T.C.

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ

KADIN SPORCULARDA YARALANMA KAYGI DÜZEYİNİN VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Referans no: 10315205

Pınar ARMAĞAN

EDİRNE – 2021

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ

KADIN SPORCULARDA YARALANMA KAYGI DÜZEYİNİN VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Pınar ARMAĞAN

EDİRNE – 2021

TEŞEKKÜR

"Kadın Sporcularda Yaralanma Kaygı Düzeyinin ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışmamda bilgisiyle ve tecrübesiyle her zaman yanımda olan değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'a, kıymetli hocam Sayın Doç. Dr. Cem KURT'a ve yardımlarından dolayı Sayın Arş. Gör. Dr. Mehmet ERTAŞ'a, tez çalışmamın araştırma sürecinde yardımlarını esirgemeyen Sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Bülent YAPICIOĞLU'na, hocam Faruk BEŞOK'a, voleybol sporcumuz Gamze Alikaya KILIÇ'a, İzmir Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü yöneticileri ile kulüp sporcularına, anketimize katılan tüm sporcularımıza, ayrıca sevgisiyle büyüdüğüm canım Annem'e, her zaman yardımlarını esirgemeyen canım Eşim'e, ayrıca sevgimle büyüttüğüm çok değerli çocuklarım Haktan ve Rüya' ya, çok teşekkür ediyorum. Yüreğimde ve her daim yanımda olduğunu hissettiğim canım babam Cezmi CARUS'a armağan ediyorum.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ……...……1

GENEL BİLGİLER……..……..5

SPOR VE KADIN…..……5

SPOR YARALANMASI……...……...……5

PSİKOLOJİ……...……7

SPOR PSİKOLOJİSİ……..……...…….……...10

MOTİVASYON (GÜDÜLENME)……...…….13

SPORTİF PERFORMANS……...…….15

KAYGI…….……...……..….17

STRES……..20

GEREÇ VE YÖNTEMLER……...……...22

BULGULAR……....……25

TARTIŞMA…….38

SONUÇ VE ÖNERİLER……46

ÖZET…….……48

SUMMARY……50

KAYNAKLAR……...……52

ŞEKİLLER LİSTESİ……..……60

ÖZGEÇMİŞ……62

EKLER

SİMGE VE KISALTMALAR

DSÖ **:** Dünya Sağlık Örgütü

KMO **:** Kaiser Mayer Olkin

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanlar, sağlıklı bir yaşam biçimi elde etmek amacıyla aktif olarak spor yapmaktadırlar. Spor yapan her bireyin özellikle de sporcuların korkulu rüyası olan sakatlıklar, fiziksel ve psikolojik fonksiyonlarda olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle sakatlıklar düzenli spor ve fiziksel aktivitenin önündeki tek engeldir.

Kadın sporcuların spor faaliyetlerindeki yeri, performans açısında değerlendirildiğinde erkek sporculara nazaran daha geri planda kaldıkları görülmektedir (1). Bunu psiko-sosyal açıdan ele aldığımızda ise; kadın sporcuların içinde bulundukları stresli hayatın yükünü omuzlarında taşımaları ve olası bir yaralanmanın verdiği tahribatlar olarak adlandırabilir. Onları etkileyen etmenlerin arasında da ilk akla gelen "kaygı" olgusudur. Yapılan birçok araştırmada psikolojik değişkenlerden olan kaygının yaralanma vakalarıyla bağlantılı olduğu savunulmaktadır (2).

Spor yaralanma kaygısı, kadın sporcuların hem spor hayatına hem de psiko-sosyal açıdan gelecekteki yaşamlarında negatif etkiler yaratabilir. Kadın sporcuların bu durumun üstesinden gelerek kontrol sağlaması, pozitif anlamda kendilerine olumlu katkılar sağlar. Bu bağlamda, kadın sporcuların iyi oranda performans sergileyip, spor alanında başarılarını ilan etmeleri ve içinde bulundukları aile, iş ve sosyal çevresiyle de etkileşim halinde olmaları onların sosyal desteğini kazanmasına da yol açabilir.

Hipotezler

Hipotez 1: Kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 1a: Kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 1b: Kadın sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 1c: Kadın sporcuların zayıf algılanma kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 1d: Kadın sporcuların yeniden yaralanma kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 1e: Kadın sporcuların acı çekme kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 1f: Kadın sporcuların yeteneğini kaybetme kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Kadın sporcuların başa çıkma stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2a: Kadın sporcuların olumlu yeniden yorumlama ve planlama stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2b: Kadın sporcuların madde kullanımı ve destek stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2c: Kadın sporcuların mizah stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2d: Kadın sporcuların dine yönelme stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2e: Kadın sporcuların zihinsel ilgiyi kesme ve etkinlikleri bırakma stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2f: Kadın sporcuların kabullenme ve kendini sınıflandırma stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2g: Kadın sporcuların araçsal sosyal destek ve yadsıma stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3a: Kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3b: Kadın sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygı düzeyleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3c: Kadın sporcuların zayıf algılanma kaygı düzeyleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3d: Kadın sporcuların yeniden yaralanma kaygı düzeyleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3e: Kadın sporcuların acı çekme kaygı düzeyleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3f: Kadın sporcuların yeteneğini kaybetme kaygı düzeyleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Kadın sporcuların başa çıkma stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4a: Kadın sporcuların olumlu yeniden yorumlama ve planlama stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4b: Kadın sporcuların madde kullanımı ve destek stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4c: Kadın sporcuların mizah stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4d: Kadın sporcuların dine yönelme stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4e: Kadın sporcuların zihinsel ilgiyi kesme ve etkinlikleri bırakma stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4f: Kadın sporcuların kabullenme ve kendini sınıflandırma stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4g: Kadın sporcuların araçsal sosyal destek ve yadsıma stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 5: Kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyleri başa çıkma stillerinden etkilenmektedir.

Hipotez 5a: Kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyleri başa çıkma stillerinden etkilenmektedir.

Hipotez 5b: Kadın sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygı düzeyleri başa çıkma stillerinden etkilenmektedir.

Hipotez 5c: Kadın sporcuların zayıf algılanma kaygı düzeyleri başa çıkma stillerinden etkilenmektedir.

Hipotez 5d: Kadın sporcuların yeniden yaralanma kaygı düzeyleri başa çıkma stillerinden etkilenmektedir.

Hipotez 5e: Kadın sporcuların acı çekme kaygı düzeyleri başa çıkma stillerinden etkilenmektedir.

Hipotez 5f: Kadın sporcuların yeteneğini kaybetme kaygı düzeyleri başa çıkma stillerinden etkilenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma ile; kadın sporcuların spor yaşamlarında geçirdikleri spor yaralanmalarının kendilerine verdiği sıkıntı veya bunaltıcı durumlarda nasıl tepki verdiklerini ve bu durumla nasıl başa çıktıklarının araştırılması amaçlanmıştır. Bunun belirlenmesi ile, kadın sporcuların sergileyecekleri performanslarının artmasına katkı sağlaması, ruhsal ve fiziksel açıdan kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olması hedeflenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, yapılan çalışmadan elde edilecek veri ve sonuçlara göre, kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyinin ve başa çıkma stratejilerinin etkisi incelendi. Spor bilimleri alanında birçok farklı branş ve dallarda yaralanma kaygısı konulu çalışmalar yapılmış olmasına rağmen kadın sporcularda yaralanma kaygı düzeyinin araştırılması ve bununla başa çıkma stratejileri üzerine çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda kadın sporcularda yaralanma kaygı düzeyinin araştırılması ve bununla başa çıkma stratejilerinin incelenmesi araştırmayı önemli kılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada, kadın sporcularda yaralanma kaygı düzeyinin araştırılması ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi; ölçekler sonucunda elde edilen bilgiler, ulaşılabilen kaynaklar, araştırmacının yeteneği ve yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlı kalmaktadır.

GENEL BİLGİLER

SPOR VE KADIN

Kadın sporcular, sporun içinde her zaman güç ve cinsiyet bakımından kaynaklanan sebeplerin etkisiyle erkek sporculardan daima geri planda kalmışlardır. Kendilerini fizyolojik ve psikolojik nedenlerden dolayı bazı spor dallarında başarıya taşıyamamışlardır. Kadın sporcuların yapıları gereği erkeklerden daha narin ve kırılgan olmaları onların performans konusunda kendilerini gösterememesine yol açmaktadır. Spor alanında da yaşadıkları fiziksel ve ruhsal yaralanmalar onların ileriki zamanlarda olası bir spor yaralanmasına sahip olduklarında kendilerini daha kötü hissetmelerine yol açabilmektedir. Bu nedenle kadın sporcuların, içinde bulunduğumuz toplumsal cinsiyet önyargıları ve erkek egemenliği karşısında kendilerini yetersiz görmelerinin, aslında yersiz bir kanı olduğunu ispatlamak hedefimizdir. Ayrıca, kadınların tüm sportif performanslarda kendi bedenlerini daha iyi tanımaları için pozitif yönde katkıda bulunmaktır. (1).

SPOR YARALANMASI

Spor yaralanmaları, "Herhangi bir sportif faaliyet sırasında vücudun tamamının veya bir bölümünün dokuların karşılayamayacağı bir dirençle karşılaşması sonucu, dokuların dayanıklılık sınırının aşılmasıyla meydana gelen durumları kapsamaktadır" (2).

Türkiye'de yapılan bir araştırmada beş yıllık periyot süresince ortopedi kliniğine başvuran 1580 spor yaralanması vakasının %22'si ezilme, %20'si kırık olarak kayıtlara eklenmiştir. En fazla yaralanmanın ise %60 oran ile bacaklar, ayaklar ve dizlerde görülmesidir (3).

Spor yaralanmasını iki ana grupta inceleyebiliriz (4, 5, 6).

İç Etkenler

Fiziksel uygunluk, boy, kilo, yaş, cinsiyet, dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri, konsantrasyon, riskin kabullenilmesi, eklem stabilitesi, vücut yağ dokusu yüzdesidir.

Dış Etkenler

Sporun tipi, sportif aktivite süresi, rakibin ve takım arkadaşlarının rolü, zeminin durumu, ışık, emniyet tedbirleri, mesafe aralığı, malzemeler, iklim koşulları, antrenör ve maç yönetimidir.

Spor yaralanması, fiziksel olarak vücudu harap etmekle kalmayıp, psikolojik tahribatlar da yaratabilmektedir (7). Fiziksel olarak iyileşme gerçekleşse bile psikolojik travmaların kişiden kişiye farklılık göstermesi de kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenle problemin çözümünü, bireysel odaklı çözümlemek daha faydalı yararlar sağlayacaktır.

Sporculara göre ise; spor yaralanması, fizyolojik ve psikolojik olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bazı durumlardaki yaralanmalar bireylerin spor kariyerlerinin bitmesine yol açar ve ciddi sorunlar baş gösterebilir. Bunun yanında spordan uzak kalmaları performanslarında düşüşe sebebiyet vermektedir. Sporcuların yaralanma sonrası fiziksel olarak hazır; fakat, psikolojik olarak hazır olmadıklarından dolayı iyileşme süreleri uzayabilir, bu durumda sporculardan beklenen iyi performansların yerine getirilmesi neredeyse imkansızdır (8).

Spor yaralanmasının engellenmesinde bazı fiziksel yöntemlerin var olması ve yaralanmaya neden olacak psikolojik etkenlerinde ihmal edilmeyip üzerinde çalışılması gereken önemli bir konu olduğu vurgulanmıştır (9, 10). Yapılan çalışmalar, yüksek müsabaka kaygısı, yaşam stresi, ruhsal durum, sosyal destek, başa çıkma davranışları gibi birçok psiko-sosyal değişkenlerin spor yaralanmasının oluşumuyla direkt ya da dolaylı ilişkisi olduğunu göstermektedir (11).

PSİKOLOJİ

William JAMES (1842-1910) psikolojiyi, "ruhsal yaşamı inceleyen bir bilim" olarak tanımlamıştır. Aslında psikoloji, "psyche-ruh" ve "logos-bilgi" olmak üzere iki sözcükten meydana gelmiş olup, "ruh bilgisi" anlamına gelmektedir (12).

Psikolojinin konusu, canlı varlıkların duyuş, düşünüş ve davranışlarıdır. Amacı ise, duyuş, düşünüş ve davranışların bağlı bulunduğu kanunları bulmaktır (12).

Psikolojiyle İlgili Genel Kavramlar

Kişilik:

Kişilik, bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel özelliklerinin süreklilik içeren yönlerini içerir. Kişiliğin bireyde göreceli olarak kalıcı eğilim, davranış ve ilişki kalıpları ile tepkilerini belirleyen en temel unsur olduğu söylenebilir. Bir diğer açıdan bazı kişilik kuramcıları ise: kişiliğin dışarıdan gözlemlenemeyeceğinden dolayı bireyin iç dünyasında gerçekleşen olayların bütünü olarak ele alınmasının yeterli olamayacağını ve sadece birey değil, kişiler arası ilişkiler olması gerektiğini vurgulamışlardır. Ancak bu durumda kişiliğin bir veya birden fazla kişiyle etkileşim halindeyken ortaya çıktığını savunmuşlardır (13, 14).

Kişilik özellikleri:

Kişilik özellikleri A ve B olarak ikiye ayrılmaktadır.

1950'li yıllarda iki kardiyolog; Friedman ve Rosenman, Tip A Davranışı tarzı denen kişilik tipini saptamışlardır (15).

Bu tipin özellikleri şunlardır:

*Zamanı iyi kullanmada hassastırlar.

* Oldukça saldırgan ve rekabetçidirler.

* Aynı anda iki işi yapmaya isteklidirler.

* Sabırsızdırlar ve beklemeyi sevmezler.

* İşe yöneliktirler ve işi zamanında bitirmeye önem verirler.

* Rakamlarla boğuşurlar ve başarıyı kazanma derecelerini ölçmeye çalışırlar.

* Güçlü motivasyona sahiptirler.

* Kendilerine aşırı güvenirler.

* İçlerinde yüksek kaygı taşırlar.

* Çabuk karar verirler.

* Randevularına tam saatinde giderler ve başkalarında da aynı duyarlılığı isterler.

* Duyarlı bir kişilik yapıları vardır.

* Enerjilerini planlarlar.

* Az dinlenir, az spor yaparlar (15).

Friedman ve Rosenman'a göre bu tipin karşıtı Tip B Davranışıdır. Bu tipler yukarıda saydığımız özelliklerin tam tersine sahiptirler.

Bu tipin özellikleri ise şunlardır:

* İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur.

* Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar.

* Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için severler.

* Suçluluk duymadan dinlenirler.

* Sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.

* Zaman esiri olmazlar.

* Ekiple kolayca çalışırlar.

* Karar vermede aceleci davranmazlar.

* Özel hayatları ile iş hayatları arasına kolayca sınır koyabilirler.

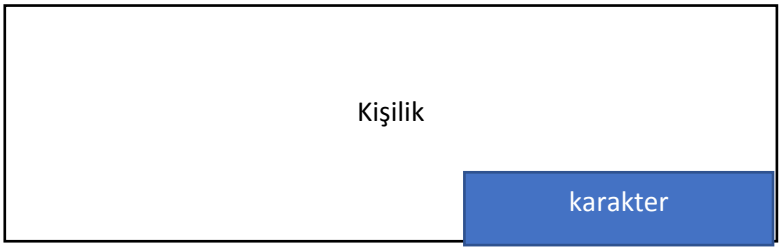
* Eve döndüklerinde günlük hayattan tamamen uzaklaşabilirler (15).

Karakter:

Karakter, insanın doğuştan yapısında var olan ve çevrenin etkisiyle gelişen eğilimlerin bütünüdür. Kişide doğuştan var olan zekâ, psikolojik hazırlıkları (huy, dikkat, bellek ve düş

gücü) onun hayatı boyunca varlıklarını sürdüren "kişiye özgü" niteliklerdir. Böylece karakterin, kişiliğin ayrılmaz ve sağlam bir yanını oluşturduğu söylemek mümkündür (16).

Şekil 1. Kişilik-karakter ilişkisi (16)



Mizaç (Huy)

Mizaç ya da huy, günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesi olarak kabul edilir. Örnek vermek gerekirse; Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur diyebiliriz (16).

Depresyon

Depresyon; "Çökkünlük veya hem çökkünlük hem kaygılı bir duygu durumunun yanı sıra düşünce, konuşma, davranış ve fizyolojik fonksiyonlarda yavaşlama ve bunlara ek olarak değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık ile seyreden bir hastalıktır" (17).

Türkiye'de 15-24 yaşları arasındaki erkeklerin %3,3'ünde; kadınların ise %5,1' inde depresyon olduğu belirlenmiştir (18).

Dünyada 350 milyon kişinin depresif bozukluklardan etkilendiği tahmin edilmektedir (DSÖ, 2017b) ve depresif bozukluklar ekonomik yük oluşturan hastalıkların başında yer almaktadır (19).

Segal ve Teasdale (2018) ise depresyonu; net düşünme kapasitesi üzerinde etkisi olan bir duygu durum bozukluğu olarak tanımlamışlardır. Kişinin hareket etme motivasyonunun azaldığını, uyku ve yeme gibi samimi bedensel işleyişlerinin değiştiğini ve zihinsel ağrı ile sıkışmış hissettiğini ayrıca bireyin bu konuda hiçbir şey yapamaz hale geldiğini vurgulamışlardır (20).

SPOR PSİKOLOJİSİ

Spor psikolojisi, sporcuların antrenmanlarda verimliliklerini arttırması, öğrenme süreçlerini hızlandırması, ulaşılacak performansın önünde oluşabilecek ruhsal engelleri ortadan kaldırmasını amaçlayan bir spor bilimidir. Spor psikolojisi bu evrensel faaliyet alanının birçok sorununu ele alır. Ortaya çıkardığı deneysel ve teorik sonuçları özellikle sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlamak amacıyla eğitimcilerin hizmetine sunmaktadır (21).

Türkiye'de spor psikolojisi ile ilgili ilk yayına 1943 yılında Maarif Vekilliği, Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından tercüme ettirilerek yayınlanan "sporun fizyo-patalojisi" isimli kitabın 173-188 sayfalarında rastlandığı belirtilmekle birlikte; yine 1943-44 yıllarında İstanbul'da bugünkü adıyla Robert Kolejinde beden eğitimi öğretmenliği yapan ve spor eğitimini Macaristan'da yapmış İlhami Polater'in Ulus gazetesinde spor psikolojisi ile ilgili yazılar yazdığı bilinmektedir. Daha sonra Lütfü Öztabağ tarafından yazılan 1973 ve 1974 yılında yayınlanan iki eserle karşılaşılmaktadır. Bunlar Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi'dir (22).

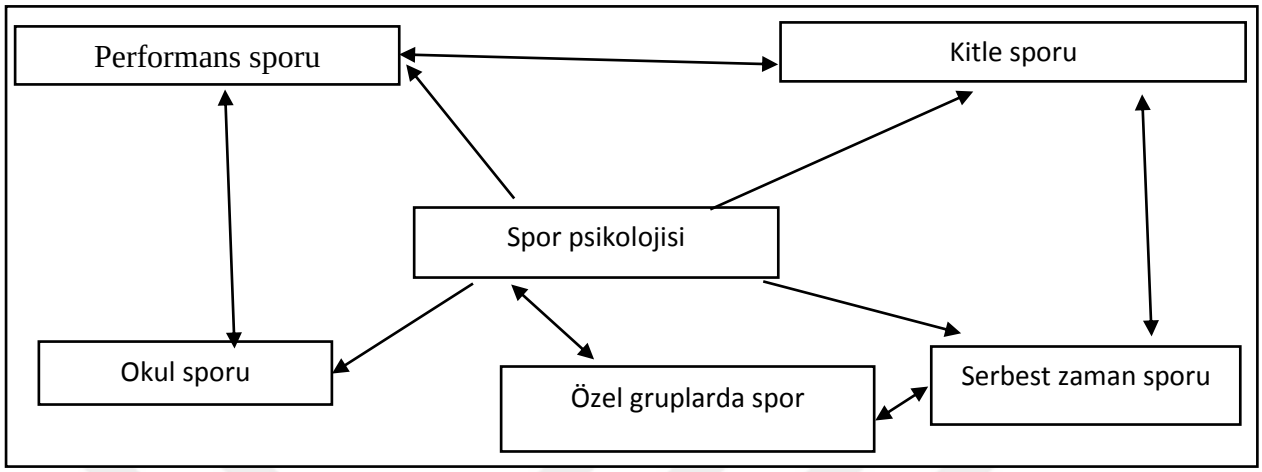
Performans sporcuları, gittikçe psikolojinin ilgisini çekmeye başlamış ve psikologlar, zirve sporundaki ruhi yüklenmelerin sınırına ulaşan çalışmalardan insan davranışlarının sevk ve idaresi hakkında ayrıntılı bilgiler öğrenebileceklerini düşünmüşlerdir. Baumann; "sporcuların psikolojik bilgileri dikkate aldıkları ve bunlara uygun davrandıkları takdirde daha yüksek performans göstermelerinin mümkün olacağını" fark etmiştir (23, 24).

Spor Psikolojisinin Konusu

Spor psikolojisinin temeli, eğitim psikolojisine dayanmaktadır. Beden hareketlerinin psikolojisi, eğitimin uygulamalı psikolojisinin bir alt dalı olarak kabul edilebilir (25).

Günümüzde spor psikolojisi, psikolojik modellerin sporda uygulanabilirliğini kontrol etmeye; bağımsız yöntemler geliştirip, spora özgü hedefler belirleyerek genel psikoloji, gelişim ve kişilik psikolojisiyle sosyal psikoloji gibi psikoloji biliminin alt dallarından vazgeçmeden, kendi genel geçerliliğini güçlendirmeye çalışmaktadır. Spor psikolojisinin en önemli konuları şekilde gösterilmiştir (24).

Şekil 2. Spor psikolojisinin konuları (24)



Performans sporu

Performans sporcusunun amacı, yaptığı sporda başarılı olmak, bu başarıyı devam ettirmek ve daha iyi duruma getirmektir. Spor psikolojisi, bir yandan sporcuların psikolojik özelliklerini ortaya çıkararak, diğer yandan da antrenman ve müsabaka sırasında ortaya çıkan psikolojik süreçleri sevk ve idare ederek, bunların sonuçlarını performansı mükemmele ulaştırıcı yönde değerlendirmeye çalışmaktır. İnsanın kişiliği, maddi ve sosyal çevre faktörlerinin etkileşmesiyle gelişip, göz önüne alındığında, sporcunun kendisini psikolojik olarak ayarlaması da ancak; spor alanındaki bütün faktörler dikkate alındığında başarıya ulaşmış olur. Bu durum; bireysel sporlarda, her sporcunun kendi psikolojik yeteneklerine uygun olan psikolojik şartların oluşturulması, hareket tekniğinin kalitesiyle verilen taktiğe uygun hareket etmenin sevk ve idaresinin iyileştirilmesiyle ve bunun sürekli hale getirilmesiyle oluşmaktadır. Takım sporlarında ise; sporcunun takım arkadaşları ve rakip sporcularla birlikte oluşturduğu sosyal alan, eylemin sevk ve idaresine ilave bir psikolojik faktördür (24).

Serbest zaman ve kitle sporu

Globalleşen toplumumuzun spor psikolojisinden beklentisi; çeşitli spor faaliyetlerinin etkileri, organizasyonu, içeriği ve hedefleri hakkında çok yönlü görüşlerin sunulmasını içermektedir. Psikolojik yaklaşımların odak noktasında sadece performans, aksine arz ve talep sorunları, özel hedef gruplarının seçimi, spor faaliyetlerinin telafi edici etkisi ve kişisel bir amaç olarak gerçekleşen sporun kişiliği sağlamlaştıran fonksiyonuyla ilgili meseleler yer almaktadır. Birçok kişiyi spor yapmaya teşvik eden sebepler sadece hareket ve bedeni alanla sınırlı değildir. İlişki kurma ihtiyacı, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı ve psikolojik açıdan

rahatlama da en az sportif veya sağlıklı olma istekleri kadar büyük önem taşımaktadır (26).

Okul sporu

Okul sporunun psikolojik konuları ise; öncelikli eğitimle ilgili alanları kapsamaktadır. Okul sporundaki spor psikolojisiyle ilgili yaklaşımlar, gençlerin kişilik gelişimlerine yardım etmektedir. Burada beden eğitimi öğretmenine düşen görev ise; spor dersinde karşısına çıkan psikolojik fırsat ve imkanlardan sonuna kadar faydalanmaktır. Bu derste; ferdi ve sosyal öğrenme süreçlerinde gelişim, kişilik ve öğrenme psikolojisiyle sosyal psikolojiye ait veriler yer almaktadır (24).

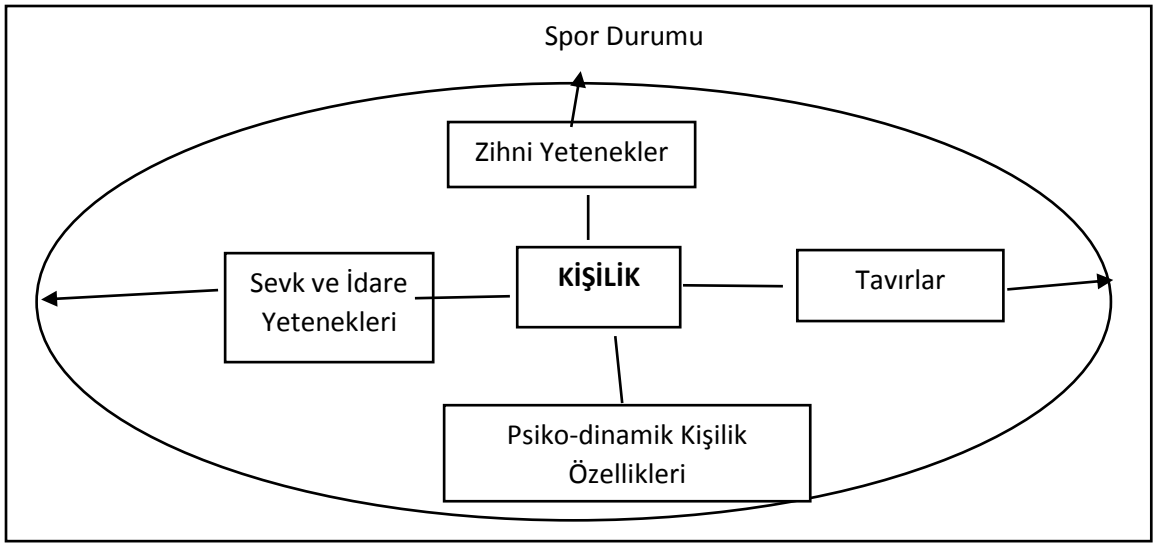
Özel gruplarla spor

Toplumda dil sorunu bulunan yabancılar, rehabilitasyon dönemindeki hastalar, beden veya zihin özrü bulunan kişilere özel bir psikolojik program uygulanması gerekmektedir. Söz konusu kişilerdeki fiziksel, ruhsal veya başka engel teşkil edecek eksiklikler, onların spor yapmalarını zorlaştırmaktadır. Spor psikologları; günlük sıkıntılarla nasıl başa çıkacaklarını, zamanlarını ne derece etkili bir şekilde kullanacaklarını ve antrenmanlarının daha etkili ve verimli yapmaları için yaşamlarını nasıl düzenleyecekleri konusunda yardımcı olabilirler (27).

Sporcu Kişiliği

Zihin; duygusal sevk ve idare edici yeteneklerle, kişilik özellikleri karşılıklı bir etkileşim içerisindedir. Bunların bireysel görünümünün derecesi, bir spor faaliyeti sırasında sporcunun davranış ve eylem şeklini belirlemektedir. Spordaki bireysel yaşantı ve eylemin çeşitliliğini, aşağıda gösterilen kişilik alanlarının gelişim düzeyi iş birliği ile açıklamaktadır (24).

Şekil 3. Sporda Başarıyı Belirleyen Kişilik Özelliklerinin İlişkisi (24).



Spor Psikolojisi ve Performans

Sporcunun, en iyi performans yeteneğini göstermesinin olumsuz açıdan etkileyen pek çok psikolojik (örn. kaygı, sinirlilik, konsantrasyon eksikliği ve şüphecilik) etkenler yer almaktadır. Genellikle; bir sporcunun performans yeteneğini, zararlı düşünceler, tutumlar ve inançlar etkilemektedir. Bu nedenle; sporcularda böyle durumlar ortaya çıktığı sürece, spor psikolojisinin rolü, bu psikolojik faktörleri ele almak ve böylece performans üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için gerekli araç ve stratejileri sağlamak olmalıdır (28).

Spor psikolojisi ve performans psikolojisi, çok çeşitli müdahaleleri, uygulamaları ve araştırma alanlarını kapsayan birbiriyle ilişkili ve örtüşen terimlerdir. Bu iki alan; performansın psikolojik yönlerine, spor veya egzersiz açısından, genişlemesine olanak sağlamaktadır (29).

Sporcuların sağlığını ve performansını daha iyi desteklemek için spor performanslarında bir spor-belirteç ölçümünün geliştirilmesinin gerekli olduğu savunulmaktadır. Ayrıca; bu tür bir tedbir, diğer refah göstergeleriyle birlikte (örneğin sporcu anketleri, mülakat ve değerlendirmeler, psiko-fizyolojik ve nörolojik değerlendirmeler, klinik ve psikiyatrik değerlendirmeler, fiziksel sağlık ve tıbbi taramalar, takım denetimleri, insan kaynakları verileri, performans ve elde etme ölçümleri), sporcu refahı ve ruh sağlığı tarama süreçlerinin spor içinde geliştirilmesi için büyük önem taşımaktadır (30).

MOTİVASYON (GÜDÜLENME)

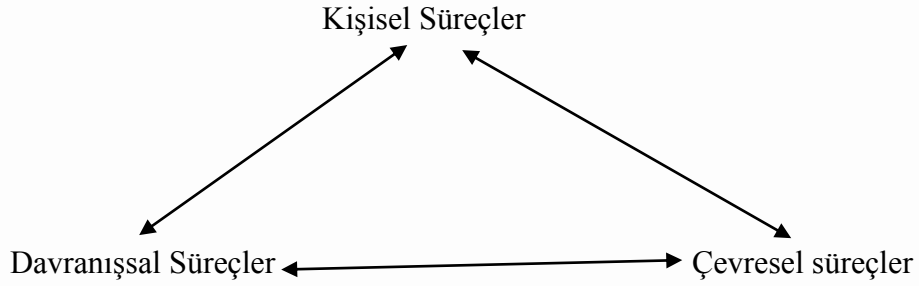
Motivasyon, "bireyin içinde yaşadığı biyolojik ve toplumsal bir ortamda, varlığını sürdürmeye yönelik davranışların nedenine "motif-güdü" ve bütünü ile bu olguya verilen isimdir (31).

Motivasyon; genel olarak kaygı tarafından iki şekilde etkilenerek performansta bozulmalara neden olabilir. İlk olarak; kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendini aşırı zorlamasına, belki de sakatlanmasına yol açabilir. İkinci olarak; kaygı, motivasyonda düşmeye sebep olabilir. Bu durumda sporcu gerçek kapasitesini ortaya koymada zorlanır ve böylece performans düşüklüğü gösterebilir (32).

Sosyal bilişsel kuram, motivasyonla yakından bağlantılıdır (33).

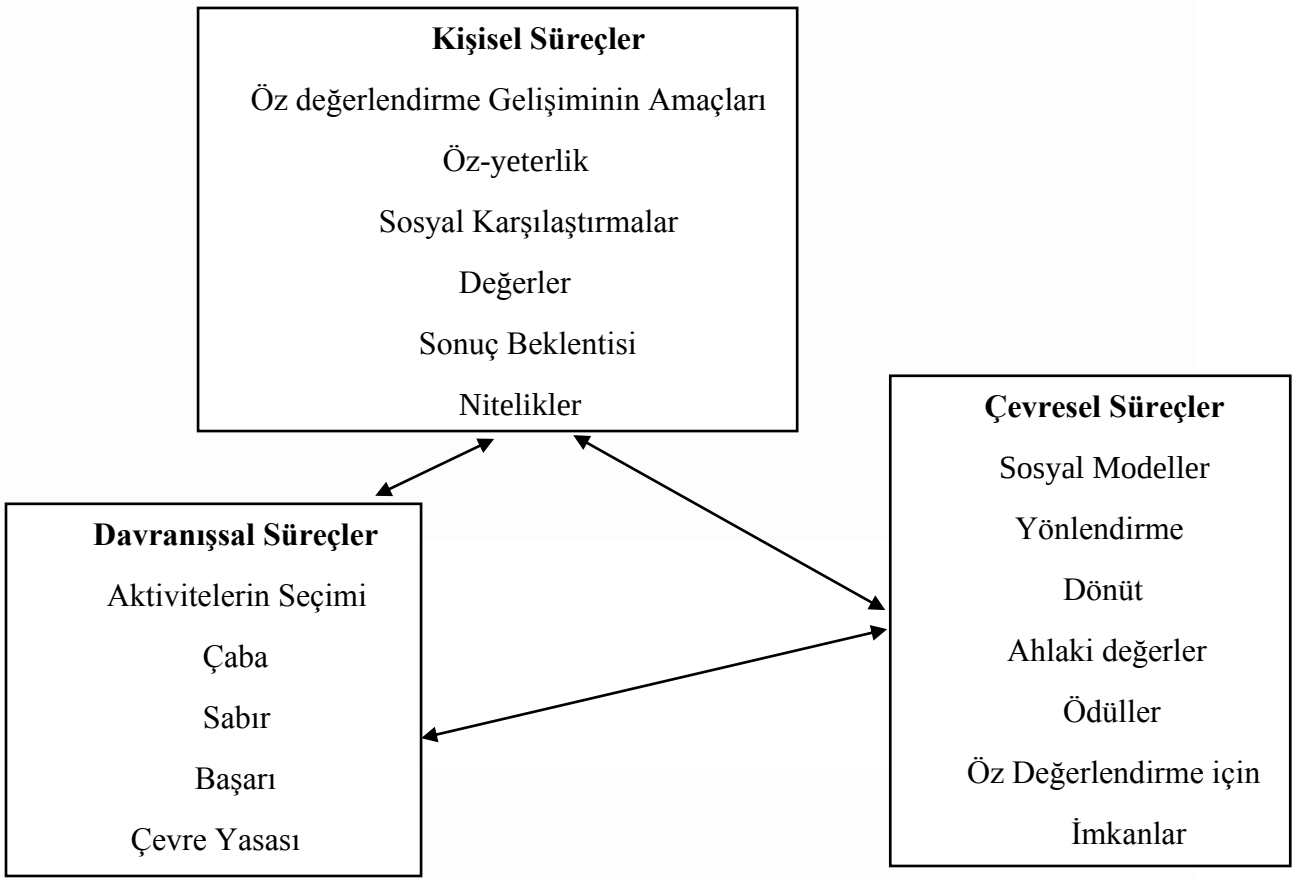
Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı açısından motivasyon tartışılmaktadır. Motivasyon, hedefe yönelik faaliyetleri teşvik eden ve sürdüren süreçlerdir. Motivasyon süreçleri; seçim, çaba, sabır, başarı ve çevre düzenlemesi gibi sonuçlara yol açan kişisel iç etkilerdir (33).

Şekil 4. Karşılıklı Etkileşim Modeli (33).



Karşılıklı etkileşimlerin kavramsal çerçevesi tartışılıp; daha sonraları, araştırma motivasyon üzerindeki davranışsal, çevresel ve kişisel etkiler üzerine özetlenmiştir. Temel içgüdüsel süreçler; ilerleme, öz-etkinlik, sosyal karşılaştırmalar, değerler, sonuç beklentileri, atıflar ve öz-düzenlemenin hedefleri ve öz-değerlendirmeleridir. Teorinin karşı karşıya olduğu kritik konular arasında çeşitlilik ve kültür, metodoloji ve müdahalelerin uzun vadeli etkileri yer almaktadır (33).

Şekil.5 Temel davranışsal, çevresel ve kişisel süreçler (33)



Bandura'nın sosyal bilişsel kuramının motivasyon gelişimini etkilemek için öne sürdüğü bazı önemli kişisel, davranışsal, çevresel etkilerini göstermektedir (33).

Sporun doğasında var olan yarışmacılık ya da rekabetçiliğin genellikle başarı motivasyonundan geliştiği kabul edilmektedir. Burada önemli olan nokta, başarı algısının bireyden bireye değişmesidir. Yani, her birey kendi başarısını tayin etmekle yükümlüdür. Başarma gereksinmesi, bir görevi ya da bir davranışı mükemmellik standartlarına göre, hatta onun daha üstünde yapma isteğiyle kendini göstermektedir. Başarı motivasyonu iki motive edici kavramdan oluşmaktadır; ilki, başarıya yaklaşma motivasyonu ve diğeri ise, başarısızlıktan kaçınma motivasyonudur. Spor yarışmalarında yarışmacı olabilmek, başarıya yaklaşma motivasyonu olarak tanımlanırken; buna benzer yarışma ile ilgili kaygı, başarısızlıktan kaçınma motivasyonu karşılığı varsayılmaktadır (34).

SPORTİF PERFORMANS

Sportif performans; yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünüdür (35).

Sportif performans karmaşık bir yapıya sahiptir. Bunun sebebi, sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler, performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilirler ve oluşum kaynaklarına göre içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılırlar (35).

İçsel Faktörler

Yaş, cinsiyet, anatomik yapı, genetik, zekâ, lokomotor sistemin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, salgı bezlerinin fonksiyonları, metabolizma, enerji kullanım mekanizmaları, kardiyovasküler yapıdır.

Dışsal Faktörler

Sıcaklık, iklim, malzeme, seyirci, sosyal çevre, arkadaşlık, aile, tüm ekonomik bileşenler, beslenme, geçirilmiş hastalıklar, doping, ergojenik yardım, dışarıdan gelen olumsuz sözler, saat farkı, boş zamanlarını değerlendirme yöntemleri, cinsellik, rol model belirleme, takdir edilme güdüsü, antrenman teknikleri, antrenman niteliği, niceliği, ısınma.

Spor faaliyetlerinde yaralanma oranları, çocuklar ve ergen sporcularda yüksektir. Sporcunun kişiliği, stres geçmişi ve yaşam stresi gibi psiko-sosyal stresler yaralanma oluşumunu etkileyebilmektedir. Yaralanmadan sonra bu aynı faktörler; atletik kimlik, benlik saygısı gibi önemli değerlerin de yaralanmaya olan yanıtı, iyileşme ve sonraki spor

performansını etkileyebilmektedir. Tıp uzmanları, psiko-sosyal stres ve psikolojik müdahalelerin yaralanmanın oluşmasında, yaralanmanın geri kazanılmasında ve spor performansının üzerinde potansiyel etkisinin farkında olmalıdırlar (36).

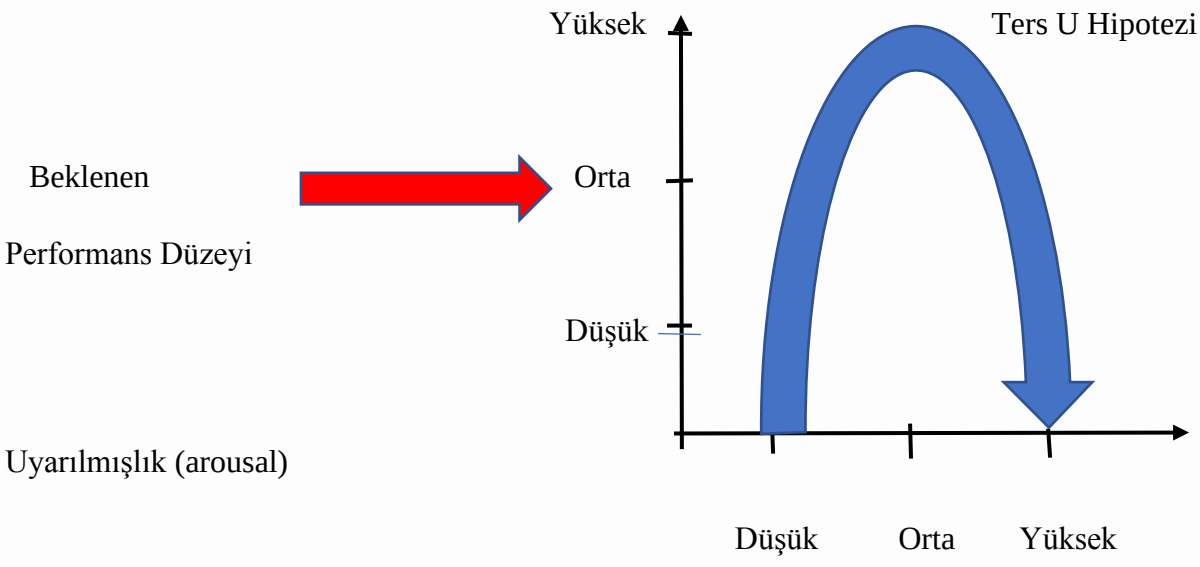
Performans ve Uyarılmışlık

Uyarılmışlık, otonomik tepki olarak açıklanan, derin uyku halindeyken en yoğun heyecan noktasına kadar geçen süreyi kapsamaktadır. Bu sürecin içerisinde fizyolojik ve psikolojik kavramlarının değişik düzeyler sergilemesidir (37).

Psikologlar ilk önce uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi linear ve direkt olarak ele alıp, incelemişlerdir. "Dürtü Kuramı" dedikleri bu yaklaşıma göre bireylerin uyarılmışlık ya da durumluk kaygıları ne kadar artarsa performansları da o kadar artması gerekir. Spor psikologları, birçok kuram ortaya atmışlardır. Bunlardan en önemlisi ise "Ters U Denencesi" olmuştur (37).

Ters U Denencesi, Yerkes-Dodson yasası olarak adlandırılır, uyarılmışlık ve performans arasında çan eğrisi bir ilişkinin olduğunu varsaymaktadır. Bu hipotez, insan performansının çok düşük ya da yüksek uyarılmışlık düzeyine izin verdiğini fakat en yararlı uyarılmışlık düzeyinin orta seviyedeki (optimal seviyede) uyarılmışlık olduğunu belirtmektedir (38).

Şekil. 6 Tersine Dönmüş U Teorisine Göre Uyarılmışlık- Performans ilişkisi (38)



Uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi ele alan bir diğer yaklaşım ise; performans ve uyarılmışlık arasındaki ilişkinin bilişsel kaygıya bağlı olduğunu ortaya koyan Katastof Kuramı'dır. Katastof Kuramı; kaygının bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmışlık tepkisi biçiminde en az iki farklı bileşeni olduğunu öne sürmektedir. Bilişsel kaygı düşüş gösterdiğinde bu model, fizyolojik uyarılmışlık ve performans ilişkisinin tek Ters U eğrisi şeklinde olması gerektiğidir. Yarışma gününde fizyolojik uyarılmışlık yüksek ise; bilişsel kaygı ve performans arasında olumsuz bir ilişkiye değinir. Bunun tersi olarak, fizyolojik uyarılmışlık yarışma öncesinde düşük ise; bilişsel kaygının performansı arttıracağını belirtmektedir (37).

KAYGI

Kaygı, sporcuların karar alma aşamasında negatif yönde sonuçlar doğurabilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu, yerinde karar almaktan ve becerilerini ortaya koymaktan çekinir. Fazla baskıya maruz kalan sporcularda istemsiz olarak davranış ve hareketlerinde bir etkilenme söz konusu olabilir. Aşırı kaygı, daha önceki antrenmanlarında iyi performans sergileyen sporcuların bile duygu ve düşüncelerinde karışıklık oluşturup, yanlış hareketler sergilemesine yol açmaktadır (39).

Spor açısından kaygıyı; "Baskı altında yerine getirilen görev performansından kaynaklanan strese verilen, hoş olmayan psikolojik tepki" olarak tanımlayabiliriz (40).

Kaygının iki boyutu bulunmaktadır. Bunlar; fizyolojik (bedensel) ve psikolojik (bilişsel) boyutlar şeklindedir. Birtakım yüklenme sonucu organizma tarafından gösterilen spesifik nitelikte olmayan tepkiler, fizyolojik kaygıdır. Bu tepkiyi vücut, dengesinin bozulmasına karşı vermektedir. Bu tepki genel uyum sendromu şeklinde ifade edilmektedir ve üç aşamada incelenir. Bu aşamalar;

1.Alarm tepkisi,

2.Direnç dönemi

3.Yorgunluk

Kaygının tepkileri ise sosyal ve psikolojik yüklenmeler neticesinde meydana gelmektedir (41).

Kaygı, üç şekilde de ele alınabilir.

Birincisinde, kaygının kendini göstermesi fizyolojiktir. Kişinin aşırı derecede bilgiye maruz kalması, yarışmalar esnasında ve molalarda antrenörler böyle davranmaktadırlar (41).

İkinci nedeni ise; bilişsel uyuşmazlıktır. Burada sporcunun birtakım olaylar ile uzlaşmada karşılaştığı zorluklardır. Bu duruma bir futbolcunun performansının oldukça iyi olmasına rağmen kadroya alınmamasını örnek olarak gösterebiliriz (41).

Üçüncüsü ise; sporcunun bu güçlükle nasıl baş edebilmesidir. Bir güreşçinin müsabaka esnasında rakibinin şimdiye kadar hiç bilmediği tekniği ona karşı uygulaması, bu duruma örnek olarak verilebilir.

Kaygı kişiden kişiye değişiklik göstermektedir ve sadece bir sebebi yoktur. Bazı insanlar için kaygı uzun süren bir stres durumundan sonra yavaş yavaş gelişmeye başlayabilir (43).

Kaygı, tüm branşlarda ve sporcularda performansı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Sportif performansta ise kaygı; konsantrasyonu, dikkatini, sporcularda uyum açısından yeteneklerini, kondisyonu, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, aktivasyon ve motivasyonlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Bu etki sporcuda ortaya koyacağı performansı, ihtiyaç duyduğu sürati, kuvveti, esnekliği, dayanıklılığı, teknik ve taktik özelliklerini de etkilemektedir (44).

Spor psikologları; yüksek performans için sporcuların ne az ne de çok bir kaygı düzeyine sahip olması gerektiği konusunda birleşmişlerdir. Kaygı seviyesinin düşük olması, oyunun başlangıç tembelliğine yol açarken, yüksek olması da başlangıç telaşına sebep olabilmektedir (31).

Kaygı ve atletik performans ilişkisi ile ilgili literatürde çeşitli araştırmalar da incelenmiştir. Araştırmalar optimal performans için optimal kaygı düzeyinin önemini vurgulamaktadır.

Örneğin, Singer (1975) dört durumda sporcuları araştırmıştır;

1) Düşük kaygı 2) Yüksek kaygı,

3) Başarı arayan 4) Başarıyı göz ardı eden

Sonuç olarak, yüksek başarı ihtiyacı ve düşük kaygılı sporcular, yüksek kaygı ve düşük başarı ihtiyacı olan sporcuların aksine daha başarılı olmuşlardır (46).

Kaygı Türleri

Durumluk kaygı ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan Spielberger'e göre, öznel ve bilinçli olarak algılanan endişe ve gerilim, otonom sinir sisteminin uyarılmışlığı ve eylemleriyle bağdaştırılan duygusal bir durumdur. Durumluk kaygı, sürekli değişen bir duygu durum özelliğidir. Sürekli kaygı ise; durumluk kaygının aksine, nesnel olarak tehlike olmayabilen durumları tehlikeli olarak algılayan davranışsal bir eğilimdir (45).

Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, her durumda yoğunluğu değişebilen, sürekli olmayan durumlarda ise; bireylerin sergilediği geçici duygusal reaksiyonların bütününü kapsamaktadır. Bireyler için "durumluk kaygı düzeyi" ancak kendinde stres yaratan durum ya da olayı, tehdit olarak algıladığı zamanlarda artmakta ve azaldığı zamanlarda da düşmektedir (41).

Durumluk kaygı, düzensiz değişimlere sahip olmakla birlikte zamanla yoğunluğunun farklılaşması da söz konusudur. Düşük seviyedeyken; durgunluk ve sakinlik baş gösterirken, orta seviyedeyken; endişe, gerilim, tasa ve sinirlilik durumları oluşmaktadır. Durumluk kaygı seviyesinin iyice artmasında da yoğun korku, felaket düşünceleri, korkma duygusu ve organize olmamış panik hareketler görülmektedir (41).

Durumluk kaygısına, bir sınav öncesi veya önemli bir yarışmadan önce yaşanılan kaygılar iyi bir örnektir. Terleme, soluk yüz, titreme, gerginlik ve rahatsızlık otonom sinir sisteminde aktivasyon sonucu kaygı göstergeleridir (46).

Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, davranışları etkileyen kişilik ile ilgili olan bir kaygı çeşididir. Spielberg'e göre (1966), yüksek derecede sürekli kaygı yaşayan bireylerin durumları tehdit edici olarak algıladıklarını belirtmiştir. Ayrıca, yüksek sürekli kaygılı olan insanlar, daha düşük sürekli kaygı taşıyan kişilere göre daha rekabetçidirler. Yüksek sürekli kaygısına sahip kişilerin, stresli yaşam koşullarını, her durumda stresli ve tehditkâr olarak algılama eğilimleri vardır (46).

Belirli bir tehlike olmadığı zamanlarda sürekli kaygı, bağlantısız anksiyete olarak tanımlanır (44).

Bireyin bir umutsuzluğa kapılması, karar vermede güçlükler çekmesi, dikkatini toplayamaması, uyku bozuklukları yaşaması, aşırı duyarlılık, terleme, omuz ve boyun bölgelerinde kas gerilimlerinin yaşanması, tansiyon ve nabızda artış görülmesi (belirli bir neden olmamasına rağmen) gibi belirtilerdir (44).

Bilişsel Kaygı

Duygu ve düşüncelerdeki olumsuzluklar bilişsel kaygıyı oluşturur. Bireyin kendini ve yeteneklerini algılama şeklinde oluşan olumsuz düşüncelerdir (44).

Somatik Kaygı

Düşüncelerdeki uyuşmazlıkların ve uyarılmalardaki aşırılıkların somatik kaygıya sebep olmasıdır. Örneğin çok iyi performans grafiği çizen bir sporcunun maçta kadroya alınmaması bu tür kaygıya sebeplerden birisidir (23).

STRES

Stres, bireyin kendisinde veya çevresinde meydana gelen değişimleri aşamadığı ve zorlandığı zamanlarda bu durumu tehdit edici olarak algılaması, fiziksel ve psikolojik açıdan su yüzüne çıkan aşırı uyarılma durumudur (47).

Freud, stresi üç düzeyde incelemiştir (48):

1) Doğal Afet Stresi (toplumları ve büyük alanları etkiler);

2) Yoğun Stres (krizler veya acil durumlardan kaynaklanan);

3) Günlük Bazda Bireyleri Etkileyen Stres;

- Özgüven - Gönderme - Sosyal destek
- Çaresizlik - İyimserlik

Stres Yönetimi

Stresin en bilinen kavramlarından biri Lazarus ve Folkman teorisidir. Buna göre; stres insan ve çevre arasındaki etkileşimin öznel gereksinimleri ve bunları karşılamak için yeteneği arasındaki etkileşim olarak karakterize edilir. Ancak; durumun stresli olup olmadığı birincil ve ikincil değerlendirmeye bağlıdır (47).

İlk değerlendirme; uyarıcının bir tehdit, kayıp olarak görülebileceği belirli bir durumun (olumlu, olumsuz veya nötr) önemiyle ilgilidir. Birincil değerlendirmede ilişkinin stresli olduğu tespit edilirse, ikincil değerlendirme süreci başlar. Bu bilişsel ve başa çıkma becerileri ile ilgilidir. Sonuç olarak, stres yönetimi stratejileri etkinleştirilir. Bu teoriye göre her insanın belirli durumları algılamanın bireysel ve genetik olarak belirlenmiş bir yolu vardır (47).

Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Bu kavrama dayanarak, davranışsal ve bilişsel gereksinimleriyle başa çıkma açısından "stresle başa çıkma"yı tanımlayan bir ilişkisel başa çıkma kuramı yaratılmıştır (49).

Genel olarak, stresle başa çıkma iki şekilde olur.

1- Problem Odaklı (araçsal çaba)

2- Duygusal Odaklı (gerginlikleri azaltan)

Lazarus ve Folkman, Endler ve Parker stresle başa çıkmanın üç stilini ayırt etmişlerdir (49):

1. Görev odaklı stil: Ana işlevi belirli bir sorunu yapıcı bir şekilde çözmektir. Bu stil farklı bilişsel dönüşümler uygulayarak bir durumu değiştirmek isteyen insanlar için tipiktir.

2. Duygu odaklı stil: Rüya ve stresli durumlarda duygulara odaklanmak eğilimindedir. İnsanlar arasında yaygındır.

3. Kaçınma odaklı stil: Bir sorun hakkında düşünmeyi erteleyen ve stresli bir durumda yaşamaktan kaçınmaya çalışan kişiler için karakteristiktir.

Bu stil iki şekilde ortaya çıkabilir:

A. Uyku, kitap okuma, aşırı yeme veya TV izlerken kendini gösteren ikame faaliyetler yapanlar

B. Sosyal temas arayışı stresli bir durumu çözmek ve stresli durumlarda bazı sorunları unutmak için ihtiyaç önlemek için kullanılır (49).

Amirkhan, başa çıkma stratejilerini

a) Problem çözme,

b) Sosyal destek

c) Kaçınma olarak belirlemiştir.

Stresle başa çıkmak, olumsuzluklardan sıyrılmak ve etkilerini azaltmak için yapılan bir girişimdir.

Hedef belirleme; olumlu kendi kendine konuşma, gevşeme veya zihinsel imgeler, yaralanma yaşayan sporcuların psiko-sosyal stresle başa çıkmasına yardımcı olabilecek psikolojik müdahalelerdir (36).

Başa çıkma stratejilerinin eksikliği; akademik başarının zayıflığı, adaptasyon problemleri, depresyon, yeme bozuklukları ve şiddet gibi ciddi sorunlara neden olabilir (48).

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Kadın sporcularda yaralanma kaygı düzeyinin ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi konulu çalışmanın veri toplama aşamasında kullanılan araçlar, testler ve istatistiksel analiz ayrıntılı bir şekilde aşağıda açıklandı.

Çalışmamız, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan 11.11.2019 tarihinde TÜTF-BAEK 2019/413 protokol numarası ile onay alınarak gerçekleştirildi (EK 1).

Araştırmanın Modeli

Türkiye genelinde yaşayan kadın sporcuların spor yaşamlarında geçirdikleri spor yaralanmalarının kendilerine verdiği sıkıntı veya bunaltıcı durumlarda nasıl tepki verdiklerini ve bu durumla nasıl başa çıktıklarına ilişkin durumlarını tespit etmek amacıyla yapılmış olan bir araştırmadır. Yapmış olduğumuz anketler sonucu Türkiye genelinde profesyonel ve amatör olarak spor yaşamına devam eden kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyini ve buna bağlı olarak stresle başa çıkma stillerindeki değişim durumunu çeşitli demografik özelliklere bakılarak değerlendirmek amaçlandı.

Araştırmanın Grubu

Araştırmanın evrenini; Türkiye'de bulunan tüm kadın sporcuların içinde yer aldığı profesyonel ve amatör ligleri oluştururken; örneklemini ise Türkiye'deki 6 bölgeden 43 farklı

şehirde yaşayan kadın sporcular arasından, gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen kadın sporcular oluşturmaktadır. Bu araştırmaya yaşları 18-45 ve üzeri olan toplamda 305 kadın sporcu katıldı. Katılımcıların büyük çoğunluğu Edirne, İstanbul ve İzmir şehirlerinde yaşamaktadır. Çalışmada hem takım sporcular hem de bireysel sporcular yer aldı. Ancak voleybol, basketbol ve yüzme branşlarında olan kadın sporcuların katılımı, katılan diğer spor branşlarına göre daha fazladır. Ayrıca kadın sporcuların yaş ortalaması 28,2'dir. Seçilen kadın sporcular üzerinde anket çalışması gerçekleştirildi ve alınan cevaplar doğrultusunda analiz işlemleri yapıldı.

Veri Toplama

Türkiye'de bulunan amatör ve profesyonel liglerde oynayan kadın sporculara e-mail ve sosyal medya aracılığı ile iki anket online olarak uygulandı. Anket formlarının doldurulması için kadın sporculara gönüllülük esasına dayandığı bilgisi anketin başında yazılı olarak belirtildi. Ayrıca sporculara anketin doldurulup tamamlanması, bu alanda yapılan bilimsel çalışmalara ve literatüre de önemli katkılar sağlayacağı bilgisi de aktarıldı. Formlar 10 Eylül 2020-07 Ocak 2021 tarihleri arasında uygulandı.

Veri Toplama Araçları

Ankette kadın sporcuların demografik (yaş, şehir, branş) özelliklerini de kapsayan sorular anketin ön kısmında yer almaktadır. Birinci anket; kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyini ölçmek için kullanılan "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği"dir. İkinci anket ise; başa çıkma stratejilerini ölçmek için kullanılan "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği-Kısa Formu" dur.

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve orijinal formu 21 madde ile 7 alt faktörden oluşan "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" Caz ve ark., tarafından 2019 yılında Türk kültürüne uyarlandığı ve ölçeğin Türkçe formunun dil eşdeğerliği olduğu saptanmıştır. Uyarlama ölçeğin ölçme yapısının ise 19 madde ile 6 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçek, "Yeteneğini Kaybetme Kaygısı" (YKK), "Zayıf Algılanma Kaygısı" (ZAK), "Acı Çekme Kaygısı" (AÇK), "Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı" (HKUK), "Yeniden Yaralanma Kaygısı" (YYK), "Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı" (SDKK)'dır. Ölçek "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçektir (50).

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği için açıklanan toplam varyans: 74,85'tir.

Ölçeğin yapı geçerliği için gerekli olan Kaiser Mayer Olkin (KMO) değeri 0,86 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirliği için kullanılan Cronbach's alfa değeri (α) 0,91 olarak bulunmuştur.

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği-Kısa Formu

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği: Carver (1997) tarafından geliştirilen, her biri ikişer maddeli 14 boyuttan oluşan 28 maddelik kısa form halidir. 4'lü likert tipi uygulanmıştır. Her maddeye verilecek yanıtlar "bunu hiç yapmıyorum" dan "bunu çok yapıyorum" a kadardır. Ölçek üzerinde yapma ya da yapmama yönünde 1 ile 4 arasında değişmektedir. Her bir alt ölçekten alınabilecek ham puan 2 ile 8 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik araştırması 2013 yılında Sürücü ve ark. tarafından yapılarak Türk kültürüne uyarlanmıştır (51).

Başa çıkma stilleri ölçeği'nin kısa formunun güvenirliği için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ve test tekrarı sonuçları, genel olarak aracın psikometrik ölçütleri karşılamaktadır. İki hafta arayla yapılan test tekrarı sonuçları ölçeğin güvenilir olduğunu belirtmektedir (51).

Başa çıkma stilleri ölçeğine yapılan açıklayıcı faktör analizinde açıklanan toplam varyans 62,33 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliği için gerekli olan KMO değeri 0,73 olarak bulunmuştur.

Ayrıca ölçeğin güvenirliği için kullanılan Cronbach alfa değeri (α) 0,78 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyinin ve başa çıkma stratejileri verilerinin değerlendirilmesinde ve değerlerinin bulunmasında IBM SPSS İstatistik programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler araştırmanın özelliklerinin bulunmasında kullanılırken, açıklayıcı faktör analizinde de temel bileşenler faktör çıkarım yöntemi, döndürme yönteminde ise; promax kullanılmıştır. Kadın sporcuların demografik özelliklerini ortaya çıkarmak amacıyla frekans analizi, kategorik değişkenler arasındaki ilişki için T-Testi, değişkenler arasındaki ilişki için korelasyon analizi, değişkenler arasındaki etki için regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca regresyon analizinde hataların bağımsızlığı için Durbin -Watson istatistiğine bakılmıştır.

BULGULAR

Kadın sporcularda yaralanma kaygı düzeyinin ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmaya katılan sporcuların tamamı kadın sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu Edirne, İstanbul ve İzmir şehirlerinde yaşamaktadır. Çalışmada hem takım sporcular hem de bireysel sporcular yer almıştır. Ancak voleybol, basketbol ve yüzme branşlarında olan kadın sporcuların katılımı, çalışmaya katılan diğer spor branşlarına göre daha fazladır. Ayrıca, kadın sporcuların yaş ortalaması 28,2'dir. Standart sapma değeri 0,50'dir.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikleri

Şehir	**(n)**	**%**	**Branş**	**(n)**	
Edirne	85	27,9	Voleybol	88	28,9
İstanbul	59	19,3	Basketbol	49	16,0
İzmir	51	16,7	Yüzme	22	6,9
Kayseri	9	3,0	Futbol	18	5,9
Ankara	7	2,3	Tekvando	14	4,6
Tekirdağ	6	2,0	Hentbol	9	2,9
Diğer Şehirler	88	28,8	Atletizm	8	2,6
Toplam	305	100.0	Diğer Spor Branşları	97	32,2
			Toplam	305	100.0
Yaş (yıl)	**(n)**	**%**			
18-27	158	51,8			
28 ve üzeri	147	48,2			
Toplam	305	100.0			

Açıklayıcı Faktör Analizi

Çalışmanın bulgular kısmında katılımcıların profili incelendikten sonra kullanılan ölçeklere açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi yapılmasının önemli bir nedeni bu ölçeklerin sporcular üzerinde yeterince test edilmemiş olmasıdır. İlk olarak spor yaralanması kaygı ölçeğine açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizde faktör çıkarım yöntemi olarak temel bileşenler faktör çıkarım yöntemi, döndürme yönteminde ise promax kullanılmıştır (52, 53).

Tablo 2. Spor yaralanması kaygı ölçeği faktör analizi

FAKTÖRLER	**Faktör Yükü**	**Öz Değer**	**Açıklanan Varyans**	**Ortalama**	**α**
Faktör 1: Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı		**7,158**	**37,675**	**2,40**	**0,93**
SYK11	0,962			2,47	
SYK12	0,930			2,31	
SYK10	0,928			2,45	
Faktör 2: Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı		**2,117**	**11,144**	**1,88**	**0,91**
SYK14	0,947			1,86	
SYK15	0,914			2,01	
SYK13	0,858			1,82	
Faktör 3: Zayıf Algılanma Kaygısı		**1,734**	**9,129**	**1,73**	**0,85**
SYK4	0,905			1,56	
SYK5	0,859			1,64	
SYK6	0,736			2,01	
Faktör 4: Yeniden Yaralanma Kaygısı		**1,390**	**7,314**	**3,12**	**0,77**
SYK17	0,909			3,56	
SYK18	0,867			3,32	
SYK16	0,614			2,67	
SYK19	0,503			2,93	
Faktör 5: Acı Çekme Kaygısı		**1,172**	**6,169**	**3,42**	**0,77**
SKY8	0,862			3,40	
SKY7	0,857			3,31	
SKY9	0,693			3,58	
Faktör 6: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı		**1,029**	**5,417**	**2,81**	**0,77**
SKY1	0,849			2,17	
SKY2	0,831			2,82	
SKY3	0,547			1,87	

Faktör Çıkarım Yöntemi: Temel Bileşenler Yöntemi

Spor yaralanma kaygı ölçeğine yapılan açıklayıcı faktör analizinde altı faktör elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar ile ölçeğin güvenirlik ve geçerliğinin sağlandığı çalışmadaki faktör yapısıyla benzerdir. Ayrıca spor yaralanma kaygı ölçeğinin açıklanan toplam varyansı 74,85 olarak bulunmuştur. Bu değer Hair ve diğerleri (2014)'e göre oldukça yüksektir.

Ölçeğin yapı geçerliği için gerekli olan KMO değeri 86 olarak bulunmuştur. Kaiser (1974) 'in KMO için yaptığı sınıflandırmaya göre bu değer tamamı çok iyidir. Ayrıca ölçeğin güvenirliği için kullanılan Cronbach alfa değeri (α) 91 olarak bulunmuştur. Bu değerler, güvenilirlik için yeterli düzeyin üzerindedir (Hair ve ark., 2014). Ölçeğin faktörlerinin güvenirliği Tablo 2'de gösterilmektedir.

Spor kaygılanma ölçeğinin ifadelerinin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakıldığında ölçeğin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Çarpıklık değerleri 1,887 ile-0,906 arasındadır. Basıklık değerleri 1,575 ile-1,251 arasındadır.

Norman & Streiner (1998) $x = 5{,}152 / (\sqrt{(N-2)})$ formülü, faktör yüklerinin sınırını belirlemek için kullanılmıştır (N: örnek sayısı). Bu formül, 0,30'un üzerindeki ifadelerin çalışmanın dışında bırakılmaması gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle spor yaralanma kaygı ölçeğinden herhangi bir ifade çıkarılmamıştır (55).

Açıklayıcı faktör analizinin ikinci bölümünde başa çıkma stilleri ölçeği incelenmiştir. Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) başa çıkma stilleri ölçeğine yaptıkları açıklayıcı faktöre analizinde 14 faktörlü bir yapı ortaya çıkarmıştır. Ancak bu çalışmada yapılan açıklayıcı faktör analizinde başa çıkma stilleri ölçeği 7 faktörlü bir yapıda bulunmuştur. Analizde faktör çıkarım yöntemi olarak temel bileşenler faktör çıkarım yöntemi, döndürme yönteminde ise promax kullanılmıştır (52, 53).

Tablo 3. Başa çıkma stilleri ölçeği faktör analizi

FAKTÖRLER	Faktör Yükü	Öz Değer	Açıklanan Varyans	Ortalama	α
Faktör 1: Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama		4,290	17,877	3,25	0,77
BCS21	0,795			3,22	
BCS22	0,790			3,32	
BCS14	0,712			3,12	
BCS16	0,707			3,36	
Faktör 2: Madde Kullanımı ve Destek		3,409	14,205	1,53	0,72
BCS12	0,935			1,32	
BCS19	0,892			1,31	
BCS10	0,604			1,41	
BCS4	0,573			1,54	
BCS18	0,410			2,04	
Faktör 3: Mizah		2,067	8,612	2,49	0,87
BCS7	0,939			2,55	
BCS20	0,920			2,43	
Faktör 4: Dine Yönelme		1,656	6,898	2,82	0,84
BCS27	0,943			2,68	
BCS6	0,920			2,96	
Faktör 5: Zihinsel İlgiyi Kesme ve Etkinlikleri Bırakma		1,402	5,843	2,51	0,53
BCS1	0,748			2,57	
BCS2	0,687			2,46	
BCS24	0,629			2,75	
BCS11	0,410			2,27	
Faktör 6: Kabullenme ve Kendini Sınıflandırma		1,112	4,635	2,86	0,54
BCS25	0,786			3,32	
BCS5	0,690			2,96	
BCS8	0,558			2,21	
BCS28	0,407			2,94	
Faktör 7: Araçsal Sosyal Destek ve Yadsıma		1,019	4,244	2,81	0,51
BCS15	0,778			3,23	
BCS26	0,623			3,16	
BCS3	0,476			2,06	

Faktör Çıkarım Yöntemi: Temel Bileşenler Yöntemi

Başa çıkma stilleri ölçeğine yapılan açıklayıcı faktör analizinde açıklanan toplam varyans 62,33 olarak bulunmuştur. Bu değer Hair ve diğerleri (2014)'e göre kabul edilebilir bir seviyededir.

Ölçeğin yapı geçerliği için gerekli olan KMO değeri 73 olarak bulunmuştur. Kaiser (1974)'in KMO için yaptığı sınıflandırmaya göre bu değer tamamı makul bir seviyededir. Ayrıca ölçeğin güvenirliği için kullanılan Cronbach alfa değeri (α) 78 olarak bulunmuştur. Bu değerler, güvenilirlik için yeterli düzeyin üzerindedir (52). Ölçeğin faktörlerinin güvenirliği Tablo 3' te gösterilmektedir.

Başa çıkma stilleri ölçeğinin ifadelerinin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakıldığında ölçeğin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Çarpıklık değerleri 1,308 ile-1,255 arasındadır. Basıklık değerleri 2,045 ile-1,041 arasındadır.

Norman & Streiner (1998) $x = 5{,}152 / \sqrt{(N-2)}$) formülü, faktör yüklerinin sınırını belirlemek için kullanılmıştır (56) (N: örnek sayısı). Bu formül, 0,30'un üzerindeki ifadelerin çalışmanın dışında bırakılmaması gerektiğini gösterirken bu değerin altında kalan ifadelerin ise çalışmadan çıkarılmasını önermektedir. Bu nedenle başa çıkma ölçeğindeki ifadelerden faktör yükü 0,30'un altında kalan dört ifade çalışmadan çıkarılmıştır. Bunlar; "Ne hissettiğimi birilerine anlatırım", "Duygularımı dışarı vururum", "Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım" ve "Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım" ifadeleridir.

T-Testi Analizi

Çalışmada kullanılan ölçeklerin ikisi de normal dağılım gösterdiği için parametrik testler yapılmıştır. İlk olarak t-testi analizleri kadın sporcuların spor yaralanma kaygı düzeylerinin yaş gruplarına ve spor branşlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Tablo 4, kadın sporcuların yaş gruplarına göre spor yaralanma kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını göstermektedir. Yaş aralığı, çalışmaya katılan sporcuların toplam yaş ortalamaları temel alınarak belirlenmiştir.

Tablo 4. Yaş gruplarına göre bağımsız örneklem t-testi analizi (spor yaralanma kaygı ölçeği)

Faktörler	Yaş Grupları	N	Ort.	S. S.	t	*Sig.*
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	18-27	157	2,18	0,83	-2,077	**p=0,039**
	28 ve üzeri	147	2,39	0,91		
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	18-27	157	1,67	0,87	-1,407	p=0,161
	28 ve üzeri	147	1,81	0,86		
Zayıf Algılanma Kaygısı	18-27	157	3,40	0,70	0,580	p=0,563
	28 ve üzeri	147	3,45	0,82		
Yeniden Yaralanma Kaygısı	18-27	157	2,33	1,07	-1318	p=0,188
	28 ve üzeri	147	2,49	1,01		
Acı Çekme Kaygısı	18-27	157	1,78	0,91	-2,345	**p=0,020**
	28 ve üzeri	147	2,03	0,90		
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	18-27	157	3,17	0,93	1,090	p=0,277
	28 ve üzeri	147	3,06	0,92		

Kadın sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına t-testi analizi ile bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sadece hayal kırıklığına uğratma ve acı çekme kaygıları ile yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar vardır (p=0,001). Bu nedenle (H1a) "Kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyi ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır" ve (H1e) "Kadın sporcuların acı çekme kaygı düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır" desteklenmiştir. Hem hayal kırıklığına uğratma hem de acı çekme kaygısı 28 yaşı ve üzerindeki katılımcıların daha küçük yaşlardaki kadın sporculara göre daha fazla kaygı duydukları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan (H1b), (H1c), (H1d ve (H1f) alt hipotezleri desteklenmemiştir (p=0,05). Bu faktörlerde yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen sosyal destek kaybetme, zayıf algılanma ve yeniden yaralanma kaygılarında yaşı büyük kadın sporcuların daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Yeteneğini kaybetme kaygısında ise yaşı küçük olanlar daha fazla kaygı düzeyine sahiptir.

Tablo 5. Yaş gruplarına göre bağımsız örneklem t-testi analizi (başa çıkma stilleri ölçeği)

Faktörler	Yaş Grupları	N	Ort.	S. S.	t	*Sig.*
Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama	18-27	158	3,11	0,62		
	28 ve üzeri	147	3,39	0,52	-4,353	**p=0,000**
Madde Kullanımı ve Destek	18-27	158	1,52	0,57		
	28 ve üzeri	147	1,52	0,45	-0,045	p=0,965
Mizah	18-27	158	2,46	0,92		
	28 ve üzeri	147	2,52	0,80	-0,657	p=0,512
Dine Yönelme	18-27	158	2,84	0,87		
	28 ve üzeri	147	2,79	0,94	0,469	p=0,639
Zihinsel İlgiyi Kesme ve Etkinlikleri Bırakma	18-27	158	2,51	0,55		
	28 ve üzeri	147	2,51	0,56	0,019	p=0,985
Kabullenme ve Kendini Sınıflandırma	18-27	158	2,80	0,60		
	28 ve üzeri	147	2,90	0,52	-1,603	p=0,110
Araçsal Sosyal Destek ve Yadsıma	18-27	158	2,75	0,61		
	28 ve üzeri	147	2,87	0,51	-1,483	p=0,066

Kadın sporcuların başa çıkma stilleri ile yaşları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına t-testi analizi ile bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sadece "Olumlu yeniden yorumlama ve planlama" ile yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p=0,001). Bu nedenle (H2a) "Kadın sporcuların olumlu yeniden yorumlama ve planlama stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır" desteklenmiştir. "Olumlu yeniden yorumlama ve planlama" konusunda yaşı büyük olanların küçük olanlara göre daha fazla başa çıkma düzeyine sahiptir. Diğer taraftan (H2b), (H2c, (H2d), (H2e), (H2f) ve (H2g) alt hipotezler lehine istatistiksel bakımdan anlamlı fark tespit edilememiştir (p=0,05). Bu faktörlerde yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen; mizah, kabullenme ve kendini sınıflandırma ve araçsal sosyal destek ve yadsıma faktörlerinde yaşı büyük kadın sporcuların daha fazla başa çıkma düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Dine yönelmede ise: yaşı küçük olanlar daha yüksek başa çıkma düzeyine sahiptir.

Tablo 6. Spor branşlarına göre bağımsız örneklem t-testi analizi (spor yaralanma kaygı ölçeği)

Faktörler	Spor Branşları	N	Ort.	S. S.	t	*Sig.*
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Takım Sporu	188	2,23	0,88	-1,400	p=0,163
	Bireysel Spor	116	2,38	0,83		
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Takım Sporu	188	1,76	0,90	0,477	p=0,634
	Bireysel Spor	116	1,71	0,80		
Zayıf Algılanma Kaygısı	Takım Sporu	188	3,41	0,79	-0,619	p=0,537
	Bireysel Spor	116	3,46	0,71		
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Takım Sporu	188	2,46	1,08	0,889	p=0,375
	Bireysel Spor	116	2,35	0,97		
Acı Çekme Kaygısı	Takım Sporu	188	1,92	0,95	0,479	p=0,632
	Bireysel Spor	116	1,87	0,83		
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Takım Sporu	188	3,08	0,96	-1,100	p=0,272
	Bireysel Spor	116	3,20	0,85		

Kadın sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyleri ile aktif olarak yaptıkları spor branşları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına t-testi analizi ile bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda tüm faktörlerde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p=0,05). Bu nedenle (H3a), (H3b), (H3c), (H3d), (H3e) ve (H3f) alt hipotezler lehine istatistiksel bakımdan anlamlı fark tespit edilememiştir. Anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen hayal kırıklığına uğratma, zayıf algılanma ve yeteneğini kaybetme kaygılarında bireysel spor yapan kadın sporcuların daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma ve acı çekme kaygılarında ise takım sporu yapanlar daha fazla kaygı düzeyine sahiptir.

Tablo 7. Spor branşlarına göre bağımsız örneklem t-testi analizi (başa çıkma stilleri ölçeği)

Faktörler	Spor Branşları	N	Ort.	S. S.	t	*Sig.*
Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama	Takım Sporu	188	3,22	0,62	-0,968	p=0,334
	Bireysel Spor	116	3,29	0,52		
Madde Kullanımı ve Destek	Takım Sporu	188	1,59	0,57	3,246	**p=0,001**
	Bireysel Spor	116	1,41	0,39		
Mizah	Takım Sporu	188	2,49	0,85	0,006	p=0,995
	Bireysel Spor	116	2,49	0,89		
Dine Yönelme	Takım Sporu	188	2,77	0,89	-932	p=0,352
	Bireysel Spor	116	2,87	0,93		
Zihinsel İlgiyi Kesme ve Etkinlikleri Bırakma	Takım Sporu	188	2,47	0,57	-1,406	p=0,161
	Bireysel Spor	116	2,57	0,52		
Kabullenme ve Kendini Sınıflandırma	Takım Sporu	188	2,83	0,57	-0,874	p=0,383
	Bireysel Spor	116	2,89	0,56		
Araçsal Sosyal Destek ve Yadsıma	Takım Sporu	188	2,83	0,59	0,817	p=0,415
	Bireysel Spor	116	2,78	0,52		

Kadın sporcuların başa çıkma stilleri ile spor branşları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına t-testi analizi ile bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sadece madde kullanımı ve destek ile spor branşları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p=0,001). Bu nedenle (H4b) "Kadın sporcuların madde kullanımı ve destek stilleri ile spor branşları arasında anlamlı bir ilişki vardır" desteklenmiştir. Madde kullanımı ve destek konusunda takım sporu yapan kadın sporcuların bireysel spor yapan kadın sporculara göre daha fazla başa çıkma düzeyine sahiptir. Diğer (H4a), (H4c), (H4d, (H4e), (H4f) ve (H4g) alt hipotezler lehine istatistiksel bakımdan anlamlı fark tespit edilememiştir (p=0,05). Bu faktörlerde spor branşları arasında anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen olumlu yeniden yorumlama ve planlama, dine yönelme, zihinsel ilgiyi kesme ve etkinlikleri bırakma ve kabullenme ve kendini sınıflandırma

faktörlerinde bireysel spor yapan kadın sporcuların daha fazla başa çıkma düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Araçsal sosyal destek ve yadsımada ise takım sporları yapan kadın sporcular daha yüksek başa çıkma düzeyine sahiptir.

Korelasyon Analizi

Spor yaralanma kaygısı ile başa çıkma stillerinin faktörleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 8. Korelasyon analizi

Faktörler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	1												
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	0,53*	1											
Zayıf Algılanma Kaygısı	0,41*	0,48*	1										
Yeniden Yaralanma Kaygısı	0,42*	0,46*	0,26*	1									
Acı Çekme Kaygısı	0,34*	0,29*	0,27*	0,40*	1								
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	0,38*	0,38*	0,46*	0,36*	0,38*	1							
Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama	0,04	-0,01	-0,13*	0,10	0,06	-0,01	1						
Madde Kullanımı ve Destek	0,23*	0,27*	0,32*	0,12*	0,06	0,36*	-0,18*	1					
Mizah	0,01	0,01	0,11*	0,01	-0,03	-0,08	0,17*	0,13*	1				
Dine Yönelme	0,11*	0,04	0,10	0,05	0,10	0,15*	0,13*	0,01	-0,03	1			
Zihinsel İlgiyi Kesme ve Etkinlikleri Bırakma	0,34*	0,29*	0,24*	0,34*	0,25*	0,31*	0,11	0,36*	0,17*	0,23*	1		
Kabullenme ve Kendini Sınıflandırma	0,11	0,15*	0,04	0,25*	0,13*	0,17*	0,39*	0,17*	0,14*	0,17*	0,32*	1	
Araçsal Sosyal Destek ve Yadsıma	0,11	0,08	0,03	16*	0,05	0,12*	0,47*	0,08	0,30*	16*	0,27*	0,38*	1
Ortalama	2,41	1,9	1,7	3,1	3,4	2,2	3,2	1,5	2,4	2,8	2,5	2,8	2,8
Standart sapma	1,04	0,91	0,86	0,92	0,76	0,87	0,58	0,52	0,86	0,91	0,55	0,56	0,56

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.*

En yüksek korelasyon ilişkisi hayal kırıklığına uğratma ile sosyal destek kaybetme kaygıları arasındadır (r= 0,53). Bu ilişki anlamlı, pozitif ve orta etkide bir ilişkidir. Daha sonra sırasıyla en yüksek korelasyon ilişkisi sosyal desteği kaybetme ile zayıf algılanma kaygısı (r= 0,48), sosyal desteği kaybetme ile yeniden yaralanma kaygısı (r=0,46) ve zayıf algılanma ile yeteneğini kaybetme kaygısı (r=0,46) arasındadır. Bu ilişkiler de anlamlı, pozitif ve orta etkide bir ilişkidir.

Regresyon Analizi

Kadın sporcuların başa çıkma stillerinin yaralanma kaygı düzeylerini ne şekilde etkilediğini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde başa çıkma stilleri bağımlı değişken olduğu için ölçeğin ifadeleri tek faktör haline getirilmiştir. Spor yaralanma kaygı ölçeği faktörleri ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 9. Regresyon analizi

Faktörler	**Standardize edilmiş Beta (β)**	***t***	**p**
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	0,22	3,665	p=0,001
Yeniden Yaralanma Kaygısı	0,14	2,369	p=0,001
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	0,13	2,024	p=0,001
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	-	-	p=0,425
Zayıf Algılanma Kaygısı	-	-	p=0,999
Acı Çekme Kaygısı	-	-	p=0,785

Not: Çoklu R: ,38; R Kare: ,14; Uyarlanmış R Kare: ,14; F: 16,61; Signif F <.05

Regresyon analizinde elde edilen sonuçlara göre kadın sporcuların başa çıkma stillerini etkileyen unsurlardan ilki yeteneğini kaybetme kaygısı olarak belirlenmiştir (p=0,001 ve β= 0,22). Bu değişkeni sırasıyla yeniden yaralanma kaygısı (p=0,001 ve β= 0,14) ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı (p=0,001 ve β= 0,13) etkilediği belirlenmiştir. Bu model, genel olarak başa çıkma stillerini, 14 oranında açıklamaktadır (R2=0,14). Bu nedenle; bu model, orta etkiden genişe doğru bir etkiye sahiptir (54). Modelde hataların bağımsızlığını test etmek için Durbin-Watson istatistiği hesaplanmıştır (2,02). Bu rakam kabul edilebilir bir seviyededir.

Bu sonuçla kadın sporcular yeteneklerini kaybetme korkusu yaşadıklarında, yeniden yaralanma endişesi duyduklarında ve hayal kırıklığına uğratma kaygıları ortaya çıktığında başa çıkma stilleri geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda kadın sporcuların sosyal desteği kaybetme, zayıf algılanma ve acı çekme kaygıları ortaya çıktığında başa çıkma stili

geliştirmedikleri ortaya çıkmıştır. Bu sonuçla kadın sporcuların; sosyal desteği kaybetme, zayıf algılanma ve acı çekme kaygılarına kıyasla yeteneklerini kaybetme, yeniden yaralanma ve hayal kırıklığına uğratma kaygılarını daha fazla önemsemedikleri görülmektedir.

TARTIŞMA

Kadın sporcularda yaralanma kaygı düzeyinin ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin tartışmaya yer verilmiştir.

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyinin yaş grupları ile arasındaki farklılıklar incelenmiş ve "Hayal Kırıklığına Uğratma" ve "Acı Çekme" kaygıları ile yaş grupları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılıklar vardır. Hem "Hayal Kırıklığına Uğratma" hem de "Acı Çekme" kaygıları 28 yaş ve üzerindeki katılımcıların daha küçük yaşlardaki kadın sporculara göre daha fazla kaygılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu faktörlerde yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen "Sosyal Desteği Kaybetme, Zayıf Algılanma ve Yeniden Yaralanma" kaygılarında yaşı büyük kadın sporcuların daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğu da ortaya çıkmıştır. Böylesi durumun 28 yaş ve üzeri sporcularda olması gereken başarı beklentisi, daha önceki yaralanmaları ve yaşadıkları olumsuz deneyimlerin kendilerinde yarattığı birtakım kaygılar ve onları etkileyen çevresel faktörler de olabilir. "Yeteneğini kaybetme" kaygısında ise yaşı küçük olanlar daha fazla kaygı düzeyine sahiptir. Bu durum karşısında ise; yaşı 18-27 olan kadın sporcuların yaşlarından dolayı hayat tecrübesi konusunda henüz olgunlaşmamaları olabilir.

Namlı ve Buzdağlı (2020), aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında yaş değişkeni ile yeniden yaralanma kaygısı alt boyutu arasında istatistiksel bakımdan anlamlı fark bulmuşlardır. Bu sonuca göre katılımcıların yaşı arttıkça

spor yaralanması sonucu yeniden yaralanma kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir (36). Bu sonuç ile alt boyutunda bulduğumuz yeniden yaralanma kaygısıyla ile desteklenmektedir.

Arıkan ve ark. (2020), üniversite adaylarının spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında yaş değişkeni açısından 23 yaş ve üstü adayların yeteneğini kaybetme kaygısı, 18-22 yaş aralığındaki diğer adaylara göre anlamlı fark tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe kaygı durumlarının yükseldiğini söylemektedir (57). Bu sonuç; elde ettiğimiz bulgularla aynı fakat yaş aralığının 18-27 olması bakımından farklıdır.

Kayhan ve ark. (2019), kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında, kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak alt boyutların yaşlara göre kaygı düzeyleri ortalamaları incelendiğinde 21-22 yaş grubu kadın sporcuların yeteneğini kaybetme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı düzey ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum; yaş gruplarına göre kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin 21-22 yaş aralığında artış gösterdiğini ispatlar niteliktedir. Bu sonuç; alt boyutunda elde ettiğimiz yeteneğini kaybetme kaygısı ile desteklenmektedir (58).

Yalçınkaya ve ark. (2020), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yaralanmalarındaki kaygı düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında spor yaralanma kaygısının yaş grupları ile ortalama değerleri incelendiğinde 25-34 yaş grubu sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum elde ettiğimiz bulguyla benzerlik fakat yaş aralıklarının aynı olmaması bakımından farklılık göstermektedir (59).

Budak ve ark. (2020), spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri isimli çalışmasında 20 yaş ve üzerindeki sporcuların, zayıf algılanma kaygılarının diğer yaş grubundaki sporculardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuç ile alt boyutunda bulduğumuz zayıf algılanma kaygısıyla benzerlik fakat yaş aralığı 28 yaş ve üzeri olarak bulduğumuzdan dolayı farklılık taşımaktadır (60).

Çetindemir ve Cihan (2019), genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (Amatör-Profesyonel) bakımından inceledikleri çalışmasında; sporcuların doğum yılı değişkeni ile yaralanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur (61). Bu bulgular elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Egermann ve ark. (2003), uzun mesafe triatloncu'larda yaralanma analizleri hakkında yaptıkları çalışmada ise; yaşa göre yaralanma kaygısı incelenmiş ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (62). Bu bulgular elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan kadın sporcuların başa çıkma stilleri ile yaş grupları arasındaki farklılıklar incelenmiş ve başa çıkma stillerinin "Olumlu yeniden yorumlama ve planlama" ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşı 28 ve üzeri olan kadın sporcular daha fazla başa çıkma düzeyine sahiptir. 28 yaş ve üzeri kadın sporcular; gelecekle ilgili daha pozitif düşünceler ile geçmişte yaşadıkları olumsuzlukları silip, daha iyi planlayarak, sağlam adımlarla yollarına devam edebilirler. Diğer başa çıkma stilleri ile yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen "Mizah, Kabullenme ve Kendini Sınıflandırma, Araçsal Destek, Yadsıma" ile 28 yaş ve üzeri kadın sporcular daha fazla başa çıkma düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum daha önceden başına gelmiş sorunların aynı ya da farklı bir versiyonu olsa da nasıl üstesinden gelineceğiyle ilgili daha aktif bir biçimde baş edebildiklerini ortaya koyan hayat tecrübesine sahip olabilirler. Yaşı 18-27 olan kadın sporcular ise "Dine Yönelme" başa çıkma stili ile karşımıza çıkmaktadır. Yaşı gereği henüz yaşam tecrübesinin olmaması, paniğe kapılması ve çareyi çıkış yolu olarak kendi dinine yönelmesi olabilir. Şahin ve Durak (1995), yaptığı çalışmada stresle etkili olarak başa çıkabilenlerin "kendine güvenli" ve "iyimser yaklaşım" ı, başa çıkamayanların ise "boyun eğici" ve "çaresiz yaklaşımı" daha fazla kullandıklarını saptamışlardır (63).

Ergin ve ark. (2014), tarafından yapılan araştırma sonucuna göre de yaş ilerledikçe stresle başa çıkma da aktif tarzın daha çok kullanıldığı görülmüştür (64). Bu sonuç elde ettiğimiz 28 yaş ve üzeri kadın sporcular ile paraleldir.

Akbaş (2018), tarafından yapılan çalışmada 26 yaş ve üstü öğrenciler stresle diğer yaş gruplarına göre daha fazla aktif olarak baş etmişlerdir (65). Bu sonuç bulduğumuz sonuç ile paraleldir.

Tablo 6'da kadın sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyi ile spor branşı arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak; alt boyutlar ile spor branşı arasında farklılıklar olmamasına rağmen "Hayal kırıklığına uğratma, zayıf algılanma, yeteneğini kaybetme" kaygılarının bireysel spor yapan kadın sporcuların lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Bu bağlamda kendini ortaya koyma çabası, çevresi tarafından yanlış yorumlanma ve yeteri kadar tecrübe sahibi olamamanın verdiği özgüvensizlik diyebiliriz. Kadın sporcuların spor dalı değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyutlarından "Acı çekme, yeniden

yaralanma, sosyal desteği kaybetme" kaygılarının takım sporu yapan kadın sporcuların lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Böylece; kadın sporcuların kendilerine toplumda yer edinebilmesi, içerisinde bulunduğu saygın konumunu koruma savaşı ve oynadığı spor kulübü ve arkadaşlarına olan sosyal bağlılığın kaybolması korkusu ve sahiplenme duygusu olabilir. Loehr'e göre; stresin yaşamımıza etkisi, olaylara verdiğimiz tepkilerin sonucudur ve olaylara yüklediğimiz anlamlara göre tepkilerimiz biçimlenmektedir (66).

Karayol ve Eroğlu (2020), takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarını inceledikleri çalışmanın spor dalı değişkeninde; acı çekme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında, takım sporu yapanlar lehine anlamlı farklılıklar olduğunu saptamışlardır. Bu sonuç ile alt boyutunda bulduğumuz sonuçlar paralellik göstermektedir (67).

Kayhan ve ark. (2019), kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre inceledikleri çalışmasında spor dalı değişkeninde yetenek kaybı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç ile bulduğumuz sonuç ile bağlantılıdır (58).

Arıkan ve ark. (2020), üniversite adaylarının spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında, spor branşı değişkeni açısından takım oyuncularının sosyal desteği kaybetme kaygısında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu sonuç ile alt boyutunda bulduğumuz sonuç benzerdir (57).

Arslan ve ark. (2020), üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada; sporcuların spor yaralanma kaygı puanlarını branşlara göre karşılaştırmışlar ve zayıf algılanma kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Bu sonuç ile alt boyutunda bulduğumuz sonuçlar benzerlik göstermektedir (68).

Short ve ark. (2004) temas sporu sporcularının, çarpışma sporlarına göre yaralanma ya da daha fazla endişe yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (69). Bu durum sonucumuzla paralel bir yapıdadır.

Theisen ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada takım sporlarının özellikle travmatik ve aşırı kullanmadan dolayı olan yaralanmalar için daha çok risk taşıdığını göstermiştir. Bu durum takım sporlarında yer alan kadın sporcuların bu konuyu önemseyerek, kaygılanmalarına neden olabilir (70).

Covassin ve Pero (2004), üniversiteli tenisçiler arasındaki özgüven, ruh hali ve kaygı arasındaki ilişkilerini inceledikleri çalışmasında; kazanan tenisçilerin önemli ölçüde daha yüksek özgüven, daha düşük bilişsel ve somatik anksiyete seviyeleri olduğunu ve yüksek özgüven ve düşük kaygı seviyeleri sergileyen sporcuların potansiyel olarak baskı altında sakin ve rahat kalabildiklerini olumsuz olaylardan etkilenmediklerini ayrıca zihinsel durumun genel başarı veya başarısızlıkta önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir (71).

Tanyer (2019), farklı branş sporcularında yaralanma kaygısını incelediği çalışmasında bireysel veya takım sporu ile ilgilenen sporcular arasında yaralanma kaygısının anlamlılık yaratmadığı sonucuna varmıştır. Bu sonuç ile elde ettiğimiz bulgular çelişmektedir (72).

Tablo 7'de kadın sporcuların başa çıkma stilleri ile spor branşı arasında farklılıklar incelenmiş ve başa çıkma stillerinin "Madde kullanımı ve destek" ile spor branşı arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Takım sporuyla uğraşan kadın sporcular bireysel sporculara göre daha fazla başa çıkma düzeyine sahiptir. Diğer başa çıkma stilleri ile spor branşı arasında anlamlı farklılıklar olmamasına rağmen "Araçsal sosyal destek ve yadsıma" ile takım sporu yapanlar daha yüksek başa çıkma düzeyine sahiptir. Bu durumda, kadınların ait oldukları takımdaki diğer kişilerle (takım arkadaşı, antrenör vb.) oluşan problemleri paylaşarak, sebep-sonuç etkisiyle birlikte hareket etmelerinden dolayı aktif olarak sosyal desteği kullanmaları ya da durumu inkâr ederek, pasif yöntem olan madde kullanımının seçilip, zamana bırakılması olabilir. "Holahan ve Moos' a göre; aktif olarak baş etme, kişiyi problem çözmeye; pasif stratejiler de duygusal olarak kişinin toparlanması için gereken zamanı yaratmaktadır (73). Araştırmalar farklı baş etme biçimlerinin bir arada kullanıldığını, duygusal düzenleme ve hemeostasis sürecinde bir arada rol oynadığını belirtmektedir (74). Bireysel spor yapan kadın sporcular da "Olumlu yeniden yorumlama ve planlama, dine yönelme, zihinsel ilgiyi kesme ve etkinlikleri bırakma, kabullenme ve kendini sınıflandırma" baş etme stillerinde daha yüksek orana sahiptirler. Bu durum sonucunda, kadın sporcuların özgüvenli, farkındalık seviyelerinin ve sahibi oldukları tecrübenin pozitif etkisiyle olayların karşısında baş etme konusunda daha başarılı olabilirler. Aydın ve İmamoğlu (2001) tarafından yapılan araştırmada ise; insanların stresle başa çıkmak için farklı teknikler kullandıkları ve stresle başa çıkma tekniklerinin genellikle insanların kişilik yapılarına göre şekillendiği saptanmıştır (75).

Parmaksız (2011), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, kız öğrencilerin, sosyal destek arama başa çıkma stilini daha fazla tercih ettiğini, ayrıca aktif başa çıkma

stillerinin iyimserlik, kendine güven ve öznel iyi oluşla da pozitif yönde ilişkili olduğunu öne sürmüştür (76). Bu çalışma, çıkardığımız sonuçlar ile paralel bir anlayış sergilemektedir.

Işıktaş ve ark. (2019), sigara içen ve içmeyen bireylerin stres karşısındaki tutumları, stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yaptıkları çalışmada; sigara içenlerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının azaldığını ve çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarının arttığını belirtmişlerdir (77). Bunun sonucunda madde kullanımının güven duygusunu azaltması ve kadın sporcularda bulduğumuz sonuç ile paralellik göstermesidir.

Eraslan (2015), spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi isimli çalışmasında; öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin takım veya ferdi olarak sporla ilgilenme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Bu durum elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir (78).

Johnson U. (1997), yaralanmış, rekabetçi takım ve bireysel 81 kadın ve erkek sporcular arasındaki başa çıkma stratejileri üzerine yaptığı çalışmasında; yaralanmanın depresif bir ruh hali durumuna ve yardım almaya yönelik başa çıkma stratejilerinin aktivasyonuna neden olduğunu bulmuştur. Yaralanmış erkek ve kadın sporcuların yanı sıra takım ve bireysel sporcular arasından, kadınların daha endişeli ve gergin hale geldiğini ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarını; takım sporcularının başkalarından gelen yardımın "pasif kabulü" açısından daha fazla başa çıktığını, bireysel sporcuların ise stresör karşısında "problem çözme" stratejilerini etkinleştirdiğini belirtmiştir. Sonuç olarak rehabilite edici çalışmaların sosyal yönlerinin önemli olduğunu ve uzun süreli yaralanmış sporcularla rehabilite edici çalışmaların maksimum düzeyde etkili olması için bireyselleştirilmesi gerektiği kavramının desteklediğini göstermektedir. Bu durum kadın takım sporcularının pasif kabulünü ve bireysel sporcuların da problem çözme odaklı başa çıkma stilleri ile sonucumuzu destekler niteliktedir (79).

Tablo 8'de spor yaralanma kaygısı ile başa çıkma stillerinin faktörleri arasındaki ilişkide en yüksek korelasyon "Hayal kırıklığına uğratma ile sosyal desteği kaybetme" arasında anlamlı, pozitif ve orta etkide bir ilişki bulunmaktadır. Özgüvenin hasara uğraması ve kadın sporcuların kendilerinden bekleneni ispat edememe durumunun artması, çevresinde bulunan aile ve takım arkadaşlarından gerekli sosyal desteğin sağlanamaması kaynaklı olabilir. Daha sonra en yüksek korelasyon; sırasıyla, "Sosyal desteği kaybetme ile zayıf algılanma kaygısı, sosyal desteği

kaybetme ile yeniden yaralanma ve zayıf algılanma ile yeteneğini kaybetme kaygısıdır.” Bu ilişkiler de anlamlı, pozitif ve orta etkidedir. Kadın sporculardan beklenen başarı beklentisi ve gerçekleşmeyen başarıdan dolayı, sosyal desteğin geri çekilmesiyle; kendilerinde oluşan kaygının toplumsal olarak aciz algılanma korkusuna yol açması; ayrıca, yeterince güvensiz ortamda kalarak kendilerini ispatlayamama durumu oluşabilir. Lazarus; kişisel kaynaklar, ihtiyaçların karşılanması, hedeflere ulaşılabilmesi ve çevresel koşullardan kaynaklı streslerle başa çıkılabilme konusunda belirleyici olabilmektedir ve bu grupta sayılabilecek özellikler arasında; zekâ, mali durum, sosyal beceriler, eğitim düzeyi, destekleyici bir aile, güvenilir arkadaş çevresi ve bedensel sağlığı belirtmiştir (80).

Li ve ark. (2017), üniversiteli sporcularda sezon öncesi kaygı ve depresif semptomlar ve prospektif yaralanma riski adlı çalışmasında; sezon öncesi kaygı ve depresif semptomların yaralanma riskini etkilediğini ve psikolojik sorunları belirlemek için pozitif taramanın yapılması gerektiğini, ayrıca yaralanma risklerinin azaltılması ve genel sağlığın daha iyi duruma gelmesi için etkili başa çıkma stratejileri üzerinde tedavi edilmeleri ve eğitilmelerinin önemini savunmaktadırlar (81).

Tablo 9`da başa çıkma stillerinin yaralanma kaygı düzeyini ne şekilde etkilediğini belirlemek için yapılan regresyon analizine baktığımızda görülenin ilki “Yeteneğini kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı” olduğudur. Bu model orta etkiden genişe doğru bir etkiye sahiptir. Bu sonuç ile kadın sporcular yeteneklerini kaybetme korkusu yaşadıklarında, yeniden yaralanma endişesi duyduklarında ve hayal kırıklığına uğratma kaygıları ortaya çıktığında başa çıkma stilleri geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bireyden bireye farklılık gösteren ve kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok etkilidir. Bu stratejilerin ortak yönü, kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasıdır ve etkisiz hale getirilmesidir. Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, biyo-feedback (biyolojik dönüt), gevşeme (relaxation), beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir (82).

Johnson ve Ivarsson (2010), üst düzey futbolcular arasında yaralanmaların psikolojik faktörlerinin tahminci bir bakış açısı ile inceledikleri çalışmasında; sakat oyuncuların davranışsal kopma ve kendini suçlama olan iki başa çıkma stratejisini sakat olmayan oyunculardan daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Eğer bir oyuncu her şeyi kabul ederse ve

tehditkâr stresin üstesinden gelmek için enerji harcamaya istekli değilse, bu tür davranışlar kötü ve etkisiz başa çıkma olarak düşünülebilir. Bu iki başa çıkma değişkeni (kendini suçlama ve kabul etme) bazı durumlarda etkili başa çıkma değişkenleri olarak kabul edilebileceğinin altını çizmektedir (83).

Courtney ve ark. (2003), bilişsel değerlendirmeler, stres ve başa çıkma: spor yaralanmasına psikolojik uyumu etkileyen yaralanma öncesi ve yaralanma sonrası faktörler isimli çalışmasında; negatif olarak yaşanan stresin olumlu değerlendirmelerle bağlantılı olan yaralanma sonrası ruh hali bozukluğunu tespit ettiklerini, değerlendirmelerin sonucunda da 7. günde daha fazla kaçınma odaklı başa çıkmanın kullanıldığını, 14 ve 28 gün arası daha fazla aktif davranışsal başa çıkmanın ve 28. günde daha az aktif bilişsel başa çıkmanın görüldüğünü belirtmişlerdir. Aktif davranışsal başa çıkmanın daha fazla ruh hali bozukluğu ile ilişkili olduğunu, aktif bilişsel başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkmanın ise ters ilişkili olduğunu ispatlamışlardır (84). Bu durum başa çıkma stratejilerinin yaralanma sonrası yaşanan ruh hali bozukluğuyla psikolojik faktörlerden etkilendiğini kanıtlar türdedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan kadın sporcuların 158'i 18-27 yaş aralığında, 147'si de 28 yaş ve üzerindedir.

Araştırmaya katılan kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyi ile yaş grupları arasında 28 yaş ve üzeri sporcuların daha fazla hayal kırıklığına uğratma ve acı çekme kaygıları yaşadığı ve ayrıca daha fazla başa çıkma düzeyine sahip oldukları görülmüştür. 18-27 yaş aralığındaki kadın sporcuların da yeteneğini kaybetme kaygısı yaşadıkları ve daha çok dine yönelme başa çıkma stili ile karşımıza çıktıkları görülmektedir.

Kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyi ile spor branşı arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ancak; alt boyutlarda hayal kırıklığına uğratma, zayıf algılanma, yeteneğini kaybetme kaygıları bireysel spor yapanların lehine anlamlıdır. Ayrıca; bireysel spor yapanlar, olumlu yeniden yorumlama ve planlama, dine yönelme, zihinsel ilgiyi kesme ve etkinlikleri bırakma, kabullenme ve kendini sınıflandırma başa çıkma stilleri ile karşımıza çıkmaktadır. Acı çekme, yeniden yaralanma, sosyal desteği kaybetme kaygıları takım sporu yapanların lehine anlamlıdır. Takım sporu ile uğraşanlar daha fazla başa çıkma düzeyine sahiptir.

Yaralanma kaygı düzeyi ile başa çıkma stilleri arasındaki en yüksek oran hayal kırıklığına uğratma ile sosyal desteği kaybetme arasındadır. Özgüvenin hasara uğraması ve kadın sporcuların kendilerinden bekleneni ispat edememe durumunun artmasıyla; Aile, antrenör ve takım arkadaşlarının gerekli pozitif desteğinin yeterli olmadığı görülmektedir. Daha sonra, en yüksek korelasyon; sırasıyla, sosyal desteği kaybetme ile zayıf algılanma kaygısı, sosyal desteği kaybetme ile yeniden yaralanma, zayıf algılanma ile yeteneğini kaybetme

kaygıları arasındadır. Kadın sporculardan beklenen başarı ve bunun gerçekleşmemesinden dolayı sosyal desteğin geri çekilmesi, kendilerinde oluşan kaygının toplumsal olarak aciz algılanma korkusuna yol açma durumu; ayrıca, yeterince güvensiz ortamda kalmaları ve kendilerini ispatlayamama halidir.

Başa çıkma stillerinin yaralanma kaygı düzeyini ne şekilde etkilediğine baktığımızda; orta etkiden genişe doğru açılan bir yapıya sahiptir. Öncelikle; yeteneğini kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma ve hayal kırıklığına uğratma kaygısıdır. Bu sonuç ile kadın sporcular yeteneklerini kaybetme korkusu yaşadıklarında, yeniden yaralanma endişesi duyduklarında ve hayal kırıklığına uğratma kaygıları ortaya çıktığında başa çıkma stilleri geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan kadın sporcuların yaş grupları ve spor branşına göre yaralanma kaygı düzeyinin ve bununla başa çıkma stillerinin farklılık göstermesinin nedeni; genellikle sporcuların farklı kişilik yapıları ve farklı eğitim seviyeleri olabilir.

Kadın sporcuların psiko-sosyal seviyelerinin daha kontrollü ve sık aralıklarla değerlendirilmesi için uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetinin bire bir verilmesi önerilir.

Kadın sporcuların sosyal desteği için gerekli olan faktörleri; Aile, antrenör ve kulüp yöneticileri hep birlikte uyum içinde çalışarak uygulayabilirler.

Ve bununla birlikte; çalışmalarımız sonucunda:

1- Kadın sporcuların kişilik özellikleri ve yaralanma kaygı düzeyi üzerine etkilerinin iyi anlaşılması için daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

2- Kadın sporcuların kişilik özellikleri ve başa çıkma stilleri üzerine etkilerinin daha iyi anlaşılması için kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

3- Kadın sporcuların aldıkları eğitim seviyelerinin, spor yaralanma kaygı düzeyiyle başa çıkmasındaki etkilerine uygun araştırmalar yapılabilir.

4- Yaralanma kaygı düzeyinin bazı psikolojik alt dalları ile (özgüven, benlik saygısı, stres vb.) ilişkisini inceleyen daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilir.

ÖZET

Yaralanma kaygısı, kadın sporcuların performans düzeyini etkileyen unsurlardan birisidir. Bu nedenle; kadın sporcuların içinde bulundukları spor yaralanmalarının kendilerine verdiği ruhsal ve fizyolojik yıkımlar ve bunlarla nasıl başa çıktıklarına ilişkin seviyelerini tespit etmenin önemi bilinmektedir.

Bu çalışmaya genel olarak Türkiye'de profesyonel ve amatör olarak devam eden 18-45 yaş arası 305 bayan sporcu katıldı.

Katılan sporcuların yaralanma kaygı düzeyinin belirlenmesinde orijinal formu Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve 21 madde ile 7 alt faktörden oluşan Caz ve ark., tarafından 2019 yılında Türk kültürüne uyarlanmış olan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği, başa çıkma stillerinin belirlenmesinde ise; Sürücü ve ark., tarafından 2013 yılında Türk kültürüne uyarlanmış olan Başa Çıkma Stilleri Ölçeği kullanıldı. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 24.0 veri analiz programı kullanıldı.

Araştırmanın sonunda; katılımcıların spor yaralanma kaygı düzeyinin yaş grupları arasındaki anlamlı farklılıklarının, hayal kırıklığına uğratma ve acı çekme kaygıları arasında olduğu; 28 yaş ve üzeri kadın sporcuların daha yüksek kaygıya sahip olduğu görüldü. Ayrıca; katılımcıların spor yaralanma kaygı düzeyi ile spor branşları arasında, anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşıldı. Araştırmaya katılan kadın sporcuların başa çıkma stillerinin; yaş grupları arasında olumlu, yeniden yorumlama ve planlama stillerinin arasında ise anlamlı farklılıklar olduğu bulundu. Ayrıca; kadın sporcuların başa çıkma stillerinin, sadece madde kullanımı ve destek ile spor branşları arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptandı. Takım

sporuyla uğraşanlar, bireysel sporculara göre daha fazla başa çıkma düzeyine sahipti. Bireysel spor yapanlar olumlu yeniden yorumlama ve planlama, dine yönelme, zihinsel ilgiyi kesme ve etkinlikleri bırakma, kabullenme ve kendini sınıflandırma başa çıkma stilleri ile görüldü. Yaralanma kaygı düzeyi ve başa çıkma stili arasındaki en yüksek korelasyon; hayal kırıklığına uğratma ile sosyal desteği kaybetmedir. Sonuç olarak; 28 yaş ve üzeri kadın sporcuların daha fazla başa çıkma düzeyine sahip olduğu, ayrıca kadın sporcuların yeteneklerini kaybetme korkusu yaşadıklarında, yeniden yaralanma endişesi duyduklarında ve hayal kırıklığına uğratma kaygıları ortaya çıktığında, başa çıkma stilleri geliştirdikleri ve stresle başa çıkmada kullanılan bazı stratejilerin bireyden bireye farklılık gösterebileceği sonucuna ulaşıldı.

Kadın sporcuların kişilik envanterinin ve eğitim düzeyi bilgilerinin de yer aldığı daha kapsamlı çalışmaların yapılması muhtemeldir.

Kadın sporcuların psiko-sosyal seviyelerinin daha kontrollü yapılması, birebir ve sık aralıklarla rehberlik ve danışmanlık hizmetinin verilmesi ve sosyal desteğin sağlanmasında; Aile, antrenör ve kulüp yöneticileriyle birlikte uyum içinde çalışmaları sporcuların yararına olacaktır.

Anahtar kelimeler: Kadın Sporcu, Yaralanma Kaygısı, Başa Çıkma Stilleri

Investigation of Sports Injury Anxiety Level and Coping Strategies in Female Athletes

SUMMARY

Injury anxiety is one of the factors affecting the performance level of female athletes. For this reason, it is important to determine the level of how female athletes react to the distress or overwhelming situations to their sports injuries cause and how they cope with it.

In general, to this study participated 305 female athletes who are ongoing as professional and amateur, between ages 18-45 years and over, in Turkey.

The Sports Injury Anxiety Scale, which was originally developed by Rex and Metzler (2016) and consists of 21 items and 7 sub-factors, was adapted to Turkish culture in 2019 to determine the injury anxiety level of participating athletes. Coping Styles Scale, which was adapted to Turkish culture in 2013, was used by Sürücü et al. SPSS 24.0 data analysis program was used for statistical analysis of the obtained data.

At the end of the study, it was seen that the sports injury anxiety level of the participants was significantly different between the age groups in disappointment and pain anxiety, and also female athletes aged 28 and over had higher anxiety. In addition, it was concluded that the sports injury anxiety levels of the participants did not make any difference significantly between sports branches. It was found that there were significant differences between the coping styles

of the female athletes participating in the study and the positive reinterpretation and planning styles among age groups. In addition, it was determined that the coping styles of female athletes make difference significantly only between substance use and support with sports branches. Those involved in team sports athletes had a higher level of coping than individual athletes. Individual sports athletes were seen with coping styles of positive reinterpretation and planning, orientation to religion, mental disinterest and giving up activities, acceptance and self-classification. The highest correlation between injury anxiety level and coping style is disappointment and loss of social support. In conclusion, it is found that female athletes aged 28 and over have higher coping levels, and that female athletes develop coping styles when they fear losing their abilities, worry about re-injury and anxiety of disappointment, and some strategies used to cope with stress differ from individual to individual.

More comprehensive studies are likely to be conducted, including the personality inventory and education level of female athletes.

It will be for the benefits of the female athletes to work in harmony with the family, coaches and club managers in order to make the psycho-social levels of female athletes more controlled, to provide guidance and counseling services one-on-one and at frequent intervals, and to provide social support.

Key Words: Female athlete, Injury anxiety, Coping styles.

KAYNAKLAR

1.Koca C, Bulgu N. Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. Japanese Journal of Radiological Technology 2005;49(5),7.

2.Erol B, Karahan M. Çocuklarda spor yaralanmaları. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci; Ortopedi ve Travmatoloji A.D, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul 2006; 2(4):89-97.

3.Önçağ H, Kızılay C, Taşkıran E. Spor Yaralanmaları ve İstatistiki Değerlendirmesi. Spor Hekimliği Dergisi 1988; 3:4.

4.Brewer B.W. Developmental differences in psychological aspects of sport-injury rehabilitation. J. Athl. Train. June 2003;38(2):152-3.

5.Williams J.M, Singer R.N, Hausenblas H.A, Janelle C.M. Handbook of sport psychology 2nd ed, John Wiley & Sons, New York, NY;2001.

6.Drake D.F, Nadler S.F, Chou L.H, Toledo S.D, Akuthota V. 4.Traumatic injuries in sports. Sports and Performing Arts MedicineArch. Phys. Med. Rehabil. 2004;85(3 suppI1): s67-71.

7.Junge A. The influence of psychological factors on sports injuries. The American Journal of Sports Medicine, 2010;28(5suppl),10-15.

8.Hsu C.J, Meierbachtol A, George S.Z, Chmielewski T.L. Fear of reinjury in athletes: Implications For Rehabilitation. Sports Health, 2017;9(2),162-167.

9.Williams J.M, Andersen M.B. Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tennebaum and R.C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology. Hoboken, NJ: Wiley.2007;(3rd ed., pp. 279-403).

10.Smith D, Bar-Eli M. Essential readings in sport and exercise psychology. DIANE Publishing Inc; 2007.

11.Smith A.M. Psychological impact of injuries in athletes. Sports Medicine 1996; 22:391-405.

12.Baymur F. Genel psikoloji, İnkılap Kitapevi, Ankara; 1994.

13.Taymur İ, Türkçapar M.H. Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2012; 4:154-177.

14.Dal V. Farklı Kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algılarının Tüketici Davranışı Açısından İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (tez). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi; 2009.

15.Can H. Organizasyon ve yönetim, Siyasal Kitapevi, Ankara; 1994.

16.Köknel Ö. Kaygıdan mutluluğa kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul; 1997.

17.Öztürk O, Uluşahin A. Ruh sağlığı ve bozuklukları. 14.baskı, Nobel Tıp Kitabevi, Ankara; 2015.

18.Sağlık İstatistikleri Yıllığı. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Ankara; 2015.

19.Özkul B. Depresyon Riski Taşıyan Ergenlere Uygulanan "Stres ile Baş Etme Programı" nın Depresyon ve Anksiyete Semptomları ve Beyin İşlevleri Üzerine Etkisi (tez). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2019.

20.Segal Z.V, Teasdale J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Publications; 2018. p.11.

21.Koruç Z. Spor psikolojisine giriş, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Yayın No: 1, Ankara; 1992. s.96.

22.Başer E. Uygulamalı spor psikolojisi, 3.baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara; 1998. s.36.

23.Tiryaki Ş. Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara; 2000.

24.Baumann S. (Çev: H. Can İkizler). Uygulamalı spor psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul; 1994.

25.Schulte R.W. Eignungs und leistungsprüfung im sport, Berlin; 1925.

26.Frugh G.D. Okul psikolojisi, Tıpta Yenilikler, İstanbul; 1962. s.52.

27.Eberspächer H. Reinbek B.H. Rowohlt T.B. "Sport psychology"; 1984.

28.Gee C.J. "How does sport psychology actually improve athletic performance? Framework to facilitate athletes and coaches understanding" Behavior Modification. The Author(s); 2010. p.34(5):386–402.

29.Coppel D.B. Sport psychology and performance psychology: Contributions to the mental health of athletes. in: Hong E, Rao A. (eds) Mental Health In The Athlete 2020.

30.Giles S, Fletcher D, Arnold R, Ashfield A, Harrison J. Measuring well-being in sport performers: where are we now and how do we progress? Sports Med. 2020; p.50, 1255–1270.

31.Başer E. Uygulamalı spor psikolojisi, Bağırgan Yayınevi, Ankara; 1998.

32.Konter E. Sporda stres ve performans, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir; 1996.

33.Schunk D.H, DiBenedetto M.K. Motivation and social cognitive theory, contemporary educational psychology, January 2020.

34.Aktaş Z, Çobanoğlu G, Yazıcılar İ, Er N. Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2006; IV (2):55-59.

35.Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve arttırılması. Klinik Gelişim Dergisi 2009;16-24.

36.Namlı S, Buzdağlı Y. Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2020;25(4):469-480.

37.Yılmaz V. Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) ile Karşılaştırılması (tez). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı; 2005.

38.Yücel E.O. Tekvandocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı; 2003.

39.Beyaztaş E. İstanbul'da Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeylerinin Analizi (tez). İstanbul; İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı; 2019.

40.Cheng W.K, Hardy L, Markland D. Toward a Three-Dimensional Conceptualization of Performance Anxiety: Rationale and Initial Measurement Development. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10, 271-278.

41.Başaran M.H. Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (tez). Konya; Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2008.

42.Yang J, Cheng G, Zhang Y, Covassin T, Heiden E.O, Peek-Asa C. Influence of symptoms of depression and anxiety on injury hazard among collegiate american football players, Research in Sports Medicine, 2014;22:2, 147-160.

43.Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul; 1998.

44.Öztürk S.E. Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi (tez). Bartın; Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı; 2019.

45.Weinberg R.S, Gould D. (Ed: Mustafa Şahin, Ziya Koruç). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara; 2015.

46.Orhan İ, Uğurlu A. State and trait anxiety levels of adolescent wrestlers. International Journal of Applied Exercise Physiology 2020;256-262.

47.Lazarus R.S, Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer, NewYork; 1984.

48.Şahin S, Hepsöğütlü Z.B. Psychological resilience and coping strategies of high school students based on certain variables. (Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi). Journal of Educational Sciences Research 2018;(2):49-64.

49.Bojkowski L, Kalinowski P, Kalinowska K, Jerszyński D. Coping with stress among women and men training team sports games. Journal of Physical Education and Sport 2020; Vol.20 (Supplement issue 2): Art 171 pp.1230-1234.

50.Caz Ç, Kayhan R.F, Bardakçı S. Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spor Hekimliği Dergisi 2019;54(1):52-63.

51.Bacanlı H, Sürücü M, İlhan T. Başa çıkma stilleri ölçeği kısa formunun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimler 2013;13(1):81-96.

52.Hair J.F, Black W.C, Babin B.J, Anderson R.E. Multivariate data analysis (17.Baskı). Pearson, Edinburg; 2014.

53.Tabachnick B.G, Fidell L.S. (6.baskıdan çeviri Editörü: Mustafa Baloğlu). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı. Nobel Yayıncılık, Ankara; 2015.

54.Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. Academic Press, USA; 1977.

55.Kaiser H.F. An index of factorial simplicity. Psychometrica; 1974;39(1):31-36.

56.Norman G.R, Streiner D.L. Biostatistics-The Bare Essentials. Hamilton: B.C. Decker Inc.;1974.

57.Arıkan G, Çimen E. Üniversite adaylarının spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. (Eurasian Research In Sport Science). Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları. Aralık 2020; Cilt5, Sayı2, s.118-127.

58.Kayhan R.F, Yapıcı A, Üstün Ü.D. Kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Sportif Bakış. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi 2019;6(SI1):276-287.

59.Yalçınkaya A, Demirci M, Kızılyar N.G. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yaralanmalarındaki kaygı düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi 2020;1(1):43-51.

60.Budak H, Sanioğlu A, Keretli Ö, Durak A, Öz B. Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2020;4(1):38-47.

61.Çetindemir A, Cihan H. Genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (amatör-profesyonel) bakımından incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi 2019;3(2): 52-57.

62.Egermann M, Brocai D, Lill C.A, Schmitt H. Analysis of injuries in long distance triathletes. International Journal of Sports Medicine; 2003;24;271-276.

63.Şahin N, Durak A. Stresle başa çıkma tarzlar ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi 1995;10/34.

64.Ergin A, Uzun S, Bozkurt A. Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. Fırat Üniversitesi, Fırat Tıp dergisi 2014;19/1,31-37.

65.Akbaş S. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Stresle Başa Çıkma Stilleri (tez). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Programı; 2018.

66.Loehr J.E. (Çev: Tuncer Büyükonat). Stres altında başarılı olmak. 1.basım, Beyaz Yayınları, İstanbul; 1999.

67.Karayol M, Eroğlu S.Y. Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi 2020;4(1):137-144.

68.Ünver Ş, Şimşek E, İslamoğlu İ, Arslan H. Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2020;14(3):400-410.

69.Short S.E, Reuter J, Brandt J, Short M.W, Kontos A.P. The relationships among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in contact sportathletes. AthleticInishgt 2004;6(3):38-46.

70.Theisen D, Frisch A, Malisoux L, Urhausen A, Croisier J.L, Seil R. Injury risk is different in team and individual youth sport. Journal of Science and Medicine in Sport 2013;16;200–204.

71.Covassin T, Pero S. The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. Journal of Sport Behavior Sep.2004; Vol.27 Issue 3, p230-242. 13p.1Chart.

72.Tanyeri L. Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 2019;13(19):577-591.

73.Holahan C.J, Moos R.H. Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. Journal of Abnormal Psychology 1987;96;3-13.

74.Folkman S, Lazarus R.S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology 1985;48;150-170.

75.Aydın B, İmamoğlu S. "Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması". M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 2001; Sayı:14;41-52.

76.Parmaksız İ. Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi (tez). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2011.

77.Işıktaş S, Karafistan M, Ayaz D, Yılmaz A.S. Sigara içen ve içmeyen bireylerin stresle başa çıkma tutumları açısından karşılaştırılması. Cyprus Turkish Journal of Psychiatry&Psychology 2019; Vol.1 Issue:2.

78.Eraslan M. Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2015;7(12);65-82.

79.U. Johnson. Coping strategies among long-term injured competitive athletes. A study of 81 men and women in team and individual sports. Scand. J. Med. Sci. Sports 1997;7;367-372.

80.Lazarus R.S. A new synthesis: Stress and emotion. Springer, New York; 2006.

81.Li H, Moreland J.J, Peek-Asa C, Yang J. Preseason anxiety and depressive symptoms and prospective injury risk in collegiate athletes. The American Journal of Sports Medicine 2017; Vol.45, No 9.

82.Pehlivan İ. Yönetimde stres kaynakları. Pegem Yayınları, Ankara; 1995.

83.Ivarsson A, Johnson U. Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A Prospective Study Journal of Sports Science and Medicine 2010; 9;347-352.

84.Albinson C.B, Petrie T.A. Cognitive appraisals stress and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. In Journal of Sport Rehabilitation 2003; Volume 12: Issue 4;306-322.

ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ

Şekiller: Sayfa

Şekil 1. Kişilik-Karakter ilişkisi……..... 9
Şekil 2. Spor psikolojisinin konuları…… 11
Şekil 3. Sporda Başarıyı Belirleyen Kişilik Özelliklerinin İlişkisi……12
Şekil 4. Karşılıklı Etkileşim Modeli……. 14
Şekil.5 Temel davranışsal, çevresel ve kişisel süreçler…… 14
Şekil. 6 Tersine Dönmüş U Teorisine Göre Uyarılmışlık - Performans ilişkisi……16

Tablolar:

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikleri……..... 25
Tablo 2. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Faktör Analizi…….26
Tablo 3. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Faktör Analizi……..... 28
Tablo 4. Yaş Gruplarına Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi (Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği) …… 30
Tablo 5. Yaş Gruplarına Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi (Başa Çıkma Stilleri Ölçeği) ……
31
Tablo 6. Spor Branşlarına Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi (Spor Yaralanma Kaygı

Ölçeği) …… 32
Tablo 7. Spor Branşlarına Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi (Başa Çıkma Stilleri Ölçeği) …… 33
Tablo 8. Korelasyon Analizi……. 35
Tablo 9. Regresyon Analizi …….. 36

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Pınar ARMAĞAN

EĞİTİM DURUMU

1985-1990: İlkokul-Fevzipaşa İlkokulu (Edirne)

1990-1993: Ortaokul-Kız Sanat Ortaokulu (Edirne)

1993-1997: Lise-Edirne Lisesi (Edirne)

1998-2002: Üniversite-Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Edirne)

2005-2006: Yüksek Lisans-Brooklyn College (New York / ABD)

2017-2021: Yüksek Lisans-Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD.

Yabancı Dil: İngilizce

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onay Formu

TRAKYA ÜNİV... ESİ ...
BİLİMSEL ARAŞTIRMA... ...ne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜTF-BAEK 2019/413	
	PROTOKOL ADI	Kadın Sporcularda Yaralanma Kaygı Düzeyinin ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası
KARAR BİLGİLERİ	**Karar No:19/13**		**Tarih:11.11.2019**
	Üniversitemiz Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'ın sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Pınar ARMAĞAN'ın tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.	
ETİK KURUL BİLGİLERİ			
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜTF-BAEK Yönergesi		

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Ülfet VATANSEVER ÖZBEK Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D	K	E (H)	(E) H	
Doç. Dr. Rugül KÖSE ÇINAR Başkan Yardımcısı	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağ. ve Has. A.D.	K	E (H)	(E) H	
Dr. Öğr.Üyesi Ruhan Deniz TOPUZ Üye	Tıbbi Farmakoloji.	T.Ü.T.F Tıbbi Farmakoloji A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. F. Nesrin TURAN Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. BiyoistatistikA.D.	K	E (H)	(E) H	
Doç. Dr. Hakan GÜRKAN Üye	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E (H)	(E) H	
Dr. Öğr. Üyesi Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E (H)	(E) H	
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E (H)	(E) H	
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülsüm ÖNAL Üye	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Öğr. Gör. Dr. Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E H	E H	
Prof. Dr. Atakan SEZER Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E (H)	(E) H	
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKİN Üye		Serbest Üye	E	E H	E H	

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma

Prof. Dr. Ahmet TEZEL
Dekan a.
Dekan Yrd.

EK-2

Anket Formu

KADIN SPORCULARDA YARALANMA KAYGI DÜZEYİNİN VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

Sayın katılımcı; bu araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmalara ve literatüre önemli katkı sağlayacaktır. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları aşağıda belirtilen iletişim yollarıyla yürütücüye ulaşarak sorabilirsiniz.

Cevap vereceğiniz sorular yardımıyla kadın sporcuların spor yaşamlarında geçirdikleri spor yaralanmalarının kendilerine verdiği sıkıntı veya bunaltıcı durumlarda nasıl tepki verdiklerini ve bu durumla nasıl başa çıktıklarını araştırmayı amaçlıyoruz. İstediğiniz anda soruları cevaplamaktan vazgeçebilirsiniz. Bu durumda cevaplanan bölüm çalışmaya dâhil edilmeyecektir.

Danışman/Sorumlu Yürütücü: Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ

Öğrenci: Pınar ARMAĞAN

Doğum tarihi ve yeri:

Spor Branşı:

	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 özsaygımı 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 kırıklığına uğratırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğratırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı					
1	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.	(1)				
3	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.					
7	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.					
	Yeniden Yaralanma Kaygısı					
4	Yaralandığımda bedenimin nasıl göründüğü konusunda endişelenirim.					
9	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.					
12	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm.					
17	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.					

Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

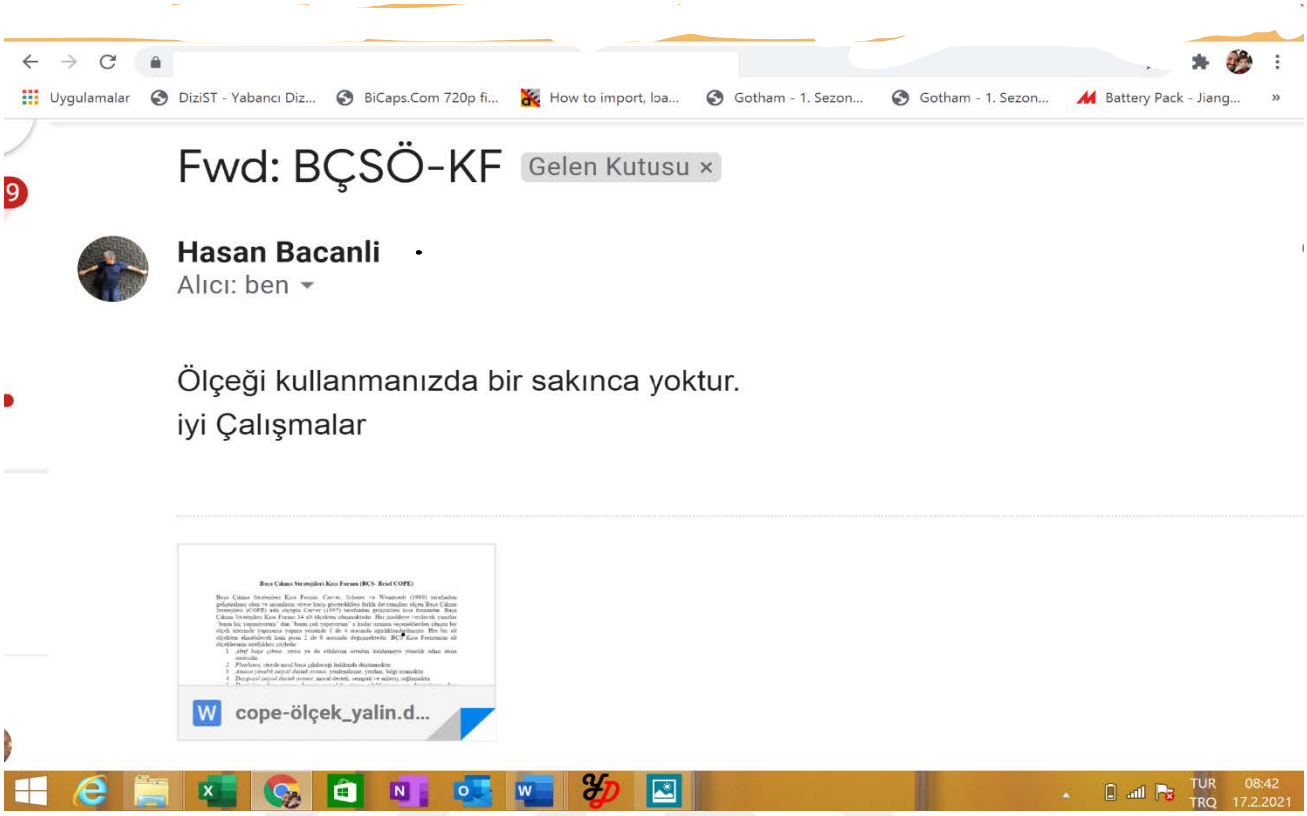
Açıklama: Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla ya da sorunlarla verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabi bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çal öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullan

1. Asla böyle bir şey yapmam **2. Çok az böyle yaparım**
3. Orta derecede böyle yaparım **4. Çoğunlukla böyle yaparım**

Madde

1.	Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1	2	3	4
2.	Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyrederim.	1	2	3	4
3.	Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
4.	Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vazgeçerim.	1	2	3	4
5.	Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştırırım.	1	2	3	4
6.	Allah'tan yardım isterim.	1	2	3	4
7.	Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1	2	3	4
8.	Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiçbir şey yapmam.	1	2	3	4
9.	Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1	2	3	4
10.	Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vazgeçerim.	1	2	3	4
11.	Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.	1	2	3	4
12.	Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
13.	Duygularımı dışarı vururum.	1	2	3	4
14.	Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1	2	3	4
15.	Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	1	2	3	4
16.	Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4
17.	Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	1	2	3	4
18.	Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.	1	2	3	4
19.	Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.	1	2	3	4
20.	Sorunla ilgili şaka yaparım.	1	2	3	4
21.	Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	1	2	3	4
22.	Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4
23.	Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
24.	Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.	1	2	3	4
25.	Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	1	2	3	4
26.	Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.	1	2	3	4
27.	Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
28.	Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	1	2	3	4

Çalışmamıza katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.



"Başa Çıkma Stilleri Ölçeği" nin kullanılması için e-posta ile izin alınmıştır.