envanter el kitabı*. (2. bs.). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N., Compte, A. (1983). *Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öner, Ç. (2022). *Spor yaralanmalarının psikolojisi*. G. Özen & K. Kurak (Eds.). *Spor & Bilim 2022 içinde* (s. 193-212) Efe Akademi.
- Öner, Ç. (2023). *Mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özbar, N., Köksalan, B., Öntürk, Y., ve Karacabey, K. (2017). 1. ve 2. lig düzeyindeki kadın futbolcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19 (3).

- Özder, R. (2010). *Dünya asker pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özdilek, B. (2019). Sporcu Sağlığı. Ç. Yaman (ed.), *Beslenme Ve Obezite içinde* (66-92). Erişim: 01.09.2023 Erişim Adresi: <https://www.guvenplus.com.tr/imagesbuyuk/000efbeslenme-obezite-ve-toplum-sagligi>.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi. Aydın.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Öztürk, S.E. (2019). *Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Pajares, F. (1997). Current Directions in Self-Efficacy Research. In M. Maehr, & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement* (Vol. 10, pp. 1-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Pajares, F. (2002). Self-efficacy beliefs in academic contexts: An outline. Erişim: 12.04.2023 <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/efftalk.html>
- Patel, D. R., Omar, H., and Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.
- Petitpas, A., Danish, S. J. (1995). *Caring for Injured Athletes*. In S. M. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (s. 253- 306). Champaign III: Human Kinetics.

- Petrie, T. A., Falkstein, D. L. (1998). Methodological, measurement, and statistical issues in research on sport injury prediction. *Journal of applied sport psychology*, 10(1), 26-45.
- 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.
- Rotella, R. J. (1984). *Psychological Care of the Injured Athlete*. In Bunker, R. J. Rotella & A. S. Reilly (Eds.), *Sport Psychology: Psychological Considerations in Maximizing Sport Performance* (s.273- 288). Itaca, NY: Movement.
- Saki, Ü. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaralanması kaygı düzeyi ile çok alanlı kararlılık ve sporcu kimlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Saldıran, Ç. T., Atıcı, E., Öztürk, Ö., ve Azim Rezaei, D. (2020). Cinsiyet Farklılığının Alt Ekstremita Kas Kuvveti ve Kas Mekanik Özelliklerinde Oluşturduğu Değişiklikler-Bir Pilot Çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 5(3).
- Saldıran, Ç. T., Atıcı, E., Öztürk, Ö., Akgöl, A. C., Özkeskin, M., Aydın, G. ve Sapma, G. (2013). *Matematik başarıları ile matematik kaygısı arasındaki ilişkinin istatistiksel yöntemlerle incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sarı, İ. (2013). *Güreşçilerin Motivasyonu ve Özyeterlilikleri İle Antrenörlerin Liderlik Davranışlarının İlişkisi*. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Schunk, D. H., DiBenedetto, M. K. (2016). *Self-efficacy theory in education*. In K. R. Wentzel ve D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 46-66): Routledge.
- Sevim, E. (2018). *Kinezyofobi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Smith, R. E., Smoll F. L.(1990). *Sport performance anxiety*. H. Leitenberg (trans.). *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., and Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: *The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety research*, 2(4), 263-280.

- Smith, R.E., Smoll, F.L. (1990). *Sport performance anxiety: handbook of social and evaluation anxiety*. New York, 417-454.
- Spielberger, C. (1966). Theory and research on anxiety, In: Spielberger, C. Ed., *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press.
- Steffen, K., Pensgaard, A. M., and Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 442-451.
- Stöber, J., Joorman, J. (2001). Worry, procrastination perfectionism: differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and research*, 25 (1), 49-60.
- Şahin, M., Kuruç, Z. (2015). *Spor Ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Allyn and Bacon
- Tanyeri, L. (2019). Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Vol.13. No.19., 577-591.
- Taşçılar, L. N. (2020). Lower Limb Injury History in Elite Athletes: Relationship with Kinesiophobia and Effect on Physical Performance. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12(1).
- Taştan, Z. (2020). *Sporda Güdülenme, Öz Yeterlilik ve Spora Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin Modellenmesi*. Doktora Tezi, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 641873)
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 33-39.
- Tokat, A. O., Korkmazırek, H. ve Basım, H. N. (2008). Çalışanların öz yeterlilik algılamasının yenilikçilik ve risk alma üzerine etkisi: Kamu sektöründe bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 121-130.

- Toktaş, S. (2017). *Okul Spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Tomalski, J.L. (2013). *The relationship between coping and sport injury anxiety among college athletes*. Master Thesis. Faculty of the Graduate School at the University of North Carolina, Greensboro.
- Turcan, H.G. (2011). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Özyeterlik Algıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Turk, D.C., Wilson, H.D. (2010) Fear of pain as a prognostic factor in chronic pain: conceptual models, assessment, and treatment implications. *Curr Pain Headache Rep*, 14 (2), 88-95.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplumbilim ve spor*. Kaynak Yayınları.
- Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi -Cinsiyet ve Deneyim Süresi Açısından Resmi Okul ve Özel Okul Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.
- Türkçapar, H. (2004). *Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanınal ilişkileri*. Klinik Psikiyatri, 4, 12-16.
- Usher, E. L. ve Pajares, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796.
- Utku, A. (2016). *Farklı Ortaöğretim Kurumunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Becerileri İle İngilizce Dersi Özyeterlik Algılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ. ve Arslan, H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400-410.
- Weinberg, R.S., Gould.D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 299-315.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 399-411.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. 7E. Human kinetics.

- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66: 297-333.
- Williams, J.M., Andersen, M.B. (1998). Spor yaralanmasının psikososyal öncülleri: Stres ve yaralanma modelinin gözden geçirilmesi ve eleştirisi'. *Uygulamalı spor psikolojisi dergisi*, 10 (1), 5-25.
- Vlaeyen, J.W. Linton, S.J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: *a state of the art*. *Pain* 85(3): 317-32.
- Yardımcı, Ç. (2022). *Tenis oyuncularının sakatlık kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Artuklu Üniversitesi, Mardin.
- Yıldırım, F., İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yıldız, M., Demirkan, A.Ç., Yıldırım, Y., Yıldırım, İ. ve Ocak, Y. (2010). Afyonkarahisar İli Amatör Futbol Takımlarında Oynayan Sporcularda Görülen Sakatlanma Sıklıkları ve Nedenlerinin Araştırılması. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, Volume 2 No 2
- Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, M.E. ve Harmata, E. (2011). Sürücülerin sürekli ve durumluk kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2). 37-44.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91

EKLER



Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Bu anket, Doç. Dr. Yasemin Çakmak Yıldızhan danışmanlığında, Muhammet Emrah Mutlu tarafından yürütülen "Amatör Futbolcuların Öz Yeterlilik İnançları İle Spor Yaralanması Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmasında bilimsel araştırmaya yönelik veri toplamak için hazırlanmıştır. Vereceğiniz tüm cevaplar gizli tutulacak, elde edilen bilgiler başka bir amaçla kullanılmayacak, başka kişi ya da kuruluşlara verilmeyecektir. Ankete katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup, anketi eksiksiz doldurmanız araştırmanın güvenilirliği ve geçerliliği açısından önem taşımaktadır.

Muhammet Emrah MUTLU

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız:.....
2. Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kız
3. Boyunuz:.....
4. Kilonuz:.....
5. Medeni Durum: ☐ Evli ☐ Bekar
6. Eğitim Düzeyi: ☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Lisans ☐ Yok
7. Gelir Düzeyi: ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
8. Futbol Mevkiniz: ☐ Kaleci ☐ Defans ☐ Orta saha ☐ Forvet
9. Dominant ayağınız: ☐ Sağ ☐ Sol
10. Kaç yıldır futbol oynuyorsunuz:.....
11. Futbol dışında bir işte çalışıyor musunuz: ☐ Evet ☐ Hayır
12. Son 1 yıl içinde aktif amatör futbol oynadınız mı: ☐ Evet ☐ Hayır
13. Isınma egzersizi yapma alışkanlığınız: ☐ Hiç ☐ Ara sıra ☐ Devamlı
14. Soğuma egzersizi yapma alışkanlığınız: ☐ Hiç ☐ Ara sıra ☐ Devamlı
15. Futbol oynarken ciddi sakatlık geçirdiniz mi: ☐ Evet ☐ Hayır
16. Sakatlık geçirdiğiniz bölge: ☐ Kas ☐ Eklem ☐ Kemik
17. Sakatlanmanız ne kadar sürdü: ☐ 1 Aydan az ☐ 1-3Ay ☐ 3 Aydan fazla

Ek-2. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

<i>SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ</i>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
<i>Yeteneğini Kaybetme Kaygısı</i>						
10	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
14	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.	1	2	3	4	5
21	Yaralandığımda özsaygımı kaybederim.	1	2	3	4	5
<i>Zayıf Algılanma Kaygısı</i>						
5	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşündür.	1	2	3	4	5
8	Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşündür.	1	2	3	4	5
13	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşündür.	1	2	3	4	5
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>						
11	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.	1	2	3	4	5
16	Yaralandığımda çok canım yanar.	1	2	3	4	5
20	Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım.	1	2	3	4	5
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>						
6	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
18	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
19	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>						
1	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.	1	2	3	4	5
3	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.	1	2	3	4	5
7	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.	1	2	3	4	5
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>						
4	Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşündürürüm.	1	2	3	4	5
17	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5

Ek-3. Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Türkçe Formu (Athlete Self Efficacy Scale (ASES) Turkish Form)						
Boyutlar	Sporcu öz yeterliklerinize ilişkin inanç düzeyinizi aşağıdaki ifadeler doğrultusunda işaretleyiniz. Sporcu olarak:	Katımıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
Spor Dalı Yeterliği	1.Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.					
	2.Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim.					
	3.Spor dalımın gerektirdiği teknik becerilere sahibim.					
	4.Karşılaşmada/yanışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygulırım.					
Psikolojik Yeterlik	5.Kendimi motive ederim.					
	6.Takım arkadaşlarımın motive olmalarına yardımcı olurum.					
	7.Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarım.					
	8.Duygularımı kontrol ederim.					
Profesyonel Düşünce Yeterliği	9.Sağlığımı korumaya özen gösteririm.					
	10.Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.					
	11.Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.					
	12.Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.					
Kişilik Yeterliği	13.Spor alanındaki paydaşlarımla etkili işbirliği yaparak uyum içinde çalışırım.					
	14.Sportif erdeme (fair play) uygun davranırım.					
	15.Öz güvenim yüksektir.					
	16.Karşılaşmada/varsışmada sorumluluk alırım.					

Ek-4. Etik Kurul Onayı



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	25/02/2022
Protokol No	02/06
Araştırma Başlığı	Amatör Futbolcuların Öz Yeterlilik İnançları İle Spor Yaralanması Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel-İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Muhammet Emrah MUTLU (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: - Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. - Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mehmet YAZICI
İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-5. (SYKÖ) / (SÖYÖ) Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek Kullanım İzni

2 ileti

Emrah

Alıcı: K

28 Nisan 2023 10:55

Merhaba Sayın Hocam,

Ben, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans öğrencisiyim. Amatör futbolcuların öz yeterlik düzeyleri ile ilgili tez çalışması hazırlamaktayım. Araştırmalarım sırasında "Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği" nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması başlıklı çalışmanıza eriştim.

Geliştirdiğiniz ölçeği, tez çalışmama uygunluğu açısından inceleyebilmem ve uygun olduğu takdirde kullanabilmem için paylaşımanızı ve izninizi talep etmekteyim.

Saygılarımla,

Teşekkürler,

Muhammet Emrah Mutlu

28 Nisan 2023 11:12

Sayın Mutlu,

Akademik nezaket gösterip izin istediğiniz için teşekkür ederim.

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği'ni kullanarak alanyazına katkı yapacak olmanızdan mutluluk duyarım.

Ölçek ile ilgili tüm bilgileri ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında bulabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

<https://www.balticsportscience.com/cgi/viewcontent.cgi?article=1184&context=journal>

Ölçek Kullanım İzni

2 ileti

Merhaba Hocam,

Ben, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans öğrencisiyim. Amatör futbolcuların yaralanma kaygısı ile ilgili tez çalışması hazırlamaktayım. Araştırmalarım sırasında "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması başlıklı çalışmanıza eriştim.

Geliştirdiğiniz ölçeği, tez çalışmama uygunluğu açısından inceleyebilmem ve uygun olduğu takdirde kullanabilmem için paylaşımanızı ve izninizi talep etmekteyim.

Saygılarımla,

Teşekkürler,

Muhammet Emrah Mutlu

28 Nisan 2023 12:55

Merhaba Muhammet Emrah,

Uyarılamasını yapmış olduğumuz "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği"ni çalışmalarında kullanabilirsin. İyi çalışmalar.

Emrah Mutlu <[redacted]>, 28 Nis 2023 Cum, 04:28 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

Doç. Dr./Assoc. Prof. Dr. Çağdaş CAZ

Y

2 eklenti

 spor-yaralanmasi-kaygi-olcegi-toad (3).docx
20K

 spor-yaralanmasi-kaygi-olcegi-toad.pdf
591K

ÖZGEÇMİŞ

■■■■ yılında ■■■■■ doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini ■■■■■da tamamladı. 2016 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü lisans programına başladı ve 2019 yılında mezun oldu. 2020 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Lisansüstü eğitimine başladı.

Muhammet Emrah MUTLU