T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KARATE VE YÜZME BRANŞINDAKİ ELİT SPORCULARIN YARALANMAYA YÖNELİK KAYGI DÜZEYLERİNİN YARATICILIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

NESLİHAN ÇALIŞKAN ŞERİFOĞLU

TEZ DANIŞMAN
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

EDİRNE 2023

Tezin Adı: Karate ve Yüzme Branşındaki Elit Sporcuların Yaralanmaya Yönelik Kaygı Düzeylerinin Yaratıcılıkları Üzerindeki Etkisi

Hazırlayan: Neslihan ÇALIŞKAN ŞERİFOĞLU

ÖZET

Araştırma kapsamında karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeyleri ile yaratıcılıkları incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında nicel araştırma yönteminden yararlanılmış olup ilişkisel tarama modeli temel alınmıştır. Çalışmanın evrenini elit düzeydeki karate ve yüzme sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken gönüllülük esas alınmış olup, seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 176 sporcu yer almıştır. Çalışmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Ne Kadar Yaratıcısınız – Yaratıcılık Ölçeği ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 25,00 programı kullanılmıştır. İkili gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenebilmesi için Mann Whitney U testi; 2'den fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenebilmesi için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Spor yaralanması kaygısı ile yaratıcılık arasındaki ilişkinin tespiti için de Spearman Korelasyon testi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda yaratıcılık üzerinde yalnızca eğitim durumunun etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Spor yaralanması kaygısı üzerinde ise cinsiyet, yaş, branş, milli sporcu olma durumu, yaralanma durumu, BKİ, aktif spor yapma yılı değişkenlerinin etkili faktörler olduğu görülmüştür. Ancak spor yaralanması kaygısının yaratıcılık üzerinde etkili bir faktör olmadığı, aralarında herhangi bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yaralanması, Kaygı, Yaratıcılık

Name of thesis: The Effect of Injury Anxiety Levels on Creativity of Elite Athletes in Karate and Swimming

Author of thesis: Neslihan ÇALIŞKAN ŞERİFOĞLU

ABSTRACT

Within the scope of the research, the anxiety levels and creativity of elite athletes in karate and swimming were examined. In this direction, the quantitative research method was used within the scope of the research and the relational survey model was taken as the basis. The universe of the study consists of elite karate and swimming athletes. While determining the sample, voluntariness was taken as the basis, and 176 athletes determined by the random sampling method took part. Personal Information Form, How Creative Are You – Creativity Scale and Sports Injury Anxiety Scale were used to collect data in the study. SPSS 25.00 program was used in the analysis of the data obtained within the scope of the research. Mann Whitney U test to determine whether there is a significant difference between the two groups; The Kruskal Wallis test was used to determine whether there was a significant difference between more than 2 groups. Spearman Correlation test was used to determine the relationship between sports injury anxiety and creativity.

As a result of the analyzes made, it was determined that only educational status was an effective factor on creativity. Gender, age, branch, being a national athlete, injury status, BMI, active sports years were found to be effective factors on sports injury anxiety. However, it has been determined that sports injury anxiety is not an effective factor on creativity and there is no relationship between them.

Keywords: Sports Injury, Anxiety, Creativity

ÖNSÖZ

Çalışma sürecinde desteğini ve güvenini sonuna kadar hissettiren, bilgi ve birikimleriyle çalışmama büyük katkı sağlayan, beraber çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum danışmanım Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ' e teşekkür ederim.

Bu mesleği seçmemde yol göstericim olan, başarılarımın en büyük mimarı, sporcusu olduğum için gurur duyduğum çok sevgili antrenörüm Şemsi ŞAMİLOĞLU' na teşekkür ederim.

Uyguladığım anketlere katılım sağlayarak bana destek olan tüm Karate ve Yüzme camiası Sporcularına teşekkür ederim.

Son olarak hayatım boyunca desteğini hep arkamda hissettiğim, başarılarımda çok büyük katkıları olan, her konuda beni cesaretlendiren ve ayağa kaldıran annem Hicran ÇALIŞKAN ve babam Erdal ÇALIŞKAN'a, üniversite sıralarında tanıdığım ve sonrasında hayat arkadaşım olan, desteğini ve bilgilerini asla esirgemeyen, sadece bu çalışma sürecinde değil her zaman beni cesaretlendiren ve moral veren sevgili eşim Can ŞERİFOĞLU'na teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET……...……I

ABSTRACT..……..…….....II

ÖNSÖZ……..III

İÇİNDEKİLER……...…..…IV

TABLOLAR LİSTESİ…….....VII

GİRİŞ……...1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.YARATICILIK KAVRAMI…….....3

1.1. Yaratıcılık Kavramı……..…….3

1.1.1. Yaratıcı Bireyin Özellikleri……4

1.1.2.Yaratıcılığın Evreleri……...6

1.1.2.1.Hazırlık……6

1.1.2.2 Kuluçka……6

1.1.2.3 Aydınlanma……...6

1.1.2.4. Doğrulama……7

1.1.3. Yaratıcılık Teorileri……7

1.1.3.1. Psikoanalitik Teori……...7

1.1.3.2. Gestalt teorisi……...8

1.1.3.3. Algı teorisi……...8

1.1.3.4. Hümanistik teori…….……9

1.1.3.5. Çoklu Zekâ Teorisi…….……9

1.1.4. Yaratıcılığın Boyutları……..10

1.1.4.1. Akıcılık……..10

1.1.4.2. Esneklik……..11
1.1.4.3. Özgünlük……12
1.1.4.4. Detaylandırma……12
1.1.5. Sporda Yaratıcılık……13

İKİNCİ BÖLÜM

2. SPOR YARALANMASI VE KAYGI KAVRAMI ……...15
2.1. Spor Yaralanması Kavramı…….15
2.2. Spor Yaralanmalarına Sebep Olan Faktörler……...16
2.2.1 Bireysel faktörler……...16
2.2.2. Çevresel Faktörler…….16
2.3. Spor Yaralanmalarının Psikolojik Boyutu……...17
2.3.1. Yaralanma ve Kişilik Faktörleri……18
2.3.2. Yaralanma ve Stres……...18
2.4. Kaygı…….……...20
2.4.1. Kaygı Kavramı……..20
2.4.2. Kaygı Türleri ……20
2.4.2.1. Durumluk Kaygı……20
2.4.2.2. Sürekli Kaygı……21
2.4.3. Kaygının Nedenleri……..21
2.4.4. Kaygının Etkileri……..22
2.4.5. Yaralanma ve Kaygı…….23
2.4.6. Yaralanmalarda Kaygının Belirleyici Rolü……..24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KARATE VE YÜZME BRANŞINDAKİ ELİT SPORCULARIN YARALANMAYA YÖNELİK KAYGI DÜZEYLERİNİN YARATICILIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ……...….25

3.1. Araştırmanın Yöntemi…….….25

3.1.1. Araştırma Modeli…….……..25

3.1.2. Çalışma Grubu…….……..25

3.1.3. Veri Toplama Araçları…….…….…….26

3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu…….……26

3.1.3.2. Ne Kadar Yaratıcısınız? (Yaratıcılık Ölçeği)…….……26

3.1.3.3. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği…….……27

3.1.4. Verilerin Toplanması…….……27

3.1.5. Verilerin Analizi……28

3.2. Araştırmanın Bulguları……28

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER……..…..…42

KAYNAKÇA……..…47

EKLER……..…….57

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Büyüklükleri (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004)……...26

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Göre Dağılımı…….……...29

Tablo 3. Cinsiyete Göre Ölçek Bulguları…….……...30

Tablo 4. Medeni Duruma Göre Ölçek Bulguları…….……31

Tablo 5. Branşa Göre Ölçek Bulguları…….……...32

Tablo 6. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Ölçek Bulguları…….……..33

Tablo 7. Yaralanma Durumuna Göre Ölçek Bulguları…….……..34

Tablo 8. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Bulguları…….……...35

Tablo 9. BKİ Değişkenine Göre Ölçek Bulguları…….……..37

Tablo 10. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Bulguları…..…….……38

Tablo 11. Aktif Yıla Göre Ölçek Bulguları……39

Tablo 12. Spor Yaralanması Kaygısı ve Yaratıcılık Arasındaki İlişki……41

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi ve refahın artmasıyla birlikte ülke ekonomisi içerisinde spora ayrılan pay artmakta, rekabet şartları zorlaşmaktadır. Bu doğrultuda sporcular mevcut şartlara uyum sağlamak için gayret gösterirken diğer yandan da bunun getirdiği yoğun stres ile başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Yüksek düzeyde fiziksel atletik yeteneklere sahip sporcuların yaşadıkları bu yoğun stres, çeşitli psikolojik zorluk ve ihtiyaçların üstesinden gelemeyerek sporu bırakmalarına ya da uygun performans düzeylerine ulaşmalarına engel teşkil etmektedir. Sporcuların yaşadığı bu strese ek olarak yaralanmaya yönelik kaygılar da eklendiğinde söz konusu durum daha fazla zorlaşmaktadır.

Spor yaralanması genel olarak spor etkinlikleri esnasında oluşan her türlü fiziksel hasardır. Ayrıca yaralanma sonrası spor aktivitelerine katılmada engel olarak da tanımlanabilir (Binnet ve Armangil, 2010).

Sporcular spor aktivitelerini gerçekleştirir iken çeşitli riskler altında aktivitelerini sürdürürler. Bu tehlikelerden bazıları sporda sporcuların performansını olumsuz etkileyen yaralanmalara ve sakatlanmalara neden olabilmektedir (Kılıç ve ark., 2014). Spor yaralanmaları kalıcı rahatsızlıkları içeren bir durum olabileceği gibi tedavi edilip iyileşme de söz konusu olabilir. Spor etkinlikleri esnasında meydana gelen yaralanmalar, sporcunun müsabakalara/antrenmanlara katılmasına engel olabilir. Sporcuların yaşamış oldukları sakatlıklar sonucunda karşılaştıkları kaygı durumunun yaratıcılık düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

Yaratıcılık, dünyayı farklı bakış açılardan algılamak, mümkün olmayanı bulmak, alakasız gibi görünen birden fazla olgu arasında farklı yollar bulup bağlantılar kurabilmek, karşılaşılan sorunlar karşısında tereddüt etmeden çözüm üretebilmek gibi bir çok farklı durumu ifade eden bir kavramdır (Yuvacı, 2017). Dolayısıyla yaratıcılık, bireyin yeni şartlara uyum sağlamasını ve beklenmeyen sorunları çözmesini sağlar (Yuvacı, 2017). Araştırmacılar, bu konuda en önemli koşulun, büyüme ve gelişme aşamasında olan kişinin sanatsal gelişim çizgisini takip etmesi, gücünü ve

yeteneklerini iyi bilmesi, herkeste yaratıcı bir güç olduğunun unutulmaması ve kişisel farklılıkların uygulamada dikkate alınması gerektiğini belirtmişlerdir (Temizkalp, 2010).

Sporcuların ve antrenörlerin yüksek düzeyde performansa ulaşmalarında önemli faktörlerden biri de yaratıcılıktır. Yaratıcılık, var olmayan bir şeyi ortaya çıkarma kabiliyeti şeklinde açıklanabilir. Toplum ile aynı olguya bakıp toplumdan farklı algılayıp farklı tepkiler veren kişilerin sahip olduğu nitelikler olarak da tanımlanmaktadır (Macmillan ve Mcgrath, 1997).

Yapılacak çalışmada spor yaralanmalarının yarattığı kaygının yaratıcılığa etkisi incelenecek ve çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

- Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırmada bir takım sınırlılıklar yer almaktadır.

- Araştırmanın evreni Marmara Bölgesi ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmanın örneklemi çalışmada gönüllü olarak yer alan 176 sporcu ile sınırlıdır.
- Çalışma yalnızca elit düzeydeki sporcular ile gerçekleştirilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.YARATICILIK KAVRAMI

Bu bölümde yaratıcılık kavramı ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

1.1. Yaratıcılık Kavramı

İnsanların hayatlarında sürekli kullandığı zaman sözcüğünün ne olduğunu ifade etmeleri son derece zordur. Zaman sözcüğünü herkes farklı bir şekilde yorumlayıp tanımlayabilir. TDK zaman sözcüğünü; "durumların birbiri ardına geldiğini ve bu durumların bundan sonra da onun içerisinde olacağının düşünüldüğü soyut bir olgu olmakla birlikte başının ve sonunun açıklanmadığı" şeklinde yorumlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 1982).

Yaratıcılık kavramı yüzyıllardır tüm duyusal ve düşünsel faaliyetlerde, çalışmalarda ve uğraşlarda varlığını ortaya koyan bir kavramdır. Bu bağlamda yaratıcılık olgusu bir çok alandan araştırmacı tarafından tartışılmakta ve tanımlanmaktadır. Bazı araştırmacılar yaratıcılığı zekanın bir yansıması, bilinçaltında gerçekleşen bir süreç, çağrışımsal bir düşünce eylemi ve sorun çözme kabiliyeti şeklinde tanımlarken, bazısı ise bireysel düşünme, yaratıcı kişilik, bireyde var olan kavrama yeteneği, psikometrik yaklaşımlarla zihinsel alanda farklılık gösteren zihniyet şeklinde belirtilmektedir (Onur ve Zorlu, 2017).

Yaratıcılığı örgütsel veya toplumsal etkenler şeklinde ele alan ve söz konusu etkenlerin yaratıcılık üzerindeki etkileri olduğunu inceleyen araştırmacılar olduğu gibi, çalışmalarını kişisel yaratıcılık ve zihinde yer alan biliş süreci üzerine inşa eden ve araştırmalarını kullanılan ölçütlere temellendiren araştırmacılar da bulunmaktadır (Onur ve Zorlu, 2017).

Sözlük anlamı "Yaratma Yeteneği" şeklinde açıklanan yaratıcılık olgusu, yeni fikirleri üretme, olguları ve olayları farklı açılardan görme, sorunları özgün yöntemlerle çözme olarak açıklanmaktadır. Ayrıca yaratmak; varlık kazandırma, bir şeyi gerçekleştirme, yeni bir şekil verme, yapma, neden olma, tasarlama, hayal gücünü kullanıp üretme vb. olarak da tanımlanabilmektedir.

Getzeller; bilimde veya farklı bir alanda, yaratıcılık, sezgiyle rasyonel hayal gücünün yakınsak ve ıraksak yönlerinin, özümseme yeteneği, hayal gücü, kontrol ve düşüncenin birliğine dayandığını belirtmiştir (San, 1979). Sillamy, yaratıcılık kavramını sosyo-kültürel alana son derece bağlı olan, her insanda saklı olan yaratma yeteneği olarak tanımlar. Bu durumun gerçekleşebilmesi, söz konusu şartların hayata geçebilmesine bağlıdır (Bessis ve Jaqui, 1973). Barlett'e göre yaratıcılık, ana yoldan çıkmak, deneye açık olmak, kalıp yargılardan kurtulmaktır (Aydın, 1991). Yaratıcılığı mantıksal ve bilişsel bir kavram şeklinde ele alan araştırmacılar, yaratıcılığı bireyin zekasını ve aklını özgün ve verimli kullanması şeklinde ifade etmektedirler. Bu bakış açısı doğrultusunda; akıl yürütme, düşünme, sorun çözebilme ve ilişkilendirme yaratıcılık olarak açıklanmaktadır (Aslan, 2001).

Yaratıcılık tanımları incelendiğinde, araştırmacıların ve eğitimcilerin tanımlarında yaratıcılığın tek bir özelliğini açıkça vurgulamadığı görülmüştür (Onur ve Zorlu, 2017). Ayrıca yaratıcılığın bireyden bireye farklılık gösterebildiğini ve kişilerin aile, eğitim, öğretim hayatı, sosyo-kültürel çevre vb. farklı faktörlerden etkilenen bir kavram olduğu söylenebilmektedir (Runco, 1996).

1.1.1. Yaratıcı Bireyin Özellikleri

Yaratıcılık, günlük yaşantıdaki objelere başka insanlardan farklı bakıp ve farklı perspektifleri ortaya koyabilmek olarak tanımlanabilir. Özgün, akıcı ve esnek düşünme ve sorun çözme, yaratıcılık olgusunun temelini oluşturur. Yeni şeyler üreten insanlar, geçmişlerini, deneyimlerini, algılarını ve hayal gücünün zenginliğini kullanarak yaratıcı ürünler yaratırlar ya da çeşitli perspektifleri geliştirmeye yardım

ederler. Söz konusu açıklamaya Thomas Edison, Alexander Graham Bell, Harezmi ve Beethoven vb. dâhilerin eserlerini günümüzde halen daha son derece ilgi görmesi örnek verilebilir. Yaratıcı özelliklere sahip bir kişinin "net" bir tanımlaması olmamakla birlikte, yaratıcılık düzeyi yüksek kişilerde ortaya konulan birtakım tutum, davranış ve kişilik nitelikleri bulunmaktadır. Bu nitelikler şu şekildedir:

- ➢ Hayal kurmak
- ➢ Başarısız olmaktan korkmamak
- ➢ Yalnız kalmayı sevmek
- ➢ Her şeyi sorgulamak
- ➢ Gözlemlemek
- ➢ Detay odaklı olmak
- ➢ Sevecen olmak
- ➢ Maceracı olmak
- ➢ Gizemli olana ilgi duymak
- ➢ Tuhaf alışkanlıklara sahip olmak
- ➢ Özverili olmak
- ➢ Zor işlere karşı girişimci olmak (Savaş, 2018).

Çeşitli araştırmacıların sonucuna göre; bir insanda bu kadar fazla kriter olması mümkün olmamaktadır. Yaratıcı olan kişiler, mevcut niteliklerin hepsine olmasa da bazılarına sahiptir. Bu kriterlerden herhangi birini taşımayan, diğer bir ifadeyle yaratıcı kişilerin niteliklerini taşımayan hiç kimse bulunmamaktadır. Bütün insanlar hemen hemen bu kriterleri karşılar. Ancak bu kriterler kısıtlanabilir, kaçınılabilir veya bastırılabilir (Savaş, 2018).

1.1.2.Yaratıcılığın Evreleri

Graham Wallas'ın 1926'da yayınladığı Düşünce Sanatı, yaratıcı sürecin nasıl gelişebileceği ve ne olduğuna dair bilgi içerir. Wallas, kendi gözlemleri ışığında yaratıcılık sürecini sorun çözme kapsamında değerlendirmiştir (Akçum, 2005) ve zaman içinde düzeltmeler yapılmış olsa da araştırmacıların yaygın bir şekilde kabul ettiği 4 evreyi hazırlık, kuluçka, aydınlanma ve doğrulama şeklinde açıklamıştır (Sadler- Smith, 2015).

1.1.2.1.Hazırlık

Kişinin problemin farkına varıp, probleme odaklandığı, tüm yönleriyle incelediği ve sorun ile ilişkili bilgi topladığı, gayret gerektiren bir evredir. Söz konusu probleme odaklanmak, kişinin neticeye ulaşması için psikolojik olarak hazırlanmasını destekleyecek, edinilen bilginin fazlalığı ise kişinin yaratıcı fikir ve düşünceler üretmesini kolaylaştırcaktır (Yıldırım, 1998).

1.1.2.2 Kuluçka

Yaratıcı düşünme sürecinde kuluçka aşaması, ürünün bilincin ötesinde olgunlaştığı aşamadır. Bilinç düzeyinde algılamanın yanında yaratıcılık gayretinin sürdüğü evredir (Rıza, 1999).

1.1.2.3 Aydınlanma

Bu aşamada kişi probleme yönelik çözümler üretmiştir. Bireyin sezgileriyle hareket ettiği aşamadır (Okutan, 2012). Diğer bir deyişle aydınlanma evresi, yeni bir düşünce/fikir ortaya konulduğunda fikrin veya çözümün aniden ortaya çıkması olarak

tanımlanmaktadır (Aktamış ve Ergin, 2007).

1.1.2.4. Doğrulama

Bu evrede çözümün geçerli ve yeterli olup olmadığı deneme yanılma yoluyla ortaya konur. Bazı durumlar çözüm yeterli olmayabilir. Bu durumda; kişi 3. aşamaya geri döner. Bazen yeterli çözüm geliştirmek gerekir (Rıza, 1999).

1.1.3. Yaratıcılık Teorileri

1.1.3.1. Psikoanalitik Teori

Psikoanalitik kuramın öncüsü olan Sigmund Freud'a (1999) göre yaratıcılık, farklı fikirleri hayal gücüyle ortaya koyma ve üretme şeklinde açıklanmaktadır. Bu teorinin savunucuları, yaratıcılığı bilinçaltının ifadesi şeklinde ifade etmektedirler (Karahan, 2016). Bir başka ifadeyle yaratıcılık, kişinin kendi iç dünyasında yer alan tüm oluşumları ortaya çıkarması şeklinde ifade edilebilir.

Psikoanalitik teorinin birçok savunucusu var. Bu savunucuların başında Sigmund Freud gelmektedir. Bu teoriyi savunan bütün bilim insanlarının (Lawrence Kuble, Erats Kris, Slochovver, Carl Jung, Miller ve Rothenberg) ortak özellikleri yaratıcılık, hayal gücü, bilinçsiz düşünme ve zihinsel süreçlerdir. Jung'a göre çocuk yaratıcı ürünlere ve süreçlere tanıdık olsa da kültür, ırklar ve etnik gruplar kişinin yaratıcılığının ortaya çıkmasında önemli bir etkendir. Bunun yanında Adler'e göre yaratıcılık, fiziksel ya da psikolojik aşağılık duygusuyla baş etmenin bir yoludur (Dere, 2014).

1.1.3.2. Gestalt teorisi

Gestalt teorisinin savunucuları Kurt Koffka, Kurt Lewin, Max Wertheimer ve Wolfgang Kohler'dir. Gestalt teorisinde yaratıcı tutum-davranış ve keşfetme süreci, çözülmesi gereken problemler ya da ortaya çıkan güçlüklerin bir işlevi şeklinde yeni bir bütünün içerisinde belirli bir durumu tekrar keşfetmektir (Yuvacı, 2017). Bunun yanında gestalt teorisi kavramların, varlıkalrın ve nesnelerin bir bütün şeklinde algılanması ile ilgilenmektedir (Kaytez, 2015). Gestaltistler yaratıcılığa bütünlük perspektifinden bakarlar ve orijinal bütünlük bozulmadan bütünü parçalara ayırabilmenin yaratıcılığın bir göstergesi olduğuna inanırlar (Kaytez, 2015). Bunun yanı sıra, sorunu tamamlanması zorunlu olan bir süreç şeklinde görür iken daha çok fikir üretme kavramına odaklanırlar. Birey, sorunun algılanabilir bir bütün olduğunun farkına varır ve sorunun tamamını çözmek için harekete geçmeye çalışır.

Gestaltistler yaratıcılık kavramını 'üretken düşünme' ve 'problem çözme' kavramlarıyla ifade ederler. Wertheimer, yaratıcı bir şekilde düşünmeyi devamlılık arz edecek şekilde yapanları toplumun üstün üyeleri şeklinde tanımlamaktadır. Bu bireyler düşünce süreci esnasında zihinsel yeteneklerini merkezileştirir ve yeniden düzenler (Akkan, 2010).

1.1.3.3. Algı teorisi

Algı teorisini Schactel geliştirilmiştir. Algı teorisine göre yaratıcılık, kişinin dış dünyayla kurduğu bağ, çevrenin etkisi ile ortaya çıkmaktadır. Bu teori, bir objeye farklı perspektiflerden yaklaşmayı sağlayan algısal bir açlıktan kaynaklanmaktadır (Atay, 2009). Algı kuramında dış güdülenme önemli olmak ile birlikte bu doğrultuda gerçekleştirilirse kişide yaratıcılık gelişir. Sonuç olarak algı kuramı, bir objeye farklı bakış açılarından yaklaşmayı sağlayan algısal bir açıklıktan doğar (Gürbüz, 2004).

1.1.3.4. Hümanistik teori

Bu teori Maslow ve Rogers tarafından geliştirilmiştir. Bu teorinin temelinin birey ve bireyin etrafındaki olaylar olduğu açıklanmıştır (Özyurt, 2011). Carl Rogers, bireyin kendi dışında meydana gelen karmaşık olayların oluşumunu yaratıcı düşünme süreci olarak tanımlar. Carl Rogers'ın yaratıcı süreci; kişinin biricikliği ve bireyin dışında gelişen ilişkisel karmaşık bir ürünün ortaya çıkması ya da olayların, maddelerin, veya insanların yaşamının ortaya çıkması şeklindedir (Kaya, 2018).

Bu teoriye göre yaratıcılık oldukça önemli olmak ile birlikte bireyin sağlığı ve kendini gerçekleştirmesi için vazgeçilmez bir kavramdır. Diğer araştırmacılar gibi Rogers da yaratıcı düşünmenin yararlılığı üzerine araştırma yapmadı. Ona göre yaratıcılık çok özel alanlarla sınırlandırılamaz (Gülel, 2006). Senfoni bestelemek, yağlı boya tablo yapmak, yeni bir alet geliştirmek, yeni bir terapi süreci geliştirmek ve insan ilişkilerinde yeni bir yaklaşım bulmak arasında yaratıcı süreç açısından bir fark yer almamaktadır (Gülel, 2006).

Maslow, birçok konuyu içeren bilimsel çalışmalarında, özel yetenek gerektiren yaratıcılığı, tüm bireyler mevcut olan kendini gerçekleştirme isteğinin neticesi olan yaratıcılıktan ayırmıştır. Kendini gerçekleştiren insan esnek bir yapıda olup çelişkili kavramlar içerebilir, insanlara hoşgörü ile yaklaşarak hayatı keyifli hale getirir (Akkan, 2010).

1.1.3.5. Çoklu Zekâ Teorisi

1983'te Howard Gardner tarafından yayınlanan Zihin Çerçeveleri ile başlayan ve büyük ses getiren bu teori, Gardner'ın 1993'te yayınlamış olduğu Çoklu Zekâ ile zirveye ulaşmış ve eğitimcilerin ilgisini çekerek hızla yaygınlaşmış, bu teori geleneksel olarak temelden değişmiştir. Bunu değiştirmeyi başarmış ve geleneksel

eğitim sisteminin saltanatını sona erdirmeyi amaçlayan birçok projenin uygulanmasına yol açmıştır (Altan, 1999). Çoklu zekâ teorisinin kurucusu Gardner'a göre yaratıcılık bütün zihinsel ve duygusal faaliyetlerde, tüm çalışma ve çabada vardır (Dere, 2010). Gardner tarafından geliştirilen Çoklu Zekâ Kuramı'nı geleneksel anlayıştan ayıran iki temel özellik vardır. Bunlardan ilki, teorinin zekâ ile ilişkilendirdiği, çocuğun hayatında ortaya çıkan sorunlara çözüm üretmek ve yaratıcı ürünler üretmek üzerine kuruludur. İkinci özellik, bireyin zekasını geliştirmek için yeterli çevre koşullarını oluşturabilmesidir. Söz konusu yaklaşım eğitim-öğretim ortamına canlılık getirmesi, öğrencilerin yaratıcılıklarını kullanmalarını sağlaması ve en önemlisi derse ilgi duymalarını teşvik etmesi ve öğretimi garanti altına alması açısından büyük önem taşımaktadır (Demirel ve ark., 2010).

1.1.4. Yaratıcılığın Boyutları

Sungur (1997), Temizkalp (2010), Shively (2011), Kemple, Nissenberg (2000), Furnham, Batey, Anand, Manfield, (2008) yaratıcılığın 4 boyutunun bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bu boyutlar; akıcılık, esneklik, özgünlük, detaylandırmadır.

1.1.4.1. Akıcılık

Düşünmede akıcılık, depolanan bilgilerin ihtiyaç duyulduğunda ne kadar kolay kullanılabileceği ve belli bir sürede bir probleme yönelik başka çözümlerin kişi tarafından elde edilebilmesidir (Çetingöz, 2002). Akıcılık, bireyin belirli bir zaman diliminde duyduğu herhangi bir kavramla ilgili düşünce veya sözcüklerin üretilmesidir. Burada önemli olan üretilen kelimelerin kabul edilebilir ve duyulan kavramla ilgili olmasıdır. Bu nedenle akıcılık egzersizlerle geliştirilebilse de egzersizler ne kadar yapılandırılırsa akıcılık o kadar gelişir (Yaşar, 2009). Fisher (1995), akıcılığı teşvik etmek için etkinlik örneklerini şu şekilde ifade etmiştir:

1. Kırmızı, köşeli, küçük, şeffaf gibi şeyleri size düşündüren nelerdir?

2. Hangi sözcükler belli bir harfle başlar?

3. Bir kelime grubunu kullanarak bir tümce kurun. Örnek olarak isminizdeki harfleri kullanarak kelimeleri ve cümleleri nasıl kurarsınız?

4. İsminizdeki harflerden çiçek, yer ve renk adları oluşturabilirmisiniz? (Çetingöz, 2002).

Yukarıda yer alan örnek etkinlikten yola çıkılarak şunları söylemek mümkündür: Birey ile yapılan beyin jimnastiği, onların farklı düşünme ve çok sayıda düşünce üretme yeteneğini destekler. Bu sebeple herhangi bir yaşta gerçekleştirilen aktiviteler ve beyin jimnastiği, bireyin yaratıcı düşünme becerisini geliştirir.

1.1.4.2. Esneklik

Esneklik veya çeşitlilik, üretilen farklı tür ve sınıftaki fikirlerin, çözümlerin veya alternatiflerin yaklaşımlarını veya stratejilerini kullanma kabiliyetidir (Temizkalp, 2010). Esnek düşünebilme, kişinin bakışaçısına göre farklı türler oluşturabilme ve bu fikri geliştirebilme kabiliyetidir. Başka bir ifadeyle, başkalarının yolundan çıkabilme, alışılmışın dışına çıkabilme, alışılmamışı bulabilme, düşünce çizgisini ve yön değiştirme kabiliyetidir (Yaşar, 2009).

Esnek düşünebilen kişiler, bir problemle karşılaştıklarında birçok çözüm bulmaya çalıştıkça zihinsel olarak gelişirler. Bundan dolayı kişi bir sorun üstünde esnek düşünerek soruna farklı bir perspektifle bakmayı öğrenebilir.

1.1.4.3. Özgünlük

Başka kimsenin üretemeyeceği bir fikir üretmek, alışılmadık yeni ve özgün bir durumu, olaya farklı bir açıdan bakarak yansıtmaktır (Temizkalp, 2010). Otantik düşünme, alışılmadık, benzersiz veya oldukça kişiselleştirilmiş yanıtlar veya düşünceler/fikirler üretme kabiliyetidir (Yaşar, 2009). Özgünlük zihinsel enerjiyi gerektirmektedir ve ortaya konulan düşünce/fikir yeni ve nadir olmalıdır (Emir, Erdoğan, Kuyumcu, 2006). Diğer bir deyişle, kişinin yanıtladığı sorular alışıldığın dışında olmalıdır. Farklı düşünebilen kişiler, sorulara vermiş oldukları yanıtlar veya sonuca varmak için seçtikleri yollar ile çevrelerindekileri şaşırtmayı başarırlar. Yaşar (2009) bu konuda bir örnek sunmuştur: Nicholas 2 yaşında iken kimyasal madde kutusuna bağlı bir hortumla duvarların (eteklerin) tabanlarına ilaçlama yapan kişiyi dikkatle izlemiştir. Nicholas daha sonra bu olayı, kapağı delinmiş bir kahve kutusuna plastik bir boru sokarak ve duvarların dibine püskürtmek için elinde taşıyarak bu olayı yeniden yapılandırdı. Püskürtücünün aracını temsil eden plastik tüp ve kahve kutusunun kullanımı hem benzer değildir hem de beklenen bir durum değildir, fakat benzersizdir (Kemple ve Nissenberg 2000).

1.1.4.4. Detaylandırma

Bireyin ortaya attığı fikir hakkında ayrıntılar eklemeyi ifade eder. Bu detaylarla fikri süslemek ve nitelemek amaçlanmaktadır. Diğer bir deyişle detaylandırma, detay eklemek, fikir oluşturmak, bu fikir üzerinde düşünmek ve farklı düşünceler üzerinde yoğunlaşmak ve bir fikri uygulamaktır (Yuvacı, 2017). Ayrıca detaylandırma, kişinin bir soruna farklı bir şekilde bakarak fikri güzelleştirmesinin birçok yolu gibi farklı becerilerin performansını ifade eder. Sonuç olarak detaylandırmada detaylı düşünme önem arz etmekle birlikte bu kabiliyete sahip kişiler farklılıkları algılayıp detaylara odaklanabilmektedir.

1.1.5. Sporda Yaratıcılık

Bireyin tüm zihinsel ve fiziksel güçlerini üst düzey sportif performansın birleştirdiği ve böylelikle kişinin yaratıcılığını oluşturduğu belirtilmektedir (Duricek, 1992).

En iyi sporcular başka bir zekâ biçimi kullanmaktadırlar. Bu zekâ biçimi klasik zekâ testleriyle ölçülemez fakat takım oyunlarında, jimnastikte, dans çalışmalarında rahatlıkla uygulanabilen amaca yönelik, zarif yaratıcı hareketler biçiminde açıklanır. Beceri; belirli bir hedefi ifade etmektedir. İnsanın bilinçli bir etkinliğidir ve yapılan çalışmalar ile büyük oranda gelişmektedir (Tekin, 2008). Motor beceri, bireyin seçilen spor branşına özgü hareketleri, belli bir hedef için vücudun koordineli hareketini gerektiren farklı durumlara uyarlama yeteneğidir. Aynı zamanda bu beceri eylemin niteliğini de göstermektedir (Çolakoğlu ve ark., 1993).

Spor sırasında bir beceriyi doğru yaptığımızda o beceriyi defalarca tekrarlayabileceğimizi hissederiz. Belki de daha ne yapacağımıza dair hiçbir fikrimiz olmadan edindiğimiz deneyime dayanarak doğru zamanda doğru şeyleri yapabileceğimizi biliriz. Söz konusu duygu kişiye müsabaka öncesinde ve sonrasında güven vermektedir. Bizler, özgürlük duygusu kazanan ve yeni şeyler yaratan, aynı zamanda koordineli öngörülemeyen deneyimler yaşayan bireyleriz. Çünkü davranışlarımız sezgiseldir ve önceliklendirme yeteneğimiz yüksektir (Bozkurt, 2004).

Basketbol branşında şut tekniği öğrenilirken öğretmeni/antrenörü gözlemlemenin düşük zekâ gerektirdiği söylenebilir iken, Profesyonel Basketbol Ligi'nde basket atabilmek için yaratıcı bir hamle yapabilmenin eylem davranışında yüksek zekâ gerektirdiği söylenebilir. (Chan, 2001).

Sporda yaratıcı düşünme, eylemler arasında yer alan durumları, hareketleri ve

ilişkileri bulup ortaya çıkarmak ve yeniden şekillendirmek olarak kendini göstermektedir. Bilhassa dans, jimnastik ve artistik patinaj branşlarında yaratıcı düşünme sürecine gereksinim duyulmaktadır (Baumann, 1994).

Sporcu, problem çözme düşüncesiyle ilgili deneyime bağlı olarak ortaya çıkan düşünce şemalarına dayanarak sorunları çözmeye çalışmaktadır. Sorun çözme düşüncesi doğrudan belirlenen hedefle ilgilidir. Sorun çözme düşüncesi ile sporcu yeteneklerini ve becerilerini belli bir hedef doğrultusunda kullanabilir (Baumann, 1994).

Tenisçileri caz müzisyenleriyle kıyaslayan Prof. Dr. Piotr Universky, müzisyenler kadar tenisçilerin de doğaçlama becerilerinin yüksek olduğunu belirtiyor. Elit düzeydeki birçok başarılı tenisçi, uzunca bir süre kullanılabilen bir taktik olduğu için her sayıda farklı taktik kullanmaya çalışır ve rakiplerinin kullandığı taktiğe karşı çözüm üretebilir ve taktiği etkisiz hale getirebilir. Bu sebeple bir tenisçi hızlı düşünmeli, doğru karar vermeli ve bunu uygulamalıdır. Başarılı bir tenisçi devamlı olarak farklı taktik geliştirmese de daha önce çalıştığı veya uyguladığı taktiği maç esnasında hızlıca düşünmek ve o anda en uygun taktiği uygulamak zorundadır (Gürgen, 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

2.SPOR YARALANMASI VE KAYGI KAVRAMI

Bu bölümde spor yaralanması ve kaygı kavramına değinilmiştir.

2.1.Spor Yaralanması Kavramı

Spor yaralanmaları, fiziksel hareket esnasında bedenin bir bölümünün veya tamamının alışılmadık derecede yüksek bir kuvvetle karşılaşarak dokuların dayanıklılık düzeyini aşması sonucu oluşan hasarın toplu adıdır. Spor yaralanmaları aktivite sırasında olabileceği gibi spor yapmayan kişilerin normal aktiviteleri sırasında da meydana gelebilir. Yaralanan kişi ertesi gün spor faaliyetlerine katılamayacak durumda ise yaralı, spor faaliyetlerine katılabilir ise sağlıklı kabul edilir. Spor yaralanmaları, rekreasyonel, profesyonel veya amatör olarak bir sporla uğraşan bireylerin antrenman ya da müsabaka sırasında dahi karşılaşabilecekleri hafif ya da ciddi problemlerdir (Yılmaz, 2011).

Spor yaralanmasının %65-%75'i spor aktivitelerini engellemediği için önemli görülmemektedir. Ancak kalan kısım kısa veya uzun zaman gerektiren bir tedavi gerektirmektedir ve belirli bir süre spora ara verilmesini gerektirebilir. Bu nedenle spor yaralanmaları; ciddi, orta ve hafif yaralanma olarak 3 gruba ayrılır.

• 1-7 gün spor aktivitelerini kısıtlayan hafif yaralanmalar,

• 8-21 gün spor aktivitelerini kısıtlayan orta derecede yaralanmalar,

• Spor aktivitelerini 21 günden daha fazla kısıtlayan yaralanma ciddi yaralanma olarak sınıflandırılır (Bavlı ve Kozanoğlu, 2008).

2.2. Spor Yaralanmalarına Sebep Olan Faktörler

Spor yaralanmalarının nedenleri bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) sebepler şeklinde 2 gruba ayrılır (Özder, 2010).

2.2.1 Bireysel faktörler

Bireysel(içsel) nedenler, bireyden bireye farklılık göstermekte olan engelliliğin meydana gelmesine etki eden sebeplerdir. Spor yaralanmasının oluşumunda bireysel (içsel) nedenler:

- Yaş,
- Spora uygunluk,
- Psikososyal nedenler,
- Geçmiş yaralanmalar,
- Cinsiyet,
- Psikomotor gelişim,
- Yetersiz ısıtma,
- Yetersiz rehabilitasyon,
- Fiziksel yapı,
- Spor tekniği eksikliği,
- Yeterince dinlenmemek (Özder, 2010).

2.2.2. Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, dış etkenlere bağlı olarak engelliliğin ortaya çıkmasını etkileyen nedenlerdir. Spor yaralanmalarının oluşmasında çevresel (dışsal) faktörler:

- Spor türü,
- Zeminin durumu,
- Güvenlik önlemleri,
- Malzemeler,
- Sportif aktivite süresi,
- Yaralanma mekanizması,
- Yavaşlama için gerekli mesafe,
- Aydınlatma sistemi,
- Eğitmen ve eğitim planlaması,
- Maç yönetimi,
- Takım arkadaşlarının ve rakibin rolü,
- İklim şartları (Özder, 2010).

2.3. Spor Yaralanmalarının Psikolojik Boyutu

Genel itibariyle travma, bir veya daha fazla tekrarlanan fiziksel (mekanik) faktörün neden olduğu, iç veya dış vücut dokularının bozulması olarak tanımlanır. İşlevsel bozukluklara neden olan bu travmalar psikososyal boyutları da ortaya çıkarabilmektedir.

Yaralanmayla psiko-sosyal durum arasında yer alan ilişki, özel yaşamdaki değişiklikler, anlık yüksek düzeyde kaygı, aşırı dışa ya da içe dönüklük, hareket ve tepki süresinde zayıflık, bağımlılık, düşük benlik saygısı, ağrı toleransının çok yüksek veya düşük olması, depresyon, vb. durumların yaralanmanın oluşumunu etkilediği ifade edilmiştir (Correia ve Rasoda, 2019).

Anderson ve Williams (1988) spor yaralanmalarının oluşumunda psikolojik etkenlerin rolünü geliştirmiş oldukları yaralanma ve stres modeli ile belirtmişlerdir. Modelde spor yaralanmaları ile strese bağlı psikolojik faktörler arasında bir ilişki yer

almaktadır. Bilhassa stresli durumlarda, rekabet, rekabet ve düşük başarı durumlarında artan kas gerilimi, dikkat dağınıklığı, durumluk kaygı artışı ve yaralanma tehlikesi oluşabilmektedir (Petrie, Deiters ve Harmison, 2014).

Modelin merkezinde, bireyin potansiyel olarak strese sahip bir dış duruma ilişkin bilişsel değerlendirmesiyle stresin fizyolojik ve dikkatsel yönleri arasındaki iki yönlü bir ilişki olan stres yanıtı yer alır. Birey için spora katılım açısından, uygulama veya rekabet durumunun talepleri, söz konusu talepleri karşılama kabiliyeti, başarının potansiyel sonuçları ya da başarısızlık hakkında bazı değerlendirmeler yapar. Bireyin geçmişinde çok fazla stresörle karşı karşıya kalması ve ihtiyaç duyduğu talepleri karşılayacak yeterli kaynağa sahip olmaması, yaşanan olaylarda daha fazla kaygı hissederek gereğinden fazla çalışmasına neden olur. Sonuç olarak, dikkat dağınıklığı kaçınılmaz olabilir. Yaralanma riskinin artmasına neden olan mekanizmanın, risk altındaki kişilerin aşırı stres tepkisi göstermesi olduğu görülmektedir (Ergül, 2012).

2.3.1. Yaralanma ve Kişilik Faktörleri

Araştırmacılar sporcuların dayanıklılık gibi belirli beceriler nedeniyle sportif durumları daha zor ve daha az tehdit edici bulduklarını belirtmişlerdir. Bu özellikleri yüksek düzeyde sergilemeleri sonucunda daha düşük stres tepkisi gösterdiklerini ve daha az yaralanma tehlikesine maruz kaldıklarını teorileştirdiler. Müsabakalar, kaygı gibi diğer niteliklerde sporcular için daha fazla stres tepkisi ve artan yaralanma riskini beraberinde getirecektir. Kaygı dışında alanyazında bulunun diğer kişilik nitelikleri arasında mükemmeliyetçilik, özgüven/özsaygı, ruh hali ve kontrol bulunmaktadır (Koutures ve Gregory, 2010; Andersen ve ark., 2004; Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010).

2.3.2. Yaralanma ve Stres

Günlük hayattan kaynaklanan stres ve daha önce yaşanan yaralanmalar, stresin ana nedenleridir. Bir sporcunun fiziksel veya zihinsel yorgunluğu ve hassasiyeti

artacağından, önceki yaralanmalar da yeniden yaralanma riskini artırır. Stres tepkisinde strese neden olan kişinin geçmişi önemlidir. Tam bir değerlendirme ile sporcunun yaşamındaki strese sebep olan etmenlerin ortaya çıkarılması, sporcunun ne derece sakatlık riski altında olduğunun tahmin edilmesini sağlar (Namlı ve Buzdağlı, 2020).

Hayatımızdaki birçok stres durumu, hastalık insidansı ile ilişkilidir. Strese neden olan olaylarla artış gösteren hastalıklar arasında yer alan ilişki sporda da söz konusudur (Namlı ve Buzdağlı, 2020). Yüksek düzeyde stres tepkisi esnasında meydana gelen fiziksel ve duygusal değişimler, dikkat değişimleri ve yaralanmalar arasında ilişki olduğu gözlenmektedir (Andersen ve ark. 2004). Spor yaralanmalarının meydana gelmesi ile olayların yarattığı değişikliklerin algılanması arasındaki bağlantıyı açıklayan farklı çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında, yaşamlarında anlık değişimler yaşayan sporcuların yaşam değişikliği düzeyi düşük olanlara göre sakatlanma risklerinin daha yüksek olduğu görülmüş ancak sakatlık şiddetinin fazla olmadığı belirtilmiştir (Andersen ve diğerleri 2004). Ayrıca stres tepkisi modelinde daha önceki yaralanmaların stres tepkisini tetikleyebilecek bir etken olduğu ifade edilmiştir (Tavares ve ark., 2020). Söz konusu modelde:

• Sporcu sakatlandıktan sonra spora dönecek kadar kendini toparlamayıp geri dönerse tekrar sakatlanma olasılığı artar.

• Sporcu zihinsel olarak maçlara dönmeye hazır değilse, olumsuz bilişsel değerlendirme oluşabilir.

• Sporcu fiziksel olarak maçlara dönmeye hazır değilse, olumsuz bilişsel değerlendirme oluşabilir.

Yeniden yaralanma konusunda endişelenmek, yeniden yaralanma olasılığını artıran bir stres tepkisini tetikleyebilir. Tekrar yaralanma durumunda fiziksel ve psikolojik rehabilitasyonda önceki yaralanma öyküsü önemlidir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010).

2.4. Kaygı

2.4.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, kötü/olumsuz bir durum olacağına ilişkin genel duygudur. Kaygı, kaynağı bilinmeyen bir gerginlik hissidir (TDK, 2019). Cüceloğlu'na göre kaygı, kişinin bir uyaranla karşılaştığında yaşadığı değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmadır. Temel duygulardan biri olan kaygı, insanların günlük yaşamının bir parçası halini almıştır (Cüceloğlu, 2000).

Kaygı günlük yaşamda yoğun bir şekilde maruz kalınan bir kavramdır. Bireyin normal hayatını sürdürürken yaşadığı kaygılar, bireyi içsel olarak rahatsız edebilmektedir. Kaygı, bilhassa günlük hayatta işlerin yolunda gitmediği durumlarda veya kişinin baskı altında olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Kaygı düzeyinin artması durumunda birey kendi imkânlarıyla ya da dışarıdan destek alıp kaygı problemini çözmeye çalışabilir (Kognitiv, 2014).

Goldstein, kaygının ortak unsurunun bireyin yetenekleri ile kendisinden beklenenler arasındaki uyumsuzluk olduğunu ve bu durumun kişinin kendini gerçekleştirmesini olanaksız bir hale getirdiğini ifade etmiştir (Geçtan, 2013).

2.4.2. Kaygı Türleri

2.4.2.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, kişinin özel durumları tehdit kaynağı şeklinde hissetmesi sonucunda ortaya çıkar. Bu esnada ortaya çıkmış olan kaygı boyutu, bireyin tehdit bibliyografyasının ağırlığına, şiddetine ve süresine göre değişir. Anksiyetenin geçici bir doğası vardır ve geçici duygusal tepki oluşur. Kişi, içinde bulunduğu durumun sonucunda kendine özgü bir korku hisseder. Durumluk kaygı, kişinin hayatında geçici

bir biçimde meydana gelen ve kişinin çıkarlarına ters düşen durumlar ile ilişkilidir. Bu bağlamda bir öğrencinin sınav öncesinde veya bir sporcunun maç öncesi yaşamış olduğu kaygı durumluk kaygıya örnek teşkil etmektedir. Durumluk kaygı neticesinde otonom sinir sisteminde değişiklikler söz konusu olur. Yüz kızarması, titreme ve terleme fiziksel değişimler gözlenir. Kişi huzursuz ve gergin görünür. Durumluk kaygı düzeyi ve stres yakından ilişkilidir. Durumluk kaygı, stresin ortaya çıkmasıyla artar. Stres ortadan kalkınca durumluk kaygı düzeyi azalır (Yılmaz ve ark., 2014).

2.4.2.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı durumunda birey kaygıya eğilim göstermektedir. Bu kaygı türünde bireyler çevrelerini stresli bir ortam şeklinde görmektedirler. Normal olaylar bu kişiler tarafından tehlikeli bir durum şeklinde algılanmaktadır. Birey kendi değerinin tehlikede olduğunu hisseder. Sürekli kaygının nedeni çevredeki diğer insanlar tarafından anlaşılmaz. Dış etkenlerin ve uyaranların bu kaygı üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Sürekli kaygı yaşayan kişinin yaşadığı kaygı ile içerisinde bulunduğu ortam arasında bir ilişki yer almamaktadır. Sürekli kaygı yaşayan birey, sabit bir mutsuzluk duygusuna sahiptir. Yaşanan memnuniyetsizliğin geçerli bir nedeni yoktur. Sürekli kaygının sebebi, bireyin kişiliğidir. Sürekli kaygı, bireyin yaşamında pek çok olumsuzluğa neden olur. Algı ve dikkat bozuklukları, akademik başarısızlık, sosyal ilişkilerden kaçınma ve içe kapanma, sürekli kaygı yaşayan kişilerin karşılaştıkları olumsuzluklar arasındadır (Yılmaz ve ark., 2014). Sürekli kaygıda önemli olan kişinin tehdidi nasıl algıladığıdır. Esas olarak sürekli kaygı durumunda kişi sabit durumları bir tehdit kaynağı olarak algılar ve kişi hoşnutsuzluk ve mutsuzluk hisseder. Bu kişiler olumsuz duygular yaşarlar, kolayca incinirler ve karamsarlığa kapılırlar (Kuru ve ark., 2011).

2.4.3. Kaygının Nedenleri

Destek ağlarından yoksunluk, olumsuz bir sonuç beklentisi, kibir, başarısızlık korkusu, iç çatışmalar ve belirsizlikler kaygı nedenleri olarak gösterilebilir. Sonucu

bilmediğimizde endişelenmemiz normaldir. Kişinin tehlikeye karşı hazırlıklı olması gerektiği mesajını veren kaygıdır. Tepkiler kişiseldir, kişiden kişiye değişir (Schreiber, 2004). Belli bir ortamda kendini huzurlu ve güvende hisseden bireyler kaygı duymazlar. Öte yandan söz konusu ortamdaki diğer bir kişi tarafından ortam tehlikeli bulunabilir ve bu algıya bağlı korkular yaşanabilir.

2.4.4. Kaygının Etkileri

Kaygının çeşitli etkileri bulunmaktadır. Kaygı durumunda vücutta bazı değişiklikler gözlenir. Kaygı sonucunda ortaya çıkan fiziksel etkiler şu şekilde sıralanabilmektedir:

• Kaygı neticesinde kişi tehlike olarak algıladığı durumla mücadele etmek isteyecektir. Bu aşamada beynin tehdide karşı savaşmak için daha fazla oksijene gereksinimi vardır çünkü tepki vermesi için kaslara daha fazla oksijen ve kan verilmesi gerekir. Bu nedenle kişinin kalp atışları hızlanır ve kişi hızlı bir şekilde nefes almaya başlar.

• Mide bulantısı da görülebilen etkiler arasındadır. Metabolizma tehlikeyle karşı karşıya kaldığında tüm enerjisini yaşamsal faaliyetler için değil, tehlikeden kaçmak için kullanır.

• Kişi enerjisini bir durumdan kaçmak veya mücadele etmek amacıyla kullandığında vücudun diğer fonksiyonları bozulabilir ve bu durum kendini uyuşukluk biçiminde gösterebilir.

• Tehlike esnasında bedenin kasılması ve nefes alıp vermenin hızlanması nedeniyle göğüs bölgesinde ağrı görülebilir.

• Bedenin kullandığından daha çok oksijen kullanılması sonucunda uyuşma ve karıncalanma olabilir.

• Tehlike anında kişinin çevreyi daha net görmesi gerekir. Bu sebeple her yer daha parlak ve gerçek dışı görünür.

• Kişinin tepki verme ihtiyacından dolayı ayağa giden oksijen ve kan oranında artış olur; diğer bir deyişle ayaklar ağırlaşır.

• Normalden daha fazla oksijen ve kan dolaşımı boğaz kuruluğuna ve boğulma hissine sebep olabilir.

• Sıkça tuvalete gitme gereksinimi söz konusu olabilir.

Duygusal etkiler, çaresizlik, gerginlik, üzüntü, korku, yetersizlik ve heyecan duygularını içerir. Zihinsel etkiler arasında tekrarlayan düşünceler, boş zihin, hatırlayamama, odaklanamama, karamsar düşünceler ve başarısızlık korkusu gibi düşünceler sayılabilir (Kuru ve ark., 2011).

2.4.5. Yaralanma ve Kaygı

Williams ve Andersen (1998) modellerinde kaygının, özellikle rekabet kaygısının, yaralanma olaylarının meydana gelmesi ile yakından ilişkili bir unsur olduğunu belirtmişlerdir (Koutures ve Gregory, 2010). Yapılan çalışmalar, kaygıyla yaralanma sıklığı ve/veya şiddeti arasında bir paralellik bulunduğunu ortaya koymaktadır (Da Silva ve Pereira, 2017). Lavallee ve Flint (1996), stres, rekabet kaygısı, sosyal destek, ruh hali ve yaralanma değişkenleri arasında yer alan bağlantıları incelemiştir:

• Stres ve yarışma kaygısı yüksek olan sporcuların yaralanma olasılığı daha fazla olup daha ağır yaralanmalara sahiptir,

• Yüksek stres ve rekabet kaygısı ile olumsuz ruh hali yaralanma oranlarında ve ciddiyetinde artışa sebep olur,

• Sosyal destekle yaralanma sıklığı ve ciddiyetinin ters orantılı olduğunu bulmuşlardır (Wong ve Hong, 2005).

Ancak bazı çalışmaların sonuçları Lavallee ve Flint'i desteklemektedir (Knowles vd., 2006; Karayol ve Yavuz, 2020). Kaygı ve yaralanma araştırmalarında

değişkenler arasındaki farklılıklar, benimsenen ölçüm ve analiz yöntemlerindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir. Özellikle belirli bir müsabaka sezonunda farklı zaman dilimlerinde kaygı ölçümü yapılması, yaralanma tanımlarındaki çelişkiler ve/veya kaygı ölçümlerinde farklı ölçütlerin kullanılması sonuçların farklı çıkmasına neden olabilmektedir (Aslan ve Koç, 2015).

Spora has kaygıyı açıklamak için ilk adım performans ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek olmalıdır. Spora has kaygıyla ilgili çalışmalarda görülen sorunlardan biri; stres, uyarılma ve kaygı kavramları sık sık birbirinin yerine ve yanlış bir şekilde kullanılmaktadır (Aslan ve Koç, 2015). Hardy ve ark. (1996); bireyin belirli bir düzeyde mücadeleci eylemler sergilemesini gerektiren belirli durumlarla karşılaştığında stresi, stresli bir duruma sokulduğunda fizyolojik bir belirti olarak uyarılmayı ve bireyin kaygısının bir sonucu olarak kaygıyı fizyolojik bir belirti olarak tanımlarlar. Sportif performans açısından bakıldığında kaygı yaşayan ve bu sebeple aşırı kaygı yaşamakta olan bireylerde performans düşüşü yaşanabilmektedir (Çiftçi, Aydın ve Karataş, 2016).

2.4.6. Yaralanmalarda Kaygının Belirleyici Rolü

Günlük yaşamdaki stres, bazı kişilik özellikleri ve olumsuz durumlarla baş etme, bireyin, özellikle de sporcunun stres yaratan bir durumu olduğundan daha stresli olarak değerlendirmesine neden olur. Fizyolojik uyarılma ve odaklanma kaybı yaralanma riskini artıran mekanizmalardır. Kaygı, özellikle müsabakalarda, sporcunun kontrolsüz davranmasına neden olabilir. Bu durum antrenmanlara ya da müsabakalara odaklanamayan sporcunun yaralanmasına neden olabilir. Başa çıkma becerilerinin artması ve güçlü bir sosyal desteği sürdürülmesi, kişilerin kaygıyı daha iyi yönetmesini sağlayarak yaralanma olasılığını azaltabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KARATE VE YÜZME BRANŞINDAKİ ELİT SPORCULARIN YARALANMAYA YÖNELİK KAYGI DÜZEYLERİNİN YARATICILIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Yöntemi

3.1.1. Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeyleri ile yaratıcılıkları incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte olan veya olmaya devam eden bir durumu yorumlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2011). İlişkisel tarama modeli, çoklu değişkenler arasında bulunan değişimin bir arada var olup olmadığını veya bu değişimin boyutunu ortaya koymaya çalışan modeldir (Karasar, 2015).

3.1.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Marmara Bölgesindeki elit düzeyde yer alan karate ve yüzme sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken Yazıoğlu ve Erdoğan'ın (2004) evren ve örneklem büyüklükleri oranı ile ilgili hazırlamış oldukları tablo temel alınmıştır. Marmara bölgesinde elit düzeydeki karate ve yüzme sporcularının sayısı yaklaşık 500'dür. Araştırma kapsamında belirlenen anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olduğu için en az 165 kişiye ulaşmanın yeterli olduğu görülmektedir. Bununla birlikte örneklemin belirlenmesinde gönüllülük esas alınmış olup, seçkisiz örnekleme yöntemi

ile 176 sporcu araştırmada yer almıştır. Erişilen katılımcı sayısının Yazıoğlu ve Erdoğan'ın (2004) yapmış oldukları araştırma sonuçlarına uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Örneklem Büyüklükleri (Yazıoğlu ve Erdoğan, 2004)

Evren Büyük-lüğü	±0.03 örnekleme hatası (d)			±0.05 örnekleme hatası (d)			±0.10 örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Ne Kadar Yaratıcısınız – Yaratıcılık Ölçeği ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu kapsamında sporcuların cinsiyet, yaş, boy, vücut ağırlığı, medeni durum, eğitim durumu, branşı, milli sporcu olma durumu, aktif olarak kaç yıldır spor yaptığı ve daha önce yaralanma durumlarına yönelik sorular yer almıştır.

3.1.3.2. Ne Kadar Yaratıcısınız? (Yaratıcılık Ölçeği)

Raudseep'in (1977) geliştirdiği "How Creative Are You?" ölçeği Sungur (1997) tarafından "Ne Kadar Yaratıcısınız?" olarak Türkçeye uyarlanmıştır. Çoban (2016) tarafından Türk dili ve yazımı açısından yeniden incelenmiş ve düzenlenmiş

olan yaratıcılık ölçeği araştırma kapsamında kullanılmıştır. Ölçekte 50 madde yer almaktadır. Ölçek öğeleri; “Kesinlikle Katılıyorum” dan “Kesinlikle Katılmıyorum” a kadar beş puanlık bir derecelendirmeye sahiptir. Puanlama ± 2 arasındadır ve negatif öğeler ters olarak puanlanır. Ölçek puanlarına göre yaratıcılık düzeyleri; 100-80 arasındakiler yüksek, 79-60 arasındakiler ortalamanın üzerinde, 59-40 arasındakiler orta, 39 ile -20 arasındakiler ortalamanın altında, -19 ile -100 arasındakiler ise yaratıcı olmayan olarak değerlendirilmektedir. Literatürdeki yaratıcılık düzeyi üzerine yapılan çalışmalarda ortalamanın altındakiler "düşük yaratıcılık" ve üstünde olanlar "yüksek yaratıcılık" olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin geçerlik değeri 0.796 olarak hesaplanırken güvenirlik katsayısı Cronbach Alpha; 0.94 olarak tespit edilmiştir.

3.1.3.3. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği; Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilmiş, Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin 5 puanlık Likert derecesi vardır. 19 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanmış öğe yoktur. Yüksek bir ortalama puan, yüksek bir kaygı düzeyini, düşük bir puan ise düşük bir kaygı düzeyini gösterir. Ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.870 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95'tir.

3.1.4. Verilerin Toplanması

Çevrimiçi bir platform aracılığıyla karate ve yüzme branşındaki elit sporculara anket ve ölçeğin iletilmesi aracılığıyla veriler toplanmıştır. Sporculara çalışma ile ilgili ön bilgi verilmiştir. Sonrasında gönüllülük esasına bağlı olarak çalışmaya katılım sağlanmıştır.

3.1.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 25,00 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin betimleyici istatistikleri yapılmıştır. Sonrasında verilerin normal dağılım gösterip göstermediği normallik testleri ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. İkili gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirleyebilmek için Mann Whitney U testi; ikiden fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığını belirleyebilmek için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Spor yaralanması kaygısı ile yaratıcılık arasındaki ilişkinin tespiti için de Spearman Korelasyon testi yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Bulguları

Araştırmada yer alan sporculara ait demografik bilgilerin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Göre Dağılımı

		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	114	64,8
	Erkek	62	35,2
Yaş	18-22	84	47,7
	23-28	40	22,7
	29-34	22	12,5
	35-40	8	4,5
	41-45	6	3,4
	46 ve üzeri	16	9,1
BKİ	18,50 altı	20	11,4
	18,5 ile 24,99 arası	122	69,3
	25 ile 29,99 arası	24	13,6
	30 ve üzeri	10	5,7
Medeni Durum	Evli	52	29,5
	Bekar	124	70,5
Eğitim Durumu	Lise	78	44,3
	Ön Lisans	14	8
	Lisans	72	40,9
	Yüksek Lisans	10	5,7
	Doktora	2	1,1
Branş	Karate	124	70,5
	Yüzme	52	29,5
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	80	45,5
	Hayır	96	54,5
Aktif Spor Müsabakalarına Katılma	1-3 yıl	12	6,8
	4-6 yıl	30	17
	7-10 yıl	46	26,1
	11-14 yıl	24	13,6
	15 yıl ve üzeri	64	36,4
Yaralanma Durumu	Evet	120	68,2
	Hayır	56	31,8

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının %64,8'i kadın %35,2'si erkektir. Karate branşındaki sporcuların oranı %70,5 yüzme branşındaki sporcuların oranı %29,5'tir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yeteneğini Kaybetme	Kadın	114	83,87	9561,00	3006,000	0,096
	Erkek	62	97,02	6015,00		
Zayıf Algılanma	Kadın	114	83,83	9557,00	3002,000	0,089
	Erkek	62	97,08	6019,00		
Acı Çekme	Kadın	114	91,75	10459,00	3164,000	0,247
	Erkek	62	82,53	5117,00		
Hayal Kırıklığına Uğratma	Kadın	114	84,25	9605,00	3050,000	0,125
	Erkek	62	96,31	5971,00		
Sosyal desteği Kaybetme	Kadın	114	80,34	9159,00	2604,000	**0,003***
	Erkek	62	103,50	6417,00		
Yeniden Yaralanma	Kadın	114	88,31	10067,00	3512,000	0,946
	Erkek	62	88,85	5509,00		
Spor Yaralanması Ölçeği Toplam	Kadın	114	84,97	9687,00	3132,000	0,213
	Erkek	62	94,98	5889,00		
Yaratıcılık Ölçeği	Kadın	114	89,59	10213,00	3410,000	0,701
	Erkek	62	86,50	5363,00		

Tablo 2'de cinsiyet değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık üzerinde cinsiyetin etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kaygı ile ilgili olarak ise sosyal desteği kaybetme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark olduğu kadınların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. Medeni Duruma Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yeteneğini Kaybetme	Evli	52	78,65	4090,00	2712,000	0,091
	Bekar	124	92,63	11486,00		
Zayıf Algılanma	Evli	52	85,77	4460,00	3082,000	0,635
	Bekar	124	89,65	11116,00		
Acı Çekme	Evli	52	80,54	4188,00	2810,000	0,175
	Bekar	124	91,84	11388,00		
Hayal Kırıklığına Uğratma	Evli	52	83,62	4348,00	2970,000	0,399
	Bekar	124	90,55	11228,00		
Sosyal desteği Kaybetme	Evli	52	85,88	4466,00	3088,000	0,647
	Bekar	124	89,60	11110,00		
Yeniden Yaralanma	Evli	52	82,77	4304,00	2926,000	0,332
	Bekar	124	90,90	11272,00		
Spor Yaralanması Ölçeği Toplam	Evli	52	79,77	4148,00	2770,000	0,141
	Bekar	124	92,16	11428,00		
Yaratıcılık Ölçeği	Evli	52	97,27	5058,00	2768,000	0,139
	Bekar	124	84,82	10518,00		

Tablo 3'te medeni durum değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık ve kaygı üzerinde medeni durumun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 5. Branşa Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Branş	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yeteneğini Kaybetme	Karate	124	83,15	10310,00	2560,000	**0,028***
	Yüzme	52	101,27	5266,00		
Zayıf Algılanma	Karate	124	84,85	10522,00	2772,000	0,130
	Yüzme	52	97,19	5054,00		
Acı Çekme	Karate	124	85,65	10620,00	2870,000	0,247
	Yüzme	52	95,31	4956,00		
Hayal Kırıklığına Uğratma	Karate	124	83,81	10392,00	2642,000	0,053
	Yüzme	52	99,69	5184,00		
Sosyal desteği Kaybetme	Karate	124	85,55	10608,00	2858,000	0,217
	Yüzme	52	95,54	4968,00		
Yeniden Yaralanma	Karate	124	85,85	10646,00	2896,000	0,286
	Yüzme	52	94,81	4930,00		
Spor Yaralanması Ölçeği Toplam	Karate	124	83,45	10348,00	2598,000	**0,042***
	Yüzme	52	100,54	5228,00		
Yaratıcılık Ölçeği	Karate	124	93,26	11564,00	2634,000	0,056
	Yüzme	52	77,15	4012,00		

Tablo 4'te branş değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık üzerinde branşın etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini kaybetme alt boyutunda ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı fark olduğu karate branşındaki sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 6. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Milli Sporcu	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yeteneğini Kaybetme	Evet	80	79,00	6320,00	3080,000	**0,022***
	Hayır	96	96,42	9256,00		
Zayıf Algılanma	Evet	80	81,63	6530,00	3290,000	0,092
	Hayır	96	94,23	9046,00		
Acı Çekme	Evet	80	84,38	6750,00	3510,000	0,322
	Hayır	96	91,94	8826,00		
Hayal Kırıklığına Uğratma	Evet	80	79,05	6324,00	3084,000	**0,021***
	Hayır	96	96,38	9252,00		
Sosyal desteği Kaybetme	Evet	80	79,78	6382,00	3142,000	**0,031***
	Hayır	96	95,77	9194,00		
Yeniden Yaralanma	Evet	80	85,23	6818,00	3578,000	0,435
	Hayır	96	91,23	8758,00		
Spor Yaralanması Ölçeği Toplam	Evet	80	79,40	6352,00	3112,000	**0,030***
	Hayır	96	96,08	9224,00		
Yaratıcılık Ölçeği	Evet	80	91,33	7306,00	3614,000	0,502
	Hayır	96	86,15	8270,00		

Tablo 5'te milli sporcu değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık üzerinde milli sporcu olma durumunun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini kaybetme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme alt boyutunda ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı fark olduğu milli sporcu olmayan sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 7. Yaralanma Durumuna Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Yaralanma Durumu	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yeteneğini Kaybetme	Evet	120	94,47	11336,00	2644,00	**0,021***
	Hayır	56	75,71	4240,00		
Zayıf Algılanma	Evet	120	95,47	11456,00	2524,000	**0,006***
	Hayır	56	73,57	4120,00		
Acı Çekme	Evet	120	95,37	11444,00	2536,000	**0,008***
	Hayır	56	73,79	4132,00		
Hayal Kırıklığına Uğratma	Evet	120	95,05	11406,00	2574,000	**0,011***
	Hayır	56	74,46	4170,00		
Sosyal desteği Kaybetme	Evet	120	90,32	10838,00	3142,000	0,471
	Hayır	56	84,61	4738,00		
Yeniden Yaralanma	Evet	120	97,18	11662,00	2318,000	**0,001***
	Hayır	56	69,89	3914,00		
Spor Yaralanması Ölçeği Toplam	Evet	120	97,72	11726,00	2254,000	**<0,0001***
	Hayır	56	68,75	3850,00		
Yaratıcılık Ölçeği	Evet	120	90,38	10846,00	3134,000	0,472
	Hayır	56	84,46	4730,00		

Tablo 6'da yaralanma durumuna göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık üzerinde yaralanma durumunun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, yeniden yaralanma alt boyutunda ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı fark olduğu yaralanmış olan sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 8. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yeteneğini Kaybetme	18-22[1]	84	93,76	5	9,348	0,096	-
	23-28[2]	40	90,55				
	29-34[3]	22	67,95				
	35-40[4]	8	59,00				
	41-45[5]	6	75,50				
	46 ve üzeri[6]	16	103,63				
Zayıf Algılanma	18-22[1]	84	88,52		3,073	0,689	-
	23-28[2]	40	94,30				
	29-34[3]	22	77,59				
	35-40[4]	8	70,75				
	41-45[5]	6	96,50				
	46 ve üzeri[6]	16	94,75				
Acı Çekme	18-22[1]	84	93,43		12,102	**0,033***	4-5, 3-5, 5-6
	23-28[2]	40	90,65				
	29-34[3]	22	71,59				
	35-40[4]	8	49,50				
	41-45[5]	6	129,17				
	46 ve üzeri[6]	16	84,75				
Hayal Kırıklığına Uğratma	18-22[1]	84	89,50		13,424	**0,020***	4-5, 3-5, 5-6
	23-28[2]	40	93,40				
	29-34[3]	22	71,50				
	35-40[4]	8	45,00				
	41-45[5]	6	123,50				
	46 ve üzeri[6]	16	103,00				
Sosyal desteği Kaybetme	18-22[1]	84	89,62		7,709	0,173	-
	23-28[2]	40	90,65				
	29-34[3]	22	76,50				
	35-40[4]	8	54,50				
	41-45[5]	6	102,50				
	46 ve üzeri[6]	16	105,50				
Yeniden Yaralanma	18-22[1]	84	95,48		7,916	0,161	-
	23-28[2]	40	87,40				
	29-34[3]	22	92,32				
	35-40[4]	8	59,50				
	41-45[5]	6	86,83				
	46 ve üzeri[6]	16	64,50				
Spor Yaralanması Ölçeği Toplam	18-22[1]	84	93,40		10,861	0,054	-
	23-28[2]	40	93,15				
	29-34[3]	22	73,86				
	35-40[4]	8	41,00				
	41-45[5]	6	108,83				
	46 ve üzeri[6]	16	87,38				
Yaratıcılık Ölçeği	18-22[1]	84	83,43		4,087	0,537	-
	23-28[2]	40	88,70				
	29-34[3]	22	89,77				
	35-40[4]	8	84,25				
	41-45[5]	6	110,83				

	46 ve üzeri[6]	16	106,63				

Tablo 7'de yaş değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık üzerinde yaşın etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kaygı ile ilgili olarak ise acı çekme, hayal kırıklığına uğratma alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür. 41-45 yaş aralığındaki sporcuların kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 9. BKİ Değişkenine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	BKİ	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yeteneğini Kaybetme	18,50 altı[1]	20	105,90	3	8,506	**0,037***	1-2, 1-3
	18,5 ile 24,99 arası[2]	122	89,32				
	25 ile 29,99 arası[3]	24	64,67				
	30 ve üzeri[4]	10	100,90				
Zayıf Algılanma	18,50 altı	20	90,30		0,150	0,985	-
	18,5 ile 24,99 arası	122	87,58				
	25 ile 29,99 arası	24	91,33				
	30 ve üzeri	10	89,30				
Acı Çekme	18,50 altı	20	108,30		7,263	0,064	-
	18,5 ile 24,99 arası	122	90,09				
	25 ile 29,99 arası	24	72,33				
	30 ve üzeri	10	68,30				
Hayal Kırıklığına Uğratma	18,50 altı	20	74,10		3,168	0,366	-
	18,5 ile 24,99 arası	122	91,88				
	25 ile 29,99 arası	24	80,08				
	30 ve üzeri	10	96,30				
Sosyal desteği Kaybetme	18,50 altı	20	82,60		0,339	0,952	-
	18,5 ile 24,99 arası	122	89,14				
	25 ile 29,99 arası	24	89,17				
	30 ve üzeri	10	90,90				
Yeniden Yaralanma	18,50 altı	20	90,20		7,737	0,052	-
	18,5 ile 24,99 arası	122	92,58				
	25 ile 29,99 arası	24	83,67				
	30 ve üzeri	10	46,90				
Spor Yaralanması Ölçeği Toplam	18,50 altı	20	91,50		2,211	0,530	-
	18,5 ile 24,99 arası	122	91,24				
	25 ile 29,99 arası	24	77,83				
	30 ve üzeri	10	74,70				
Yaratıcılık Ölçeği	18,50 altı	20	80,10		4,987	0,731	-
	18,5 ile 24,99 arası	122	85,32				
	25 ile 29,99 arası	24	108,67				
	30 ve üzeri	10	95,70				

Tablo 8'de BKİ değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık üzerinde BKİ'nin etkili bir faktör olmadığı görülmüştür (p>0,05). Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini

kaybetme alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür. BKİ değeri 18,5 altındaki sporcuların kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 10. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yeteneğini Kaybetme	Lise[1]	78	93,37	4	2,193	0,700	-
	Ön Lisans[2]	14	87,36				
	Lisans[3]	72	82,22				
	Yüksek Lisans[4]	10	94,30				
	Doktora[5]	2	103,50				
Zayıf Algılanma	Lise[1]	78	87,78		4,429	0,351	-
	Ön Lisans[2]	14	87,79				
	Lisans[3]	72	89,03				
	Yüksek Lisans[4]	10	77,50				
	Doktora[5]	2	157,50				
Acı Çekme	Lise[1]	78	92,27		2,023	0,731	-
	Ön Lisans[2]	14	87,36				
	Lisans[3]	72	87,64				
	Yüksek Lisans[4]	10	69,30				
	Doktora[5]	2	76,50				
Hayal Kırıklığına Uğratma	Lise[1]	78	93,22		1,516	0,824	-
	Ön Lisans[2]	14	80,64				
	Lisans[3]	72	84,58				
	Yüksek Lisans[4]	10	90,70				
	Doktora[5]	2	89,50				
Sosyal desteği Kaybetme	Lise[1]	78	90,91		1,563	0,815	-
	Ön Lisans[2]	14	87,93				
	Lisans[3]	72	84,19				
	Yüksek Lisans[4]	10	96,30				
	Doktora[5]	2	114,50				
Yeniden Yaralanma	Lise[1]	78	86,94		4,717	0,318	-
	Ön Lisans[2]	14	82,50				
	Lisans[3]	72	88,31				
	Yüksek Lisans[4]	10	95,70				
	Doktora[5]	2	162,50				
Spor Yaralanmas	Lise[1]	78	89,37		2,160	0,706	-
	Ön Lisans[2]	14	79,93				
	Lisans[3]	72	88,33				

ı Ölçeği Toplam	Yüksek Lisans[4]	10	85,50				
	Doktora[5]	2	135,50				
Yaratıcılık Ölçeği	Lise[1]	78	81,06		17,553	**0,002***	2-5, 1-2, 2-3
	Ön Lisans[2]	14	128,64				
	Lisans[3]	72	86,92				
	Yüksek Lisans[4]	10	116,30				
	Doktora[5]	2	15,50				

Tablo 9'da eğitim durumu değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre kaygı üzerinde eğitim durumunun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Yaratıcılık ile ilgili olarak ise anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ön lisans mezunu sporcuların yaratıcılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 11. Aktif Yıla Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Aktif Yıl	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yeteneğini Kaybetme	1-3 yıl[1]	12	81,17	4	9,288	0,054	-
	4-6 yıl[2]	30	84,77				
	7-10 yıl[3]	46	104,20				
	11-14 yıl[4]	24	97,92				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	76,81				
Zayıf Algılanma	1-3 yıl[1]	12	67,50		7,218	0,125	-
	4-6 yıl[2]	30	98,10				
	7-10 yıl[3]	46	97,41				
	11-14 yıl[4]	24	93,92				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	79,50				
Acı Çekme	1-3 yıl[1]	12	73,50		16,986	**0,002***	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	4-6 yıl[2]	30	74,77				
	7-10 yıl[3]	46	108,20				
	11-14 yıl[4]	24	106,92				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	76,69				
Hayal Kırıklığına Uğratma	1-3 yıl[1]	12	86,50		1,287	0,864	-
	4-6 yıl[2]	30	89,63				
	7-10 yıl[3]	46	95,02				
	11-14 yıl[4]	24	86,25				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	84,50				

Sosyal desteği Kaybetme	1-3 yıl[1]	12	34,50		22,164	**<0,0001***	1-2,1-3
	4-6 yıl[2]	30	104,90				
	7-10 yıl[3]	46	101,46				
	11-14 yıl[4]	24	80,92				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	84,47				
Yeniden Yaralanma	1-3 yıl[1]	12	91,00		10,170	**0,030***	4-5, 2-4
	4-6 yıl[2]	30	81,10				
	7-10 yıl[3]	46	94,72				
	11-14 yıl[4]	24	114,42				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	77,31				
Sporcu Yaralanması Ölçeği Toplam	1-3 yıl[1]	12	68,50		9,352	0,053	-
	4-6 yıl[2]	30	87,77				
	7-10 yıl[3]	46	101,85				
	11-14 yıl[4]	24	101,75				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	78,03				
Yaratıcılık Ölçeği	1-3 yıl[1]	12	85,83		0,393	0,983	-
	4-6 yıl[2]	30	86,23				
	7-10 yıl[3]	46	86,50				
	11-14 yıl[4]	24	93,00				
	15 yıl ve üzeri[5]	64	89,81				

Tablo 10’da aktif maçlara çıkılan yıl değişkenine göre spor yaralanması kaygı ölçeği ve yaratıcılık ölçeği verileri yer almaktadır. Yapılan analizlere göre yaratıcılık üzerinde aktif yılın etkili bir faktör olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kaygı ile ilgili olarak ise acı çekme, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür. Genel olarak daha uzun süre maça çıkan sporcuların kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 12. Spor Yaralanması Kaygısı ve Yaratıcılık Arasındaki İlişki

		Yaratıcılık Ölçeği
Yeteneğini Kaybetme	r	-,069
	p	,362
Zayıf Algılanma	r	-,045
	p	,549
Acı Çekme	r	,085
	p	,259
Hayal Kırıklığına	r	-,075
Uğratma	p	,322
Sosyal Desteği	r	-,024
Kaybetme	p	,748
Yeniden Yaralanma	r	,089
	p	,243
Sporcu Yaralanması	r	-,006
Kaygı Ölçeği Toplam	p	,936

Tablo 11'de yer alan verilere göre yaratıcılık ve spor yaralanması kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Yaralanmaya yönelik kaygı durumunun sporcuların yaratıcılığını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen veriler analiz edilmiş ve çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır.

Yaratıcılık üzerinde cinsiyetin etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Kaygı ile ilgili olarak ise sosyal desteği kaybetme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark olduğu erkeklerin kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bayındır (2021), elit güreşçilerin spor yaralanması kaygısını incelediği araştırmasında erkek güreşçilerin yeniden yaralanma kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tanyeri (2019), yaptığı araştırmada erkek sporcuların yeteneğini kaybetme, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygısının kadın sporculara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırmanın bulguları ile literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Erkeklerin yaralanmaya yönelik daha fazla kaygı taşımasında toplumsal rollerin veya gurura yönelik duygusal tutumlarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yaratıcılık ve kaygı üzerinde medeni durumun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Alanyazında medeni durum kriterine göre yapılan çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yaratıcılık üzerinde branşın etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini kaybetme alt boyutunda ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı fark olduğu yüzme branşındaki sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu ile ilgili olarak karate branşındaki sporcuların, branşın yapısı gereği yaralanmaya yönelik kendilerini hazırladıkları ve onlar için beklenmedik bir durum olmadığı düşünülebilir. Ayrıca yüzme branşında yaşanılan bir sakatlık sonrası yeniden antrenmanlara başlama süresinin daha uzun olabilmesinin de söz konusu bulgu üzerinde etkili bir faktör olabileceği söylenebilir.

Yaratıcılık üzerinde milli sporcu olma durumunun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini kaybetme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme alt boyutunda ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı fark olduğu milli sporcu olmayan sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum henüz milli sporcu olma seviyesine erişememiş sporcuların, olası bir sakatlanma durumunda yaşayacakları zaman kaybı ve geri kalma düşüncesi ile milli sporcu olma ihtimalini yakalayamama endişesinden kaynaklanıyor olabilir.

Yaratıcılık üzerinde yaralanma durumunun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, yeniden yaralanma alt boyutunda ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı fark olduğu yaralanmış olan sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Junge (2000) ve Maddison ve Prapavellis (2005) yaptıkları çalışmada sporcuların yaşadıkları yaralanma sayısı arttıkça kaygı düzeylerinde de bir artış olduğu ve kaygı ile yaralanma sıklığı arasında paralellik olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmanın bulguları ile literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Daha önce spor yaparken yaralanan sporcuların bu duruma ve sürece (yeniden antrenmanlara dönme, eski formunu yakalamak için çabalama, yeniden müsabakalara çıkabilmek veya çıkamama kaygısı ile yüzleşme vb.) tanıklık ettikleri için tekrar bunu yaşama korkusunda dolayı ölçek değerlerinin yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Yaratıcılık üzerinde yaşın etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Kaygı ile ilgili olarak ise acı çekme, hayal kırıklığına uğratma alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür. 41-45 yaş aralığındaki sporcuların kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Armağan (2021) kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyinin yaş grupları ile arasındaki farklılıklar incelenmiş ve “Hayal Kırıklığına Uğratma” ve “Acı Çekme” kaygıları ile yaş grupları arasında anlamlı fark olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Bu sonuca göre 28 yaş ve üzerindeki katılımcıların daha küçük yaşlardaki kadın sporculara göre daha fazla kaygılı oldukları görülmüştür. Namlı ve Buzdağlı (2020), aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında katılımcıların yaşı arttıkça spor yaralanması sonucu yeniden yaralanma kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Arıkan ve arkadaşları (2020), üniversite adaylarının spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmada yaş ilerledikçe kaygı durumlarının yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmanın bulguları ile literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Yaşın artması ile söz konusu spor branşını icra edebilecek süre azalmaktadır. Olası bir yaralanmada istenilenden önce sporu bırakmak zorunda kalma düşüncesi yaşı büyük sporcuların kaygı düzeyini artırabilir.

Yaratıcılık üzerinde BKİ'nin etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Kaygı ile ilgili olarak ise yeteneğini kaybetme alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür. BKİ değeri 18,5 altındaki sporcuların kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. 18,5 ve altı çok zayıf olan gruba tekabül etmekte ve bu durumun sporcunun kendisine yönelik özgüvenini azaltabileceği düşünülmektedir. Söz konusu özgüven eksikliği de yaralanmaya yönelik kaygıyı artırabilecektir.

Kaygı üzerinde eğitim durumunun etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Yaratıcılık ile ilgili olarak ise anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ön lisans ve yüksek lisans mezunu sporcuların yaratıcılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmanın bulguları ile literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Eğitimin yaratıcılık üzerindeki etkisi göz önünce alındığında sporcular eğitimlerine devam etme konusunda teşvik edilebilirler.

Yaratıcılık üzerinde aktif yılın etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Kaygı ile ilgili olarak ise acı çekme, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür. Başaran (2008) ve Hacıcaferoğlu ve arkadaşları (2015) yaptıkları araştırmalarda spor geçmişi ile durumluk kaygı düzeyi

puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir ve spor geçmişinin artması ile doğru orantılı bir şekilde kaygının da arttığını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmanın bulguları ile literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Genel olarak daha uzun süre maça çıkan sporcuların kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Uzun süre maça çıkmak belirli bir performans düzeyini yakalamak anlamına gelmektedir. Yaşanılacak olası bir sakatlıkta sporcunun yakaladığı ivmeyi kaybetmesi anlamına gelecektir ve bir daha bu ivmeyi yakalayamama korkusu yaralanmaya yönelik kaygısını artırabilecektir.

Yaratıcılık ve spor yaralanması kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Yaralanmaya yönelik kaygı durumunun sporcuların yaratıcılığını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan Elde Edilen Sonuçlar Işığında Şu Öneriler Geliştirilebilir:

1. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında sporcuların kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

2. Spor psikolojisi alanında uzman kişilerden destek alınması için çalışmalar yapılabilir.

3. Antrenmanların planlaması yapılırken sporcuların yaratıcılıklarının geliştirilmesi de göz önünde bulundurulabilir.

4. Bu çalışmadaki örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda bu sonuçlara ulaşılmıştır fakat farklı örneklem grupları ile veya katılımcı sayılarının arttırılması ile farklı sonuçlar ve farklı bakış açılarına ulaşılabilir.

5. Yapılacak çalışmalarda nitel veri toplama tekniklerinden de yararlanılarak sporcuların niçin kaygı duydukları yönünde ve yaratıcılık düzeyleri ile ilgili daha detaylı verilere erişilebilecektir.

KAYNAKÇA

1. Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. 1. Baskı. Büro Tek Ofset Matbaacılık.

2. Adana, F., Kaya, N. (2005). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyi Üzerine Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Eğitiminin Etkisi. *Kriz Dergisi, 13*(2),

3. Akçum, E. (2005). *5-6 yaş çocuklarının yaratıcılık ve öğrenime hazır oluş düzeylerine okul öncesi eğitimin etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

4. Akkan E. (2010) *Orta Öğretimdeki Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordama Gücü.* Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

5. Aktamış, H. ve Ergin, Ö. (2007). Bilimsel süreç becerileri ile bilimsel yaratıcılık arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 11-23.

6. Altan, M. Z. (1999). Çoklu Zeka Kuramı. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi,* 5(1), 105-117.

7. Andersen, M. B., Williams, J. M. (1988). A model of stres and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10,* 294-306.

8. Andersen, T. E., Tenga, A., Engebretsen, L., Bahr, R. (2004). Video analysis of injuries and incidents in Norwegian Professional football. *British Journal of Sports Medicine, 38 (5),* 626-631.

9. 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.

10. Armağan, P. (2021). Kadın Sporcularda Yaralanma Kaygı Düzeyinin ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

11. Aslan, C. S., Koç, H. (2015). Amatör futbolcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin mevkilerine göre karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (1),* 56-65.

12. Aslan, E. (2001). Torrance yaratıcı düşünce testinin türkçe versiyonu. *Marmara ÜniversitesiAtatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* 19-40.

13. Atay Z (2009) *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Öğrencilerinin Yaratıcılık Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet Ve Ebeveyn Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi: Ereğli Örneği* Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Öğretmenliği Yüksek Lisans Tezi

14. Aydın, Ç. (1991). *Okul Öncesi Dönemde Çocukta Yaratıcılık, Okul Öncesi Eğitimcileri İçin El Kitabı.* Ankara, Hüner Matbaacılık.

15. Başaran, M. H., (2008). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

16. Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. MEGSB. 31. Baskı. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü.

17. Bauman, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Çeviren: İkizler Özcan. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım.

18. Bavlı, Ö., Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *22 (2),* 77-80.

19. Bayındır, O. (2021). Elit Genç Güreşçilerin Spor Yaralanması Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hiti Üniversitesi, Lisansüstü eğitim enstitüsü.

20. Bessis, P. ve Jaqui, H. (1973). *Yaratıcılık Nedir*. Çeviren: Süheyl Gürbaşkan, İstanbul, Reklam ve Ofset

21. Binnet, M. S., Armangil, M. (2010). Spor Yaralanmalarında Kavramlar. *Türkiye Klinikleri Ortopedi Travmatoloji-Özel Konular, 3 (1),* 1-4.

22. Bozkurt, S. (2004). *Yaratıcılık ve çoklu zekânın futbolda yaratıcılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

23. Caz, Ç., Kayhan, R. F., & Bardakçı, S. (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54 (1), 52-63.

24. Chan, W. (2001). Descripition Of An Expert Teachers Constructivisit-Oriented Teaching:Engaging Student's Critical Thinking Skills in Learning Creative Dance. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 72 (4), 366-375.

25. Correia, M., Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, *12 (1),* 9-17.

26. Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*, (17.Basım) İstanbul: Remzi

27. Çetingöz, D. (2002). *Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenliği Öğrencilerinin Yaratıcı Düşünme Becerilerinin Gelişiminin İncelenmesi.* (Doktora Tezi.) Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

28. Çiftçi, E. K., Aydın, D., Karatas, H. (2016). Determining the reasons of anxiety and anxiety states of the parents with children undergoing a surgical intervention. *The Journal of Pediatric Research, 3 (1),* 23.

29. Çoban, Ç. (2016). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi) Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.,

30. Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş. ve Moralı, S. (1993). Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi,* 4 (4), 32-47.

31. Da Silva, M. V., Pereira, B. (2017). *Bio Mechanics of Lower Limb Injuries. In Injuries and Health Problems in Football.* Springer: Berlin, Heidelberg.

32. Demirel, Ö., Tuncel, İ., Demirhan, C., & Demir, K. (2010). Çoklu Zekâ Kuramı İle Disiplinlerarası Yaklaşımı Temel Alan Uygulamalara İlişkin Öğretmen-Öğrenci Görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 14-25.

33. Dere, Z. (2014). *Anasınıfına Devam Eden Çocuklara Uygulanan Yaratıcılık Eğitim Programının Çocukların Yaratıcı Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi.* (Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

34. Duricek, M. (1992). Creativity in sport talents possibilities and limitations. *Studia, Psyschologica,* 34 (2), 175-182.

35. Emir, S., Erdoğan, T., Kuyumcu, A. (2006). Türkçe Öğretmenliği Öğrencilerinin Yaratıcı Düşünme Düzeyleri ile Sosyo-Kültürel Özelliklerinin Ilişkisi. *Hayef: Journal Of Education*, 4(1).

36. Ergül, A. (2012). *Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: Eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

37. Fisher, C. R. (1995). Toward An Appreciation Of Hydrothennal-Vent Animals: Their Environment, Physiological Ecology, And Tissue Stable Isotope Values. *Washington Dc American Geophysical Union Geophysical Monograph Series*, 91, 297-316.

38. Furnham, A., Batey, M., Anand, K., & Manfield, J. (2008). Personality, Hypomania, Intelligence And Creativity. *Personality And Individual Differences*, 44(5), 1060- 1069.

39. Gülel, G. (2006). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Yaratıcılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Pamukkale Üniversitesi Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

40. Gürbüz S (2004) *Yaratıcılık Ve Yenilik (Dünyadaki Ve Türkiye'deki Gerçekler*) (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

41. Gürgen, L. (2008). *10-12 yaş arası kulüp tenis sporcuları ile aynı yaşta spor eğitimi almamış çocukların kendi yaratıcılıklarını algılayışlarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

42. Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., & Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 3(Special Issue 4), 288-297.

43. Junge, A. (2000). The influence of psychological factors on sport injuries. American Journal of Sport Medicine, 28, 10.

44. Kara, H., Acet, M. (2012). *Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi*. e-Journal of New World Sciences Academy.

45. Karahan G. (2016) *2012 Okul Öncesi Eğitim Programını Yaratıcılık Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi).Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı.

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

47. Kaya A. (2018) *Müzik Öğretmeni Adaylarının Yaratıcı Düşünme Beceri Düzeylerinin Enstrümanları İle Doğaçlama Becerilerine Yansımaları: Dokuz Eylül Üniversitesi Örneği* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı.

48. Kaytez N (2015) *5 Yaş Çocuklarının Yaratıcılıklarına "Scamper Eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

49. Kemple, K. M. & Nissenberg. S. A. (2000). Nurturing Creativity In Early Childhood Education: Families Are Part Of It. *Working With Families Early Childhood Education Journal*, 28(1), 67-71.

50. Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremite yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 12 (4),* 1-26.

51. Knowles, S. B., Marshall, S. W., Bowling, J. M., Loomis, D., Millikan, R., Yang, J., Mueller, F. O. (2006). A prospective study of injury incidence among North Carolina high school athletes. *American Journal of Epidemiology*, *164 (12),* 1209-21.

52. Koutures, C. G., Gregory, A. J. (2010). Injuries in youth soccer. *American Academy of Pediatrics*, *125 (2),* 410-14.

53. Lavallée, L., Flint, F. (1996). Therelationship of stress, competitive anxiety, moodstate, and social support to athletic injury. *Journal of Athletic Training*, *31 (4),* 296.

54. Macmillan, I. C. ve McGrath, R. G. (1997). Discovering new points of differentiation. *Harvard business review*, 75 (4), 133-142.

55. Maddison, R., Prapavellis, H. A. (2005). Psychological approach to prediction and prevention of athletiv injury. Journal of Sports and Exercise Psichology, 27, 289-310.

56. 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.

57. Namlı, S., Buzdağlı, Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *25 (4),* 469-480.

58. Okutan, M. (2012). *Eğitim Yönetimi ve Denetiminde Örnek Olaylar*. Ankara, Pegem Yayınları.

59. Onur, D. ve Zorlu, T. (2017). Yaratıcılık kavramı ile ilişkili kuramsal yaklaşımlar. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6 (3).

60. Özder, R. (2010). *Dünya askeri pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yasadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

61. Özdevecioğlu, M., Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4 (1),* 63-76.

62. Özyurt M (2011)*Özel Okula Devam Eden İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Yaratıcılık Düzeyleri İle SBS Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

63. Petrie, T. A., Deiters, J., Harmison, R. J. (2014). Mental toughness, social support, and athletic identity: Moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *3 (1),* 13.

64. Rex, C.C. ve Metzler, J.N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Meas Phys Educ Exerc Sci*, 20(3), 146-158

65. Rıza, E.T. (1999), *Yaratıcılığı Geliştirme Teknikleri*. İzmir, Anadolu Matbaası.

66. Runco, M. A. (1996). Personal creativity: Definition and developmental issues. *New Directions for Child and Adolescent Development,* 1996 (72), 3-30.

67. Sadler-Smith, E. (2015). Wallas' four-stage model of the creative process: More than meets the eye? *Creativity Research Journal*, 27 (4), 342-352.

68. San, I. (1979). *Sanatsal Yaratma ve Çocukta Yaratıcılık*. Genel Yayın, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

69. Savaş, M. Ş. (2018). *Taktiksel oyun yaklaşımının ortaokul öğrencilerinin yaratıcılık düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.

70. Shively, C. H. (2011). Grow Creativity!.*Learning & Leading With Technology*,38(7),10-15.

71. Sungur. N., (1997), *Yaratıcı Düşünce,* Evrim Yayınevi, İstanbul.

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

73. Tavares, J., Jost, T., Drewelow, G., Rylander, J. (2020). Do maximalist shoes mitigate risk factors for tibial stress fractures better than stability or flexible (marketed as minimalist) shoes?. *Footwear Science, 12 (1),* 63-74.

74. Tekin, M. (2008). *Orta öğretimde öğrenim gören öğrencilerden spor yapan ve yapmayanlar arasındaki yaratıcılık ve çoklu zekâ alanlarının araştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

75. Temizkalp, G. (2010). *Öğretmen Adaylarının Yaratıcılık Düzeyleri.* (Yüksek Lisans Tezi) Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

76. Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

77. Weis, H.D. (1997). *Problem Çözümünde Yaratıcılık*, Çeviren: Doğan Şahiner, İstanbul, Rota Yayın Yapım.

78. Wong, P., Hong, Y. (2005). Soccer injury in the lower extremities. *British Journal of Sports Medicine, 39 (8),* 473-82.

79. Yaşar, C. M. (2009). *Anasınıfına Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Yaratıcı Düşünme Becerilerine Drama Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi)Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

80. Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S., SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Detay Yayıncılık, 2004.

81. Yıldırım, R. (1998). *Yaratıcılık ve Yenilik.* Sistem Yayıncılık ve Mat. San. Tic. AS.

82. Yılmaz, E. Ş. (2011). *Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanma sıklıkları, risk faktörleri ve oluşum şekillerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

83. Yuvacı Z (2017) *Okul Öncesi Eğitim Alan 6 Yaş Çocuklarının Yaratıcılık Düzeylerinin Öğretmenlerinin Ve Sınıf Ortamlarının Yaratıcılıklarına Göre İncelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı

EKLER

EK 1. ETİK KURUL ONAYI

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 3. YARATICILIK ÖLÇEĞİ

EK 4. SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ

EK 1. ETİK KURUL ONAYI

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

Oturum Sayısı: 2022/11
KARAR NO: 2022.11.03 **Karar Tarihi: 28.12.2022**

Akademik Danışmanlığını Üniversitemiz Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof.Dr. İlhan TOKSÖZ'ün yaptığı, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Rekreasyon Yönetimi Yüksek Lisans Programı öğrencisi Neslihan ÇALIŞKAN ŞERİFOĞLU tarafından, Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nda değerlendirilmek üzere gönderilen "Karate ve Yüzme Branşındaki Elit Sporcuların Yaralanmaya Yönelik Kaygı Düzeylerinin Yaratıcılıkları Üzerindeki Etkisi" başlıklı araştırma dosyası incelenmiştir. Araştırmanın; gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği /~~oy çokluğu~~ ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayhan GENÇLER
Başkan
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof.Dr. Daniş BAYKAN
Üye
Edebiyat Fakültesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof.Dr. Ahmet Hamdi ZAFER
Üye
Devlet Konservatuvarı
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Prof.Dr. Melihat TÜZÜN
Üye
Güzel Sanatlar Fakültesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Prof.Dr. Yeşim FAZLIOĞLU
Üye
Eğitim Fakültesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Prof.Dr. Hacı Ali GÜLEÇ
Üye
Proje Koordinasyon Uyg.ve Arş.Merk.
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Doç.Dr. Gökhan ILGAZ
Üye
Roman Dili ve Kültürü Arş.Enst
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç.Dr. Esma MIHLAYANLAR
Üye
Mimarlık Fakültesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç.Dr. Ahmet Emre DAĞTAŞOĞLU
Üye
İlahiyat Fakültesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç.Dr. Mehmet Kenan TERZİOĞLU
Üye
Kariyer Uygulama ve Araştırma Merkezi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç.Dr. Ayşegül KILIÇ
Üye
Balkan Araştırma Enstitüsü
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr.Öğr.Üyesi Levent DOĞAN
Üye
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;
Bu anket formu; Trakya Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Anabilim dalı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı Kapsamında yürütülen "Karate ve Yüzme Branşındaki Elit Sporcuların Yaralanmaya Yönelik Kaygı Düzeylerinin Yaratıcılıkları Üzerindeki Etkisi" adlı tez çalışmasında kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Ankete vermiş olduğunuz yanıtlar üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacak olup, sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Araştırmaya sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Neslihan ÇALIŞKAN ŞERİFOĞLU

1) Cinsiyetiniz nedir?

( ) Kadın ( ) Erkek

2) Yaşınız nedir?

( ) 18-22 ( ) 23-28 ( ) 29-34 ( )35-40 ( ) 41-45 ( ) 46 ve üzeri

3) Boyunuz nedir? (cm cinsinden yazınız)

_____

4) Kilonuz/vücut ağırlığınız nedir?

_____

5)Medeni durumunuz nedir?

( ) Evli ( ) Bekar

6)Eğitim durumunuz nedir?

( ) Lise ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

7) Branşınız nedir?

( ) Karate ( ) Yüzme

8) Milli sporcu musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

9) Aktif olarak kaç yıldır spor yapmaktasınız?

( ) 1-3 yıl ( ) 4-6 yıl ( ) 7-10 yıl ( ) 11-14 yıl ( ) 15 yıl ve üzeri

10) Daha önce müsabakalarda veya antrenman esnasında yaralanma durumunuz oldu mu?

( ) Evet, oldu. ( ) Hayır, olmadı.

EK 3. NE KADAR YARATICISINIZ? – YARATICILIK ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Belirli bir sorunu çözerken her zaman doğru işlemleri takip ettiğim konusunda büyük ölçüde emin olarak çalışırım					
2	Cevabını alamayacağımı umduğum soruları sormak boş yere vakit kaybıdır					
3	Sorun çözmede adım adım mantıklı aşamaların en iyi yöntem olduğuna inanırım					
4	Zaman zaman topluluk içinde bazı insanları şaşırtacak kadar değişik fikirler ortaya atarım					
5	Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri konusunda oldukça fazla kafa yorarım					
6	İnsanlık için özel şeyler yapabileceğime inanıyorum					
7	Benim için doğru olanları yapmak, başkalarının onayını kazanmaktan daha önemlidir					
8	Olaylar karşısında emin davranmayan kişilere saygımı yitiririm					
9	Güç problemlerin çözümü ile bir süre uğraşabilirim					
10	Bazı konulara kendimi fazlasıyla kaptırırım					
11	Çoğunlukla en iyi fikirler özellikle meşgul olmadığım zamanlar aklıma gelir					
12	Bir sorunun çözümüne yaklaştığımda önsezilerime ve doğruluk veya yanlışlık hislerime güvenirim					
13	Sorun çözdüğüm zamanlar, sorunun analiz aşamasında daha hızlı; elde ettiğim bilgiyi sentezleme aşamasında ise, daha yavaş çalışırım					
14	Bir şeyleri biriktirme ile ilgili uğraşları severim					
15	Hayal alemine dalmak, birçok önemli projemin ortaya çıkmasını sağlar					
16	Eğer şimdiki mesleğimin dışında başka iki meslek arasında seçim yapmam istenseydi, öğrencilik yerine başka meslekleri tercih ederdim					
17	Aynı toplumsal sınıf ve aynı meslek grubundan olan kişilerle daha kolay anlaşabilirim					
18	İleri düzeyde estetik duyarlılığa sahibim					
19	Sorun çözümünde önseziler güvenilmez rehberdir					
20	Başkalarına düşüncelerimi beğendirmekten ziyade, yeni fikirler ortaya çıkarmayı severim					
21	Kendimi yetersiz gördüğüm alanlardan kaçınmaya çalışırım					
22	Bana göre bilginin kaynağı içeriğinden daha önemlidir					
23	“Eğlenceden önce iş” kuralını uygulayan insanlardan hoşlanırım					

24	Başkalarının gösterdiği saygıdan çok, insanın kendisine olan saygısı daha önemlidir					
25	Kusursuzluk peşinde koşan kişilerin, pek akıllı olmadığı düşüncesindeyim					
26	Başkalarını etkilemeyi gerektiren işleri severim					
27	Her şeye bir yer bulunması ve her şeyin yerli yerinde olması benim için önemlidir					
28	Fazlası ile ilginç fikirler üretmek isteyen kişiler pratik değillerdir					
29	Hiçbir çıkış yolu olmasa da yeni düşüncelerle dolu olmayı severim					
30	Bir soruna belirli bir yaklaşımın yarar sağlamayacağını anladığımda yöntemimi rahatlıkla değiştirebilirim					
31	Cevabı olmayan sorular sormaktan hoşlanmam					
32	İlgilerim uğruna mesleğimi değiştirme yerine, mesleğim uğruna ilgilerimi değiştiririm					
33	Bir sorunu çözememek, zaman zaman yanlış soruların sorulması yüzündendir					
34	Zaman zaman sorulara şipşak çözümler bulabilirim					
35	Kişinin yanlışlarını analiz etmesi boşuna zaman kaybıdır					
36	Yalnızca düzensiz bir şekilde düşünenler benzetme ve analizlere başvururlar					
37	Yakalanmadığı sürece, her zaman bir dolandırıcının zekâsına hayran kalmışımdır					
38	Sık sık pek anlayamadığım ve henüz açıklayamadığım bir sorun üzerinde çalışmaya başlarım					
39	Sık sık insanların, yolların ve küçük şehirlerin isimlerini unuturum					
40	Başarının yolunun çok çalışmaktan geçtiği inancındayım					
41	İyi bir grup üyesi olarak kabul edilmek benim için önemlidir					
42	İçimden geçenleri kontrol altında tutmasını bilirim					
43	Sorumluluk duygusuna sahip bütünüyle güvenilir bir kişiyim					
44	Kesin olmayan ve sezilmesi güç konulardan hoşlanmam					
45	Grup ile çalışmayı tek başına çalışmaya tercih ederim					
46	Bir çok kişinin sorunu; olay ve olguları çok ciddiye almalarından kaynaklanır					
47	Sorunları bir kenara atmayarak, sık sık onların üzerinde çalışırım					
48	Ulaşmayı tasarladığım hedeflerim uğruna çabuk elde edebileceğim bir kazancı ya da rahatlığı kolaylıkla bir kenara atabilirim					
49	Bir öğretmen olsaydım teoriye dayalı dersler yerine uygulamalı ders vermeyi tercih ederim					
50	Yaşamın gizemi ilgimi çeker					

EK 4. SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
2	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.	1	2	3	4	5
3	Yaralandığımda özsaygımı kaybederim.	1	2	3	4	5
4	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
5	Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
6	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür.	1	2	3	4	5
7	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.	1	2	3	4	5
8	Yaralandığımda çok canım yanar.	1	2	3	4	5
9	Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım.	1	2	3	4	5
10	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratırım.	1	2	3	4	5
11	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğratırım.	1	2	3	4	5
12	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratırım	1	2	3	4	5
13	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.	1	2	3	4	5
14	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.	1	2	3	4	5
15	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.	1	2	3	4	5
16	Yaralandığımda bedenimin nasıl göründüğü konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
17	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
18	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5