



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR
BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERDE SPOR YARALANMALARINA KARŞI
DUYULAN KAYGININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER İLE
İNCELENMESİ

KÜRŞAT ÇETİN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS

T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ PROGRAMI TEZLİ
YÜKSEK LİSANS

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE
ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERDE SPOR YARALANMALARINA
KARŞI DUYULAN KAYGININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER İLE
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kürşat Çetin

Danışman:

Doç. Dr. MERİÇ ERASLAN

Antalya, 2023

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışmada alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katılacağımı bildiririm.

.../.../2023

KÜRŞAT
ÇETİN

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

KÜRŞAT ÇETİN 'in bu çalışması 19/06/2023 tarihinde jürimiz tarafından **Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi** Ana Bilim Dalı **Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi** Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir

İMZA

Başkan : DOÇ.DR.KENAN İŞILDAK

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİ SBF ANTRENÖRLÜK E.B

Üye : DR.ÖĞR.ÜYESİ SERDAR ÖZÇETİN

AKDENİZ ÜNİ SBF. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR B.

Üye (Danışman) : DOÇ.DR. MERİÇ ERASLAN

AKDENİZ ÜNİ SBF. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR B.

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERDE SPOR YARALANMALARINA KARŞI DUYULAN KAYGININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER İLE İNCELENMESİ

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun Tarihli ve Sayılı kararıyla kabul edilmiştir

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Akdeniz Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yaralanmalarına karşı duyduğu kaygıyı farklı değişkenler ile İncelenmesi amaçlanmış ve literatürdeki boşluğun doldurulması ümit edilmiştir. Araştırmanın her aşamasında deneyimlerini benimle paylaşarak sürekli motive eden tez danışmanım, istatistiksel çalışmalarla birlikte verilerin analiz ve yorumlanmasında yardımlarını esirgemeyen hocam. MERİÇ ERASLAN ve maddi ve manevi yönlerden sürekli yanımda olan aileme sonsuz teşekkür ederim. Son olarak hayata tutunma da en önemli dayanağım olan, moral ve motivasyon kaynaklarım, varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim değerli annem Nur Çetin ve değerli babam Hacı Çetin bu çalışmamı armağan ediyor sonsuz şükranlarımı iletiyorum.

ÖZET

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERDE SPOR YARALANMALARINA KARŞI DUYULAN KAYGININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER İLE İNCELENMESİ

ÇETİN, Kürşat

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Meriç ERASLAN

Mayıs 2023 45 Sayfa

Bu tezin amacı, öğrencilerde spor yaralanmalarına karşı duyulan kaygının çeşitli değişkenler ile incelenmesidir. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli benimsenmiştir. Örneklem olarak seçkisiz örneklem kullanılarak 217 öğrenci seçilmiştir. Araştırmaya, 2022-2023 öğretim yılında Akdeniz Üniversitesinde ve Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Araştırmanın verileri Çağdaş Caz1, Recep Fatih Kayhan, Sait Bardakçı, (2019) tarafından geliştirilen “Spor yaralanmaları Kaygı Ölçeği ile elde edilmiştir. Ölçekte 5’li likert kullanılmıştır. Ölçek 19 madde 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar Sporculuk Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Zayıf Algılanma Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı, Hayal Kırıklığı Kaygısına Uğratma Kaygısı, Yeniden yaralanma Kaygısı, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı, şeklindedir. İstatistiksel sonuçlar SPSS 23 paket programıyla yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde verilen normal dağılım gösterdiği doğrultusunda ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi ve ilişki için bakılmıştır. Sonuçlar $p<.05$ anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Cinsiyet, Spor branşı, lisanslı Spor yapma süresi, Okuduğu bölüm ve haftalık antrenman gün sayısı değişkenlerini incelediğimizde kaygı düzeylerinde ölçek toplamalarında anlamlı fark tespit edilememiştir. Ancak alt boyutlarda Cinsiyet ve Lisanslı spor yapma demografik özelliklerde anlamlı farklar gözlemlendi. Kadın Sporcuların Acı çekme kaygılarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiş diğer yandan Lisanslı spor yapma süresine göre hiç lisanslı spor yapmayanların Lisanslı spor yapanlara göre sosyal desteğini kaybetme kaygı düzeyi ve yeniden yaralanma boyutlarında anlamlı farklar gözlemlendi.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kaygı, Spor Yaralanmaları, Kaygı Düzeyleri

ABSTRACT

EXAMINATION OF ANXIETY AGAINST SPORTS INJURIES IN STUDENTS WHO EDUCATE AT AKDENİZ UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES WITH VARIOUS VARIABLES

ÇETİN, Kursat

Physical Education and Sports Education Department

Thesis Advisor: Assoc. Instructor Member Meric ERASLAN

MAY 2023 45 Pages

The aim of this thesis is to examine students' anxiety about sports injuries with various variables. The descriptive survey model, one of the quantitative research methods, was adopted in the study. As a sample, 240 students were selected by using a random sample. Students studying at Akdeniz University and Faculty of Sport Sciences in the 2022-2023 academic year participated in the research. The data of the research were obtained with the “Sports Injuries Anxiety Scale” developed by Çağdaş Cazl, Recep Fatih Kayhan, Sait Bardakçı, (2019). A 5-point Likert scale was used in the scale. The scale consists of 19 items and 6 sub-dimensions. The sub-dimensions are Anxiety of Losing Athletic Talent, Anxiety of Poor Perception, Anxiety of Suffering, Anxiety of Disappointment, Anxiety of Re-injury, Anxiety of Losing Social Support. Statistical results were made with SPSS 23 package program. In line with the normal distribution given in the analysis of the data obtained, the t-test in pairwise comparisons, the ANOVA test in multiple comparisons and the relationship were examined. The results were analyzed at $p<.05$ significance level. When we examined the variables of gender, branch of sports, duration of licensed sports, the department studied and the number of training days per week, no significant difference was found in the scale totals in terms

of anxiety levels. However, significant differences were observed in sub-dimensions of gender and licensed sports demographics. It was determined that female athletes' suffering anxiety was higher than male athletes, on the other hand, significant differences were observed in the anxiety level of losing social support and re-injury dimensions of those who did not do any licensed sports, compared to those who did not do licensed sports, according to the duration of doing licensed sports.

Keywords: Sports, Anxiety, Sports Injuries, Anxiety Levels



İçindekiler

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Alt Problemleri	4
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları)	4
1.7. Kapsam ve Sınırlamalar	5
1.8. Tanımlar	5
BÖLÜM II	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1.Kaygı	6
2.1.1. Durumluk Kaygı	6
2.1.2. Sürekli Kaygı	6
2.1.3 Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	7
2.1.4 Zayıf Algılanma Kaygısı	7
2.1.5 Acı Çekme Kaygısı	7
2.1.6. Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	8
2.1.7. Yeniden yaralanma Kaygısı	8
2.1.8. Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	8
2.2. Spor	8
2.3. Yaralanma	10
2.4. Spor Yaralanmaları	10
2.4.1. Spor Yaralanmalarının Oluşumu	11
2.4.2. Spor Yaralanmalarına Neden Olan Faktörler	11
2.4.3. Spor Yaralanması Tipleri	11

2.5. SPOR YARALANMALRINDA KAYGI DURUMU İLE ALAKALI	
ÇALIŞMALAR.....	14
BÖLÜM III	17
YÖNTEM	17
3.1 Araştırmanın Modeli	17
3.2.Evren Örneklem.....	17
3.3. Veri Toplama Araçları	19
3.3.1 Envanter, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	19
3.3.2.Kişisel Bilgi Formu.....	20
3.4.Veritoplama Süreci.....	20
3.5.Verileri Çözümleme Yöntemi	20
BÖLÜM IV.....	22
BULGULAR	22
4.1. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin SYKÖ İlişkin Bulgular	22
BÖLÜM V	30
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	30
5.1. Tartışma ve Sonuç	30
5.2. Öneriler.....	32
KAYNAKÇA.....	33
EKLER	39
EK-1. Etik Kurul Raporu	39
EK-2. SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ.....	40
Ek-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	41
Ek-4. Ölçek Kullanım İzni	42
EK-5. İntihal Raporu.....	43
EK-6. Bildirim Sayfası.....	44
EK-7. Özgeçmiş.....	45

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.2.1. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerinin tanımlayıcı istatistiksel bilgiler	18
Tablo 3. 5.1. Araştırma kapsamında TÖ puanlarına ilişkin ortalama , standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin istatistiksel bilgiler	20
Tablo 4. 1. Cinsiyet değişkenine göre SYKÖ cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları ...	22
Tablo 4. 2. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre SYKÖ puanlarına ilişkin anova testi sonuçları	24
Tablo 4. 3. Öğrencilerin Haftalık Yaptığı Antrenman Gün Sayısı Değişkenine Göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Anova Testi Sonuçları	26
Tablo 4. 4. Öğrencilerin Lisanslı Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Anova Testi Sonuçları	27
Tablo 4. 5. Öğrencilerin Branşlı Spor Yapma Değişkenine Göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin T-testi Sonuçları	29

KISALTMALAR LİSTESİ

AÇK	: Acı Çekme Kaygısı
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
SDKK	: Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı
SYK	: Sporda Yaralanma Kaygısı
SYKÖ	: Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği
YYK	: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı
YKK	: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı
ZAK	: Zayıf Algılanma Kaygısı
YYK	: Yeniden yaralanma Kaygısı
HKK	: Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı
%	: Yüzde
Ark.	: Arkadaşlar
Ort.	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
N	: Veri Sayısı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, araştırmanın problemi, alt problemler, araştırmanın önemi , sayıtlar ve sınırlılıklar yer verilmiştir

1.1 Problem Durumu

Sportif aktiviteler kişilerin her türlü gelişimini olumlu yönde etkilerken sağlıklı olma konusunda da vazgeçilmezdir ve günlük hayatımızdan ayıramadığımız bir parçadır. Sporun ve fiziksel aktivitelerin beden sağlığını, ruh sağlığını pozitif etkilediği de görülmektedir (Faigenbaum, 2000).

Kişiler sportif ve fiziksel aktivitelerin pozitif etkileriyle birlikte sağlıklarını korumaya çalışırken veya performansını artırmak için sportif yüklenmeler yaparken sakatlanma riski ortaya çıkabilir. Spor sakatlıkları yaşamsal faaliyetlerin önemli bir bölümünü etkilemektedir ve bu durumla karşı karşıya gelme olasılığı yüksektir. Kişilerde özellikle performans boyutunda spor yapma durumu ortaya çıktığında sakatlık risklerinin arttığı görülmüştür bu alanda birçok çalışma incelendiğinde bu sonuçları görebiliriz. Yaralanmalar sporda aktif olan bireyin yaralanma şiddetine göre, ilerleyen spor hayatında ve günlük hayatta spor ile ilişkilerini yeniden gözden geçirmesi gereken bir konu haline dönüşmektedir Bu yaralanmalar spor yapanları spora yaklaşma ve uzaklaşma ekseninde dalgalanan bir duyguduruma maruz bırakırken , özellikle performans sporcularını sporu terk etme ya da spora dönme noktasında zaman zaman kararsızlığa itebilmekte, bir yandan yeniden yaralanma korku ve kaygısına zemin yaratırken, öte yandan sahadan bir süreliğine uzak kalma kariyer yaşantısı bağlamında bir tehdit algısı olarak duyumsanabilmektedir(Öner, 2022).

Sportif yaralanma durumu meydana geldikten sonra sporcuların ve sedanter bireylerin birçoğunun genel kaygı düzeylerinde artış olduğu görülmektedir.

Spor esnasında oluşan sakatlıklar, kişilerin sportif aktiviteler esnasında geçici veya kalıcı bir fiziksel kopukluk yaşaması, sportif hayata ara verilmesi ve bazı fonksiyonların işleyememesinden kaynaklanan dıştan mekanik bir etki sonucu oluşan ve bir dokunun yapısını bozan yara anlamına gelir (Fuller, Vician, & Brown, 2006; Weinberg ve Gould,2014).

“Spor yaralanmalarına yol açan sebepler; cinsiyet ve yaş, spora uygunluk ve fiziksel yapı, psiko-sosyal nedenler, psikomotor gelişim, yetersiz rehabilitasyon ve geçirilmiş sakatlıklar, spor tekniği yetersizliği, yetersiz ısınma gibi kişisel sebepler ile sporun tipi, spor malzemeleri, spor alanın fiziki yapısı, iklimsel ve çevresel koşullar, antrenör ve antrenman planlaması, rakibin ve takım arkadaşlarının rolü, sportif aktivite süresi, hakem ve oyun kurallarından oluşan çevresel sebepler şeklinde sıralanabilir”(Kanbir, 2001; Özdemir, 2004). Spor yaralanmalarına yol açan bu çevresel sebepler fiziksel olabileceği gibi psikolojik tepki (örneğin kaygı) olarak da ortaya çıkmaktadır (Junge, 2010).

Kaygı kişinin tehlike veya sorun anındaki fizyolojik uyarılmışlığı, stres ve baskı altındaki tepkisi olarak tanımlanabilir ve genellikle başarısızlık duygusu, korku gibi heyecanlardan birçoğunun aynı anda bulunmasından kaynaklı dışa vurum şekli olarak ortaya çıkabilmektedir (Başer, 1998; Richard H. Cox’a 1998; Junge,2010; Ünver, İslamoğlu & Arslan 2020).

Kaygı rekabet içeren sportif ve fiziksel aktivite ortamında yerine getirilmesi gereken görev performansından kaynaklanan stres olarak ifade edilebileceği gibi bu performansı olumlu yönde etkilendiği kadar olumsuz yönde etkilenme olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır ve aynı zamanda kaygı düzeyinin artması bir takım sportif yaralanmalara da sebep olmaktadır (Büyüköztürk, 1997; Başer, 1998; Junge,2010; Ünver, İslamoğlu & ARSLAN 2020).

Spor psikolojisi araştırmacıları, rekabetçi sporun yüksek oranlarda stres ve kaygı kapasitesinin olduğu konusunda oybirliğiyle hemfikir olmuşlardır. Aynı şekilde, sporla ilgili kaygı gibi potansiyel olumsuz duygusal durumlarla mücadele etmek için bir dizi psikolojik strateji uygulamak rekabetçi bir sporcunun performans hazırlığının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Jessica L Ford, 2017).Bu nedenle yapılan

araştırmalar neticesinde sporcuların ve bireylerin spordan pozitif yönde katkı alabilmeleri için hedeflenen ana konulardan bir tanesinde kaygı olarak görülmektedir. Kaygı durumu kontrol edilebilen bireylerin günlük hayatta ve performans gerektiren spor faaliyetlerinde daha rahat olduğu araştırmalar sonucu gözükmektedir.

Sporla ilgili performans kaygısının bir düzeyi normal ve sağlıklı kabul edilir; ancak sporcularda aşırı kaygı bu performans durumlarında zararlı olabilir (Dilip, Patel, 2010). Günümüz spor yapılırken kişiler bir çok yaralanma kaygısı yaşamaktadır yaralanmayı önleyecek bu konu hakkında araştırmalar yapılması ve önlemler alınması gerektiği bir çok spor yapan kişinin yaralanmalara ve sakatlanmalara maruz kaldığı ve bu konuda fiziki olarak kaygılar bir çok çalışma ile gözler önüne serilse de kişilerde mental açıdan toparlanma ve ne tür kaygılar duydukları konusunda yeterince çalışma olmadığı görülmüştür bu görüşlerimiz spor yaralanmalarında kaygı konusu araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor yaralanma kaygısı belirlenmesi ve buna bağlı önlemlerin alınması yaralanmalarda önleyici bir unsur olarak gösterilebilir (nver, İslamoğlu & ARSLAN 2020). Yukarıda belirtilen açıklamalardan hareketle bu araştırmanın amacı öğrencilerde spor yaralanmalarına karşı duyulan kaygının çeşitli değişkenler ile incelenmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Akdeniz niversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler spor yaralanmalarına karşı duyulan kaygı ne düzeydedir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Gelişen dünyamızda sporun rolü özel bir yer almıştır sporun ilerlemesi ile kişilerde sporun olumlu etkileri olarak fiziki ve ruhani gelişmelerden bahsedebiliriz bununla beraber sporun olumsuzluklarından biri olarak spor yaralanmalarındaki artışlardan bahsedebiliriz. Spor yaralanmalarının birçoğu fiziki yaralanmalar olarak adlandırılır bununla beraber fiziksel yaralanma yaşayan kişiler mental olarak da yara alabilirler. Genel olarak spor yapan kişiler açısından yaralanma korkusu ve kaygısı taşımak gibi bir durumda söz konusudur. Bu sebepten dolayı araştırma Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri ğrencilerinde spor yaralanmalarına karşı duyulan kaygının çeşitli değişkenler ile incelenmesini amaçlamıştır.

1.4. Alt Problemleri

- Kişinin kaygı düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Kişinin kaygı düzeyi yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Kişinin kaygı düzeyi bölüm değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Kişinin kaygı düzeyi branş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Kişinin kaygı düzeyi haftalık antrenman gün sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

1.5. Araştırmanın Önemi

Bu alanda çalışmaların birçoğu sporcular ve çocuklar üzerinde yapılmıştır genellikle sporcularda sakatlık sonrası spora dönememe kaygısının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sporcuların sakatlık sonrası kaygı durumunun arttığı ve sporcuların mental açıdan negatif bir etkide kaldığını tespit edilmiştir. Bu negatif sürecin kişilerin spora dönüş sürecini negatif etkilediği ve spora olan bakış açısının olumsuzlaştığı görülmüştür (Budak,2020). Bir başka görüşte antrenman ve/veya müsabakalarda meydana gelen sportif yaralanma sonucu sporcuların iyileşme sürecini ele aldıklarında, sporcu kimliklerinden yoksun kalma, bir daha forma şansı bulamama, yeniden sakatlanma gibi önemli duygusal travmalar yaşadıklarını ve bu travmalar nedeniyle negatif ve mutsuz hissetmekle birlikte kaygı düzeylerinin arttığını ortaya koymuşlardır. (Mankad, A. Gordon's. & Wallman, K. 2009) Bu araştırma; Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenerek elde ettiği bulgular ışığında sporcu bireylerin karşı karşıya gelebilecek yaralanmalar sonucu ne tür kaygı duyacağı hakkında bilgi vermek ve bu yaralanmalar öncesi mental hazırlık yapabilmeleri hedeflenmektedir ve bu çalışmanın üniversitede yapılacak yeni çalışmalara fayda sağlayarak literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)

Araştırma verileri sadece online anket yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcıların soruları içtenlikle cevaplayacağı var sayılmıştır. Örneklemin evreni temsil ettiği var sayılmıştır. Araştırmanın sonucuna etki edebilecek kontrol edilemeyen nedenlerin tüm grupları eşit düzeyde etkilediği var sayılmıştır.

Veri toplama araçlarının tüm görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu var sayılmıştır

1.7. Kapsam ve Sınırlamalar

Araştırma, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde bulunan ve 2022 - 2023 eğitim-öğretim yılı içerisinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

1.8. Tanımlar

Spor : “Spor ferdin tabii çevresini beşerî çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken, belirli koşullar altında araçlı ya da araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman kavramı içerisinde veya tam zamanını alacak şekilde melekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla örgütleştirici, ruh ve fiziki geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Akkoyunlu,1996).”

Spor Yaralanmaları: “Sportif etkinlikler sırasında meydana gelen, sporcunun sportif yaşamdan belli bir süre uzak kalmasına sebebiyet veren ve sonrasında medikal tedavi gerektiren fiziksel şikâyet (Fuller, Vician, & Brown, 2006).”

Kaygı: “Kaygı kişinin kendisini bir tehlike veya sorun anında stres ve baskı altında hissetme durumudur (Başer, 1998).”

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Kaygı

“Kişinin iç ve dış dünya kaynaklı kontrol edilemeyen bir tehlike ihtimali veya tehlike şeklinde algılanıp yorumlanması durumları karşısında yaşadığı karmaşık duygu kaygı olarak ifade edilmektedir (Beck ve Emery, 2017)”. Cattel ve Scheier (1958)’ın yaptıkları faktör analizi sonucunda ortaya çıkan durumluk ve sürekli kaygı boyutları, Spielberger’in (1966) çalışmasıyla kaygı türleri olarak literatüre kazandırılmıştır (Yılmaz ve ark., 2014).

2.1.1. Durumluk Kaygı

Kişinin yer aldığı ortamla birlikte çevre şartlarına bağlı olarak tehlike olma olasılığı yüksekmiş gibi algılamasından kaynaklı oluşan stres faktörüyle etkilenen normal ve geçici kaygıdır (Öner & Le Compte, 1998; Kısmetoğlu, G., 2019).

Sporcu müsabakalarda ve antrenmanlarda üzerine yüklenen sorumluluğu yönetemez ve kaygı durumu oluşmaya başlarsa bu durum sporcuda mental açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilir bu da sporcunun başarısız olmasına sebep olabilir veya bu kaygı durumunu doğru olarak yönetebilirse sporcu başarıya ulaşabilir. Durumluk kaygı, sporcuyu anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. “Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür (İkizler, 1993).”

2.1.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı kişilerde az da olsa görülen bir durumdur duygusallığı fazla olan bireylerde kendisini her anda baskı altında olduğunu ve tehdit altında kaldığını düşünür (Özgüven, 1994). Kişinin baskı, stres gibi konularda ne kadar uzun süreli maruz bırakılırsa kişiye bağlı sürekli kaygının şiddeti ve süreside artar (Civan, Arı, Görücü, & Özdemir, 2010).

Sürekli kaygı kişilerde dışa vurumu öfke patlaması sinirli hal ve davranışlar güvensizlik eğilimi gibi duygu eğilimlerin kontrol edildiği durumlar sürekli kaygı kapsamında yer almaktadır. Son zamanlarda araştırmalarda birçok araştırmada karşımıza çıkan sürekli kaygı literatüre bakıldığında özellikle okullarda öğrenim gören

öğrencilerin derslerle alakalı kaygı tutumları da sürekli kaygı tutumlarına en güzel örneklerdendir (Kısmetoğlu, G., 2019).

Sürekli Kaygı durumunun iki farklı sonucu vardır sürekli kaygı bazı kişileri pozitif anlamda motive edebilirken bazı konularda olumsuz yönde motive etmektedir. (Özgül, 2003). Bilişsel kaygı, bireylerde olumsuz beklentiler sonucu ortaya çıkabilirken (Konter, 1996), bedensel kaygı da kişilerin kendini baskı altında hissettiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. (Gümüş, 2002). Gelecek kaygısı kaygı çeşitlerinden biridir yine bireylerin gelecekte beklenenlerinin karşılanıp karşılanamaması durumlarının açtığı belirsizlerden dolayı ortaya çıkabilir. (Dinç & Çınar, 2019)

2.1.3 Yeteneğini Kaybetme Kaygısı

Sporcuların yaralanma öncesi olan yeteneklerini yaralanma sonrası da sorgulamaları ve yeteneklerini koruyabilme endişelerinin ortaya çıkması olası karşılanmaktadır. Çünkü sporcular yaralanma sonrası tedavi döneminde alışmış oldukları programlı sportif düzenden (sporcu açısından yeterli seviyede antrenman yapma, yeterince uygulama yapma) ayrı kalmaktadırlar ve spordan uzak kaldığı düşünceleri yoğunluk kazanabilir. Sahadan uzak kalma süresinin artmasıyla birlikte kaygılı ruh halinde de artış gözlemlenecektir. Bu çalışmadan yoksunluk sporcunun performansında kısa veya uzun süreli bozulmalara yol açabilmektedir. Ortaya çıkan bu olumsuzluklar, sporcunun yeteneğini kaybedeceğine dair kaygılı olmasına sebebiyet vermektedir.

2.1.4 Zayıf Algılanma Kaygısı

Bireyler yaralandıktan sonra daha önce yapabildiği ve üst performans gösterdiği birçok hareketi yaralanmadan dolayı yapamayacağını düşünmesi ve performans olarak kendini gösterememesi durumunda dışarıya kendini zayıf olarak görüneceğini düşünmesi sonucunda oluşan genel kaygı durumlarından biridir.

2.1.5 Acı Çekme Kaygısı

Bireyler spor esnasında yaralandıktan sonra iyileşme süreci ve tedavi sürecinde birçok tedaviye maruz kalır bu tedavilerden birçoğu kişide acılı ve sancılı süreçlere yol açabilir. Bu ağrı ve acı durumu tedavi süreci ve sonrası için sporcuda Acı Çekme Kaygısı endişesi yaratabilir.

2.1.6. Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı

Sporcuların yaralanmasıyla ortaya çıkan ana duygularından biri de Hayal Kırıklığı Kaygısına uğratma kaygısıdır. Bireylerde bu kaygı bireyin çevresindeki birçok bağlamla eşleşebilir bunlara örnek olarak aile, arkadaş çevresi, sınıf arkadaşları gibi birçok sosyal çevrede kişinin kendisini gösteremeyeceğini düşünmesi hayal kırıklığına uğratma kaygılarının temel bağdaşlarından. Yaralanma fiziksel kondisyon üzerinde baskılayıcı bir etki yaratma sebeplerinden kaynaklı sporcunun performansını bir bütün olarak sergileyememe endişesi ve korkusu hayal kırıklığına uğratma kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır.

2.1.7. Yeniden yaralanma Kaygısı

Yaralanma geçmişini olan sporcular için ortak deneyim yaralanma iken yaralanma kaygısının farklı sebepleri olabilir. Bunlardan biri, henüz tam iyileşme sağlanmadan sahaya dönmek zorunda kalınmasıdır. Tam iyileşme kimi durumlarda fiziksel iyilik halinin tam olarak yapılanmamış olmasından kaynaklanabileceği gibi, beden iyileşmenin gerçekleşmiş olmasına rağmen dönüş için psikolojik hazırlık sürecinin tamamlanmamış olması da yeniden yaralanma kaygısını tetikleyici bir unsur olmaktadır.

2.1.8. Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı

Sporcuların yaralanma ile sportif performans ortamlarından uzak kaldıkları dönemlerde sosyal destek faktörünün sporcuya sağladığı olumlu etkiler önem kazanmaktadır. Kronik olmayan ve hafif yaralanmalarda sporcunun çevresindekiler her anında yanında yer almaya çalışır. Fakat iyileşme sürecinin uzaması, çevresindekilerin kendi hayatlarına dönmeleri ile sporcu yalnız kalma sürecine girer ve bu durumu fazla içselleştirebilir. Başka bir açıdan ise güç kaybı, beğenilmeyeceğini düşünme, takdir edilmeme, onaylanmama, taraftar bulamama benzeri diğer kaygı ve korku duyumları da sosyal desteğini kaybetme kaygısını oluşturmaktadır (Öner, Ç., 2023).

2.2. Spor

Özoğlu'na göre spor “güdümlü ve amaçlı belirli kurallara ve teknik yöntemlere, diğer bir deyişle belli bir eğitime bağlı olan aynı zamanda yapanlarda olduğu kadar izleyenlerin de zevk ve heyecan gibi gereksinimlerini doyuran, kişileri psikolojik açıdan bağlayan bir hareket kümesidir.”

Öz Baydar’a göre spor, “az ve çok dakikalık, incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alınırken eğlendiren hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir.”

Erkal’a göre spor “ferdin tabii çevresini beşerî çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız ferdi veya toplu olarak serbest zaman kapsamı altında veya tam zamanını alacak şekilde melekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi dayanışma ve kültürel bir olgudur.” Armağan’a göre spor, “kısa vadeli, belirli amacı olmayan ve belirli kurallara göre bireysel veya ortaklaşa oyunlar şeklinde ortaya konan fiziksel hareketlerin bütünüdür.”

Lorenz’e göre spor ise, “insanın doğasında bulunan saldırganlık için sağlıklı ve barışçı bir emniyet supabı, saldırganlık güdümü denetim altına alan bir dostça rekabet ortamı, savaşında barışçı ikamesidir.”

Spor Oyun Güdüsünün Bir Uzantısıdır; Spor bireylere hoş giden bir duygu oluşturan ve doyum veren bir oyun olarak geçmektedir. Daha doğrusu ilk insanlardan beri hayvanlar dünyasının bir bölümünde görülen bir oyun oynama isteğine yön veren bir güçtür. Spor ortaya konan oynama isteği gücünün geliştirilmiş ve kurallarla bir araya getirilmiş ifadesi şeklindedir.

Spor Teknik, Estetik ve Fiziksel bir Süreçtir; Futbol ’da iyi yapılmış bir arapasin, basketbolda kurulan iyi bir set oyununun, jimnastikte iyi uyumlu bir denge hareketinin sanatsal bir güzelliği olduğu gibi göze hitap eden bir taraflıda vardır. “Diğer taraftan belirli hareketlerin belirli kalıplar ve uyum içinde yapılması, bedensel güç ve yeteneklerin harekete geçirilmesini gerektirir.” Bu da bize sporun teknik ve fiziki yönlerini açıklar.

Spor Bir Meslektir; Spor günümüzde küçük yaşlarda başlamış olup geçimini sağlamak için yapılan sürekli iş haline gelmiştir. Yüksek maddi kazançların olması sporun bir meslek olarak görülmesinde ve artışa geçmesinde katkıda bulunmuştur.

Spor Toplumsal Bir Kurumdur; Sporun yaratmış olduğu şampiyonlar, spor malzemelerinin pazarı, kitle iletişim araçları ile verilen hizmetler, ulaşım ve teknoloji ile toplumun her kesiminin ilgilendiği doğal bir uğraş ve toplumsal ilişkilerin tamamını

kapsaması sayesinde yaşam içinde toplumsal bir kurum olmuştur (Heper, Sertkaya, Koca, Ertan, Kale, Terekli, & Demirhan, 2012).

2.3. Yaralanma

Kalıcı veya geçici her türlü sakatlıklar yaralanmanın genel adıdır. Sportif etkinlikler sonucu vücudumuzda yaralanmalar veya farklı sebeplerden dolayı hasarlar oluşabilmektedir (Kılıç ve ark, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nın kullandığı özürlü sınıflandırması içinde bozulma kavramına dayanan, spora iştirak ile alakalı sağlık problemleri spor yaralanmaları diye adlandırmaktadır (Who, 2001). Bir başka ifadeyle, sportif yaralanmalarda fiziksel yönden, vücut fonksiyonlarının yitilmesi veya sporda performans sırasında uygulanan yanlış yönlü kuvvet veya çarpışma gibi durumlarda bütünlüğün farklı yönlere sapması olarak adlandırılabilir.(Timpka ve ark, 2014).

2.4. Spor Yaralanmaları

Spor ve egzersize katılımın sağlıkla ilgili birçok faydası olduğu bilinmekle beraber bu etkilerin her parçası olumlu olarak kabul edilmeyebilir. Bunlardan biri de kişilerin sağlığı için endişe yaratabilecek olumlu olmayan etki olarak yaralanmadır (Brooks, Fuller, Kemp & Reddin, 2005; Uitenbroek, 1996; O'Connor, Heil, Harmer & Zimmerman, 2005). Yaralanma düzenli spor ve fiziksel aktivitenin önünde engel oluşturarak spor ve rekreasyon alanlarında gittikçe artan bir sorun haline gelmektedir (Brewer, 2007; Tripp, Stanish, Ebel-Lam, Brewer & Birchard, 2007).

Spor alanı dışındaki ölçütlerden yararlanan bir çalışmada, “kaygı ve yaralanma süreklilikleri karşılaştırıldığında yüksek bir ilişki seviyesi elde edilmezken (Petrie ve Falkstein, 1998) isteklerini spor temelli kıstaslara göre belirleyen başka bir çalışmada ise kaygı seviyeleri yüksek olan bireylerin önemli ve aşırı yaralanmalara maruz kalma ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Özder, 2010).” Yaralanma kaygısı taşıyan sporcular, belli bir kavrama tekniğini uygulama stiline karar verirken, içsel olarak verilen kararın uygulamaya yönelik aşamasında takılıp kalabilirler.

Sporcu böyle bir durumda tercihlerden birini seçmiş olmakla beraber hareketi gerçekleştirmeye yönelik adımları ya geç atar ya da atamaz (Baumann, 1986; Işım, Güvendi ve Toros, 2019). Bu açıdan kararlılık ifadesi söz verme, öngörebilme ve kusursuz hissetmeye çalışmak değil, değerli olanı edinmek adına büyük uğraş vermektir (Ünal & Çankaya, 2022).

2.4.1. Spor Yaralanmalarının Oluşumu

Günümüzde sporla uğrayan bireylerin sayısının artış göstermesi, antrenmanların Sıklığının artmasıyla birlikte antrenman yapılan tesislerin olmayışı veya yetersiz oluşu, Spor için sürekli malzemelerin kalitesiz, yetersiz olması veya olmayışı, sporun kısmen bilinçsiz bir Şekilde uygulanması gibi faktörler spor yaralanmalarının artmasına neden olur. Yüksek efor gerektiren spor dalları, diğer spor dallarına oranla daha yüksek yaralanma riski taşımaktadır (Polat ve ark.,2010)Spor yaralanmaları yetersiz ısınma, direkt travma, mikro travma ve stres sonucu meydana gelmektedir. Direkt travma sonucu meydana gelen yaralanmalar akut, mikro tranva nedeniyle meydana şeklen yaralanmalar uzun zaman içinde ortaya çıkar. Sporcularda direkt travma sonucu kaslarda rüptür, kemiklerde fraktür, eklemlerde burkulma meydana gelebilir. Fiziksel aktivite ile ağrı ve sızlama bağlar. Ağrı bazı durumlarda uzun olup, günlerce devam edebilir. Yaralanmalar kalıcı olmadıkça tedavi edilebilir özelliklere sahiptirler (Aydın,2006).

2.4.2. Spor Yaralanmalarına Neden Olan Faktörler

Spor yaralanmaları 2 ana başlıkta incelenebilir bu başlıklar şu şekildedir (içsel - kişisel) ve (dışsal - çevresel) nedenler olarak açıklanabilir.

Dışsal nedenler; Yanlış antrenman uygulanması antrenmanda uygulanan tekniğin bozuk olması spor ortamının uygun olmaması, antrenörün yeterliliğe sahip olması antrenman partnerinin uygunluğu yeterli güvenlik önleminin alınmadığı durumu spor etkinliğinin yeterli sürede yapılıp yapılmadığı Spor yapılan alanlar, kullanılan malzemeler, iklim koşulları ve antrenör-teknik direktör Sayılabilir (Uluöz,2007).Bireysel nedenler olarak kişinin yaşı spor için fiziki hazır olma durumu kişinin kullandığı özel antrenman metotları yeterli uyku dengeli beslenme spor için mental hazır olma durumu kişinin yaralananlar hakkında duyduğu kaygı düzeyi

2.4.3. Spor Yaralanması Tipleri

Spor yaralanmalarını oluşum mekanizmasına göre iki gruba ayırabiliriz. Primer Yaralanmalar doğrudan darbe ya da stres sonucunda meydana gelir. Bu tip yaralanmalarda genelde sporcu rakip takım veya kendi takım arkadaşları tarafından fiziksel bir darbeye maruz kalır stres durumu yüksekse kişinin kaslarındaki gerginlik sebebiyle bu darbeler yaralanmaya sebep olabilir Sekonder Yaralanmalar ise; Daha önce

geçirilmiş yaralanmaların üzerine yeni oluşan travmalar sporcuda daha önce kas yırtılması kemiklerde çatlama ve kırılma gibi bir yaralanma yaşadıysa bu tip yaralanmaların tekrarlanması sekonder yaralanma olarak adlandırılır. (Uluöz,2007).

2.4.3.1. Kas-iskelet sistemi yaralanmaları

Kas Tutulması: sporda aşırı yüklenmeler sonucunda vücudunda oluşan laktik asidi atamaması sebebiyle ve yeterli dinlenme yeterli beslenme ve yeterli uyku durumunun sağlamaması sonucunda oluşan kaslardaki aşırı gerginlik durumudur. İlk gün tedavi olarak uygulanabilecek ilk uygulamalar ise gün dışında sıcak uygulama ve masaj iyileşmeyi çabuklaştırır kas tutulması yaşayan bir kişinin dinlenmesi toparlanma açısından önemli bir etkidir.(Kambir,2001).

Kas Hernileri: Kas kılıfının yırtılması sonucunda veya ekstremitenin derin fasiasının yırtılmasına bağlı olarak, kas bu kısımdan dışarı çıkarak fitiklaşır. Kas yırtılmasından Farklı olarak, kontraksiyon sırasında görülmez, istirahatte görülür. Sıklıkla uylukta meydana gelir ve bacağın normal pozisyonu ile karışmaz (Ergun ve Baltacı,1997).

Kas Krampları: Kramplar kasların aniden istek dışında ağırlı bir biçimde kasılması ya da gerilmesidir. Kas kramplarına en çok sebep olan durumlardan bir tanesi de şudur kişiyi antrenman boyunca aşırı yüklenme kişinin yeterli dinlenmemesi yeterli beslenmeme ve yeterli mineral tüketiminde bulunmaması gibi ana nedenlerindendir.(Alaşöz,2010).

Kas Yırtığı: kaslara aşırı derecede yüklenmesi sonucunda kaslarda kemik bağlantı noktaları ve yüzeylerinde aşınma meydana gelir bu durum kas olarak adlandırılır(Kambir,2001).

Kas Nodülleri; Kas nodülünün sebebi, kasa aşırı yüklenilmesi ve kasın yeterince dinlenmemesi sebebiyle kastaki yorgunlukta beraber oluşan laktik asittin kasta birikmesiyle kas modülleri oluşur. Yetersiz eğitim, harekete alıştırmadaki yanlış olaylar, iyi bir yaşam koşulu İçinde olmamak, alkol, sigara kullanımı ve metabolik hastalıklar sonucu ortaya çıkabilir(Ergun ve Baltacı,1997).

2.4.3.2.Tendon yaralanmaları

Orta yaşlı bireylerde kas tendonlarının normlarının elastik yapısını kaybederek sertleşmesi ile tendon yaralanmaları oluşur. Kasların yapışma noktaları olan tendonlar kasta yüklemelerde en çok yükün bindiği noktalardır buna rağmen vücutta kan dolaşımının en az olduğu noktalardandır bu nedenle tekrarlayan zorlamalar ve aşırı kullanmalar bu bölgelerde tendon yaralanmaları ortaya çıkarmaktadır. Tendondaki enflamasyon kuvvetin azalmasına, normal yük altında bile tendonda rüptürün ortaya çıkmasına neden olur. Sporcularda tendon rüptürlerini önlemek için yapılacak değerlendirmeler çok önemlidir (Ergun ve Baltacı,1997).

2.4.3.3. Kemik Doku Yaralanmaları

Vücuttaki kemiğin bütünsel yapısının bozulması kırık olarak adlandırılır. Her kırık oluşumu sonrası çevresindeki dokuların yumuşak olması sebebiyle kemik kırılmaları kırılma hastalığı olarak adlandırılır.(Yüçetürk,1997). Kırıklar 2 ana başlıkta incelenir bunlar açık kırıklar ve kapalı kırıklar olarak adlandırılır kırılmalar sonrası uygulanacak ilk tedavide yaralı olan bölgenin sabitlenmesi gerekir.(Yakut,2003).

2.4.3.4. Spor Yaralanmalarında Psikolojik Faktörler

Birçok çalışmada belirttiği gibi sporda yer almalarının en büyük nedenlerinden bir tanesi olarak da psikolojik sebepler gösterilebilir bu sebepler birçok sakatlığın temel nedenlerinden bir tanesidir sporcular başarı odaklı çalışmalar yaparken yüksek stres altında kalırlar yüksek stres altında kalmak kaslarda ciddi gerginliğe sebep olurken aynı zamanda dinlemelerde de sporculara sorunlar yaşatır. Kişilerin başarı kaygısı yapabileceklerinden daha yoğun bir antrenmana vücudun maruz bırakmalarına neden olabilir aynı şekilde antrenörlerin kazanma ve başarıma hırsı sporcu üzerindeki stres yoğunluğunu artıracak için olağanın dışında bir yüklemeyle sporcuları sakatlığa yaranmaya ve kaygı durumlarının yükselmesini neden olabilir sporcuların yaralanmalarının önlemleri için sporcuların mental açıdan antrenmana yarışmalara hazır hale getirilmesi önemli bir konudur sporcular yaranma kaygısından uzaklaştırılmalıdır Bu sebeple sporcular başarı odaklı çalışmalarda dahil stresten uzaklaştırılmalıdır. (Artug ve Çelik 2018).

2.5. SPOR YARALANMALARINDA KAYGI DURUMU İLE ALAKALI ÇALIŞMALAR

Bu alanda çalışmaların birçoğu performans sporcuları ve çocuklar üzerinde yapılmıştır. Yapılan çalışmaların birçoğu son dönemlerde yapılmıştır ve son dönemlerde birçok çalışmaya konu olmuştur. Yapılan literatür taramasında sporcu sakatlıkları üzerine Kocaman, Atay, Alp, & Suna,(2018) da yapmış oldukları çalışmada ortalama yaşları $20,4 \pm 3,4$ yıl, erkek çocukları $173,5 \pm 7,7$ cm, vücut ağırlığı $69,0 \pm 11,2$ kg olan 104'ü erkek), 47'si kadın toplam 151 gönüllüyü ele alarak yapmış oldukları çalışmada, sporcuların sakatlıklarının birçok temel sebebinin sporcuların yeterli ısınma yapmadığı ve uygun zeminlerde antrenmanın yapılmaması ve ön hazırlık aşaması yapılmadan spor yapılmamasından kaynaklı olduğu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Hamza budak ve arkadaşları Türkiye Futbol Federasyonu , U21 Ligi, Elit Ligi ve Gelişim Liginde mücadele eden yaş aralıkları, % 42,7'si 15-16 yıl, % 35'i 17-18 yıl, % 16'sı 19-20 yıl, % 3,3'ü ise 20 yaş ve üzeri olan 150 erkek sporcuyu ele almışlardır çalışmada iki farklı değişkenin incelenmesinde “Independent Sample-t” testini uygulamışlardır 2'den fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise Anova testi uygulamışlardır. Çalışmaya katılan sporcular geçmiş dönemde sportif bir yaralanma yaşayan ve/veya sportif bir yaralanması devam eden Sporcuların sakatlık sonrası kaygı durumunun arttığı ve sporcuların mental açıdan negatif bir etkide kaldığını tespit edilmiştir bu negatif sürecin kişilerin spora dönüş sürecini negatif etkilediği ve spora olan bakış açısının olumsuzlaştığı görülmüştür . Çalışmada kaygı düzeyinin artmasının temel sebebi olarak maddi kaygı olarak gösterilmektedir .futbolcular üzerinde yapılan bu çalışmada sporcuların sakatlıkların kişileri negatif etkilediği sakatlanma kaygısı ile performansında negatif yönde etkilendiği görülmüştür Spor meslek olarak yapan kişilerde sakatlık sonrası tekrar mesleğine dönmesi ve işinde eskisi kadar başarılı olamayacağı kaygısı daha da artmaktadır .

Budak, Sabrioğlu, Keretli, & Öz, (2020) yapmış oldukları çalışmada futbolcularda sakatlık sonrasında maddi kaygı ve spora dönmeme durumunda anlamlı bir sonuç elde etmişlerdir Sporcuların birçoğu kendisine olan saygının azalacağı ve performanslarında düşüş yaşayacağı eski performansına dönmeyeceğini düşündüğü görülmüştür .

Özder (2010),Askeri Pentatlon Şampiyonasına katılan 70 erkek sporcunun sakatlığa bağlı kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında; bireyler yaralandıktan sonra

en çok sportif performansını kaybetme ve atletik olarak yeteneklerinde düşüş olacağı kaygısı hissettiklerini belirtmiştir ve bununla birlikte sporcuların pentatlonda sakatlık kaygısının; sakatlığın şiddeti ve yaşanan sakatlıkların sayısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır . Literatür incelendiğinde göze çarpan bir başka çalışmadaysa Performans sporlarında sporcuların yaralanma düzeylerinde bu alanda Erol ve Karahan Hasçelik Kozanoğlu (2006) Yapmış olduğu branşlara göre yaralanma oranı şu şekildedir. %10 ile futbol , Bunu % 6 ile güreş, % 3 hentbol ile boks izlemektedir; bu oran, atletizmde % 1, kayakta ise % 0.5' tir. Bu kapsamda araştırmanın genel bulguları, Türkiye' deki diğer çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Uğraşılan spor branşlarında temas sporcuların daha yüksek oranda sakatlıkla sonuçlandığı görülmüştür.(Ünal, 2002).

Mankad, A. Gordon's. & Wallman, K. (2009), yaptıkları bir çalışmada, antrenman veya müsabakalarda meydana gelen sportif yaralanma sonucu sporcuların iyileşme sürecini ele aldıklarında, sporcu kimliklerinden yoksun kalma, bir daha forma şansı bulamama, yeniden sakatlanma gibi önemli mental çöküşler yaşadığını bu mental çöküşün sporculara özgüvende düşüş ve kaygı miktarında artış gözlemlemiştir. Aynı zamanda sporcuların tedavi sürecinde yaşadıkları bu karmaşık duygular sosyal çevreden kopma ve kendini yalnızlaştırma eğilimleri gözlemlenmiştir bu durumun bir sonucu olarak sporcunun sakatlığı tedavi edilse bile artan kaygı düzeyinin ister istemez devam edeceğini bildirmişlerdir.

Rex ve Metzler (2016) geliştirmiş olduğu Sporda kaygı ölçeği ile Türkiye' de yapılan sporcu kaygı testlerine öncülük etmektedir .

Aydoğan (2014), 69 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, sporcuların sakatlık sonrası ve tedavi sonrasındaki durumluk kaygı puanları arasındaki farkı incelemiş ve tedavi sonrası durumluk kaygı puanlarının anlamlı bir şekilde arttığını bulmuştur .

Weiss ve Troxel (2006), yaptıkları çalışmada, basketbol ve güreş gibi sporlarda yaralanan 10 profesyonel sporcunun yaralanmaya karşı verdiği duygusal tepkileri incelemişlerdir. Sakatlık sonrası sporcular da inançsızlık, kaygı, korku, öfke, depresyon, gerginlik, yorgunluk, düzeylerinde bir artışın meydana geldiğini bulmuşlardır. Sporcular yaralanma mücadele etmekte zorluklar yaşamış ve antrenman ve müsabakalarda hareket kısıtlılığı yaşandığını ortaya koymuşlardır.

Petitpas ve Danish (1995), büyük bir organizasyon olan Kış Olimpiyatları Oyunları öncesinde sakatlanan bazı sporcuların sakatlıkla ilgili psikolojik durumlarını aktardıkları çalışmalarında, sakatlanan sporcularda her ne kadar müsabaka dönemine sakatlıklarını atlatmış olsada müsabakalar başlayana kadar eski performansını yakalayamayacağı düşüncesi ve başarılı olamayacağı kaygısı müsabakaya çıkana kadar devam etmektedir.

Rex ve Metzler (2016) kendi yaptıkları çalışmalarda da sporcu sakatlıkları sonucu sporcuların kendilerini zayıf görünme kaygısı sporda tekrar dönmeme kaygıları üst düzeyde olduğu görülmüştür ilgili alan çalışmalarında bu ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve güvenirlilik çalışmalarını Çağdaş Caz, Recep Fatih Kayhan, Sait Bardakçı(2019)tarafından yapılmıştır ülkemizde yapılan kaygı ölçeği geçerliliğinde olumlu yönde sonuç almışlardır .

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmaya ilişkin yöntem, evren, örneklem ve veri toplama araçları ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır ve araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2005; Balcı, 2009). Araştırmada, spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kaygı düzeylerinin cinsiyet, bölüm ve branş ,lisanlı spor yapma süresi değişkenleri arasındaki farklılıkların saptanması amaçlandığı için nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli benimsenmiştir.

3.2.Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini 2022-2023 Eğitim Öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören (Beden Eğitimi ve spor, Antrenörlük, Rekreasyon, Spor yöneticiliği) toplam 827 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinden örneklem birimlerinin seçkisiz olarak çekildiği (Büyüköztürk vd, 2010) basit seçkisiz (olasılıklı) örneklem yöntemi kullanılarak belirlenen 240 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 3.2.1. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerinin tanımlayıcı istatistiksel bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Erkek	128	56,4
	Kadın	99	43,6
	Toplam	227	100
Bölüm	Öğretmenlik	115	50,7
	Antrenörlük	60	26,4
	Spor Yöneticiliği	27	11,9
	Rekreasyon	25	11
	Toplam	227	100
Haftalık spor yapma durumu	Yapmıyorum	16	7,0
	1-2 gün	44	19,4
	3-4 gün	122	53,7
	Her gün	45	19,8
	Toplam	227	100,0
Lisanslı spor yapma durumu	Yapmadım	23	10,1
	1-3 yıl	34	15,0
	4-7 yıl	47	20,7
	7-10 yıl	123	54,2
	Toplam	227	100,0
Branş var mı	Var	167	73,6
	Yok	60	26,4
	Toplam	227	100,0

Tablo 3.2.1. incelendiğinde katılımcıların 56,4 (128) erkek, %43,6 (99) kadın olmak üzere toplamda 227 kişi oluşturmaktadır. Öğrenim görülen bölümleri incelediğimizde, Öğretmenlik %50,7 (115), Antrenörlük %26,4 (60) Spor Yöneticiliği %11,9 (27) ve Rekreasyon %11,0 (25) oluşturmaktadır. Haftalık spor yapma durumuna göre incelediğimizde Yapmıyorum %7 (16), 1-2 Gün %19,4 (44), 3-4 gün % 53.7 (122) ve Her gün %19.8 (45) şeklinde haftalık spor yapma durumunu oluşturmaktadır. Lisanslı spor yapma durumlarını incelediğimizde Yapmadım %10,1 (23) 1-3 yıl Yaptım %15,0 (34) 4-7 Yaptım %20,7 (47) 7-10 yıl Yaptım % 54,2 (123) oranında lisanslı spor yapmaktadırlar. Branş Durumuna göre incelediğimizde %73,6 (167) Branşım var %26,4 (60) Branşım yok şeklinde oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler online anket çalışması ile toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak SYKÖ ölçeğinden alınan verilerin ilişkisel boyutuna bakılmıştır.

3.3.1 Envanter, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

”SRex ve Metzler 2016 geliştirmiş olduğu Sporda kaygı ölçeğinin. Türkçeye çevrilmesi ve güvenirlilik geçerlilik çalışmalarını Çağdaş Caz1, Recep Fatih Kayhan, Sait Bardakçı tarafından yapılmıştır. Sporcu sakatlıklarına karşı kişilerde kaygı durumunun belirlenmesi için oluşturulmuş 5 li likert tipi ölçektir 21 madde ve 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Güvenirlilik geçerlilik çalışmaları sonrası 19 madde 6 alt ölçekli hali ile Türkçe ye uyarlanmış hali ortaya çıkmıştır.”

1: kesinlikle katılmıyorum.

2: katılmıyorum,

3: kararsızım,

4: katılıyorum,

5: kesinlikle katılıyorum

Söz konusu 6 faktör;

1.Sporculuk Yeteneğini Kaybetme Kaygısı

2.Zayıf Algılanma Kaygısı,

3.Hayal Kırıklığı Kaygısına Uğratma Kaygısı,

4.Yeniden yaralanma Kaygısı,

5.Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı

6. Acı Çekme Kaygısı şeklindedir

Ölçekte olumsuz madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 19 ile 95 arasında değişmektedir. Sporcular spor ile ilgilenen bireylere yaş grubu fark etmeksizin uygulanabilir.

Cronbach α katsayıları ise sırasıyla Yeteneğini Kaybetme Kaygısı faktörü için 0.724, Zayıf Algılanma Kaygısı faktörü için 0.645, Acı Çekme Kaygısı faktörü için 0.780, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı faktörü için 0.876, Yeniden Yaralanma Kaygısı faktörü için 0.608, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı faktörü için ise 0.812 olarak tespit edilmiştir.

3.3.2.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kişisel bilgi olarak katılımcıların cinsiyet, doğum yılı, kardeş sayısı, ebeveynlerin öğrenim düzeyi, ailenin maddi durumu, öğrenim gördüğü bölüm ve spor yapma durumları toplanmıştır. Aktif spor yapanlardan ayrı olarak branş ve haftada yaptığı antrenman gün sayısı bilgileri alınmıştır

3.4.Verİ Toplama Süreci

Araştırmaya Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi lisans öğrencileri gönüllülük esasına göre katılmıştır. Veriler katılımcılara iletilen online link formu aracılığıyla toplanmıştır

3.5.Verileri Çözümleme Yöntemi

”İstatistiksel analizler SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Betimsel istatistik yöntemleri olarak frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Parametrik yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında “Independent Sample t-testi, bağımsız üç veya daha fazla grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında “ANOVA test yöntemi kullanılmıştır. Bu aşamada, verilerin diğer normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır”. Üç veya daha fazla değişkene sahip grubun ölçümlerinde Anova test yöntemini kullanıldıktan sonra bu değişkenler arasındaki ikili ölçümlerin sonuçlarına ulaşabilmek ve anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu bulabilmek için Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.5.1. Araştırma kapsamında TÖ puanlarına ilişkin ortalama , standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin istatistiksel bilgiler

SYKÖ	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	227	6,82	2,59	.31	-.365
Zayıf Algılanma Kaygısı	227	5.87	2,33	.855	.427
Acı Çekme Kaygısı	227	9,81	2,91	-.516	-.190
Hayal Kırıklığı Kaygısı	227	7,5	2.90	.220	-.786
Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı	227	5,82	2,6	1.067	1.160
Yeniden yaralanma Kaygısı	227	12,93	3,52	-.727	.383
SYKÖ Toplam	227	48,78	11,83	-.416	.248

Tablo 3.5.1. incelendiğinde çarpıklık -.727 ile 1,067 arasında basıklık değerleri-.786 ile 1.160 arasındadır. Tabachnick ve Fidell (2013) önerdiği-1.5, +1.5 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alındığında dağılımın normal olduğu tespit edilmişti

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin cinsiyet, branş , okuduğu bölüm, Lisanslı spor yapma durumu ve haftalık antrenman gün sayısı değişkenlerine ilişkin sonuçlar ile spor yaralanmaları sonucu kişilerde saptanan kaygı düzey düzeylerine arasındaki ilişkinin saptanmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin SYKÖ İlişkin Bulgular

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SYK ölçeğine ilişkin t-testi sonuçları tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4. 1. *Cinsiyet değişkenine göre SYKÖ cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları*

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort	Ss	T	P
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Erkek	128	6,8	2,6	-.104	.918
	Kadın	99	6,8	2,6		
Zayıf Algılanma Kaygısı	Erkek	128	6,0	2,3	-1.248	.213
	Kadın	99	5,7	2,3		
Acı Çekme Kaygısı	Erkek	128	9,4	2,7	-2.715	.007
	Kadın	99	10,4	3,1		
Hayal Kırıklığı Kaygısı	Erkek	128	7,6	2,8	-.816	.415
	Kadın	99	7,3	3,0		
Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı	Erkek	128	6,1	2,6	-1.704	.090
	Kadın	99	5,5	2,5		
Yeniden yaralanma Kaygısı	Erkek	128	12,7	3,5	-.991	.323
	Kadın	99	13,2	3,5		
SYKÖ Toplam	Erkek	128	48,7	11,5	-.157	.875
	Kadın	99	48,9	12,3		

*p<.05

Tablo 4.1. incelendiğinde ölçeğin Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ($t=-.104$, $p=.918$; $p>.05$), Zayıf Algılanma Kaygısı ($t=-.1,248$, $p=-.213$; $p>.05$), Acı Çekme Kaygısı ($t=-.2,715$, $p=.007$; $p<.05$), Hayal Kırıklığı Kaygısı ($t=-.816$, $p=.415$; $p>.05$) Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı ($t=-.1,704$, $p=.090$; $p<.05$), Yeniden yaralanma Kaygısı Kaygısı($t=-.991$, $p=.323$; $p>.05$), TÖ Toplam ($t=-.157$, $p=.875$; $p>.05$) boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak. Acı Çekme Kaygısı boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Kadınların Erkeklerle göre Acı Çekme Kaygısı daha yüksek olduğu görülmüştür.



Tablo 4. 2. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre SYKÖ puanlarına ilişkin anova testi sonuçları

Ölçek	Bölüm	N	Ort.	Ss	F	P
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Öğretmenlik	115	7	2,6	.551	.648
	Antrenörlük	60	6,6	2,2		
	Spor Yöneticiliği	27	6,7	2,8		
	Rekreasyon	25	6,4	3,1		
Zayıf Algılanma Kaygısı	Öğretmenlik	115	5,8	2,3	1.049	.372
	Antrenörlük	60	6	2,5		
	Spor Yöneticiliği	27	6,4	2,4		
	Rekreasyon	25	5,3	2,1		
Acı Çekme Kaygısı	Öğretmenlik	115	9,9	3,1	2.495	.061
	Antrenörlük	60	10	2,6		
	Spor Yöneticiliği	27	10,5	2,3		
	Rekreasyon	25	8,4	3,1		
Hayal Kırıklığı Kaygısı	Öğretmenlik	115	7,6	2,9	0.474	.701
	Antrenörlük	60	7,6	3		
	Spor Yöneticiliği	27	7,2	2,8		
	Rekreasyon	25	7	2,8		
Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı	Öğretmenlik	115	6	2,7	.495	.686
	Antrenörlük	60	5,6	2,7		
	Spor Yöneticiliği	27	5,6	2,1		
	Rekreasyon	25	5,8	2,3		
Yeniden yaralanma Kaygısı	Öğretmenlik	115	13,2	3,7	1.696	.169
	Antrenörlük	60	12,9	2,9		
	Spor Yöneticiliği	27	13,3	2,7		
	Rekreasyon	25	11,5	4,4		
SYKÖ Toplam	Öğretmenlik	115	49,6	12,7	1.346	.260
	Antrenörlük	60	48,6	10,5		
	Spor Yöneticiliği	27	49,8	9		
	Rekreasyon	25	44,5	13,2		

*p<.05

Tablo 4.2. incelendiğinde ölçeğin Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (F=.551, p=.648; p>.05), Zayıf Algılanma Kaygısı (F=.1,049, p=.372; p>.05), Acı Çekme Kaygısı (F=.2,495, p=.061; p>.05), Hayal Kırıklığı Kaygısı(F=474 p=. 701; p>.05) Sosyal

Destegiini Kaybetme Kaygısı ($F=.495$ $p=.686$; $p>.05$), Yeniden yaralanma Kaygısı($F=.1.696$, $p=.169$ $p>.05$) alt boyutlarında ve TÖ ($F=.1,346$, $p=.260$; $p>.05$)

Toplam boyutunda bölüm düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.



Tablo 4. 3. Öğrencilerin Haftalık Yaptığı Antrenman Gün Sayısı Değişkenine Göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Haftalık spor yapma durumu	N	Ort.	Ss	F	P
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Yapmıyorum	16	6,8	2,3	.931	.427
	1-2 gün	44	7,4	2,8		
	3-4 gün	122	6,7	2,7		
	Her gün	45	6,6	2,2		
Zayıf Algılanma Kaygısı	Yapmıyorum	16	5,7	1,8	.594	.620
	1-2 gün	44	6,3	2,3		
	3-4 gün	122	5,8	2,3		
	Her gün	45	5,8	2,7		
Acı Çekme Kaygısı	Yapmıyorum	16	9,3	2,7	.564	.639
	1-2 gün	44	10,3	2,9		
	3-4 gün	122	9,8	3,0		
	Her gün	45	9,6	2,9		
Hayal Kırıklığı Kaygısı	Yapmıyorum	16	8,3	2,0	1.368	.253
	1-2 gün	44	7,8	3,1		
	3-4 gün	122	7,5	2,9		
	Her gün	45	6,8	2,9		
Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı	Yapmıyorum	16	7,1	2,6	2.219	.087
	1-2 gün	44	6,3	3,1		
	3-4 gün	122	5,5	2,4		
	Her gün	45	5,7	2,5		
Yeniden yaralanma Kaygısı	Yapmıyorum	16	12,6	2,9	1.009	.390
	1-2 gün	44	12,6	3,8		
	3-4 gün	122	13,3	3,7		
	Her gün	45	12,4	2,9		
SYKÖ Toplam	Yapmıyorum	16	49,8	10,4	.747	.525
	1-2 gün	44	50,7	12,9		
	3-4 gün	122	48,6	11,9		
	Her gün	45	47	11,0		

***p<.05**

Tablo 4.3. incelendiğinde ölçeğin Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (F=.931, p=.427; p>.05), Zayıf Algılanma Kaygısı (F=.594, p=.620; p>.05), Acı Çekme Kaygısı (F=.564, p=.639; p>.05), Hayal Kırıklığı Kaygısı (F=.1,368 p=.253; p>.05) Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı (F=.2,219 p=.087; p>.05), Yeniden yaralanma Kaygısı Kaygısı(F=.1,009, p=.390 p>.05) alt boyutlarında ve TÖ (F=.747 ,p=.525 ; p>.05) Toplam boyutunda Haftalık spor yapma durumu düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.4. Öğrencilerin Lisanslı Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Lisanslı spor yapma durumu	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark (Tukey)
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	1.Yapmadım	23	6,8	2,4	.474	.701	-
	2. 1-3 yıl	34	6,5	3,2			
	3. 4-7 yıl	47	6,6	2,6			
	4. 7-10 yıl	123	7	2,5			
Zayıf Algılanma Kaygısı	1.Yapmadım	23	6,4	2,2	.676	.568	-
	2. 1-3 yıl	34	5,6	2,1			
	3. 4-7 yıl	47	5,7	2,7			
	4. 7-10 yıl	123	5,9	2,3			
Acı Çekme Kaygısı	1.Yapmadım	23	10,7	2,1	.822	.040	-
	2. 1-3 yıl	34	9,2	3			
	3. 4-7 yıl	47	9	3,4			
	4. 7-10 yıl	123	10,1	2,7			
Hayal Kırıklığı Kaygısı	1.Yapmadım	23	8	2,8	.946	.419	-
	2.1-3 yıl	34	7,1	2,5			
	3. 4-7 yıl	47	7	3,2			
	4. 7-10 yıl	123	7,7	2,9			
Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı	1.Yapmadım	23	7,3	2,9	.932	.034	1-4 1-3
	2.1-3 yıl	34	5,5	2,2			
	3. 4-7 yıl	47	5,5	2,3			
	4. 7-10 yıl	123	5,7	2,7			
Yeniden yaralanma Kaygısı	1.Yapmadım	23	13,8	2	1.92	.127	-
	2.1-3 yıl	34	12,5	4,1			
	3.4-7 yıl	47	12	4,3			
	4.7-10 yıl	123	13,2	3,2			
SYKÖ Toplam	1.Yapmadım	23	52,9	9	2.583	.540	-
	2.1-3 yıl	34	46,5	12,4			
	3.4-7 yıl	47	45,9	13,3			
	4.7-10 yıl	123	49,7	11,3			

*p<.05

Tablo 4.4. göre katılımcıların bölüm değişkenine göre spor yaralanması kaygısı ölçeği alt boyutlarından sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür Öğrencilerin Lisanslı spor yapma durumu değişkenine göre incelendiğinde ölçeğin Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (F=.474, p=.701; p>.05), Zayıf Algılanma Kaygısı (F=.676, p=.568; p>.05), Acı Çekme Kaygısı (F=.2,822, p=.040; p>.05), Acı Çekme Kaygısı Kaygısı (F=.946,p=.419; p>.05) Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı

($F=2.932$, $p=.034$; $p>.05$), Yeniden yaralanma Kaygısı Kaygısı($F=1.92$, $p=.127$ $p>.05$) alt boyutlarında ve TÖ ($F=.747$, $p=.525$; $p>.05$) Toplam boyutunda lisanslı Spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat Acı Çekme Kaygısı Alt boyutu ve YYK alt boyutunda anova testine göre anlamlı fark görülmüştür. Anlamın hangi grupların arasında çıktığını belirlemek için tukey testi yapılmıştır YYK Tukey testi sonucu anlamlı fark görülmemiştir ancak SDKK alt boyutunda 1.ve 3. grup ve 1. Ve 4. Gruplar anlamlı farka tespit ettiği tespit edilmiştir.



Tablo 4.5. Öğrencilerin Branşlı Spor Yapma Değişkenine Göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeğine İlişkin T-testi Sonuçları

Ölçek	Branş var mı	N	Ort.	Ss	T	P
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Var	167	6,8	2,6	-.482	.630
	Yok	60	7	2,7		
Zayıf Algılanma Kaygısı	Var	167	5,8	2,4	-.604	.546
	Yok	60	6	2,3		
Acı Çekme Kaygısı	Var	167	9,8	2,9	-.252	.801
	Yok	60	9,7	2,9		
Hayal Kırıklığı Kaygısı	Var	167	7,4	2,9	-.511	.610
	Yok	60	7,7	2,9		
Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı	Var	167	5,8	2,7	-.040	.968
	Yok	60	5,8	2,4		
Yeniden yaralanma Kaygısı	Var	167	13,1	3,6	-.952	.342
	Yok	60	12,6	3,3		
SYKÖ Toplam	Var	167	48,8	11,9	-.004	.997
	Yok	60	48,8	11,7		

***p<.05**

Tablo 4.5. incelendiğinde ölçeğin Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ($t=-.482$, $p=.630$; $p>.05$), Zayıf Algılanma Kaygısı ($t=-.604$ $p=.546$; $p>.05$), Acı Çekme Kaygısı ($t=-.252$, $p=.801$; $p>.05$), Acı Çekme Kaygısı Kaygısı($t=-.511$, $p=.610$; $p>.05$) Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı ($t=-.040$, $p=.968$; $p<.05$), Yeniden yaralanma Kaygısı($t=-.952$, $p=.342$; $p>.05$), TÖ Toplam ($t=-.004$, $p=.0,997$; $p>.05$) boyutlarında Branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaralanmalarına karşı duydukları kaygıyı cinsiyet, haftalık spor yapma durumu, öğrenim gördüğü bölüm ve branşlı spor yapma durumu değişkenlerine göre farklılık düzeyleri istatistiksel anlamda incelenmiştir. Bu bölümde yapılan istatistiksel analizlerin neticesinde sonuçlara, bu sonuçları destekleyen çalışmalara ve önerilere yer verilmiştir. “Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkilerini incelediğimiz bu çalışma spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyutları; yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı“ puanları karşılaştırılmıştır. Ölçeklerden alınan puanları incelediğimizde Spor Yaralanmalarında Kaygı ölçeği alt boyutlarına göre alınan puanlarda çarpıklık $-0,727$ ile $1,067$ arasında basıklık $-0,786$ ile $1,160$ arasında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) yapmış olduğu çalışmalarda 1.5 ile -1.5 arasındaki dağılımların normal olduğunu önermiştir. Buna dayanak olarak ölçeklerden alınan puanların normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. Araştırmanın ilk amacına yönelik yapılan analizlerin sonucuna göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0,05$).

Alanda yapılan birçok çalışma elit düzeyde spor yapan Erkekler için yapılmıştır elit düzeyde Spor yapan kadınlarda ve sağlık için performans amacı gütmeyen kişilerle alakalı çalışmaların az olduğu görülmüştür. Yapmış olduğumuz çalışmada bu durumlar göz önüne alınmıştır ve çalışmamızda elit ve sedanter düzeyde spor yapan kişilerde ele alınmıştır Yaralanma kaygı puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında acı çekme kaygısı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$). Kadınlarda acı çekme kaygısı puanı erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak erkek ve kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri alt boyutlarında farklılık görülse de ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bu nedenle cinsiyetin kişilerin kaygı düzeylerini etkilediği söylenebilir($P<0,05$). Ünver ve ark. (2020) yılında yapmış olduğu çalışmada yaralanma kaygı puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise acı çekme kaygısı alt boyutu ve yeniden yaralanma alt boyutlarında anlamlı farklılık

olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Acı Çekme kaygısı ve yeniden yaralanma alt boyutlarında kadın sporcuların puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Arıkan ve Çimen'in (2020) yılında yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığı kaygısı, sosyal desteği kaybetme Kaygısı ile istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. ($p<0,05$). Yapmış olduğumuz çalışmada YYK, SDKK, HKK, YKG, ZAK puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında herhangi bir istatistiksel farka rastlanmamıştır.

Yapılan Anova testinde beden eğitimi ve spor, antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon gibi bölümlerin arasında spor yaralanmalarında kaygı düzeyleri puanlarına ilişkin ölçek toplam puanında ve ölçeğin diğer alt boyutları olan AÇK, YYK, SDKK, HKK, YKG, ZAK anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yalçinkaya, Demirci ve Kızılay'ın (2020) yapmış oldukları çalışmada bölüm değişkeninin kaygıya etkili olmadığını tespit etmiştir bu çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin haftalık spor yapma durumu düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Gökhan Arıkan ve Erkan Çimen(2020) yapmış oldukları çalışmada Haftada 1-2 gün fiziksel antrenman yapanlar ile 3-4 gün ve üstü antrenman yapanların “Yeteneğini Kaybetme Kaygısı” puanlarının daha yüksek olduğu belirlemişlerdir. Bir diğer Çalışmada ise Mollaoğulları ve ark.(2019) da yapmış oldukları çalışmada haftalık spor yapma süresinin kişilerinin kaygı durumlarına etki etmediğini tespit etmiştir bu çalışma araştırmamızı destekler nitelikte bir sonuç vermiştir.

Yapılan ANOVA testinde lisanslı spor yapma durumu değişkenine göre ölçek toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak YYK SDKK alt boyutlarında anova istatistiksel sonucuna göre anlamlı fark görülmüştür bu nedenle yapılan Tukey testinde SDKK alt boyutuna göre 1-4 ve 1-3 seçenekleri anlamlı farka yol açtığı tespit edilmiştir fakat Anova istatistiksel sonucunda anlamlı fark görülen YYK alt boyutunda Tukey testi sonucu anlamlı bir fark görülmemiştir lisanslı spor yapma durumu olan bireylerin spor yapma süreleri dikkate alındığında anlamlı bir fark görülmüştür. Budak.ve ark. (2020)Yapmış oldukları çalışmada 9 yıl ve üzeri süredir spor yapanların yeniden yaralanma kaygılarının, 3-4 ve 5-6 yıldır spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Bu çalışma YYK alt boyutunda Anova istatistiksel sonucumuzu destekler niteliktedir

Öğrencilerin branşlı spor yapma değişkenine göre yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, sosyal desteğini kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak Ünver ve Ark.(2020) yapmış oldukları çalışmada Spor branşlarının SYKÖ alt boyutlarında anlamlı sonuç verdiğini tespit etmiş ve branş değiştikçe yaralanma kaygısızında değiştiğini tespit etmiştir. Bir başka çalışmada ise Emiroğlu, D. (2020). Öğrencilerin spor yapma durumuna anlamlı düzeyde farklılık olduğunu tespit etmiştir.

5.2. Öneriler

- Kadın Sporcularda Acı çekme Kaygısı ile ilgili durumlar için mental antrenmanlar ve hazırlık süreçleri oluşturarak kişinin başarısını arttırmak hedeflenmelidir.
- Hiç Spor yapmamış bireylerin kaygılarının daha yüksek olacaktır bu sebeple bu kişilerin spora olan oryantasyon süreci daha uzun tutulmalıdır.
- Kişiler spor başlatılmadan önce demografik özellikleri talep edilip bu özellikler baz alınarak branşlaştırma yapılabilir.
- Kişilerde Sosyal desteğini kaybetme kaygısı başarı ve sporda performansı etkileyen faktörlerden biri olarak çalışmamızda karşımıza çıkmıştır bu durumla alakalı kişilerde herhangi bir yaralanma sonrası sosyal çevresine olabildiğince yakın bir rehabilite süreci geçirmesi daha hızlı toparlanma ve performansta pozitif etki edeceği düşünülmektedir.
- Kişilerde Spor öncesi ve sonrası yaralanma kaygılarının doğura bileceği olumsuzluklar için kişilerde mental ön hazırlık yapılabilir.
- Bu alanda yapılmış birçok çalışma performans sporcuları için yapılmıştır .bu çalışmaların birçoğunda kaygı durumunun performans direk etki ettiği gözlemlenmiş performans boyutunda spor yapmayan bireylerde ise alanda yeterli çalışma olmadığı ve bu alanda çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Acar, T. (2009). Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Psikolojik Belirtiler (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Aksoy, D. (2019). Spor Yaralanmalarında Tedavi Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.

Alagöz İmren, G. (2010). Kahramanmaraş Bölgesindeki Ortaöğretim Düzeyindeki Sporcuların Spor Yaralanmalarında İlk Yardım, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uygulamalarındaki Görüşlerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim*, (145).Fuller,

Alpertonga, H., Ünsar, A. S., & Akın, Y. K. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.

Ark, M., Özdemir, A. Ve Polat, B. (2010). Ouabain Kaynaklı Apoptoz ve Rho Kinaz: Yeni Bir Kaspaz-2 Bölünme Bölgesi ve Rock-2'nin Fragmanı. *Apoptoz* , 15 , 1494-1506.

Aydin, S., & Zengin, B. (2008). Yabancı Dil Öğreniminde Kaygı: Bir Literatür Özeti. *Journal Of Language And Linguistic Studies*, 4(1).

Aydoğan, Z. (2014). Sakatlık Sırasında ve Tedavi Sonrasında Sporculardaki Psikolojik Değişiklikler (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Baltacı, G., & Ergun, N. (1997). Maximal Oxygen Uptake İn Well-Trained And Untrained 9–11 Year-Old Children. *Pediatric Rehabilitation*, 1(3), 159-162.

Brooks, J. H., Fuller, C. W., Kemp, S. P. T., & Reddin, D. B. (2005). Epidemiology Of İnjuries İn English Professional Rugby Union: Part 2 Training İnjuries. *British Journal Of Sports Medicine*, 39(10), 767-775.

Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., & Barış, Ö. Z. (2020). Spor Yaralanmasının Kaygı Üzerindeki Etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.

Büyüköztürk Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri (13. Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.

Caz, Ç., Kayhan, RF ve Bardakçı, S. (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi/Türk Spor Hekimliği Dergisi* , 54 (1).

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.

Çetindemir, A., & Cihan, H. (2019). Genç Futbolcuların Sakatlanma Kaygılarının Oynadıkları Mevki ve Takım Statüsü (Amatör-Profesyonel) Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 52-57.

Dünya Sağlık Örgütü. (2001). Dünya Sağlık Raporu 2001: Ruh Sağlığı: Yeni Anlayış, Yeni Umut.

Emiroğlu, D. (2020). Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilo fobi Düzeylerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Engelbrechtsen, L., Steffen, K., Alonso, JM, Aubry, M., Dvorak, J., Junge, A., ... & Wilkinson, M. (2010). 2010 Kış Olimpiyat Oyunları Sırasında Spor Yaralanmaları ve Hastalıkları. *İngiliz Spor Tıbbı Dergisi* , 44 (11), 772-780.

Erol, B., & Karahan, M. (2006). Çocuklarda Spor Yaralanmaları. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci, 2(4), 89-97.

Ford, JL, Ildefonso, K., Jones, ML ve Arvinen-Barrow, M. (2017). Sporla İlgili Kaygı: Güncel Görüşler. *Açık Erişimli Spor Hekimliği Dergisi* , 205-212.

Fuller, RM, Vician, C. Ve Brown, SA (2006). E-Öğrenme ve Bireysel Özellikler: Bilgisayar Kaygısı ve İletişim Kaygısının Rolü. *Bilgisayar Bilişim Sistemleri Dergisi* , 46 (4), 103-115.

Güvendi, B., & Işım Türksoy, A. (2019). Moral Disengagement And Aggression In Fight Sport Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 7(7), 118-123.

Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., ... & Demirhan, G. (2012). Spor Bilimlerine Giriş. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını, 1. Işım, T. A., Güvendi,

İkizler, H. C. (1993). Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman. Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi.

Kanbir, O. (2001). Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım. Ekin Kitapevi. s.55-60

Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi [Scientific Research Method]. Ankara: Nobel Yayıncılık. Karayol, M. &. ((2020)). Takım ve Bireysel Sporlarla İlgilenen Sporcuların Spor.

Kayhan, R. F., Yapıcı, A., & Üstün, D. Ü. (2019). Kadın Sporcuların Yaralanma Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 276-287.

Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor Yaralanmaları Üst Ekstremitte Yaralanmaları Kapsamında Omuz Yaralanmaları ve Tedavi Yöntemleri.

Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kocaman, G., Atay, E., Alp, M., & Suna, G. (2018). Okçularda Spor Yaralanmaları Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal Of Sports Medicine*, 53(1).M. (2010). *Sports Injuries And Illnesses During The Winter Olympic Games 2010. British Journal Of Sports Medicine*, 44(11), 772-780.

Lök, S., İnce, A., & Lök, N. (2008). Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.

Mahmut, A. L. P., Gürhan, S. U. N. A., & Emrah, A. T. A. Y. (2019). Genç Futsalcılarda Görülen Spor Sakatlıkları: Yaralanma Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 431-435.

Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions Of Emotional Climate Among Injured Athletes. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 1-14.

Mollaoğulları, H., & Sinem, U. L. U. Ç. (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.

Nilgün, B. E. K., Simsek, I., Suat, E. R. E. L., Yakut, Y., & Uygur, F. (2012). Home-Based General Versus Center-Based Selective Rehabilitation İn Patients With Posterior Tibial Tendon Dysfunction. *Acta Orthopaedica Et Traumatologica Turcica*, 46(4), 286-292.

Öner, Ç. (2023). Mükemmeliyetçilik, Psikolojik-Taktiksel Beceriler, Yarışma Yönelimleri ve Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkiler (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Öner, N., & Lecompte, W. A. (1998). Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri: El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Özder, R. (2010). Dünya Askeri Pentatlon Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Yaşadıkları Sakatlıklar ve Sakatlığa Bağlı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.

Patel, D. R., Greydanus, D. E., Calles Jr, J. L., & Pratt, H. D. (2010). Developmental Disabilities Across The Lifespan. *Disease-A-Month*, 56(6), 305-397.

Patel, DR, Greydanus, DE, Calles Jr, JL ve Pratt, HD (2010). Yaşam Boyu Gelişimsel Yetersizlikler. *Ayda Hastalık* , 56 (6), 305-397.

Rex, CC ve Metzler, JN (2016). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Egzersiz Biliminde Ölçme* , 20 (3), 146-158.

Santi, G., & Pietrantonio, L. (2013). Psychology Of Sport Injury Rehabilitation: A Review Of Models And Interventions. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 8(4), 1029-1044.

Seçiniz, L., & Akkoyunlu, Y. (1996). *Beden Eğitimi ve Spor. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 80.

Serra, D. İ. N. Ç., & Çınar, S. E. (2019). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygıları ve Yetkinlik İnançları Üzerine Etkisi/The Effect Of Cognitive Behavioural Group Counselling On Future Anxiety And Competence Belief Of University Students. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 15-28.

Sibold, J., Howard, A., & Zizzi, S. (2011). A Comparison Of Psychosocial And Orthopedic Data In Injured College Athletes: A Novel Application Of Hurdle Regression. *Athletic Insight: The Online Journal Of Sport Psychology*.

Steffen, K., Pensgaard, AM ve Bahr, R. (2009). Kadın Genç Futbolunda Yaralanmalar İçin Risk Faktörleri Olarak Kendi Kendine Bildirilen Psikolojik Özellikler. *İskandinav Tıp ve Spor Bilimi Dergisi* , 19 (3), 442-451.

Şeker, T., & Özdemir, M. 15-17 Yaş Grubu Okul Takım Sporlarında Faaliyet Gösteren Erkek Öğrencilerde Görülen Spor Yaralanmaları ve Bu Yaralanmaların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kütahya Örneği).

Tanyeri, L. (2019). Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 13(19), 577-591.

Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J. Ve Ark. Spor Yaralanması Nedir? *Spor Med* 44 , 423–428 (2014). <https://doi.org/10.1007/S40279-014-0143-4>

Tripp DA, Stanish, W., Ebel-Lam, A., Brewer, BW Ve Birchard, J. (2007). Ameliyattan 1 Yıl Sonra Ön Çapraz Bağ Yaralanması Olan Rekreatif Sporcularda Yeniden Yaralanma Korkusu, Olumsuz Etki ve Spora Dönüşü Öngören Felaket. *Rehabilitasyon Psikolojisi* , 52 (1), 74.

Uitenbroek, DG (1996). Spor, Egzersiz ve Diğer Yaralanma Nedenleri: Bir Nüfus Araştırmasının Sonuçları. *Egzersiz ve Spor İçin Üç Ayda Bir Araştırma* , 67 (4), 380-385.

Uluöz, E. (2019). Voleybol Resmi Oyun Kurallarındaki Değişikliklerin Spor Sakatlıklarına Etkisi: Elit Düzeyde 2016 Öncesi ve Sonrası Karşılaştırma. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)* , 5 (2), 717-731.

Ünal, S. A. K. İ., & Çankaya, S. (2022). Üniversite Oyunlarına Katılan Futbolcularda Spor Yaralanması Kaygı Düzeyi ile Çok Alanlı Kararlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 498-514.

Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., & Arslan, H. (2020). Üniversite Takımlarında Yer Alan Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400-410.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations Of Sport And Exercise Psychology 6th Edition. Human Kinetics.

Weiss, M. R. (1986). Psychology Of The Injured Athlete. Athletic Training

Yüçetürk, A., Isiklar, Z. U., Tuncay, C., & Tandogan, R. (1997). Treatment Of Scaphoid Nonunions With A Vascularized Bone Graft Based On The First Dorsal Metacarpal Artery. *The Journal Of Hand Surgery: British & European Volume*, 22(3), 425-427.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.01.2023-550914



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 10.01.2023
TOPLANTI SAYISI : 01
KARAR SAYISI : 05

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Meriç ERASLAN**'ın danışmanlığını, **Kürşat ÇETİN**'in araştırmacılığını üstlendiği, "*Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerde Spor Yaralanmalarına Karşı Duyulan Kaygının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*" konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurusu ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel MEHTER AYKIN

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

EK-2. SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ

SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Yeteneğini Kaybetme		Kaygısı				
10	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
14	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.	1	2	3	4	5
21	Yaralandığımda öz saygımı kaybederim.	1	2	3	4	5
Zayıf Algılanma Kaygısı						
5	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
8	Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
13	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür.	1	2	3	4	5
Acı Çekme Kaygısı						
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
Hayal Kırıklığına		Uğratma Kaygısı				
6	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı Hayal Kırıklığı Kaygısına uğrattırım.	1	2	3	4	5
18	Yaralandığımda antrenörlerimi Hayal Kırıklığı Kaygısına uğrattırım.	1	2	3	4	5
19	Yaralandığımda arkadaşlarımı Hayal Kırıklığı Kaygısına uğrattırım.	1	2	3	4	5
Sosyal Desteği Kaybetme		Kaygısı				
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
Yeniden yaralanma Kaygısı		Kaygısı				
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 yararlanabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5

Ölçekte ters (olumsuz) kodlanması gereken madde yoktur. Ölçekten alınan puan ortalaması (toplam puan ve alt boyutlar) arttıkça, yaralanma kaygısının arttığını göstermektedir.

Ek-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket; Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Araştırma Projesi dersi kapsamında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Konusu “Spor yaralanmalarındaki kaygı durumunun ortaya konulmasıdır. Bu ölçek Akdeniz üniversitesi spor bilimleri fakülse inde kullanılmak üzere hazırlanmıştır .Başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Çalışmamıza katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1) Cinsiyetiniz () Kız () Erkek

2) Hangi programda eğitim almaktasınız () Öğretmenlik () rekreasyon

()Spor yöneticiliği ()Antrenörlük

3) Hangi sıklıkla spor yaparsınız? () Her gün () Haftada 3-4 gün () Haftada

1 gün () Hiç spor yapmam

4) Lisanslı ya da lisanssız kaç yıldır spor yapmaktasınız?

() Hiç yapmadım () 1-3 yıl arası () 4-7 yıl arası

() 7-10 yıl arası

Ek-4. Ölçek Kullanım İzni



fatih kayhan

Alıcı: ben

24 Aralık Cmt 21:32 (23 saat önce)



Sevgili Kürşat Merhaba,

Çalışma arkadaşlarımız ile Türkçeye uyarladığımız Sporda Yaralanma Kaygısı Ölçeğini kaynak göstererek akademik çalışmanızda kullanabilirsiniz. Sevgili Meriç hocama selamlar.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Doç.Dr.Recep Fatih KAYHAN

Kürşat Çetin

şunları yazdı (24 Ara 2022 17:25):

Merhaba,

Ben Kürşat ÇETİN.

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Meriç ERASLAN ile birlikte yapmak istediğimiz çalışmamızda Sporda Kaygı Ölçeğini kullanmak istiyoruz. Bu ölçeğin kullanım iznini istiyoruz. Yardımcı olursanız seviniriz. İyi çalışmalar



Kürşat Çetin

Alıcı: çağdaş

tom>

24 Aralık Cmt 17:26 (1 gün önce)



Merhaba,

Ben Kürşat ÇETİN.

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Meriç ERASLAN ile birlikte yapmak istediğimiz çalışmamızda Sporda Kaygı Ölçeğini kullanmak istiyoruz. Bu ölçeğin kullanım iznini istiyoruz. Yardımcı olursanız seviniriz. İyi çalışmalar.



çağdaş caz

Alıcı: ben

13:43 (7 saat önce)



Merhaba Kürşat,

Uyarlamasını yapmış olduğumuz "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği"ni tezinde ve çalışmalarında kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dileriz.

Kürsat Çetin

>, 24 Ara 2022 Cmt, 17:26 tarihinde şunu yazdı:

EK-5. İntihal Raporu

tez

ORJİNALLİK RAPORU

% 17	% 16	% 2	% 11
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 6
2	dspace.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
4	www.yumpu.com İnternet Kaynağı	% 1
5	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
6	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	www.acarindex.com İnternet Kaynağı	% 1
8	Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi	% 1
9	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<% 1

EK-6. Bildirim Sayfası

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

EK-7. Özgeçmiş

Adı ve Soyadı : Kürşat Çetin

Doğum Tarihi ve Yeri :

Medeni Durumu : Bekâr

Eğitim Durumu

Mezun Olduğu Lise : Talas Anadolu Lisesi

Lisans : Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Öğretmenliği

Çalıştığı Kurum : T.C Gençlik ve Spor Bakanlığı Sözleşmeli Antrenör