

**SAKATLIK GEÇİRMİŞ SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKABİLME, ÖZ  
YETERLİK İNANCI VE SPORTİF KENDİNE GÜVEN DURUMLARININ  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Canan ERTOĞAN**

**Eskişehir, 2017**

**SAKATLIK GEÇİRMİŞ SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKABİLME, ÖZ  
YETERLİK İNANCI VE SPORTİF KENDİNE GÜVEN DURUMLARININ  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Canan ERTOĞAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı**

**Danışman: Yrd. Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Mayıs, 2017**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

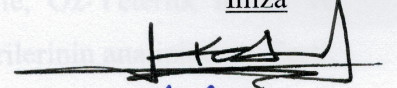

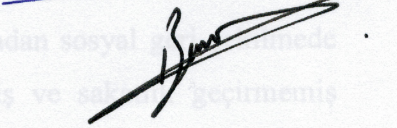
Canan ERTOĞAN'ın "Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme, Öz-yeterlik, Sporda Kendine Güven Durumlarının Değerlendirilmesi" başlıklı Yüksek Lisans Tezi 15/05/2017 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvanı - Adı Soyadı  
Üye ( Tez Danışmanı) : Yrd. Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ

Üye : Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

Üye : Yrd. Doç. Dr. Barış GÜROL

İmza



Enstitü Müdürü

## ÖZET

### SAKATLIK GEÇİRMİŞ SPORCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKABİLME, ÖZ YETERLİK İNANÇLARI VE SPORTİF KENDİNE GÜVEN DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Canan ERTOĞAN

Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mayıs, 2017

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ

Bu çalışmanın amacı, sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz-yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesidir. Çalışmada 133 kadın, 88 erkek olmak üzere toplamda 221 (yaş: 21.35±4.74) sporcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında Stresle Başa Çıkabilme, Öz-Yeterlik inancı ve Sportif Kendine Güven ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde, t-Testi, One Way Anova, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların S.S.K.G, D.S.K.G, öz-yeterlik inançları ile stresle başa çıkabilme alt boyutlarından sosyal geri çekilmede anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların öz-yeterlik inançlarında ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında gevşemede anlamlı farklılık ( $p < 0.05$ ) bulunmuştur. Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından öz-yeterlik inançlarında ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarından kaçınma boyutunda anlamlı farklılık ( $p < 0.05$ ) bulunmuştur. Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından öz-yeterlik inançları, D.S.K.G, S.S.K.G ve stresle başa çıkabilme alt boyutları anlamlı fark ( $p > 0.05$ ) bulunmamıştır. Sakatlık geçirmiş sporcuların spor branşlar açısından öz-yeterlik inançların da, D.S.K.G ve S.S.K.G' de ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarından bilişsel ve fiziksel başa çıkabilme, kaçınma, sosyal geri çekilme alt boyutlarında anlamlı farklılık ( $p < 0.05$ ) bulunmuştur. Sakatlık süreleri açısından öz-yeterlik, stresle başa çıkabilme ve sportif kendine güven durumların da anlamlı fark ( $p > 0.05$ ) bulunmamıştır. Sakatlık yeri açısından öz-yeterlik inancı ile D.S.K.G, S.S.K.G ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında anlamlı fark ( $p > 0.05$ ) bulunmamıştır.

Sonuç olarak sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilmeleri, öz yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumları cinsiyet, lig seviyesi, sakatlık yeri ve sakatlık süresine göre farklılaşabilmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Sakatlık, Öz yeterlik inancı, Stresle başa çıkabilme, Sportif kendine güven



## ABSTRACT

### EVALUATION OF THE ABILITY TO COPE WITH STRESS, SELF- EFFICACY BELIEFS AND SPORT SELF CONFIDENCE SITUATIONS OF INJURED ATHLETES

Canan ERTOGAN

Physical Education Sports Department

Anadolu University Institute of Health Sciences, May, 2017

Supervisor: Asst. Prof. Serdar KOCAEKSI

The purpose of this study is to assess the ability to cope with stress, self-efficacy beliefs and sport self-confidence situations of the injured athletes. There were a total of 221 athletes (age:  $21.35 \pm 4.74$ ), including 133 women and 88 men. The data was collected by using coping with stress, self-efficacy beliefs and sport self-confidence scales. In the analysis of the research data, t-Test, One Way Anova, Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used. The result of the analysis show that there is a significant difference ( $p < 0.05$ ) in S.S.K.G, D.S.K.G, the self-efficacy beliefs and the social withdrawal which is the sub-dimension of the coping with stress of the injured male and female athletes. There is a significant difference ( $p < 0.05$ ) in the self-efficacy beliefs and the relaxation which is the sub-dimension of the coping with stress of the injured and uninjured athletes. There is a significant difference ( $p < 0.05$ ) in the self-efficacy beliefs and the avoidance which is the sub-dimension of the coping with stress in terms of league levels of the injured athletes. The self-efficacy beliefs, D.S.K.G, S.S.K.G and the sub-dimensions of the coping with stress in terms of sports ages of the injured athletes have no significant difference ( $p < 0.05$ ). The self-efficacy beliefs, D.S.K.G, S.S.K.G and the cognitive-physical coping, the avoidance, the social withdrawal which are the sub-dimensions of the coping with stress in terms of sports branches of the injured athletes have a significant difference ( $p < 0.05$ ). The self-efficacy, the coping with stress and sport self-confidence in terms of injury durations have no significant difference ( $p < 0.05$ ). The self-efficacy beliefs, D.S.K.G, S.S.K.G and the sub-dimensions of the coping with stress in terms of injury area have no significant difference ( $p < 0.05$ ).

As a result, the coping with stress, the self-efficacy beliefs and the sport self-confidence of the injured and uninjured athletes can be varied in terms of gender, league level, injury area and injury duration.

**Keywords:** Injury, Self-efficacy Belief, Coping With Stress, Sport Self Confidence



## ÖNSÖZ

Bu çalışma kapsamında sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz-yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumları değerlendirilmiştir. Sonuç olarak sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilmeleri, öz yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumları cinsiyet, lig seviyesi, sakatlık yeri ve sakatlık süresine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Yüksek lisans eğitim ve tez sürecim boyunca deneyimlerini benimle paylaşan destek ve katkılarını esirgemeyen tez danışmanım **Yrd. Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ'** ye teşekkürlerimi sunarım.

Verilerin toplanmasında spor kulüpleri ile görüşmeme yardımcı olan **Öğr. Gör. Nalan AKSAKAL'** a, Eskişehir Spor Yönetim Kurulu Üyesi **Yasin ÖZKAYA'**ya, Galatasaray Voleybol Spor Kulübü kondisyoneri **Turgay ASLANYÜREK'** e teşekkürü bir borç bilirim.

Verilerin analizinde bana yardımcı olan ve hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen **Arş. Gör. Arıkan EKTİRİCİ'** ye teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisansımın her aşamasında ve tez sürecinde sabırla ve ilgiyle beni dinleyen her daim yanımda olup bana destek olan **canım dostlarıma** teşekkür ederim.

Bu süreçte yanımda olan ve hiçbir zaman maddi manevi desteklerini esirgemeyen annem **Fatma ERTOĞAN**, babam **İshak ERTOĞAN**, abim **Cihangir ERTOĞAN** ve eşi **Hülya ERTOĞAN'** a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



## **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu, çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit Programı”yla tarandığımı ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Canan ERTOĞAN

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ .....	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ .....	viii
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xiv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	xv
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Amaç .....	3
1.2. Problem .....	3
1.3. Denenceler .....	8
1.4. Tanımlar .....	13
1.5. Araştırmanın Önemi .....	13
2. GENEL BİLGİLER .....	13
2.1. Sakatlık ve Spor Psikolojisi .....	14
2.2. Sakatlığı Meydana Getiren Faktörler .....	14
2.2.1. Kişilik faktörleri .....	14
2.2.2. Stres seviyesi.....	15
2.2.3. Stresin geçmişi.....	15
2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkabilme.....	15
2.3.1. Stres .....	15
2.3.2. Stresin kaynakları .....	16
2.4. Kaygı ve Uyarılmışlık Süreci .....	17
2.5. Uyarılmışlık Kuramları .....	17
2.5.1. Dürtü kuramı .....	17
2.5.2. Ters-u hipotezi.....	18
2.5.3. IZOF kuramı (Bireysel optimal fonksiyon aralığı) .....	18
2.5.4. Çok boyutlu kaygı kuramı .....	19
2.5.5. Katastrof modeli.....	19
2.5.6. Zıtlık (Reversal) kuramı .....	19
2.6. Stresle Başa Çıkma .....	20

2.6.1. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma.....	20
2.6.2. Savaş veya kaç tepkisi .....	20
2.6.3. Bedene yönelik başa çıkma yöntemleri .....	21
2.6.4. Duygu, düşünce ve duruma yönelik yöntemler .....	21
2.6.5. Bilişsel- davranışsal yöntemler .....	21
2.7. Stres Sakatlık İlişkisi.....	21
2.8. Stres Sakatlık Modeli .....	21
2.8.1. Spor sakatlıklarında psikolojik faktörleri etkileyen model.....	22
2.8.2. Sakatlık risk faktörleri modeli.....	22
2.9. Öz-yeterlik İnancı .....	22
2.10. Sportif Kendine Güven .....	23
2.10.1. Optimal güven (optimal confidence) .....	23
2.10.2. Harter'in algılanan yeterlik modeli.....	25
2.10.3. Vealey'in sporda kendine güven modeli.....	25
2.10.4. Nicholls'un algılanan yeterlik teorisi: .....	26
2.11. Sportif Kendine Güvenin Geliştirilmesi .....	26
2.12. Egzersiz ve Spor Sakatlıklarına Psikolojik Tepkiler .....	26
2.12.1. Bilişsel tepkiler .....	26
2.12.2. Duyuşsal tepkiler.....	26
2.12.3. Davranışsal tepkiler .....	27
2.12.4. Diğer tepkiler.....	27
2.13. Sakatlık Rehabilitasyonu .....	27
2.13.1. Biyopsikososyal model .....	29
2.14. Spor Sakatlıklarıyla Başa Çıkma Becerileri .....	30
2.15. Sakatlığı Önleyici Müdahaleler .....	31
3. YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	32
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	32
3.3. Verilerin Toplanması .....	34
3.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları .....	35
3.4.1. Sportif güven ölçeği/SGÖ- .....	35
3.4.2. Öz-yeterlik ölçeği/ÖYÖ.....	35
3.4.3. Sporda stresle başa çıkma envanteri/SSBÇE.....	36

3.5. Verilerin Analizi.....	36
4. BULGULAR VE YORUM.....	38
KAYNAKLAR .....	51
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



## ÇİZELGELER DİZİNİ

### Sayfa

<b>Çizelge 1.</b> Sakatlık Geçirmiş Kadın ve Erkek Sporcuların Öz-yeterlik İnancı ve Kendine Güven T- testi Sonuçları.....	38
<b>Çizelge 2.</b> Sakatlık Geçirmiş Kadın ve Erkek Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	38
<b>Çizelge 3.</b> Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz-yeterlik İnancı T-testi Analizleri.....	39
<b>Çizelge 4.</b> Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- test...	39
<b>Çizelge 5.</b> Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Lig Seviyeleri Açısından Öz-yeterlik İnancı, Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Kruskal Wallis H-Testi .....	39
<b>Çizelge 6.</b> 1.Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz-yeterlik İnancı, Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi.....	41
<b>Çizelge 7.</b> 2.Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz-yeterlik İnancı T-testi: .....	41
<b>Çizelge 8.</b> 2.Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi .....	42
<b>Çizelge 9.</b> Süper Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz Yeterlik İnancı T-testi .....	42
<b>Çizelge 10.</b> Süper Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi .....	43
<b>Çizelge 11.</b> Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Spor Yaşları Açısından Öz Yeterlik İnancı T- testi.....	43
<b>Çizelge 12.</b> Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Spor Yaşları Açısından Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi.....	44
<b>Çizelge 13.</b> Sakatlık Geçirmiş Sporcuların branşlar açısından Öz Yeterlik İnancı Anova Testi Sonuçları.....	44
<b>Çizelge 14.</b> Sakatlık Geçirmiş Sporcuların branşlar açısından Stresle Başa Çıkabilme ve Sportif Kendine Güven Kruskal Wallis H-Testi .....	45
<b>Çizelge 15.</b> Sakatlık Süreleri Açısından Öz Yeterlik İnancı Anova Testi Sonuçları....	46
<b>Çizelge 16.</b> Sakatlık süreleri açısından Stresle Başa Çıkabilme ve Sportif Kendine Güven Kruskal Wallis H-Testi .....	46

<b>Çizelge 17.</b> Sakatlık Yeri Açısından (Maç sakatlığı ya da Antrenman Sakatlığı) Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Anova Testi.....	47
<b>Çizelge 18.</b> Sakatlık Yeri Açısından (Maç sakatlığı ya da Antrenman Sakatlığı) Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Kruskal Wallis H-Testi .....	47



## ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Stres Sakatlık Modeli .....	22
Şekil 2. Optimal Güven Aralığı .....	24
Şekil 3. Kendine Güven, Kaygı, Motivasyon ve Konsantrasyon Arasındaki İlişki.....	24
Şekil 4. Harter'in Algılanan Yeterlik Modeli .....	25
Şekil 5. Spor Sakatlıklarında Rehabilitasyon İçin Psikolojik Stratejiler.....	28
Şekil 6. Spor Sakatlığı Biyopsikososyal Model .....	29



## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>ANOVA</b>	: Analysis Of Variance / Varyans Analizi
<b>D.S.K.G</b>	: Durumluk Sportif Kendine Güven
<b>Ö.Y.Ö</b>	: Öz Yeterlik Ölçeği
<b>S.S.K.G</b>	: Sürekli Sportif Kendine Güven
<b>S.S.B.Ç.E</b>	: Sporda Stresle Başa Çıkma Envanteri
<b>S.G.Ö</b>	: Sportif Güven Ölçeği
<b>Sd</b>	: Serbestlik Derecesi





## 1. GİRİŞ

Elit sporcularda bir yılda %50 sakatlık geçirme riski vardır. Sakatlıkların etkisi büyük ya da küçük olabilmektedir. Sporda kullanılan malzeme, araçlar, gereçler, spor yapılan ortam, finansal destekler sporcunun sakatlanmasına ve sakatlığın uzamasına neden olmaktadır (Brewer, 2009). Türkiye’de yapılan birinci lig ve ikinci lig takımlarını içeren bir çalışmada, maç sakatlıklarının % 17,3, antrenman sakatlıklarının % 21,2 olduğu saptanmıştır (Binnet ve Armangil, 2010). İsveç futbol oyuncularıyla yapılan araştırmada bir yılda yaklaşık %65-91 oranında sakatlandıkları bildirilmiştir (Ivarsson ve Johnson, 2010). Cimnastikçilerle yapılan diğer çalışmada iki yıllık periyotta %83 civarında sakatlık olduğu açıklanmıştır (Kerr ve Minden, 1988). Yaralanma riski, sporcuların uygun forma ve kondisyona sahip olmasıyla ve sezon dışında, öncesinde ve içindeki önleyici yaklaşımlarla asgari düzeye indirilebilir (Binnet ve Armangil, 2010).

Sakatlığın neden olduğunu anlamak, sporcunun yaşamında olan değişikliklerin farkında olmak, antrenman ya da yarışma esnasında yaşadığı stresli durumların farkında olmak hem sporcu için hem de antrenör için önemli olmaktadır. Sakatlığın getirmiş olduğu sonuçları ve süreci bilmek ya da öncesinde sakatlığın olmaması için önlemler almak sporcu için önemlidir. Her bireyin sakatlık sürecinde tepkileri ve iyileşme süreleri farklı olmakla birlikte bu süreçte antrenörün sakatlık rehabilite bilgisi ve deneyimleri, sporcusuna verdiği destek bu sürecin daha pozitif şekilde atlatılmasını sağlayacaktır. Aksi takdirde sporcunun bu süreçte antrenmanlardan uzaklaşması hatta sporu tamamen bırakmasıyla karşı karşıya kalınacaktır.

Fiziksel faktörler spor sakatlıklarının başlıca sebebi olmasının yanında psikolojik faktörlerde sakatlıklara neden olmaktadır. Son araştırmalar göstermektedir ki psikolojik faktörler sakatlık rehabilitasyonu sürecinde önemli rol oynamaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Sakatlığın meydana gelmesindeki psikolojik faktörlere bağlı olarak; kaslardaki dengesizlik, yüksek hızda çarpışma, aşırı antrenman, fiziksel yorgunluk spor sakatlıklarının başlıca sebepleridir (Rotella ve Heyman,1986; Wiese ve Weiss, 1987). Stres seviyesi spor sakatlıklarının önemli bir boyutu olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar yaşamdaki stres ve sakatlanma oranı arasındaki ilişkiyi incelemektedirler (Andersen ve Williams,1988, 1998). Bireyler pozitif ya da negatif stres durumları yaşayabilirler. Bunlara örnek olarak, bireylerin boşanması, sevdiğin birisini kaybetme, depresyon, zihinsel bozukluklar, okul içindeki çalışmalar, spordaki pozisyon kaybı,

seçilme yeterliği kriteri, sosyal statü, yarışma durumluk kaygısı, sosyal destek, başarı, kendine güven, öz-yeterlik gibi durumlar verilebilir (Penczek, 2004).

### **Öz Yeterlik İnancı**

Bireyin bir görevi ya da sorumluluğu başarı ile yerine getirmesi algısı olan öz-yeterlik, özgüvenin gerçekten duruma özgü bir şeklidir. Bandura (1977a, 1986, 1997) güven ve beklenti kavramlarını birlikte kullanarak öz-yeterlik inancının açık ve kullanışlı kavramsal modelini oluşturmuştur. Öz-yeterlik kuramı, sportif performans üzerinde, kararlılıkta ve davranışlarda öz-güvenin etkilerini incelemek için bir model oluşturmuştur (Weinberg ve Gould, 2015). Öz yeterlik ile birlikte değerlendirilen ve bu çalışmada ele alınan diğer bir kavram sportif kendine güvendir.

### **Sportif Kendine Güven**

Kendine güven spor ortamında önemli kavramlardan biri olmakla birlikte, kendine güven eksikliği spordaki başarısızlıkla yakından ilişkilidir. Vealey sporda güveni sporda başarılı olma yeteneği hakkında bireyin sahip olduğu inancın derecesi olarak tanımlamıştır (Feltz, 1988).

Kendine güvenin oluşması için;

- \* Performansın tamamlanması
- \* Güvenli şekilde hareket
- \* Güvenli şekilde düşünmek
- \* Hayal etme
- \* Fiziksel Kondisyon
- \* Hazırlık gerekmektedir.

Başarılı davranış sporda güveni arttırmaktadır ve ileriki süreçlerde başarılı davranışın devamına neden olmaktadır. Güvenli şekilde hareket eden sporcu kendini güvende hissetmektedir, güvenli ve pozitif düşünmek istenilen hedefe ulaşmak için önemlidir. Düşünceler motive verici ve yapıcı olmalıdır. Hayal etme güvenin oluşmasında ve sakatlık sonrası geriye dönüşte sporcuya yardım sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Kendine güven ile birlikte değerlendirilen diğer önemli kavramlar ise stres ve kaygıdır.

### **Stres**

Martens (1977) stres sürecini; uyarı- uyaran değişken, müdahale edici değişken ve tepki verici değişken olarak üç şekilde tanımlamıştır (Horn,2002). Stres, istenilen

sonuçlara ulaşmada ya da ulaşamamada başarısızlık durumunda talep ve tepkiler arasındaki dengesizlik olarak tanımlanmıştır.

Mc Grath stres süreci ile ilgili dört aşamalı model geliştirmiştir.

**1. Çevresel talepler:** Stres sürecinin ilk aşaması olarak yer almaktadır. Bu talepler fiziksel ya da psikolojik olabilmektedir. Örneğin birey yeni öğrendiği beceriyi gösterirken sınıfta ya da antrenman ortamında kendini baskı altında hissedebilir.

**2. Taleplerin Algılanması:** Stres sürecinin ikinci aşaması fiziksel ya da psikolojik taleplerin algılanmasıdır. Birey bir beceriyi göstermede kendini iyi hissederken farklı birey için bu durum olumlu olmayabilir. Yani talepler ve yetenekler arasında bireyden bireye farklılıklar söz konusu olabilmektedir. Durumluk kaygı kişinin algılarını büyük ölçüde etkilemektedir ve tehdit edici bir durumda yüksek kaygılı bireyler daha eğilimli olmaktadır.

**3. Strese Tepki:** Bireyin yetenekleri ve talepleri arasında herhangi bir dengesizlik söz konusu olduğunda durumluk kaygı artacak, endişeleri artacak ve bazı psikolojik değişiklikler ortaya çıkacaktır.

**4. Davranışsal Değişiklikler:** Dördüncü aşama stres altında bireyin davranışlarıdır. Bireyin yetenek ve taleplerinde dengesizlik meydana gelmesi performansın bozulmasına yol açmaktadır bu durumda kaygının artışına neden olmaktadır (Weinberg ve Gould.D, 2011).

### **1.1. Amaç**

Bu çalışmanın amacı, sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz-yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesidir.

### **1.2. Problem**

Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz-yeterlik inançları ve sportif kendine güven durumlarında anlamlı fark var mıdır?

#### **Alt Problemler**

**1.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı bir fark var mıdır?

**2.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların sportif kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**2.1.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların sportif kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

- 3.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmesinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 3.1.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan gevşeme de anlamlı bir fark var mıdır?
- 3.2.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?
- 3.3.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?
- 3.4.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan sosyal geri çekilmeye anlamlı bir fark var mıdır?
- 3.5.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 4.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile sakatlık geçirmemiş sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı bir fark var mıdır?
- 5.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 5.1.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 6.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark var mıdır?
- 6.1.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında gevşemede anlamlı bir fark var mıdır?
- 6.2.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?
- 6.3.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?
- 6.4.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmeye anlamlı bir fark var mıdır?
- 6.5.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 7.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı bir fark var mıdır?

**8.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**8.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**9.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark var mıdır?

**9.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında gevşemede anlamlı bir fark var mıdır?

**9.2.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?

**9.3.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?

**9.4.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmeye anlamlı bir fark var mıdır?

**9.5.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutların da hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?

**10.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark var mıdır?

**11.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**11.1.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**12.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark var mıdır?

**12.1.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark var mıdır?

**12.2.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?

**12.3.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?

**12.4.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark var mıdır?

**12.5.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?

**13.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark var mıdır?

**14.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**14.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**15.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark var mıdır?

**15.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark var mıdır?

**15.2.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?

**15.3.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?

**15.4.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark var mıdır?

**15.5.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?

**16.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark var mıdır?

**17.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**17.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**18.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme de anlamlı bir farklılık var mıdır?

**18.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark var mıdır?

- 18.2.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?
- 18.3.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?
- 18.4.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark var mıdır?
- 18.5.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 19.** Sakatlıkların süresi (sakatlığın şiddeti) açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark var mıdır?
- 20.** Sakatlıkların süresi açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 20.1.** Sakatlıkların süresi açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 21.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme de anlamlı bir fark var mıdır?
- 21.1.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark var mıdır?
- 21.2.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?
- 21.3.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?
- 21.4.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark var mıdır?
- 21.5.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 22.** Sakatlığın gerçekleşme yeri (maç sakatlığı ya da antrenman sakatlığı) açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark var mıdır?
- 23.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 23.1.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

**24.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme de anlamlı bir fark var mıdır?

**24.1.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark var mıdır?

**24.2.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark var mıdır?

**24.3.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark var mıdır?

**24.4.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmeye anlamlı bir fark var mıdır?

**24.5.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark var mıdır?

### **1.3. Denenceler**

**1.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı bir fark olacaktır.

**2.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların sportif kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**2.1.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların sportif kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**3.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmesinde anlamlı bir fark olacaktır.

**3.1.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan gevşeme de anlamlı bir fark olacaktır.

**3.2.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.

**3.3.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.

**3.4.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan sosyal geri çekilmeye anlamlı bir fark olacaktır.

**3.5.** Sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutu olan hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.

**4.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı bir fark olacaktır.



- 5.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.
- 5.1.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.
- 6.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark olacaktır.
- 6.1.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında gevşemede anlamlı bir fark olacaktır.
- 6.2.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.
- 6.3.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.
- 6.4.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark olacaktır.
- 6.5.** Sakatlık geçirmiş sporcular ile geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.
- 7.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı bir fark olacaktır.
- 8.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.
- 8.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.
- 9.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark olacaktır.
- 9.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında gevşemede anlamlı bir fark olacaktır.
- 9.2.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.
- 9.3.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.
- 9.4.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark olacaktır.

**9.5.** Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutların da hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.

**10.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark olacaktır.

**11.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**11.1.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**12.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark olacaktır.

**12.1.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark olacaktır.

**12.2.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.

**12.3.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.

**12.4.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark olacaktır.

**12.5.** Sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.

**13.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark olacaktır.

**14.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**14.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**15.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etmede anlamlı bir fark olacaktır.

**15.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark olacaktır.

**15.2.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.

**15.3.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.

**15.4.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark olacaktır.

**15.5.** Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.

**16.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark olacaktır.

**17.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**17.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**18.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme de anlamlı bir fark olacaktır.

**18.1.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark olacaktır.

**18.2.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.

**18.3.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.

**18.4.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmede anlamlı bir fark olacaktır.

**18.5.** Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.

**19.** Sakatlıkların süresi (sakatlığın şiddeti) açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark olacaktır.

**20.** Sakatlıkların süresi açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**20.1.** Sakatlıkların süresi açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**21.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme de anlamlı bir fark olacaktır.

**21.1.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark olacaktır.

**21.2.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.

**21.3.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.

**21.4.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmeye anlamlı bir fark olacaktır.

**21.5.** Sakatlıkların süresi açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.

**22.** Sakatlığın gerçekleşme yeri (maç sakatlığı ya da antrenman sakatlığı) açısından öz-yeterlik inançlarında anlamlı bir fark olacaktır.

**23.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından kendine güven alt boyutlarından sürekli sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**23.1.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından kendine güven alt boyutlarından durumluk sportif kendine güven düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

**24.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme de anlamlı bir fark olacaktır.

**24.1.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı bir fark olacaktır.

**24.2.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında destek aramada anlamlı bir fark olacaktır.

**24.3.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında kaçınmada anlamlı bir fark olacaktır.

**24.4.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında sosyal geri çekilmeye anlamlı bir fark olacaktır.

**24.5.** Sakatlığın gerçekleşme yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında hoş gitmeyen duyguların ifadesinde anlamlı bir fark olacaktır.

Bu çalışmada süper lig erkek futbol, kadın voleybol, kadın ve erkek hentbol; birinci lig kadın ve erkek voleybol, erkek basketbol, erkek ve kadın hentbol ve ikinci lig kadın voleybol takımlarında oynayan sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcular

yer almıştır. Sporculara cevaplaması için verilen ölçeklere ve bilgi formuna doğru cevaplar verdiği ve çalışmada kullanılan verilerin gerçeği yansıttığı düşünülmektedir.

#### **1.4. Tanımlar**

**Stres:** Stres, algılandığı şekliyle, organizmayı etkileyen herhangi bir durum karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit oluşumuyla ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabilir (Yıldırım,1991).

**Öz-yeterlik İnancı:** Bandura (1997) öz-yeterliği bireyin öngörülen sonuçlara ulaşmasını sağlayabilecek performansı gerçekleştirebilme potansiyeliyle ilgili inancı olarak tanımlanmıştır.

**Sportif Kendine Güven:** Sporda kendine güveni arzulanan bir davranışı başarılı bir şekilde yapılacağına ilişkin istek ve inancı olarak tanımlanmıştır (Weinberg ve Gould, 2015). Compbell, kendine güven, bireyin kendisinin iyi şekilde değerlendirilmesinin farkında olması olarak ifade etmiştir (Horn, 2002).

#### **1.5. Araştırmanın Önemi**

Spor psikolojisi alanında sakatlık geçirmiş sporcuların psikolojik durumlarına yönelik bilgi vermesi açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Sporda kendine güven ve öz-yeterlik inancı bireylerde olması gereken önemli kavramlar olmaktadır, yarışma ya da antrenman esnasında kendine güvenen sporcuların her zaman takıma ve kendisine başarılar sağladığı bilinmektedir. Bunların yanında diğer incelediğimiz kavram stres olmakla birlikte gene sporcunun stres seviyesi, stresle başa çıkma durumu var olan potansiyelini kullanabilmesi açısından önemlidir ve sakatlık riskinin oluşmasında ya da engellenmesinde stres sporcu için büyük önem teşkil etmektedir. Akademik anlamda yapılan çalışmalarda Türkiye’de sporcuların sakatlık sonrası psikolojik durumları ile ilgili çalışmalar eksik görülmektedir ve bu bağlamda yapılan çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Antrenör ya da spor psikologlarının sporcuların psikolojik durumlarıyla ilgilenmesi sporcunun sakatlık sonrası hızlı iyileşme sağlaması açısından önemli olmaktadır. Bu yüzden bu çalışma ileriki süreçlerde sakatlık geçirmiş sporcularında çalışmalara dâhil edilmesi ve sakatlık geçiren ile sakatlık geçirmeyen sporcuların karşılaştırılması bakımından önemli olacaktır.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Sakatlık ve Spor Psikolojisi**

Spor sakatlıkları çeşitli nedenlerden dolayı anlık veya kronik şekilde meydana gelmektedir. Bu sakatlıklar sporcu fiziksel olarak etkilemesinin yanında psikolojik olarak olumsuz şekilde etkilemektedir, sporcunun psikolojisini anlamaya çalışmak bu süreçte sporcuya destek olmak, fiziksel güçlenmesinin yanında psikolojik açıdan da anlamaya çalışmak sporcunun spor hayatına olumlu dönüş yapması açısından önemlidir.

Sakatlığın meydana gelmesinde etkili olan psikososyal faktörler yüksek yarışma kaygısı, düşük kendine güven, pozitif ve negatif ruhsal durum, yüksek yaşam stresi, bireyin yaşamındaki değişiklikler, düşük başa çıkma becerileri ve sosyal destek olmaktadır (Johnson, 2006).

Spor sakatlıklarıyla ilgili psikolojik tepkiler genelde stres, kaygı, egzersize bağımlılık, korku, kızgınlık, tedaviyi uygulamama ve depresyon gibi tepkilerdir. Korku, sakatlık geçirmiş sporcu için diğer yaygın tepkilerdir, iyileşememe korkusu, pozisyon kaybı, maddi gelir ve meslek kaybı, aile ya da arkadaş desteğinin kaybı başlıca gösterilen tepkilerdir (Brewer,1994., Brewer ve ark, 1991).

Psikolojik stres; sakatlığın meydana getiren en önemli faktörlerden birisidir. Yapılan araştırmalarda stresli yaşamları yüksek olan sporcuların daha fazla sakatlık geçirmeye eğilimli olduğu görülmektedir (Brewer, 2009). Strese ilaveten sporcunun sakatlığından dolayı kaybettiği zaman, çeşitli kişisel sebepler, yarışma kaygısı, negatif düşünce, sinirli olma, sabırsızlık gibi davranışlar sakatlanma şiddetini arttıran sebepler arasındadır (Brewer, 2009). Kaslarda meydana gelen gerginlik, görüş alanında azalma, dikkat dağınıklığı sakatlık riskini arttıran bir diğer etmenlerdir (Andersen ve Williams, 1999).

### **2.2. Sakatlığı Meydana Getiren Faktörler**

Sporcunun fiziksel ve psikolojik durumu, yetenek seviyesi, antrene durumu, antrenörün uzmanlığı ve diğer değişkenlerin sakatlığın meydana gelmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Kerr ve Minden, 1988).

#### **2.2.1. Kişilik faktörleri**

Sakatlığı meydana getiren psikolojik faktörlerin ilki kişilik faktörlerdir. Araştırmalar, benliği algılama, içe dönüklük, dışa dönüklük, duygusal durumların sakatlıkla alakalı olup olmadığı anlamak istemektedirler. Örneğin benlik algısı düşük

sporcuların, benlik algısı yüksek olan sporculardan sakatlanma riskleri daha fazla olmaktadır (Feltz, 1984). Sporcunun sahip olduğu kişilik özelliklerini tanımak sakatlık sürecinde önemli olmaktadır. Yüksek kaygılı olup olmadığı, kötümser bakış açısı, düşük ruhsal durum, sinirli ve agresif tavırlar içinde bulunma sakatlık risklerinin olmasında etkili olmaktadır. Sporcu bu doğrultuda iyice tanınmalı ve gerekli müdahaleler yapılmalıdır (Jonhson, 2006).

### **2.2.2. Stres seviyesi**

Stresin en önemli kaynakları başarısızlık korkusu, sosyal değerlendirme ile ilgili durumlar, performansa hazır olamamak, içsel ve dışsal kontrol kaybı, hata yapmak, diğer insanların beklentileri, antrenman ya da fiziksel durumdaki yetersizlik olmaktadır (Hardy, 1992). Stres seviyesi spor sakatlıklarında önemli bir durum olarak tanımlanmaktadır. Anderson ve Williams (1988) yapmış olduğu araştırmada yaşamdaki stres ve sakatlık oranı arasında ilişki bulmuştur. Bu bulgular stres sakatlık ilişkisinde birçok psikolojik faktörün önemine vurgu yapar. Bu streslerin ölçülmesi, farklı şehre taşınma, evlilik, evlilik hayatındaki büyük bir değişim, çok sevdiğin birini kaybetme, ekonomik durumdaki değişiklikler üzerine odaklanılmaktadır. Yapılan çalışmalar doğrultusunda hayatlarını çok stresle yaşayan sporcuların sakatlanma ihtimalleri oldukça yüksek olduğu bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 1995).

Stres ve sakatlık birçok karmaşık durumla alakalıdır, sporcuların stresli yaşamları ve sakatlıkları arasında, aile, arkadaş, antrenörlerin sosyal ve duygusal desteği, başa çıkma becerileri, sakatlıktan dolayı antrenman yapamadığı günler arasındaki ilişkiye vurgu yapılmıştır (Smith ve ark, 1990).

### **2.2.3. Stresin geçmişi**

Bireydeki stres geçmişi sakatlığa neden olan stres tepkileri üzerinde önemli etkiye sahip olmaktadır. Sporcunun yaşamındaki stresörler antrenörler tarafından değerlendirilmelidir. Bireyin günlük yaşamındaki sorunlar, iş ya da özel hayatındaki sorunlar sakatlığın meydana gelmesinde ana etken olmaktadır. Bireyin daha önce yaşamış olduğu sakatlıklar, bireyin tekrar sakatlanma korkusu yaşaması da geçmişteki stresörler olarak görülmektedir (Andersen ve Williams, 1988).

## **2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkabilme**

### **2.3.1. Stres**

Selye, stresi kişinin isteği dışında gerçekleşen nesnel ve zorlayıcı durumlar karşısında ortaya konulan tepki olarak tanımlamaktadır. Stres, Genel Uyum Sendromu

(General Adaptation Syndrome) adı verilen, fizyolojik tepkiye neden olan güçlü dışsal uyarılar (fizyolojik ve psikolojik) için kullanılan bir terimdir. Genel Uyum Sendromu Hans Selye tarafından tanımlanmıştır. Birey stresli bir durumla karşılaştığında ilk olarak bir alarm dönemi yaşamaktadır. Bu durum otonom sinir sistemini etkinleştirir ve salgı bezlerini uyararak kana bol miktarda adrenalin ve bununla birlikte ortaya çıkan bir takım biyokimyasal maddeler göndermektedir. Stres oluşturucunun tehdit edici olarak değerlendirilip değerlendirilmediğine dikkat etmek gerekir. Eğer stres oluşturucu tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanırsa, heyecansal tepkiye bağlı olarak kaygı ortaya çıkar. Tehdit edici olarak algılanan anılar ya da düşünceler de dış dünyadaki gerçek bir tehlike kadar kaygı tepkisine neden olmaktadır. Tehdit edici ya da tehlikeli bir obje olmadığında bile, kaygıda olası bir artış meydana gelecektir (Martens ve ark, 1990).

Genel Uyum Sendromunun 3 aşaması bulunmaktadır:

- 1- Alarm tepkisi, vücudun dışsal uyarılardan etkilenmesidir.
- 2- Direnç, vücudun stres kaynağına karşı savunmaya geçmesidir.
- 3- Tükenme, vücudun savunmadan çıkmasıdır (savunmanın tükenmesi).

Martens ve ark. (1990) stres sürecini tehdit algısını ortaya çıkaran ve sporcu da durumluk kaygı reaksiyonu oluşumu ile sonuçlanan bir nesnel talep olarak tanımlamışlardır. Folkman ve Lazarus (1980) bireyin karşılaştığı zorlayıcı uyarıları, bu uyarıcıları durumların bireyin kendisine ne tür bir anlam ifade ettiğini ve uyarıcı durumların gerektirdiği basa çıkma tepkilerini stres sürecinin aşamaları olarak ele almaktadır

### **2.3.2. Stresin kaynakları**

Stresin başlıca kaynakları, kişisel çatışmalar, hakemin kararları, kişisel performans sorunları, rakibin etkisi, takım davranışlarıdır. Kişisel çatışmalar stresli durumun %32'sini oluşturduğu bildirilmiştir. Bunlar daha çok fiziksel ve psikolojik zararlar olabilmektedir, rakip tarafından sakatlanma, faullü oynama, sözlü istismar gibi davranışlar olabilmektedir. Diğer stres kaynağı hakemin kararları olmaktadır. Bu durum stres kaynağının % 28 ini oluşurmaktadır. Rakip ve takım arkadaşlarının davranışları da bireyin stres yaşamasında etkili olmaktadır (Anshel ve Wells, 2000).

Stresin kişisel kaynaklarına bakıldığında durumluk kaygı kişinin yarışmaya olan psikolojik eğilimleridir. Yüksek durumluk kaygıya sahip olan sporcuların yarışma ortamını tehdit edici şekilde algılamaktadırlar ve daha ön yargılı şekilde



yaklaşmaktadır. Diğer yandan kendine güveni yetersiz sporcular daha fazla kaygı yaşamaktadır. Yüksek kendine güvenli sporcular ise kaygı çok fazla yaşamamaktadır (Weinberg ve Gould, 2011).

## **2.4. Kaygı ve Uyarılmışlık Süreci**

### **Uyarılmışlık**

Uyarılmışlık bir bireydeki fizyolojik ve psikolojik aktivitenin birleşimidir ve motivasyonun belli bir süreç içindeki yoğunluğuna vurgu yapar (Weinberg ve Gould, 2015). Uyarılma ve spor performansı arasındaki ilişki iki kategoride incelenmektedir bunlar, ters-u hipotezi ve dürtü kavramları olmaktadır. Bu kavramlar uyarılma ve performans arasındaki ilişkinin nedenlerini açıklamaya çalışmaktadır (Cox, 1998).

#### **2.4.1. Kaygı**

Hanin (1989) kaygı ile ilgili yaklaşımları duygusal tepkiler ve sosyal çevre ile ilişkilendirmiştir. Kaygı ile ilgili çalışmalar kişi ve çevre arasındaki etkileşim olarak araştırılmıştır ve bu yaklaşımın en güçlü yanı davranışların bütüncül olarak görülebilmesidir. Kaygının diğer insanlarla olan ilişkileri ve çevrenin niteliği ile ilgili olduğu incelenmiştir (Horn, 2002).

Kaygı süreci; durumluk kaygı, sürekli kaygı, bilişsel kaygı ve somatik kaygı olarak görülmektedir. Spielberger'e göre (1966) durumluk kaygı anlık gerginliklerle oluşan duygusal durumların oluşması ya da var olmasıdır. Sürekli kaygı ise tehdit edici durumlara olan eğilimin yüksek olması ve durumluk kaygının çeşitli seviyelerine gösterilen tepkidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler stresli durumu daha fazla algılamaktadırlar. Bilişsel kaygı bireyin performansı ile ilgili negatif beklentiler ve negatif değerlendirmeler içinde bulunduğu belirtmektedir (Morris ve ark, 1981). Konsantrasyon yetersizliği, dikkatin dağılması gene bilişsel kaygıyla ilgilidir (Horn, 2002). Somatik kaygı sürecinin belirtileri bireyin kalp atım hızının artması, nefes almada zorluk, ellerin terlemesi, kaslarda gerginlik olarak görülmektedir (Martens ve ark, 1990).

## **2.5. Uyarılmışlık Kuramları**

### **2.5.1. Dürtü kuramı**

Dürtü kuramı performans ve uyarılma arasındaki ilişkinin açıklanmasına yardım etmektedir (Cox, 1998). Bu kurama göre uyarılma ve performans arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur. Bireyin uyarılma ya da durumluk kaygısında artış olarak adlandırılmıştır. Bireyin performansı içinde zihinsel olarak hazır olması, performansı

daha iyi sergilemesine yol açmaktadır. Birçok sporcu aşırı uyarıldığında ya da kaygılandığında kötü performans sergilediğini hatırlamaktadır (Martens ve ark, 1990; Horn, 2002). Başlangıç seviyesindeki sporcular için uyarılmanın düşük seviyede olması birey için fayda sağlayacaktır daha ileri beceri seviyesinde uyarılma seviyesini de değiştirecektir ve performansın başarılı olmasını sağlayacaktır bu durumda sporcunun kendine olan güvenini artırmaktadır (Cox, 1998).

Dürtü kuramına ek olarak sosyal kolaylaştırma teorisi (Zajonc, 1965) yer almaktadır. Bu teoriye göre seyirci önünde daha iyi bir performans gösterme söz konusu olmaktadır. Bu kuramla seyircinin iyi öğrenilmemiş performansa olumsuz etkisi olduğu, iyi öğrenilmiş davranışların sergilenmesinde ise olumlu bir uyaran yarattığı savunulmaktadır (Weinberg ve Gould, 2011).

### **2.5.2. Ters-u hipotezi**

Bu kurama göre düşük uyarılma seviyesinde performans normal değerinin altında olmaktadır, sporcu yada egzersiz yapan bireyler zihinsel olarak hazır değillerdir fakat uyarılma arttıkça performansın optimal değeri en iyi performans ile sonuçlanacaktır. Uyarılma daha ileri safhaya geçerse performansta gerilemeye neden olacaktır. Bu yüzden Ters-u denemesi optimal uyarılma seviyesi ile yüksek performansı yansıtmaktadır. Çok düşük ya da çok yüksek uyarılma performansı düşürmektedir (Weinberg ve Gould ,2011; Horn ,2002). Sporcuların gerçekleştirmiş olduğu becerilerdeki zorluğun artışı istenilen performans için gerekli olan uyarılmayı düşürmektedir. Uyarılmanın yüksek seviyede olması en iyi performans için gerekmektedir. Başlangıç seviyesinde spor yapan bireyle ileri seviyedeki spor yapan bireyin uyarılmışlık seviyeleri farklılık göstermektedir (Cox, 1998). Ters-u hipotezi ayrıca düşük ve yüksek kaygılı bireylerin belirlenmesini sağlamaktadır, en kötü performansın yüksek kaygılı oyunculara olduğu incelenmiştir (Horn, 2002).

### **2.5.3. IZOF kuramı (Bireysel optimal fonksiyon aralığı)**

Hanin'e göre en iyi sporcuların en iyi performanslarına optimal durumluk kaygı alanında sahip olduğunu bulmuştur. Bunun dışında yetersiz performans ortaya çıkmaktadır. Bu model ızof modelinde iki farklı şekilde ayrılmaktadır. Birincisi durumluk kaygının uygun seviyesi her zaman sürecin orta noktasında gerçekleşmez fakat optimal seviyesi bireyden bireye değişmektedir, ikincisi ise durumluk kaygının optimal seviyesi tek bir noktada değil bir noktalar kümesidir. Bu yüzden antrenörler sporcularını iyi tanımalıdır, kaygının optimal alanına ulaşmalarına yardımcı

olmalıdırlar. Bu modele göre performansı etkileyen pozitif ve negatif duygular vardır (Weinberg ve Gould, 2011; 2015). Hanin'e göre optimal kaygı seviyesi belirlenmesi ve uyarılma kontrol teknikleriyle sporcunun ulaşmak istediği hedeflere yardım etmektedir. Optimal kaygı seviyesi doğrudan ya da geriye dönük olarak belirlenebilir ve sporcunun en iyi performansa ulaşabilmesi için kaygı seviyesinin bilinmesi gerekmektedir (Cox, 1998).

#### **2.5.4. Çok boyutlu kaygı kuramı**

Durumluk kaygı bileşenleri genellikle farklı şekilde performansı etkilemektedir, yani psikolojik uyarılma ve kaygı performansı önemli ölçüde etkilemektedir. Çok boyutlu kaygı kuramı, bilişsel durumluk kaygının performansla negatif ilişkilidir. Yani bilişsel durumluk kaygı performansın düşmesine neden olur (Weinberg ve Gould, 2011). Yapılan çalışmalar doğrultusunda da bilişsel kaygı ve performans arasında negatif düz bir ilişki, somatik kaygı ve performans arasında ise ters-u ilişkisi olduğu bu kuramı desteklemektedir (Horn, 2002). Burton (1988) de yaptığı çalışmada bilişsel kaygı ve performans arasında düz negatif bir ilişki, somatik kaygı ve yüzme performansı arasında eğrisel bir ilişki bulunmuştur bu durum çok boyutlu kaygı teorisini desteklemektedir.

#### **2.5.5. Katastrof modeli**

Bu teorinin temelinde; uyarılmadaki küçük kademeli artış performanstaki değişikliklerle sonuçlanmaktadır ve düşük uyarıcı optimal performansla sonuçlanmaktadır (Cox, 1998). Bu modele göre, bilişsel kaygı yüksekse yani uyarılma başlangıç noktasından itibaren artmaya başladıkça ve optimal uyarılma noktasına gelmektedir ve sonrasında performansta hızlı bir düşüş yani katastrof meydana gelmektedir. Bu yüzden psikolojik uyarılma performansı farklı şekillerde etkilemektedir ve bilişsel kaygının miktarına bağlı olarak değişmektedir (Weinberg ve Gould, 2011). Bu modeli anlamak için uyarılma ve bilişsel durumluk kaygı etkileşimini anlamak gerekmektedir. Psikolojik uyarılma ve performans arasında meydana gelen yüksek bilişsel kaygı seviyesi ile katastrofi meydana gelecektir. Yüksek uyarılmanın olması performansın gerçekleşmesini engelleyecektir (Horn, 2002).

#### **2.5.6. Zıtlık (Reversal) kuramı**

Kerr'in zıtlık teorisine göre performansı etkileyen uyarılmanın bireyler tarafından yorumlanmasına dayanmaktadır. Anlık değişen uyarılmanın yorumlanması pozitif ya da negatif olarak değişebilmektedir. Uyarıcı performans ilişkisine vurgu yapmaktadır

(Weinberg ve Gould, 2011). Uyarılma seviyesi arttıkça performansın bozulmasına neden olan kaygı seviyesi ile sonuçlanmaktadır (Cox, 1998). Düşük uyarılma rahatlama olarak yorumlanırken, yüksek uyarılma kaygı ya da heyecan olarak yorumlanmaktadır. Zıtlık kuramı uyarılma ve duygusal haz arasındaki ilişkiyi tanımlamaktadır. Başarılı sporcular daha pozitif ve daha az uyarılmayla yaşamaktadır (Horn, 2002).

## **2.6. Stresle Başa Çıkma**

Antrenörlerin sporcularının kullandıkları basa çıkma stratejilerini bilmeleri, onlara sporcularını daha iyi tanıma olanağı sağlayacaktır. Ayrıca sporcunun kullandığı basa çıkma stratejilerini bilmesi, kendini daha iyi tanımasına da yardımcı olacaktır. Sporcuların kullandıkları basa çıkma stratejilerini değerlendirmek, strese müdahale sürecinin belirlenmesindeki en önemli kısmı oluşturmaktadır. Bu nedenle sporcuların stresle basa çıkma stratejilerini bilmeleri performanslarının artırılmasında onlara yardımcı olabilecektir (Arşan, 2007). Strese karşı gösterilen tepkiler, ondan kaçmaya çalışmak yerine, stresle başa çıkmaya yönelik olmalıdır. Stres durumunun uzun süre devam etmesi, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireyin ruh sağlığını koruyabilmesi için stresle başa çıkma yollarını öğrenmesi gerekmektedir (Yıldırım, 1991).

### **2.6.1. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma**

Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkabilmeyi temel olarak iki sınıfa ayırmıştır. Probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik/pasif tarzlar şeklinde ayırmıştır. Kendi içlerinde de kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici tarzlar, sosyal desteğe başvurma davranışı şeklinde beş boyuta ayırmıştır.

Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken, duygulara yönelik yaklaşımlar genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi yaklaşımları içermektedir (Folkman ve ark, 1986).

### **2.6.2. Savaş veya kaç tepkisi**

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olmaktadır. Tehdit ve zorlanmalar karşısında birey kendisini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik, tehlike karşısında 'savaş veya kaç' diye adlandırılmaktadır. Bir tehlike ile karşı karşıya gelen birey başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır ya da başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1986).

### **2.6.3. Bedene yönelik başa çıkma yöntemleri**

Nefes egzersizleri yapmak, hareket etmek, gevşeme yöntemleri (yoga, meditasyon), doğru beslenmek stresle başa çıkmada etkili yöntemler olarak görülmektedir (Şahin, 1995).

### **2.6.4. Duygu, düşünce ve duruma yönelik yöntemler**

Stres oluşturan faktörleri bir tehdit gibi algılamak yerine yetenekleri üzerine düşünmek gibi yorumlayabilmektir. Gerçek olmayan inançlarını, varsayımlarını sınamayı öğrenmek, duygularını başkalarıyla paylaşabilmek, duyguları açıkça ifade edebilmek gerekmektedir. Zamanı iyi kullanmak, sosyal destekten yararlanmak, iletişim becerilerini geliştirmek, atılgan davranışlar akışkanlıkları edinme gerekmektedir (Şahin, 1995).

### **2.6.5. Bilişsel- davranışsal yöntemler**

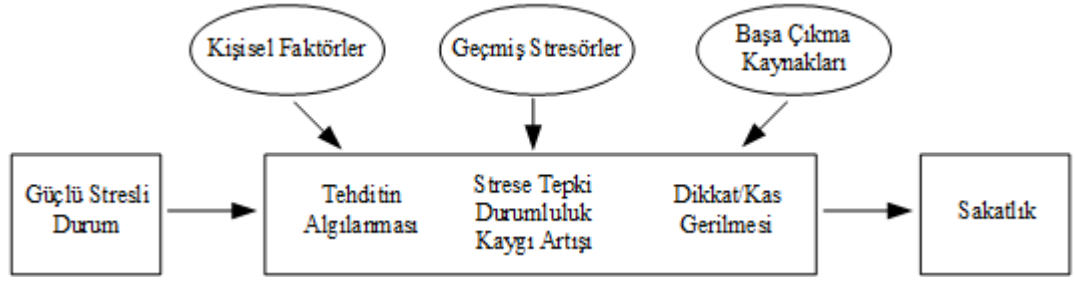
Stresle başa çıkabilme sürecinde bilişsel davranışsal yöntemlerden birisi olan kendi kendine konuşma yarışma sürecinde uyarılma ve odaklanmayı devam ettirmek için sıkça kullanılmaktadır. Pozitif kendi kendine konuşma performansın gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Hayal etmeyi kullanmak stresle başa çıkabilmede sıklıkla ve etkili şekilde kullanılmaktadır. Mental olarak yapılan çalışmalar fiziksel uygulamalarında en iyi şekilde sonuçlanmasını sağlamaktadır (Cox, 1998).

## **2.7. Stres Sakatlık İlişkisi**

Yüksek strese sahip bireyler strese tepkiyi abartmaya eğilimlidirler ve stresli durumla karşılaştığında psikolojik ve dikkatsel değişiklikler olacak, genel kas gerginliğindeki artış, görme alanının daralması, dikkat dağınıklığında artış ortaya çıkacaktır bu durum da sakatlığın ortaya çıkmasına neden olacaktır (Williams, 1996).

## **2.8. Stres Sakatlık Modeli**

Spor psikologları Williams ve Anderson spor sakatlıklarında psikolojik faktörleri spor sakatlık ve stres modeli ile açıklamaktadır. Bu modelde spor sakatlıkları ve psikolojik faktörler arasında stresle alakalı bir ilişki söz konusudur. Özellikle stresli durumlarda, kasların gerginliğinin artması, dikkatin dağılması, durumluk kaygının artmasında, sporcunun (rekabet, yarışma, zayıf performans durumlarında) sakatlanma durumu söz konusu olabilir. Stres sadece spor sakatlığını etkileyen psikolojik faktör değildir, kişisel faktörler, geçmişteki stresler, başa çıkma kaynakları diğer faktörlerdir. Bu durumlar stres sakatlık modeli ile aşağıdaki şekilde görülmektedir.



**Şekil 1. Stres Sakatlık Modeli**

**Kaynak:** (Anderson ve Williams, 1988).

### 2.8.1. Spor sakatlıklarında psikolojik faktörleri etkileyen model

Junge (2000) üç farklı kategoride spor sakatlıklarındaki psikolojik faktörleri incelemiştir. Bunlar;

- \* Psikolojik stresörler
- \* Başa çıkma kaynakları
- \* Duygusal durum (Ivarsson ve Jonhson, 2010).

Bu modele göre kişilik, duygusal durum, geçmişteki stresörler, başa çıkma kaynakları, sürekli kaygı, günlük yaşamdaki sorunlar gibi faktörler sakatlık riskini arttırmaktadır (Andersen ve Williams, 1998; Junge, 2000).

### 2.8.2. Sakatlık risk faktörleri modeli

Jonhson ve Ivarsson (2010) tarafından ortaya konulmuş olan bu model, kişilik faktörleri, başa çıkma, stresin sakatlık riskini etkilediğini vurgulamaktadır.

### 2.9. Öz-yeterlik İnancı

Öz-yeterlik inancı bireyin bir görevde istediği sonuçlara ulaşmasında bireyin davranışlarında yeteneğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1986). Öz-yeterlik beklentileri, bireyin kararlılığının, çabanın seviyesini ve aktivite seçiminin başlıca belirleyicisidir. Yüksek yeterliğe sahip bireyler sorunu araştırır, zorlu olanı dener ve çaba gösterir, düşük yeterliğe sahip bireyler sorunlardan kaçmaktadırlar. Olumsuzluklar karşısında kaygılı ve depresyonlu olmaktadır. Öz-yeterlik inancındaki değişiklikler davranışı etkilemektedir (Gill, 2000; Cox, 1998).

Bandura'ya göre 6 başlıkta öz-yeterlik inancı kaynakları oluşmaktadır. Bunlar;

- \* Performansın başarılması
- \* Dolaylı deneyim (modelleme)
- \* Sözlü ikna

- \* Duygusal durum
- \* İmgesel deneyimler
- \* Fizyolojik durum (Weinberg ve Gould, 1995, 2015; Gill, 2000).

Performansın başarılması öz-yeterlik inancının temelini oluşturmaktadır çünkü birey yeterli deneyim geçirdiyse ve bu deneyimler başarılıysa öz-yeterlik inancı seviyesi de artacaktır (Weinberg ve Gould, 1995). Performansın gerçekleşmesi bireyin kendi deneyimlerine dayandığı için öz-yeterlik inancını etkileyecektir, bu deneyimlerde birey başarılı oldukça öz-yeterlik inancı artacaktır, bu deneyimler başarısızlıkla sonuçlandıysa öz-yeterlik inancı azalacaktır (Feltz ve Lirgg, 2001). Dolaylı yoldan ya da model olarak öğretim bireyin daha kolay öğrenmesini ve aynı zamanda güvenlerin artmasını sağlamaya yardımcı olacaktır. Bandura (1986) modellemeyi dört aşamalı bir süreç olarak değerlendirmiştir: Dikkat, akılda tutma, motor taklit, motivasyon. Antrenörler sporcunun davranışını etkileyen durumları takip edip sözel olarak onu ikna etmeye çalışmalıdır, liderler bu konuda sporcunun öz-yeterlik inancının artması için önemli olmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). İmgesel deneyimler bireyin gelecekteki davranışları hakkında yeterlik ya da eksiklerini hakkında fikir edinmesini sağlayabilmektedir. Fizyolojik uyarılma bazı sporcuların performansı için olumlu yönde yorumlarken bazı sporcular olumsuz şekilde yorumlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Pozitif, olumlu, neşeli, olumlu duygusal durumların yeterlik düzeyini yükselttiğine vurgu yapılmıştır (Weinberg ve Gould, 2015). Uyarılma algısı öz-yeterlik beklentileri boyunca davranışı etkilemektedir. Rahatlama eğitimleri ya da uyarılma kontrol stratejileri öz-yeterlik inancını arttırabilir (Gill, 2000). Özyeterlik inancı yüksek olan sporcuların hedeflerinin daha yüksek olduğu ve rehabilite sürecinde daha iyi performans sağladıkları görülmüştür (Armatas ve ark, 2007).

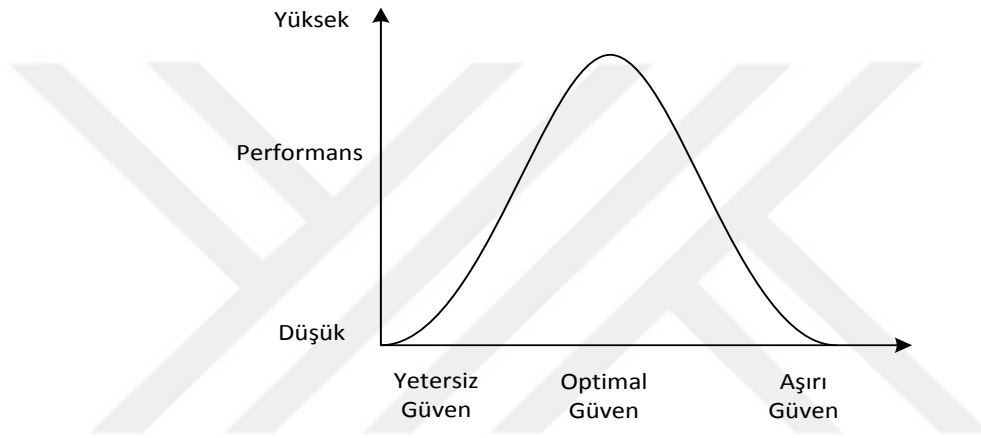
## **2.10. Sportif Kendine Güven**

Spor psikologları kendine güveni istenilen performansı göstermek için bireyin başarılı olabilmeye olan inancı olarak tanımlanmaktadır. Kendine güveni düşük olan sporcuların kendilerinin başarılı olup olmayacakları hakkında şüpheleri vardır (Weinberg ve Gould, 1995). Fiziksel becerilerin gelişmesi bireydeki kendine güven duygusunu geliştirecektir (Horn, 2002).

### **2.10.1. Optimal güven (optimal confidence)**

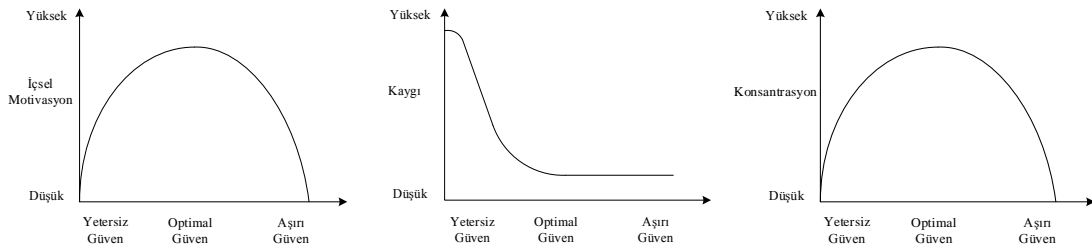
Güven sporcu için ve sporcunun performansı için en önemli kavramlardan birisi olmaktadır. Güven ve performans arasındaki ilişki ters-u şeklinde ifade edilmiştir.

İstenilen güven seviyesine ulaşıldığında performansta en iyi seviyededir. Optimal güven istenilen hedeflere ulaşmak için gerekmektedir. Güvenin yetersiz olması performansı zayıflatır, sporcuda kaygının oluşmasına neden olur, sakatlık sonrası sporcunun iyileşme sürecine kuşkuyla yaklaşmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Optimal güvenli sporcular diğer sporculardan daha az endişelidirler, oyunda ve yarışma da başarıyı devam ettirmede içsel motivasyona sahiptirler, gerekli ipuçlarına daha dikkat ederek yarışmaya daha iyi odaklanmaktadır. Optimal güven en iyi performans için gereklidir fakat performansında en iyi olacağını garanti etmez (Burton ve Raedeke, 2008).



**Şekil 2.** *Optimal Güven Aralığı*

**Kaynak:** (Burton ve Raedeke, 2008).



**Şekil 3.** *Kendine güven, kaygı, motivasyon ve konsantrasyon arasındaki ilişki*

**Kaynak:** (Burton ve Raedeke, 2008).

Sportif kendine güveni kaygı, motivasyon ve konsantrasyon önemli derecede etkilemektedir (Burton ve Raedeke, 2008).

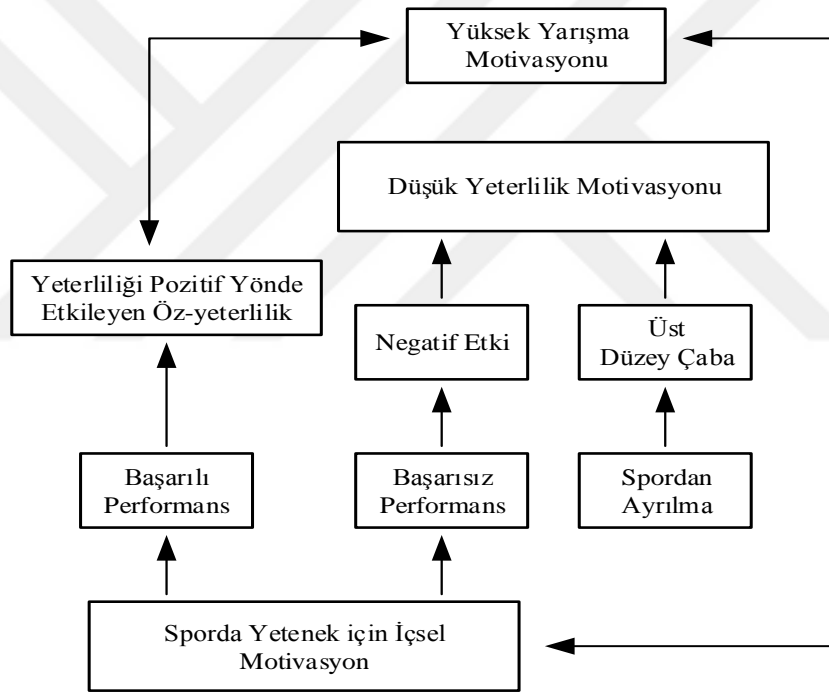
Sportif kendine güven ve spor performansının arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla dört teorik yaklaşım sunulmuştur. Bu teorik yaklaşımlar Bandura'nın öz-



yeterlik teorisi, Harter's'in algılanan yeterlik modeli, Vealey'in sporda kendine güven kavramı ve Nicholls'un algılanan yeterlik teorisi oluşturmuştur (Feltz,1988; Cox,1998).

### 2.10.2. Harter'in algılanan yeterlik modeli

Harter'e göre insanların ulaşmak istediği tüm alanlarda motive olması önemlidir özellikle spor ortamında kişinin çabası üst düzeyde olmaktadır. Bu çabaların başarılmasında bireyin kendini algılaması, negatif ve pozitif etkiler olmaktadır. Yarışmadaki motivasyon yükseldikçe kişinin yeterliğine olan güveni ve öz-yeterlilikleri de artmaktadır, aksi şekilde sporcu başarısızlık yaşadığı takdirde negatif etkiler ve düşük yarışma motivasyonu yaşamaktadır. Yeterlik motivasyonu başarılı davranışların tekrarlanmasıyla arttırılabilmektedir (Cox,1998).



Şekil 4. Harter'in Algılanan Yeterlik Modeli

Kaynak: (Cox, 1998).

### 2.10.3. Vealey'in sporda kendine güven modeli

Vealey (1986,1988b) sportif kendine güveni bireyin sporda başarılı olması için yetenekleri hakkında sahip olduğu inanç ya da değerler olarak tanımlamıştır. Sportif kendine güven iki şekilde açıklanmaktadır. Bunlardan ilki belli bir duruma özgü olan sporda kendine güven, performansın ya da davranışsal tepkilerin belli olmasıdır. Diğeri ise sürekli olarak meydana gelen güven kavramı ile oluşmaktadır (Cox, 1998).

#### **2.10.4. Nicholls'un algılanan yeterlik teorisi:**

Nicholls ve Duda'ya göre bireyin motivasyon özelliklerini tanıması ve kendi yeteneklerini algılaması bireyden bireye ve gelişim seviyesine göre farklılaşmaktadır. Birey zaman içerisinde performansının geliştiğini fark ederse yeteneklerinin de farkına varacaktır ve istenilen görevlerin yerine getirilmesi için gösterilen çaba yüksek seviyede olacaktır (Cox, 1998).

#### **2.11. Sportif Kendine Güvenin Geliştirilmesi**

Yetenekli sporcularda bazen kendine güven eksikliği yaşamaya başlamaktadırlar. Bu durum oluşmaya başladığında sporcunun en iyi performansını ya da başarılarını düşünmesi yarar sağlayacaktır. Sportif kendine güvenin geliştirilmesi için, simülasyon antrenmanlarıyla yarışmaya yönelik çalışmaların olması, yarışma için yapıcı ve olumlu düşünmeye çalışmak, yarışmaya odaklanma, en iyi performansın ve yeteneklerinin düşünülmesi sporcunun kendine güvenmesine fayda sağlamaktadır (Orlick, 1986). Tekrar sakatlanma korkusu, negatif düşünceler ve düşük kendine güvenli sporcuların sakatlığa daha eğilimli olacağı belirtilmiştir (Bandura,1997).

#### **2.12. Egzersiz ve Spor Sakatlıklarına Psikolojik Tepkiler**

Spor sakatlıklarına olan tepkiler sakatlığın şiddetine ve süresine göre değişim göstermekle birlikte, bireyden bireye de verilen tepkiler farklılaşmaktadır.

##### **2.12.1. Bilişsel tepkiler**

Sakatlık geçiren sporcular tarafından sergilenen psikolojik tepkiler farklı olmaktadır. Örneğin sporcu spora katılım göstermek istemeyebilir, yıkıcı duygusal deneyimler yaşayabilir, kaçma tepkisi gösterebilir (Brewer, 2009). Bireyin stresli duruma verdiği tepkiler sporcunun isteği ve yeteneğiyle ilgili durumların değerlendirilmesidir. Stres sporcunun var olan potansiyelinin üstünde olursa strese olan tepkiler belirgin olabilmektedir (Andersen ve Williams, 1988).

##### **2.12.2. Duyuşsal tepkiler**

Sakatlık geçirmiş sporcular 5 aşamalı üzüntü tepkileri göstermektedir. Bunlar inkâr, sinir, pazarlık, depresyon, kabul ve yeniden yapılanma olarak görülmektedir (Hardy ve Crace,1990). Sakatlıklarında büyük duygusal rahatsızlık yaşayan sporcular iyileşme süreçleri de yavaş olacaktır. Bunun yanında sosyal desteği fazla olan sporcuların duygusal rahatsızlıkları daha düşük seviyede yaşamaktadırlar. Sakatlanma zamanı eğer müsabaka sezonu içindeyse duygusal bozukluk daha büyük olabilmektedir (Brewer, 2009).

### **2.12.3. Davranışsal tepkiler**

Sakatlığa davranışsal tepkiler, bilişsel ve duyuşsal tepkilerle yakından ilişkilidir. Bazı sporcular sakatlık sürecinde sosyal destek arama ihtiyacı duyarken bazı sporcular kendi kendine başa çıkmaya çabalar ve sosyal ortamdan uzaklaşmayı seçebilirler. Bazı sporcular tedavinin yeterliliğine inandığı zaman rehabilitasyon sürecinin daha iyi olacağını düşünürler ve rehabilite sürecinin önemli olduğunu hissederler (Brewer, 2009).

### **2.12.4. Diğer tepkiler**

\* Kimlik kaybı; sakatlıktan dolayı katılım sağlayamayan sporcular kişisel kimliklerini kaybederler, bu da benlik algısını önemli derecede etkiler.

\* Korku ve kaygı; sakatlanan birçok sporcu üst seviyede korku ve kaygı yaşamaktadırlar. Tekrar iyileşip iyileşmeyecekleri, yeniden sakatlanma olup olmayacağı, oyuncunun yerini başka bir oyuncunun alıp almayacağı sporcuya büyük bir endişe vermektedir.

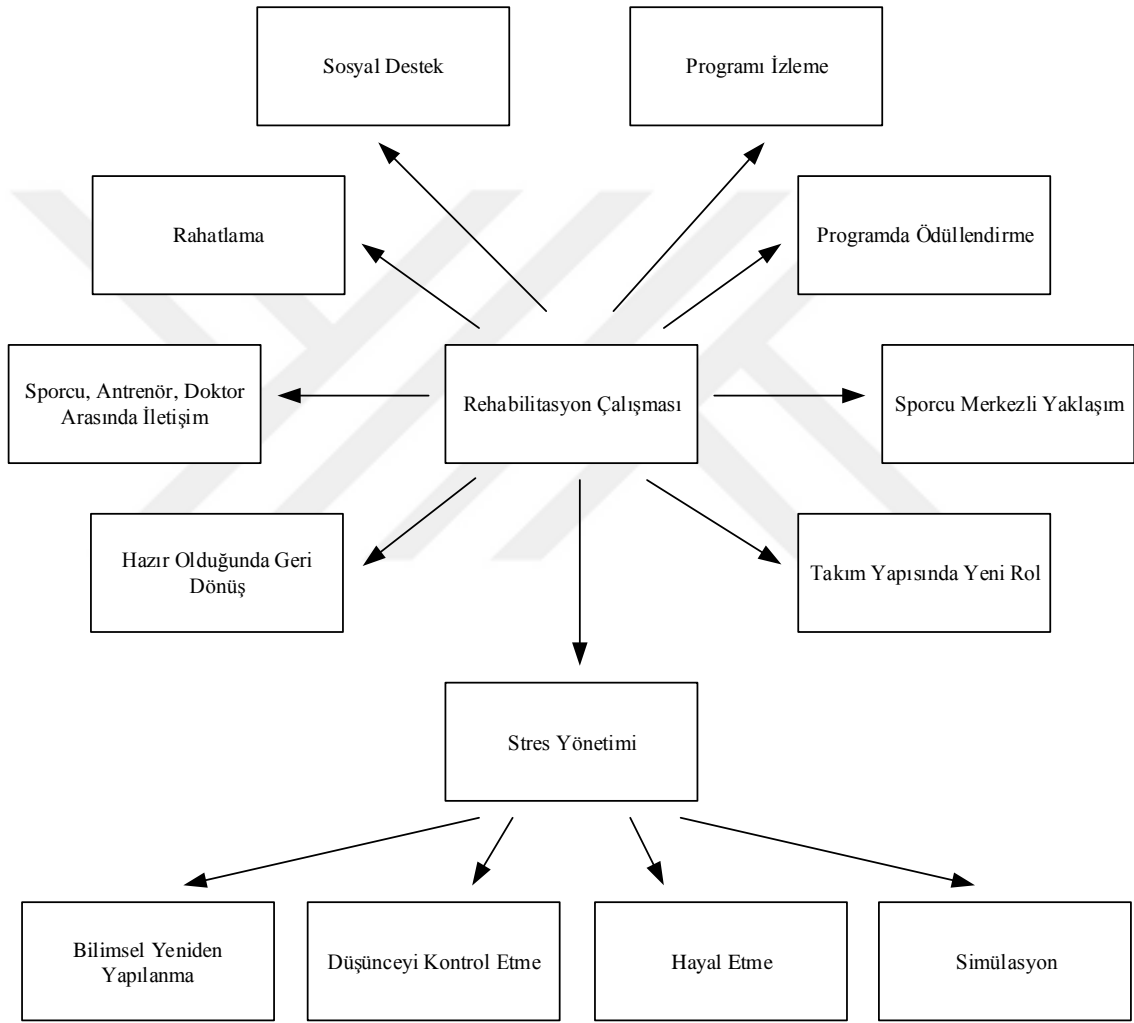
\* Güvenin yokluğu; yarışma ve antrenmanlarda yetersizlik ve fiziksel durumların bozukluğu sakatlık sonrası güvenin kaybolmasına neden olmaktadır. Düşük güvende motivasyonun azalmasına, performansın düşmesine ve sakatlığın olmasına neden olmaktadır.

\* Performans eksikliği; yetersiz güven ve yanlış antrenman uygulamalarından dolayı sporcunun performansının düşmesine neden olmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

### **2.13. Sakatlık Rehabilitasyonu**

Son yıllarda sakatlığın fiziksel olarak iyileştirilmesinin yanında psikolojik olarak çalışmalar yenilenmeye ve geliştirilmeye başlanmıştır. Fiziksel çalışmaların yapılması vücudun eski performansına kavuşturulması sağlanması sporcu için geriye dönüşte önemlidir. Bunun yanı sıra sporcunun psikolojik olarak geriye dönüşe hazır olması hem sporcu hem takım arkadaşları hem de antrenör için önemli olmaktadır. Psikolojik stratejileri kullanmak sakatlık rehabilitasyonun da iyileşme sürecini olumlu yönde etkilemektedir. Sporcu rehabilitasyon sürecini algılamalı ve sakatlığı hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Eğitim süreci bu aşamada önemlidir, antrenörü ile bu süreci yakından takip etmeli verilen bilgilere ek olarak alternatif kaynaklar, kitaplar ve dergilerden de bilgi sahibi olunmalıdır (Armatas ve ark, 2007). Levleva ve Orlick (1991) diz ve bilek sakatlığı geçirmiş, daha hızlı iyileşen sporcuların (5 haftadan az), daha yavaş iyileşme gösteren sporculardan (16 haftadan fazla) daha fazla psikolojik

strateji ve beceri kullandıklarını ifade etmişlerdir. Sakatlanmış sporcunun antrenöründen almış olduğu destek sakatlık sonucunun negatif etkilerinden çok fazla etkilenmeyebilir. Bu durum sporcu için çok önemli olabilmektedir (Bunyan, 1999). Yapılan diğer bir çalışmada hayal etmeyi kullanan sporcuların sakatlık sürecini olumlu yönde atlattığı bulunmuştur ve rehabilite bağıllık süreci arasında ilişki bulunmuştur (Wesh ve ark, 2011).



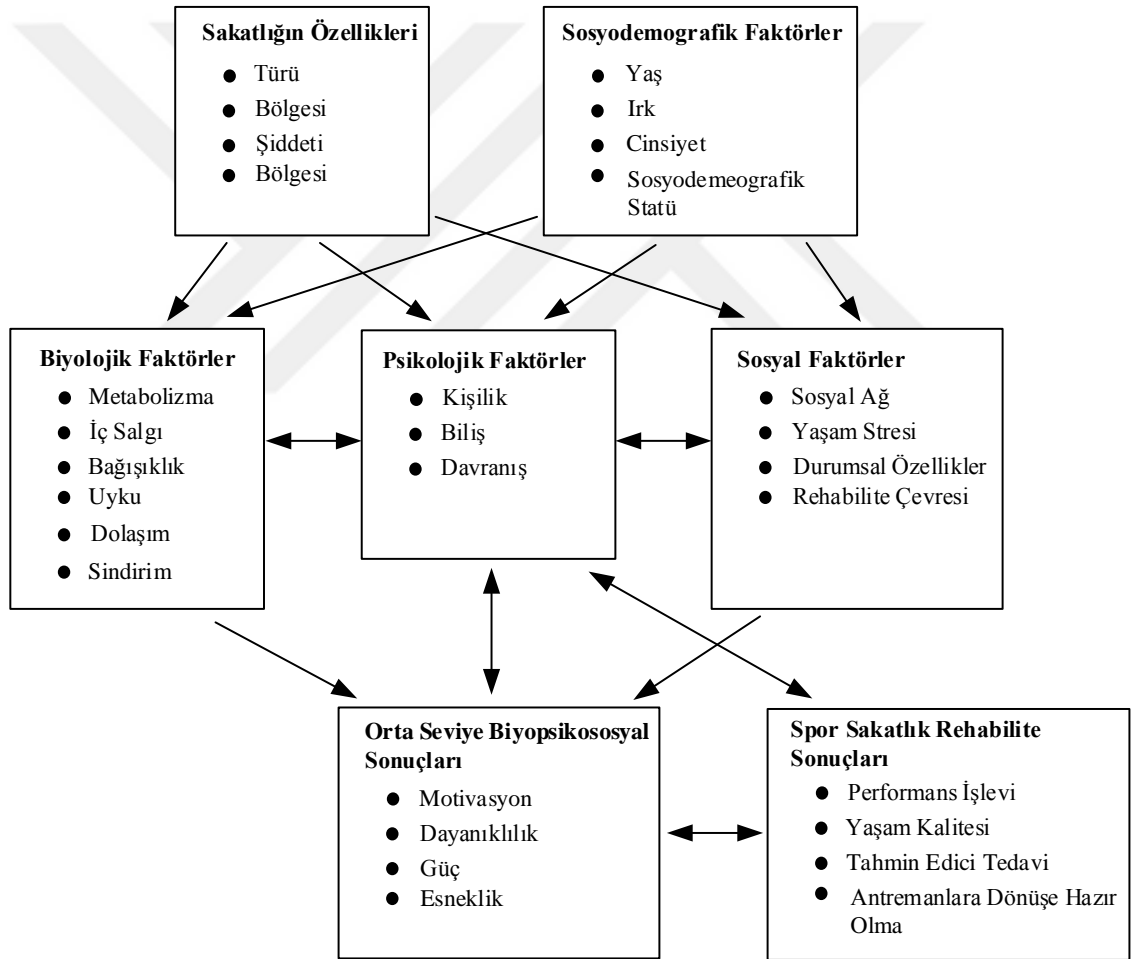
**Şekil 5.** Spor Sakatlıklarında Rehabilitasyon İçin Psikolojik Stratejiler

**Kaynak:** (Crossman, 1997).

Sakatlanmış sporcu rehabilitasyon boyunca yüksek ve düşük duygu durumları yaşamıştır. Başlangıçtaki negatif duygular iyileşme ve spora dönüşte pozitif duygularla yer değiştirmeye başlamıştır. Sporcunun başarılı rehabilitasyon süreci geçirebilmesi için çeşitli psikolojik durumların farkında olunması gerekmektedir (Crossman, 1997).

### 2.13.1. Biyopsikososyal model

Spor sakatlıklarında rehabilitasyonun psikolojik faktörlerini biyopsikososyal model anlamaya çalışmaktadır. Bu modele göre psikolojik faktörlerin örneğin, kişilik, biliş, duygu, düşünme, davranışlar kişide bulunan demografik özelliklerin sakatlığı etkilediği düşünülmektedir. Genç sporcuların sakatlığa olan duygusal tepkileri daha şiddetli olduğu görülürken, daha olgun sporcuların sakatlığa olan tepkileri orta seviyede olmaktadır. Bu modele göre psikolojik faktörlerin etkileri, biyolojik faktörler, sosyal faktörler, biyopsikososyal sonuçlar ve rehabilitasyon sonuçları sporcunun geriye dönüşünü anlamak için etkilidir (Brewer, 2009).



Şekil 6. Spor sakatlığı Biyopsikososyal model

Kaynak: (Brewer ve ark,1991).

## 2.14. Spor Sakatlıklarıyla Başa Çıkma Becerileri

Sakatlık geçiren sporcularla ilgili başa çıkma çabaları, bilişsel stratejilerin uygulanması, sakatlığın kabullenilmesi, pozitif düşünme ve rehabilitasyon üzerine odaklanılması gereken bir süreçtir (Brewer, 2009).

Rehabilite sürecinde psikolojik becerileri öğrenmek sporcu için önemlidir. Amaç belirleme, kendi kendine konuşma, hayal etme, rahatlama eğitimleri yapılan başa çıkma becerileridir (Hardy ve Crace, 1990).

Duygusal destek rehabilitasyon sürecinde birey için önemli olmaktadır. Ayrıca sakatlanmış sporcunun güvenini kazanmak, simülasyon uygulamaları yapmak, iyileşmeyi hayal etmek bu süreçte güvenin tekrar kazanılması ve spora geri dönüş için önemli olmaktadır (Evans ve ark, 2000).

Sosyal desteğin bireye rehabilite sürecinde güvenin oluşmasında ciddi anlamda destek sağladığı görülmektedir. Antrenör, çevresel faktörler ve takım arkadaşlarının desteği rehabilitasyon sürecinde güvenin tekrar kazanılmasında önemli olmaktadır. Rehabilitasyonun başında sporcu için doğru bir program oluşturmak gerekmektedir (Magyar ve Duda, 2000).

Amaç belirleme, kendi kendine konuşma, hayal etme hızlı iyileşme ile ilişkilidir. Görselleştirme (canlandırma) rehabilite sürecinde kullanılan en yararlı yöntemdir. Sporcu oyun içindeki durumu canlandırabilir ve yarışmaya dönüşü daha da kolaylaşabilmektedir. Sakatlanmış dokuyla ilgili o bölgenin iyileştiğini canlandırabilir ve doku iyileşebilir (Levleva ve Orlick, 1991).

Sakatlanmış bir birey için,

- \* Günlük hedefler oluşturmak,
- \* Optimal iyileşme için fizyoterapi planı ve zihinsel hazırlık oluşturmak
- \* İyileşmeyi hayal etmek ve pozitif yönlere vurgu yapmak
- \* Rehabilite süreci ve gelecek performanslar hakkında pozitif konuşma yapmak
- \* Kendi kendini cesaretlendirmek (Levleva ve Orlick, 1991).

Sakatlık sonrası iyileşmenin daha hızlı olmasında, hedef belirleme, hayal etme, kendi kendine konuşma ve rahatlama becerileri etkili olmaktadır (Hardy, 1992).

Williams'a (1996) göre geri bildirim, hayal etme, rahatlama, stres yönetimi programları, bilişsel yeniden yapılanma, düşüncüyü kontrol etme, simülasyon, sosyal destek kullanılmalıdır.

Son yıllarda sakatlıkla ilgili rehabilitasyon süreçleri oldukça gelişmiş durumdadır. Yapılan çalışmalar sonucunda da sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecinde hızlı iyileşen sporcuların, amaç belirleme, pozitif kendi kendine konuşma, iyileşmeyi hayal etmeyi kullanmakta olduğu bulunmuştur (Armatas ve ark, 2007).

Sporcular egzersiz yapan bireyler sakatlandığında inançsızlık, kızgınlık, kafa karışıklığı, savunmasızlık, hastalık gibi deneyimler geçirmektedirler. Bu tür duygular içinde olmak birey için de zordur. Sakatlık geçirmiş sporcunun desteği ile bu duygular aşılabilmektedir. Empati, sakatlık geçirmiş sporcuyla anlamaya çalışmak için yardımcıdır. Duygusal anlama da destek ve sporcuya yardımcı olmaktadır. Bu süreçte ziyaret etme, telefonla görüşme o kişi ile ilgilenildiğini göstermektedir (Winberg ve Gould, 1995).

### **2.15. Sakatlığı Önleyici Müdahaleler**

Spor sakatlığını önleyici tipik yaklaşımlar, koruyucu ekipman ve kıyafet, yarışma ve antrenman yapılan yerin güvenliği, sporcuların fiziksel hazırlığını arttırıcı (güçlendirici, esneklik kazandırıcı) çalışmalar yapılmalıdır. Stres yönetimiyle ilgili çalışmalar yapmak ve sosyal destek sağlamak sporcuların sakatlanma riskini azaltmaktadır (Brewer, 2009). Andersen ve Williams'a (1988) göre sakatlığı önleyici müdahaleler stres yönetim teknikleri, strese tepkiyi azaltmada yardımcı müdahaleler kullanılmaktadır.

Sakatlığın önlenmesindeki diğer uygulamalar, spora katılan bireylerin düzenli şekilde genel sağlık kontrollerinin yapılması gerekmektedir. Egzersiz öncesi ısınma ve egzersiz sonrası soğuma hareketleri, esneme egzersizlerinin dikkatle yapılması, sakatlık sonrası spora dönüşün planlanması, spor yapılan alanın uygun olması ve sağlık bilgisi ve eğitimi alınması sakatlığın önlenmesi için önemlidir (Ergen, 2002).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmamızın yöntemi öncelikle sakatlık geçirmiş sporcuların belirlmesine yönelik olmuştur. Sakatlık geçirmiş sporcular geçirdikleri sakatlık süreleri ve sakatlandıkları bölgeler açısından incelenmiştir. Sakatlık şiddeti geçirilen sakatlığın süresinin uzun olmasıyla ilişkilendirilmiştir ve daha önce yapılan çalışmalardan referanslar alınarak oluşturulmuştur.

Sakatlıklar hafif (1-7 gün arası), orta (8-21 gün arası), şiddetli (21 gün ve üzeri) olarak sınıflandırılmıştır (Bunyan,1999). Sakatlanmanın ciddiyetini sporcunun oyundan ne kadar uzak kaldığı belirler. UEFA'nın (Union of European Football Associations) çalışmalarına göre yaralanmanın ciddiyeti minör veya küçük (1-7 gün kayıp), orta (8-28 gün) ve majör veya önemli (28 günden fazla) olarak üçe ayrılmıştır (Binnet ve Armangil, 2010).

Sakatlıklar; cinsiyetler açısından, sakatlık süresi, sakatlık bölgeleri, sakatlığın gerçekleşme yeri açısından incelenmiştir. Sakatlık süreleri 7 gün, 8-28 gün ve 28 günden fazla olarak ayrılmış ve bu doğrultuda incelemeler yapılmıştır (Küçük ve Bavlı, 2013). 1-7 gün hafif, 7-21 gün orta. 21 gün ve üzeri ciddi sakatlıklar olarak ayrılmıştır (Ergen,2002). Bu yapılan çalışmalar doğrultusunda bizim çalışmamızda da sakatlık şiddeti kaybedilen günler açısından elde edilen veriler incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışma da 133 kadın (yaş:20.95±4.62) 88 erkek (yaş:21.97±4.90) olmak üzere toplamda 221 (yaş:21.35±4.74) sporcu yer almıştır. Araştırmamızda amaca yönelik örneklem metodu kullanılmıştır (Neuman, 2006). Süper lig, birinci lig ve ikinci lig düzeyinde yarışmalara katılan futbol, voleybol, basketbol ve hentbol branşların da yer alan sporcular katılmıştır.

**Eskişehir ilinde 1.Lig Takımları;** Eskişehir Spor Futbol kulübü erkek oyuncular, Anadolu Üniversitesi Spor kulübü erkek voleybol oyuncular, Anadolu Üniversitesi Spor kulübü kadın basketbol oyuncular, Anadolu Üniversitesi Spor Kulübü kadın ve erkek hentbol oyuncular, Eskişehir Basketbol Kulübü erkek basketbol oyuncular, Selka Spor Hentbol Kulübü erkek hentbol oyuncular. **2.Lig Takımları;** Tepebaşı Belediyesi Spor Kulübü kadın voleybol oyuncular, DSİ Spor Kulübü kadın



voleybol oyuncuları, Anadolu Üniversitesi Spor kulübü kadın voleybol oyuncuları yer almıştır.

**Ankara İinden Süper Lig Takımları;** Gençler Birliği Spor Spor Kulübü erkek futbol oyuncuları, Osmanlı Spor Futbol Kulübü erkek futbol oyuncuları yer almıştır.

**İstanbul İinden Süper Lig Takımları;** Galatasaray Voleybol Kulübü kadın voleybol oyuncuları, Beşiktaş Voleybol Kulübü kadın voleybol oyuncuları, Sarıyer Belediyesi Voleybol Kulübü kadın voleybol oyuncuları yer almıştır.

**Bursa İinden Süper Lig Takımları;** Nilüfer Belediyesi Voleybol kulübü kadın voleybol oyuncuları, Bursa Büyükşehir Belediyesi Voleybol Kulübü kadın voleybol oyuncuları yer almıştır.

**Eskişehir'e deplasmana gelen** takımlara uygun zaman diliminde Ölçekler uygulanmıştır. Bu takımlar 1.lig düzeyinde kadın hentbol oyuncuları olan; Mudanya Belediyesi Spor Kulübü, Bursa gücü Gençlik Spor Kulübü, 1453 Üsküdar Spor Kulübü, 1.lig düzeyinde erkek hentbol oyuncuları olan; Antalya Serik Belediye Spor Kulübü, Adıyaman Belediyesi Spor Kulübü sporcularına uygulanmıştır. 2.lig düzeyinde kadın voleybol oyuncuları olan; Karşiyaka Spor Kulübü, Hacettepe Üniversitesi oyuncularına ölçekler uygulanmıştır.

### Çalışmaya Katılan Sporcuların Tanımlayıcı İstatistikleri

<b>SAKATLIKLAR</b>	<b>Sporcu Sayısı</b>	<b>Yüzde</b>
Sakatlık Geçirmemiş	61	%27.6
Sakatlık Geçirmiş	160	% 72.6
Diz	43	% 19.5
Kol	4	% 1.8
Üst Bacak	13	% 5.9
Ayak Bileği	51	% 23.1
Burun	2	%.9
Bel	11	% 5.0
El bileği	10	% 4.5
Kasık	4	% 1.8
Menisküs	4	% 1.8
Omuz	16	% 7.2
Aşıl Tendonu	2	% .9
<b>SAKATLIK SÜRESİ</b>	<b>Sporcu Sayısı</b>	<b>Yüzde</b>
Hiç sakatlık yok	61	%27.6
1-7 gün	11	% 5.0
8-21 gün	17	% 7.7
21 gün ve üzeri	127	% 57.5
<b>SPOR YAŞI</b>	<b>Sporcu Sayısı</b>	<b>Yüzde</b>
0-10 yıl	130	% 58.8
11 yıl ve üzeri	88	% 39.8
<b>BRANŞ</b>	<b>Sporcu Sayısı</b>	<b>Yüzde</b>
Voleybol	99	% 44.8
Hentbol	69	% 31.2
Futbol	34	% 15.4
Basketbol	19	% 8.6
<b>LİG SEVİYELERİ</b>	<b>Sporcu Sayısı</b>	<b>Yüzde</b>
1.Lig	97	% 43.9
2.Lig	57	% 25.8
Süper Lig	67	% 30.3

### 3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmada stresle başa çıkabilme, öz-yeterlik inancı, sportif kendine güven ölçekleri ve araştırmacı tarafından oluşturulan sakatlık bilgi formu, sporcuların ailelerinden ve antrenörlerinden gerekli izinler alınarak antrenman öncesinde sporculara uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanma aşamasında sporculara çalışmanın içeriği ve önemi hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü olarak katılmak isteyen sporculara uygulanmıştır.

### **3.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları**

Çalışmada stresle başa çıkabilme, öz-yeterlik inancı ve sportif kendine güven ölçekleri veri toplama aracı kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Sportif güven ölçeği/SGÖ-**

Sportif Güven Ölçeği sporcuların sportif güven düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Vealey tarafından geliştirilen ölçek Engür ve ark. tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Sportif Güven Ölçeği durumluk ve sürekli olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Her bölüm 13 madde ve tek faktörlü yapıya sahiptir. Ölçekler 9'lu likert tipi değerlendirme yapan (1.düşük, 9.yüksek) bir ölçüm aracıdır. Durumluk Sportif Kendine Güven Ölçeği, o an içinde bulunulan durumda kişinin kendine güvenini nasıl hissettiğine yönelirken, Sürekli Sportif Kendine Güven genel olarak kişinin kendine güven konusundaki hislerini değerlendirmektedir. Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği, Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçek maddelerin iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunurken; maddeler arası korelasyon .69 ile .53 arasında değiştiğini tespit etmektedir. Durumluk Sportif Güven Ölçeği maddelerine uygulanan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise ölçeğin Chronback Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunurken, maddeler arası korelasyon .79 ile .67 arasında değişmektedir. Kriter geçerliği test edilmesi için örnekleme 'Durumluk Kaygı' ve 'Sürekli Kaygı' ölçekleri uygulanmış ve Sportif Güven Ölçek'leri ile arasındaki korelasyon katsayısı .80 olarak belirlenmiştir (Akt: Bayar,2010).

#### **3.4.2. Öz-yeterlik ölçeği/ÖYÖ**

Ölçek bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Riggs ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek, Öcel tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarını belirlemeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipinde değerlendirme yapmaktadır. Maddeler ters ve düzden sorularak oluşturulmuştur. Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği, Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda yükü en az .30 olan maddelerin ölçekte kullanılmasına karar verilmiştir. Yapılan analizde de ölçeğin .32 ile .85 aralığında madde faktör yükü gösterdiği belirlenmiş ve tek yapı altında toplandığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlık Kat sayısının .61 olarak bulunmuştur (Akt: Bayar,2010).

### **3.4.3. Sporda stresle başa çıkma envanteri/SSBÇE**

Ölçek sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma stratejilerini ölçmek için geliştirilmiştir. Gaudreau ve Blondin tarafından Kanada'da geliştirilen ölçek, Arsan tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek bir tane 3 maddelik, 9 tane 4 maddelik toplam 10 alt ölçekten 39 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçekleri, düşünce kontrolü, zihinsel hayal etme, rahatlama, efor sarfetme, zihinsel analiz, destek arama, hoşla gitmeyen duyguların ifade edilmesi, zihinsel dağılma, vazgeçme ve sosyal geri çekilme olarak adlandırılmıştır. Sporcuların ölçekte düşündüklerini belirtmeleri istenmektedir. Sporcuların kullandıkları başa çıkma yolları 1) hiç uymuyor 2) biraz uyuyor 3) ara sıra uyuyor 4) uyuyor 5) tamamen uyuyor şeklinde 5'li likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir.

Ölçeğin gerek Fransızca gerekse de İngilizcesi üzerinden çeviri genel çeviri yapılmıştır. Fransızca çevirileri ile orijinal formun benzerliği kontrol edilmiştir. .78 ile .98 arasında değişen değerler elde edilmiştir. Benzeri çalışmalar İngilizce form içinde yapılmış ve .85 ile .97 arasında değişen değerler elde edilmiştir. Ölçeğin geçerlik faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik ile sınanmıştır. Faktör analizinde Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri için yapılan faktör analizinde Türkçe Formdaki maddeler orijinal formundan farklı olarak 6 faktör altında toplanmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda örneklem yeterliği kat sayısı .80 olduğu bulunmuştur. İç tutarlık güvenilirliği Cronbach Alpha korelasyon katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler arasında .67 ile .84 arasında değişen ilişkiler saptanmıştır. Testin tekrarı yöntemi kullanılarak yapılan kararlık sınavında da 21 gün ara ile yapılan çalışmada alt ölçekler de .59 ile .77 arasında değişen güvenilirlik kat sayıları saptanmıştır (Arsan,2008).

### **3.5. Verilerin Analizi**

Çalışma kapsamında verilerin analizinde öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek üzere basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Bu değerler -1.96 ile + 1.96 arasında alınmıştır. Grup büyüklüğünün 50'den küçük olması durumunda Shapiro- Wilks, büyük olması durumunda Kolmogrov- Smirnov testi puanların normalliğe uygunluğunu incelemede kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2017). Veri yapısının normal dağılım göstermesi üzerine ilgili değişkenlere göre t-testi ve One Way Anova analizleri gerçekleştirilmiştir, Normal

dağılım göstermeyen veriler için Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis Testleri uygulanmıştır.

Uygulanan öz yeterlik inancı ölçeğinin Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı .76 olarak, sürekli sportif kendine güven ölçeği Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı .93 olarak, durumluk sportif kendine güven ölçeği Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı .94 olarak, Stresle başa çıkabilme alt boyutlarından destek arama Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı .72, gevşeme alt boyutu .77, sosyal geri çekilme .51 , bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme .87, hoş gitmeyen duyguların ifadesi .66 , kaçınma boyutu .73 olarak Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayıları bulunmuştur.



#### 4. BULGULAR VE YORUM

**Çizelge 1.** *Sakatlık Geçirmiş Kadın ve Erkek Sporcuların Öz-yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven T- testi Sonuçları*

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	Kadın	94	90.83	14.16	158	-2.91	.004*
	Erkek	66	97.33	13.48			
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	Kadın	94	91.10	14.31	158	-2.74	.007*
	Erkek	66	97.50	14.89			
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	Kadın	94	34.63	5.20	157	-3.52	.001*
	Erkek	66	37.69	5.64			

\*p< 0.05

Çizelge 1 incelendiğinde, sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların sürekli sportif kendine güven (t=-2.91; p<0.05) ile durumluk sportif kendine güven (t=-2.74; p<0.05) ve öz-yeterlik inançlarında (t=-3.52; p<0.05) anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 2.** *Sakatlık Geçirmiş Kadın ve Erkek Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme Mann Whitney U-Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	U	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Başa Çıkma</b>	Kadın	94	82.87	2.87	.440
	Erkek	66	77.13		
<b>Gevşeme</b>	Kadın	94	84.33	2.74	.210
	Erkek	66	75.05		
<b>Destek Arama</b>	Kadın	94	80.10	3.14	.895
	Erkek	66	81.08		
<b>Kaçınma</b>	Kadın	94	74.97	3.62	.071
	Erkek	66	88.38		
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	Kadın	94	71.72	3.92	.004 *
	Erkek	66	93.00		
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	Kadın	94	75.06	3.61	.075
	Erkek	66	88.24		

\*p < 0.05

Çizelge 2 incelendiğinde sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarından sosyal geri çekilmede anlamlı farklılık (U=3.92; p< 0.05) bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05).

**Çizelge 3.** *Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz-yeterlik İnancı T-testi Analizleri*

Öz yeterlik İnancı	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Sakatlık Geçirmemiş	61	33.98	5.11	218	-2.30	.022 *
Sakatlık Geçirmiş	159	35.88	5.58			

\*p < 0.05

Çizelge 3 incelendiğinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı farklılık (t= -2.30; p<0.05) bulunmuştur.

**Çizelge 4.** *Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- test*

		n	Sıra Ortalaması	U	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Başa Çıkma</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	101.18	5.47	.158
	Sakatlık Geçirmiş	160	114.74		
<b>Gevşeme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	95.34	5.83	.024*
	Sakatlık Geçirmiş	160	116.97		
<b>Destek Arama</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	104.15	5.29	.323
	Sakatlık Geçirmiş	160	113.61		
<b>Kaçınma</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	112.33	4.79	.849
	Sakatlık Geçirmiş	160	110.49		
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	115.84	4.58	.486
	Sakatlık Geçirmiş	160	109.16		
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	98.97	5.61	.083
	Sakatlık Geçirmiş	160	115.59		
<b>Sürekli Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	103.18	5.35	.261
	Sakatlık Geçirmiş	160	113.98		
<b>Durumluk Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	61	104.11	5.30	.323
	Sakatlık Geçirmiş	160	113.62		

\*p < 0.05

Çizelge 4 incelendiğinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemede anlamlı farklılık (U=.5.83; p<0.05) bulunmuştur. Sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05).

**Çizelge 5.** Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Lig Seviyeleri Açısından Öz-yeterlik İnancı, Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Kruskal Wallis H-Testi

	n		Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	89.95 72.89 81.11	2	4.14	.126
<b>Gevşeme</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	86.01 78.00 77.10	2	1.17	.557
<b>Destek Arama</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	79.49 78.46 85.99	2	.674	.714
<b>Kaçınma</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	81.97 89.88 60.06	2	9.96	.007*
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	75.61 87.51 74.19	2	2.89	.235
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	81.79 86.65 66.61	2	4.54	.103
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	87.82 77.94 74.49	2	2.17	.338
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	81.56 77.66 84.43	2	.552	.759
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	160	Süper Lig 1.Lig 2.lig	93.12 75.92 68.14	2	7.34	.025*

\*p < 0.05

Çizelge 5 incelendiğinde sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından kaçınma boyutunda anlamlı farklılık ( $\chi^2= 9.96$ ;  $p<0.05$ ) bulunmuştur. Durumluk sportif kendine güven ve sürekli sportif kendine güven boyutlarında anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır. Öz-yeterlik inançlarında anlamlı farklılık ( $\chi^2=7.34$ ;  $p<0.05$ ) bulunmuştur.



**Çizelge 6. 1.Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz-yeterlik İnancı, Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi**

		n	Sıra Ortalaması	U	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	44.74	1.060	.354
	Sakatlık Geçirmiş	70	50.64		
<b>Gevşeme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	41.70	1.142	.111
	Sakatlık Geçirmiş	70	51.81		
<b>Destek Arama</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	42.09	1.131	.131
	Sakatlık Geçirmiş	70	51.66		
<b>Kaçınma</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	47.94	973	.818
	Sakatlık Geçirmiş	70	49.41		
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	55.93	758	.131
	Sakatlık Geçirmiş	70	46.33		
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	45.98	1.20	.510
	Sakatlık Geçirmiş	70	50.16		
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	42.28	1.126	.144
	Sakatlık Geçirmiş	70	51.59		
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	42.46	1.121	.155
	Sakatlık Geçirmiş	70	51.52		
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	Sakatlık Geçirmemiş	27	38.07	1.212	.021*
	Sakatlık Geçirmiş	70	52.58		

\*p < 0.05

Çizelge 6 incelendiğinde 1.Lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların öz yeterlik inançlarında anlamlı farklılık (U=1.21; p<0.05) bulunmuştur.

**Çizelge 7. 2.Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz-yeterlik İnancı T-testi:**

		N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	34.62	4.62	55	.290	.773
	Sakatlık Geçirmiş	36	34.19	5.69			

Çizelge 7 incelendiğinde 2. Lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark (p>0.05) bulunmamıştır.

**Çizelge 8.** 2.Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi

		n	Sıra Ortalaması	U	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	27.76	404	.667
	Sakatlık Geçirmiş	36	29.72		
<b>Gevşeme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	24.64	469	.128
	Sakatlık Geçirmiş	36	31.54		
<b>Destek Arama</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	25.81	445	.265
	Sakatlık Geçirmiş	36	30.86		
<b>Kaçınma</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	30.48	347	.607
	Sakatlık Geçirmiş	36	28.14		
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	25.62	449	.237
	Sakatlık Geçirmiş	36	30.97		
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	26.21	436	.331
	Sakatlık Geçirmiş	36	30.62		
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	29.95	358	.741
	Sakatlık Geçirmiş	36	28.44		
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	21	28.19	395	.778
	Sakatlık Geçirmiş	36	29.47		

Çizelge 8 incelendiğinde 2.Lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 9.** Süper Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Öz Yeterlik İnancı T-testi

		N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	36.08	7.14	65	-.74	.458
	Sakatlık Geçirmiş	54	37.26	4.55			

Çizelge 9 incelendiğinde süper lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların öz-yeterlik inançlarında anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 10.** *Süper Lig Düzeyinde Sakatlık Geçirmiş ve Sakatlık Geçirmemiş Sporcuların Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi*

		n	Sıra Ortalaması	U	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	31.12	388	.552
	Sakatlık Geçirmiş	54	34.69		
<b>Gevşeme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	35.04	337	.830
	Sakatlık Geçirmiş	54	33.75		
<b>Destek Arama</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	40.42	267	.183
	Sakatlık Geçirmiş	54	32.45		
<b>Kaçınma</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	38.23	296	.382
	Sakatlık Geçirmiş	54	32.98		
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	38.35	281	.268
	Sakatlık Geçirmiş	54	32.71		
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	30.58	395	.478
	Sakatlık Geçirmiş	54	34.82		
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	35.77	328	.715
	Sakatlık Geçirmiş	54	33.57		
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	Sakatlık Geçirmemiş	13	35.65	329	.733
	Sakatlık Geçirmiş	54	33.60		

Çizelge 10 incelendiğinde süper lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 11.** *Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Spor Yaşları Açısından Öz Yeterlik İnancı T-testi*

	Spor Yaşı	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	0-10 yıl	88	35.22	5.49	155	-1.56	.120
	11 yıl ve üzeri	69	33.61	5.60			

Çizelge 11 incelendiğinde sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından öz yeterlik inançlarında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 12.** Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Spor Yaşları Açısından Sportif Kendine Güven ve Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Mann Whitney U- Testi

	Spor Yaşı	n	Sıra Ortalaması	U	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	0-10 yıl	88	74.72	3.49	.135
	11 yıl ve üzeri	69	85.67		
<b>Gevşeme</b>	0-10 yıl	88	78.37	3.17	.722
	11 yıl ve üzeri	69	80.96		
<b>Destek Arama</b>	0-10 yıl	88	82.82	2.77	.298
	11 yıl ve üzeri	69	75.22		
<b>Kaçınma</b>	0-10 yıl	88	79.99	3.02	.877
	11 yıl ve üzeri	69	78.86		
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	0-10 yıl	88	85.34	2.55	.67
	11 yıl ve üzeri	69	71.97		
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	0-10 yıl	88	75.15	3.45	.173
	11 yıl ve üzeri	69	85.11		
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	0-10 yıl	88	73.72	3.58	.178
	11 yıl ve üzeri	69	86.95		
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	0-10 yıl	88	75.19	3.45	.178
	11 yıl ve üzeri	69	85.07		

Çizelge 12 incelendiğinde sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından durumluk sportif kendine güven, sürekli sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 13.** Sakatlık Geçirmiş Sporcuların branşlar açısından Öz Yeterlik İnancı Anova Testi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	720.60	3	240.20	8.86	.000	Voleybol- Futbol* Hentbol- Futbol* Futbol- Basketbol*

\* $p < 0.05$

Çizelge 13 incelendiğinde sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından öz yeterlik inançlarında anlamlı farklılık ( $F= 8.86$ ;  $p<0.05$ ) bulunmuştur.

**Çizelge 14.** Sakatlık Geçirmiş Sporcuların branşlar açısından Stresle Başa Çıkabilme ve Sportif Kendine Güven Kruskal Wallis H-Testi

	n	Branş	Sıra Ortalaması	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	87.82 59.41 92.65 87.21	3	13.20	.004*
<b>Gevşeme</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	80.82 70.17 87.48 100.00	3	5.31	.150
<b>Destek Arama</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	83.04 76.44 84.10 73.39	3	1.06	.786
<b>Kaçınma</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	62.29 105.23 92.98 79.79	3	26.55	.000*
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	67.52 96.81 85.79 90.39	3	12.68	.005*
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	73.26 87.52 86.77 87.00	3	3.65	.301
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	79.69 63.90 101.25 102.71	3	13.84	.003*
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	160	Voleybol Hentbol Futbol Basketbol	78.38 68.87 104.52 88.36	3	9.86	.020*

\*p < 0.05

Çizelge 14 incelendiğinde sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarından bilişsel ve fiziksel başa çıkabilme ( $x^2=13.20$ ;  $p<0.05$ ), kaçınma ( $x^2=26.55$ ;  $p<0.05$ ) sosyal geri çekilme ( $x^2=12.68$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Durumluk sportif kendine güven ( $x^2=9.86$ ;  $p<0.05$ ), sürekli sportif kendine güven ( $x^2=13.84$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 15. Sakatlık Süreleri Açısından Öz Yeterlik İnancı Anova Testi Sonuçları**

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	56.40	2	28.20	.883	.416

Çizelge 15 incelendiğinde sakatlık süreleri açısından öz-yeterlik inancında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 16. Sakatlık süreleri açısından Stresle Başa Çıkabilme ve Sportif Kendine Güven Kruskal Wallis H-Testi**

	<b>n</b>	<b>Süre</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	85.82 77.91 77.33	2	.362	.834
<b>Gevşeme</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	78.82 78.97 77.80	2	.014	.993
<b>Destek Arama</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	94.18 80.21 76.30	2	1.67	.434
<b>Kaçınma</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	77.18 71.00 79.01	2	.483	.786
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	60.55 75.29 79.87	2	1.96	.375
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	51.45 68.94 81.51	2	5.35	.069
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	78.64 80.38 77.63	2	.059	.971
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	155	1-7 gün 8-21 gün 21 gün ve üzeri	85.77 61.44 79.54	2	2.79	.247

Çizelge 16 incelendiğinde sakatlık süresi açısından stresle başa çıkabilme ve sportif kendine güven durumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 17. Sakatlık Yeri Açısından (Maç sakatlığı ya da Antrenman Sakatlığı) Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Anova Testi**

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Öz yeterlik İnancı</b>	84.87	2	42.43	1.39	.252
<b>Sürekli Sportif Kendine Güven</b>	1200	2	600.0	2.97	.054
<b>Durumluk Sportif Kendine Güven</b>	1021	2	510.9	2.29	.104

Çizelge 17 incelendiğinde sakatlık yeri açısından öz yeterlik inancı, durumluk sportif kendine güven ve sürekli sportif kendine güven durumlarında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

**Çizelge 18: Sakatlık Yeri açısından Stresle Başa Çıkabilme Alt Boyutları Kruskal Wallis H- Testi**

	n	Sakatlık Yeri	Sıra Ortalaması	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Bilişsel ve Fiziksel Çaba Sarf Etme</b>	150	Maç Sakatlığı Antrenman Sakatlığı Maç ve Antrenman Sakatlığı	67.23 82.49 78.13	2	3.92	.141
<b>Gevşeme</b>	150	Maç Sakatlığı Antrenman Sakatlığı Maç ve Antrenman Sakatlığı	68.87 80.69 78.57	2	2.45	.292
<b>Destek Arama</b>	150	Maç Sakatlığı Antrenman Sakatlığı Maç ve Antrenman Sakatlığı	72.74 81.50 67.96	2	2.26	.322
<b>Kaçınma</b>	150	Maç Sakatlığı Antrenman Sakatlığı Maç ve Antrenman Sakatlığı	72.76 71.99 89.74	2	3.55	.169
<b>Sosyal Geri Çekilme</b>	150	Maç Sakatlığı Antrenman Sakatlığı Maç ve Antrenman Sakatlığı	73.77 75.73 78.87	2	.264	.877
<b>Hoşa Gitmeyen Duyguların İfadesi</b>	150	Maç Sakatlığı Antrenman Sakatlığı Maç ve Antrenman Sakatlığı	75.23 72.90 82.07	2	.849	.654

Çizelge 18 incelendiğinde sakatlık yeri açısından stresle başa çıkabilme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

## 5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan analizler sonucunda **sakatlık geçirmiş kadın ve erkek sporcuların** sürekli sportif kendine güven, durumluk sportif kendine güven, öz-yeterlik inancı ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarından sosyal geri çekilmeye anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. **Sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların** öz-yeterlik inancı ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarından gevşemeye anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güvenlerinde anlamlı farklılık ( $p>0.05$ ) bulunmuştur. **Sakatlık geçirmiş sporcuların lig seviyeleri açısından** öz-yeterlik inancı ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarından kaçınma boyutunda anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Durumluk Sportif kendine güven ve sürekli sportif kendine güvenlerinde anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır. **1.Lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların** öz-yeterlik inançlarında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Stresle başa çıkabilme alt boyutları, durumluk sportif kendine güven ve sürekli sportif kendine güvenlerinde anlamlı farklılık ( $p>0.05$ ) bulunmuştur. **2.Lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların** öz yeterlik inançları, durumluk sportif kendine güven, sürekli sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır. **Süper lig düzeyinde sakatlık geçirmiş ve sakatlık geçirmemiş sporcuların** öz yeterlik inancı, sürekli sportif kendine güven, durumluk sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır. **Sakatlık geçirmiş sporcuların spor yaşları açısından** öz-yeterlik inancı, sürekli sportif kendine güven, durumluk sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutları anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır. **Sakatlık geçirmiş sporcuların branşlar açısından** öz yeterlik inançları, sürekli sportif kendine güven, durumluk sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarından bilişsel ve fiziksel başa çıkabilme, kaçınma, sosyal geri çekilme alt boyutlarında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. **Sakatlık süreleri açısından** öz-yeterlik inancı, stresle başa çıkabilme ve sportif kendine güven durumların da anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır. **Sakatlık yeri açısından** öz-yeterlik inancı ve sportif kendine güven ve stresle başa çıkabilme alt boyutlarında anlamlı fark ( $p>0.05$ ) bulunmamıştır.

Andersen ve Williams'ın yaşamdaki stresi kişilik özellikleri ve başa çıkma kaynakları açısından bir ayrım bulmamasına rağmen; Hanson ve Ark (1992) başa çıkma



kaynaklarının spor sakatlığı için önemli bir belirleyici olduğuna vurgu yapmıştır (Petrie, 1993). Johnson ve Ivarsson (2010) da yapmış olduğu çalışmada, etkili başa çıkmaya sahip olmayan sporcularda sakatlık risklerinin arttığı bulunmuştur. Petrie (1993) sakatlık riskinin artışı ve yüksek sürekli kaygı arasında ilişkinin var olduğunu bulmuştur ve başa çıkma becerilerinin sakatlık sonucuyla ilişkili olduğunu vurgu yapmıştır. Sakatlık sonrası kaybedilen günlerin sayısının kaygıyla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Williams, Tonymon ve Wadsworth (1986) kadın ve erkek voleybolcuların başa çıkma kaynakları sakatlıklarda belirleyici olduğunu ifade etmiştir (Johnson, 2007). Steffen ve ark. yaptığı çalışmada başa çıkma stratejilerinin sakatlanmış Norveç futbolcularında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Ivarsson, Johnson ve Podlog., 2013).

Kendine güven seviyeleri düşük olan sporcuların sakatlık geçirdikten sonra kendine güven seviyelerinin düştüğü belirtilmiştir (Fox ve Corbin, 1989; Weinberg, ve Green, 2001). Green ve Weinberg'in (2001) yapmış olduğu çalışmaya göre sportif açıdan kendini tanımaları yetersiz olan bireylerin fiziksel kendine güvenleri daha düşük, sakatlığa psikolojik tepkileri negatif olduğu bulunmuştur.

Sakatlanmış sporcuların, sakatlanmamış sporculardan bedensel sürekli kaygı düzeyleri ve fiziksel sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca strese duyarlılığı azalan bireylerin, sakatlanmaya eğilimleri düşük olacağını bulmuştur. Spor sakatlıkları ve psikososyal faktör araştırmalarında Williams ve Anderson (1998) 30 Araştırmanın 27'sinde spor sakatlıkları ve yaşamdaki yüksek stres arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Sakatlık riski yaşamdaki stresle doğrudan ilişkilidir (Williams ve Andersen, 1998). Junge (2000) Sporcuların duygusal durumları ile stres seviyesi arasında sakatlık riski olduğunu bulmuştur. Yüksek seviyede sinirli sporcular stresli durumu daha fazla yaşarlar ve sakatlık riski ile daha fazla karşı karşıya kalırlar.

Jonhson ve Ivarsson (2010) da sakatlık ve kaygı arasında ilişki bulmuştur. Sakatlanmış sporcuların, sakatlanmamış sporculardan daha yüksek stres seviyesine sahip olduğunu bulmuşlardır. Lavalley ve Flint (1996) yüksek yarışma kaygısı ve sakatlık riskinin artmasında ve sakatlığın şiddeti arasında pozitif ilişki olduğunu vurgulamıştır.

Yapılan diğer bir çalışmada, futbol oyuncularında stres ve sakatlık arasında ilişki bulunmuştur (Bunyan, 1999). Yaşamlarında yüksek kaygı yaşayan ve düşük sosyal desteğe sahip sporcuların sakatlık riski daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek stres altında bulunan sporcuların sakatlanmaya eğilimleri yüksektir. Yaşamdaki stresi yüksek

olan sporcunun görüş açısında daralma söz konusu olmaktadır ve bu durum sakatlık riskini arttırmaktadır (Andersen ve Williams,1999). Cimnastikçilerle yapılan çalışmada stresli yaşam, sakatlığın şiddeti ve sakatlık sayısı ile ilgili olduğu bulunmuştur (Kerr.G.,Minden.H.,1988). Williams ve Roepke (1993) 20 araştırmanın 18'inde yaşamdaki stres ve sakatlık arasında pozitif ilişki bulmuştur. Hanson, Mc Cullagh ve Tonymon (1992) kadın ve erkek sporcularla yaptığı çalışmada sakatlığın şiddeti ve sıklığı arasında herhangi bir ilişki bulmamıştır (Jonhson, 2007).

Smith, Smoll ve Ptacek (1990) basketbol, güreş ve jimnastik branşların da çalışan kadın ve erkek sporcuların, düşük sosyal destek ve başa çıkmaya sahip olan sporcuların sakatlık risklerinin yüksek olduğu bulunmuştur. İsveç birinci lig düzeyinde kadın ve erkek futbol oyuncularıyla yapılan çalışmada, kadınların erkeklerden daha fazla sakatlığa eğilimleri olduğunu belirtilmiştir ve durumluk kaygı negatif yaşam olaylarıyla pozitif ilişkili olduğu fakat günlük yaşam durumları, başa çıkma ve sakatlığın sıklığı ile bir ilişki yoktur. Başa çıkma ile sakatlığın olması, negatif yaşam olaylarındaki stres, durumluk kaygı ve sakatlığın sıklığı ile herhangi bir ilişki yoktur (Ivarsson, Johnson ve Podlog, 2013)

Kerr ve Minden'in seviye 2 ve seviye 3 düzeyinde Cimnastikçilerle yapmış olduğu çalışmada kaygı ve sakatlık ölçümü arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Üniversite düzeyindeki sporcularla yapılan diğer bir çalışmada ise kadın ve erkeklerin sakatlık şiddeti açısından herhangi bir önemli farklılık yoktur (Hardy. Richman ve Rosenfeld, 1991).

Kadın ve erkek sporcuların negatif yaşam stres sonuçları arasında bir ilişki bulunmuştur fakat pozitif yaşam sonuçlarında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Yaşamdaki stres seviyesinde cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır. Kadınlar erkeklerden daha stresli yaşamış olmalarına rağmen cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmamıştır (Petrie, 1992).

## KAYNAKLAR

- Anderson, M.B. and Williams,J.M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology.*, 10, 294-306.
- Andersen,M.B. and Williams,J.M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal of Sports and Sciences.*, 17 (9), 735-741.
- Anshel.M.H. and Wells.B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress & Coping.*, 13(1), 1-26.
- Armatas.V.,Chondrou.E.,Yiannakos.A.,Galazoulas.C.,Velkopoulos.C.(2007). *Psychological aspect of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting: A review study.* Aristotle University of Thessaloniki, Greece.
- Arsan.N. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa çıkma Davranışlarının Belirlenmesi.* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı. Yüksek Lisans Tezi.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H Freeman.
- Akt: Chase.M.A, Magyar.M.T.,Drake.B.M., (2005) Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of sports and sciences.*, 23(5), 465-475.
- Baltaş.A. ve Baltaş.Z (1986). *Stres ve Başa Çıkma Yolları.* Remzi Kitap evi.,23-30
- Bayar.P. (2010) *Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri.* Gündüz Eğitim Yayıncılık. Ankara.
- Burton.D. and Raedeke.T.D. (2008). *Sport Psychology for coaches.* Human Kinetics., 12, 186-202.
- Binnet M.S. ve Armangil.M. (2010). Spor Yaralanmalarında Kavramlar. *Türkiye Klinikleri Derleme.*, 1-4.
- Brewer, B. (1994). Reviewand critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *J Appl Sport Psychol.*, 6, 87-100.
- Brewer, B.,Van Raalte,J ve Linder , D. (1991). Role of sport psychologist in treating injury athletes: survey of sport medicine providers. *J Appl Sport Psychol.*, 3, 183-190.

- Brewer,B,W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. Sport Psychology. *International Olympic Committee*. ISBN:978-1-405-17363-6.
- Bunyan,J.V. (1999). The Perceived impact of social support received from coaches by injured college athletes., 3-19.
- Büyüköztürk.Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi
- Cox,R.C., (1998). *Sport Psychology Concepts and Applications*.Fourth Edition., 104-252
- Crossman,J. (1997). Psychological Rehabilitation from sports injuries. *Sports med.*, 23(5), 333-339.
- Engür,M., Tok,S., ve Tatar,A. (2006). Durumluk ve Sürekli Sportif Kendine Güven Envanterlerinin Türkçe'ye uyarlanması. *Performans.*, 11(3), 11-16. **Akt:** Bayar.P., (2010) *Türkiye'de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri*. Gündüz Eğitim Yayıncılık. Ankara.
- Ergen.E. (2002). Spor yaralanmalarından korunma. *DİRİM (İlk tıp dergisi)*., 6-13.
- Evans.L., Hardy.L. and Fleming.S. (2000). İntervention strategies with İnjured Athletes: An Action research study. The sport Psychologist. *Human kinetics publishers.*,14, 188-206 .
- Feltz,D.L. (1984). *The psychology of sport injuries*. In P.E.Vinger & E.F.Hoerner (eds.), Sport injuries: The unthwarted epidemic. Boston: John Wright, PSG., 2, 336-344.
- Folkman,S. and Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior.*, 22, 457-459.
- Folkman.S., Lazarus.R.S., Gruen.R.J., Delongis.A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol.* Mar., 50(3), 571-9.
- Gill.D.L. (2000). *Psychological Dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics., 77-83
- Goudreau,P. and Blondin,J.P. (2002). *Development of a questionnaire fort he assesment of coping stratejies employed by athletes in competitive sport setting*. *Psychology of Sport and Exercise.*,3, 1-34 **Akt:** Bayar.P. (2010) *Türkiye'de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri*. Gündüz Eğitim Yayıncılık. Ankara.
- Hardy,C.J. and Crace,R.K. (1990). Dealing with injury. *Sport Psychology Training Bulletin.*,1(6), 1-8.
- Hardy.C.J., Richman.J.M. and Rosenfeld.L.B. (1991). The Role of Social Support in the Life Stress/ İnjury Relationship. *The Sport Psychologist.*,5, 128-139.

- Hardy.L (1992). Psychological stress, performance and injury in sport. *British Medical Bulltein.*, 48(2), 615-629.
- Horn.T.S. (2002). *Advances in Sport Psychology*. Second Edition. Human Kinetics., 84-227.
- Ivarsson.A. and Johnson.U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of sports and science and medicine .*, 347-352.
- Ivarsson.A., Johnson.U. and Podlog.L. (2013). Psychological Predictors of Injury Occurrence: A Prospective Investigation of Professional Swedish Soccer Players. *Journal of Sport Rehabilitation.*, 22, 19-26.
- Johnson.U. (2006). Sport Injury, Psychology and intervention: An overview of empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology.*, 1-9.
- Johnson.U. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury, prevention and intervention: An overview of theoretical approaches and emprical findings. *International Journal of sport and Exercise Psychology.*, 5(4), 352-369.
- Junge,A. (2000). The influence of psychological factors on sports injuries.Review of the literature. *American journal of sports medicine.*, 28, 435-448.
- Kerr.G. and Minden.H. (1988). Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries. *Journal of sport & Exercise Psychology.*, 10, 167-173.
- Kucuk.S. ve Bavlı. O. (2013). Investigation the injury patterns and reasons of the Turkish first leauge female volleyball players according to playing position. 15 (2), 34-37.
- Levleva,L. and Orlick,T. (1991). Mental links to enhanced healing. *The Sport Psychologist.*, 5(1), 25-40.
- Magyar.T.M. and Duda.J.L. (2000) Confidence restoration Following Athletic Injury. *The sport psychologist.*, 14, 372-390.
- Martens, R., Vealey, R.S. and Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books, champaign, Illinois.
- Neuman.W.L. (2006). *Social Research Methods, Qualitative and Quantitative Approaches*. Çev: Özge.S., *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel Ve Nicel Yaklaşımlar* Yayın Odası.,7, 322.
- Orlick.T. (1986). *Psychung For Sport Mental Training for Athletes*. Human Kinetics., 87-94.

- Öcel,H. (2002). *Takım Sporunu yapan oyuncuların kolektif yeterlik, özyeterlik ve sargınlık ile başarı algısı ve beklentisi arasındaki ilişkiler.*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Akt: Bayar.P. (2010). Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri. Gündüz Eğitim Yayıncılık. Ankara.
- Penczek. G.A. (2004). *An Examination of the Relationship between psychological condition and the incidence of athletic injury.* Master Thesis. B.S., Salisbury University.
- Petrie,T.A. (1992). Psychosocial antecedent of athletic injury. The effects of life stress and social support on female collegiate effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavioral medicine.*, 18, 127-138.
- Rotella,R.J. and Heyman,S.R. (1986). Stress, injury and the psychological rehabilitation of athletes. In J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: Personnel growth to peak performance* .Palo Alto, CA: Mayfield., 343-364.
- Riggs,M.L., Warka,J., Babasa,B., Betancourt,R., Hooker,S. (1991). *Development and validation of self efficacy and outcome expectancy scale for job-related application.* *Educational and Psychological Measurement.*,54, 793-802 Akt: Bayar.P. (2010). Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri. Gündüz Eğitim Yayıncılık. Ankara.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. and Ptacek, J.T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology.*, 58(2), 360-369.
- Steffen. K., Pensgaard.A. M. and Bahr.R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scand J. Med. Sci. Sports.* 19, 442-451.
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease.* Boston: Butterworth.
- Şahin.N. ve Durak. A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi.*, 10 (34) , 56-73.
- Şahin.N. (1995). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım.* Sistem Yayıncılık & Türk Psikologları Derneği Yayınları., 8-21.
- Vealey.R. (1986) *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development.* *Journal of Sport*

- Psychology.*, 8, 221-246. Akt: Bayar.P. (2010). Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri. Gündüz Eğitim Yayıncılık. Ankara
- Wiese,D.M. and Weiss,M.R. (1987). Psychological rehabilitation and physical injury: Implication for the sportsmedicine team. *The sport Psychologist*,1(4),318-330.
- Weinberg.R.S. and Gould.D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.*, 399-411.
- Williams.J.M. (1996). Stress, Coping, Resources and Injury Risk. *International Journal of Stress Management.*, 3(4), 209-221.
- Williams,J.M. and Andersen,M.B. (1998). Psychosocial antecedent of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology* 10, 5-25.
- Weinberg.R.S. and Gould.D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.*, 299-315.
- Weinberg.R.S. and Green. S. (2001). Relationships among Athletic Identity, Coping skills, Social Support and the Psychological Impact of Injury in Recreational Participants. *Journal of Applied sport Psychology.*,13(1), 40-59.
- Weinberg.R.S. and Gould.D. (2011). *Foundations of sport and Exercise Psychology.* Human Kinetics. Page:82-98.
- Weinberg.R.S. and Gould.D. (2015). *Foundations of sport and Exercise Psychology* Çev: Şahin.M., Koruç.Z., Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Nobel yayın evi.
- Wesh.N., Hall.C., Prapavessis.H., Maddison.R., Basett.S., Foley.L., Brooks.S., Forwell.L., (2011). Self-efficacy, imagery use and adherence during injury rehabilitation. *Scand J.Med.Sci Sports*. Doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01304.x
- Yıldırım.İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.*, (6), 175-189.

**EKLER**  
**EK 1**

**Gönüllü Katılım Formu**

Sayın katılımcı Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Fakültesi Canan ERTOĞAN'ın Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme, Öz-yeterlik, Sporda Kendine Güven Durumlarının incelenmesini içeren bir araştırma projesi yürütülmektedir. Çalışmanın amacı sakatlık geçirmiş sporcuların psikolojik durumlarının incelenmesini amaçlamaktadır. Antrenörlerinizin izin verdiği ve aşağıda hakkında detaylı bilgi verilen bu araştırmaya katılmanızı arzu ediyoruz. Katılım tamamen gönüllüdür. Araştırmaya katılmak isterseniz, lütfen bu formu imzalayınız.

Veriler 3 farklı ölçekle toplanacaktır. Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizinle yaklaşık 15 dakikalık bir ölçek uygulaması gerçekleştirilecektir. Ölçeğin uygulama sırasında soruları cevaplamak istemezseniz yarıda bırakıp çıkabilirsiniz.

Araştırma bilimsel amaçla yapılmakta olup toplanan veri sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Katılımcı bilgileri gizli tutulacak, yayınlarda isminiz hiçbir şekilde kullanılmayacaktır.

Bu araştırma hakkında daha detaylı bilgi almak isterseniz lütfen Anadolu Üniversitesi Öğretim elemanı Yrd. Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ ile temasa geçiniz. Değerli vaktinizi ayırdığınız için teşekkürler.

**Araştırmacı Ad ve Soyadı:** Canan ERTOĞAN

**Cep Tel:** 0533 701 63 58

**E mail:** canan.ertogan@gmail.com

**Katılımcı Ad ve Soyadı:**

**İmza:**



## EK 2 SPORCU BİLGİ FORMU

### Bilgi Formu

Aşağıda belirtilen soruların cevaplanması çalışmamın tamamlanması için mutlaka doldurulması gerekmektedir. Eksiksiz bir şekilde doldurmanızı rica ederim.

1)Yaş:

2)Cinsiyet:

3)Branş:

4)Branş Seviyesi (Bölgesel lig, Süper lig, Amatör Lig, 1.lig, 2.lig, 3.lig, Süper lig):

5)Spor Yaşı (Spora başladığınız yaş):

6)Geçirilen Sakatlık(Geçirdiğiniz Bölge):

7)Sakatlık Süresi:

8)Sakatlık kaç Kez tekrarlandı:

9)Sakatlık maç esnasında mı yoksa antrenman esnasında mı Gerçekleşti?

10)Isınma hareketlerine dikkat ediyor musunuz?

11) Soğuma hareketlerine dikkat ediyor musunuz?

## EK 3 ETİK KURUL KARARI

Ana. Üni. Evrak Tarih ve Sayısı: 04/01/2017-E.1576



T.C.  
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 38943838-100  
Konu : Etik Kurul İzin Talebi Hk.

### BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Canan ERTOĞAN'ın Yrd. Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışması hakkında alınan Etik Kurulu kararının "Olumlu" olduğu bildirilmiştir.  
Gereği için bilgilerinizi rica ederim.

e-**imzadır**  
Prof. Dr. Dilek AK  
Müdür

Ek:Etik Kurulu Kararı

Yunus Emre Kampüsü Tepebaşı/Eskişehir  
Telefon No: +90 222 335 05 80/3620 Faks No: +90 222 320 76 51  
E-Posta: sagens@anadolu.edu.tr İnternet Adresi: http://sbe.anadolu.edu.tr/tr

Bilgi İçin: Hanifi MUTLUKAYA  
Unvan: Büro Personeli

**Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.**

Kayıt Tarihi: 23.11.2016

Protokol No: 125020



## ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

<b>ÇALIŞMANIN TÜRÜ:</b>	Yüksek Lisans Tez Çalışması
<b>KONU:</b>	Sağlık Bilimleri
<b>BAŞLIK:</b>	Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme, Öz Yeterlik, Sporda Kendine Güven Durumlarının Değerlendirilmesi
<b>PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:</b>	Yrd. Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ
<b>TEZ YAZARI:</b>	Canan ERTOĞAN
<b>ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:</b>	-
<b>KARAR:</b>	Olumlu

## ETİK KURUL ÜYELERİ

**Prof. Dr. Aydın AYBAR**  
Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı

**Prof. Dr. Hayrettin TÜRK**  
Fen Bil. (Fen Fak.)

**Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK**  
Sağlık Bil. (Ecz. Fak.)

**Prof. Dr. Esra CEYHAN**  
Eğitim Bil. (Eğitim Bil. Ens.)

**Prof. Dr. Bülent GÜNŞOY**  
Sos. Bil. (İkt. Fak.)

**Prof. Dr. Münevver ÇAKI**  
Güz. San. (Güz. San. Fak.)

İMZA/TARİH

30.12.2016

*(Handwritten signatures of Prof. Dr. Aydın Aybar, Prof. Dr. Hayrettin Türk, and Prof. Dr. Yusuf Öztürk)*

Z. ASU

*(Handwritten signatures of Prof. Dr. Esra Ceyhan, Prof. Dr. Bülent Günşoy, and Prof. Dr. Münevver Çaki)*

## ÖZGEÇMİŞ

Adı- Soyadı : Canan ERTOĞAN  
Yabancı Dil : İngilizce  
Doğum Yeri ve Yılı : 13.02.1991 ESKİŞEHİR

### Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

2005-2009, Eskişehir Spor Lisesi  
2009-2013, Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Bölümü  
2015-2017, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı  
2009-2013, Anadolu Üniversitesi Kapalı Yüzme Havuzu, Yüzme Antrenörü  
2014-2015, Osmangazi Üniversitesi Kapalı Yüzme Havuzu, Yüzme Antrenörü

### Yayınlar:

Ertoğan, C., Kocaekşi, S. (2013). Cope with stress situation of volleyball players a comparison of the level of gender and regional league. 55. ICHPER Dünya Kongresi. Bildiri Kitabı, pp-129,

Ertoğan, C., Kocaekşi, S. (2014). Regional League Level in Terms of A Comparison of The Sexes Cope with Stress Improved Levels of Volleyball Players, Journal of Sport and Social Sciences. Journal of Sport and Social Sciences Volume: 1 Issue: 1 pp: 11-19

Ertoğan, C., Kocaekşi, S., Yılmaz, İ. (2015). Olimpik Kulaçlar Yarışmasına Katılan 11-12 Yaş Yüzücülerin Yarışma Durumluk Kaygı Düzeylerinin Belirli Zaman Aralıklarında İncelenmesi Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 14, s. 449-455

### Dernek Üyelikleri:

2009-2013, Türk Kızılay Derneği Gençlik Kolları üyesi, Eskişehir  
2009-2013, Anadolu Üniversitesi Kızılay Kulübü üyesi, Eskişehir  
2009-2013, Ticaret Odası Genç Girişimciler Kurulu üyeliği, Eskişehir  
2009-2013, Habitat İçin Gençlik Derneği üyeliği, İstanbul  
2009-2013, Sivil Toplum Geliştirme Merkezi üyesi, Eskişehir