



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN, YARALANMA GEÇİRMİŞ VE GEÇİRMEMİŞ
YETİŞKİNLERDE, YARALANMA KAYGISI VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Ceyda ÇOBAN**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU**

**İSTANBUL
Mayıs 2024**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN, YARALANMA GEÇİRMİŞ VE GEÇİRMEMİŞ
YETİŞKİNLERDE, YARALANMA KAYGISI VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Ceyda ÇOBAN**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU**

**İSTANBUL
Mayıs 2024**



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Ceyda ÇOBAN tarafından hazırlanan **“Düzenli Egzersiz Yapan Yaralanma Geçirmiş ve Geçirmemiş Yetişkinlerde, Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi”** konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22/05/2024

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üyesi Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU
Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Jüri Üyesi : Prof.Dr. Aysel PEHLİVAN
Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üyesi Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN
İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Müdür

% **14**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **13**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **5**
YAYINLAR

% **6**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

| | | |
|---|--|-------------|
| 1 | acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı | % 2 |
| 2 | dergipark.org.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 3 | acikerisim.aksaray.edu.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 4 | acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 5 | www.researchgate.net İnternet Kaynağı | % 1 |
| 6 | ojs.turkishkinesiology.com İnternet Kaynağı | % 1 |
| 7 | Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi | % 1 |
| 8 | acikerisim.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 9 | burkonturizm.com İnternet Kaynağı | <% 1 |

22/05/2024

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Düzenli Egzersiz Yapan, Yaralanma Geçirmiş ve Geçirmemiş Yetişkinlerde, Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU sorumluluğunda tamamladığımı, verileri örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Ceyda ÇOBAN

ÖNSÖZ

Yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelen fiziksel aktiviteler, sağlık ve zindelik için olmazsa olmazlar arasında yer almaktadır. Ancak bu faaliyetler sırasında yaşanabilecek yaralanmalar, bireylerin fiziksel düzeyleri üzerinde önemli etkiler bırakabilmektedir. Bu çalışmada, düzenli egzersiz yapan yetişkin bireylerin yaralanma geçmişlerinin ve bu geçmişin yaralanma kaygıları üzerindeki etkileri ele alınmıştır.

Çalışmayı tamamlama sürecinde, başta danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU olmak üzere, bana bilgi, tecrübe ve zamanlarını cömertçe sunan tüm akademik kadroya derin saygılarımı sunuyorum. Onların rehberliği, bu tezin şekillenmesinde ve gelişiminde büyük bir rol oynamıştır. Ayrıca, bu çalışmanın gerçekleşmesinde emeği geçen tüm katılımcılara ve bu süreçte yanımda olan arkadaşlarıma teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Her birinin katkısı, bu araştırmanın zenginleşmesine ve kapsamlı bir şekilde tamamlanmasına olanak sağlamıştır.

Bu çalışma, sadece akademik bir çaba değil, aynı zamanda bir öğrenme ve kendimi keşfetme yolculuğu olmuştur. Bu yolculukta yanımda olan ve her zaman desteklerini esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Umarım bu çalışma, hem akademik camiaya hem de genel okuyucuya yararlı bir kaynak olur.

Mayıs, 2024

Ceyda ÇOBAN

İÇİNDEKİLER

| | <u>Sayfa No</u> |
|--|-----------------|
| TEZ ETİK BEYANI | i |
| ÖNSÖZ | ii |
| İÇİNDEKİLER | iii |
| KISALTMALAR | vi |
| SEMBOLLER | vii |
| TABLO LİSTESİ | viii |
| ŞEKİL LİSTESİ | x |
| ÖZET | xi |
| ABSTRACT | xii |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 2. GENEL BİLGİLER | 3 |
| 2.1. Kaygı Kavramı | 3 |
| 2.2. Kaygı Türleri | 4 |
| 2.2.1. Durumluk Kaygı..... | 4 |
| 2.2.2. Sürekli Kaygı..... | 5 |
| 2.3. Kaygının Etkileri | 5 |
| 2.4. Spor Yaralanması | 6 |
| 2.5. Spor Yaralanması ve Kaygı..... | 7 |
| 2.6. Spor Yaralanma Kaygısının Bileşenleri | 9 |
| 2.7. Spor Yaralanmalarına Neden Olan Faktörler | 12 |
| 2.8. Spor Yaralanmalarından Korunma Yöntemleri | 14 |
| 2.9. Fiziksel Aktivitenin Tanımı..... | 15 |
| 2.10. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması | 16 |
| 2.11. Fiziksel Aktivitenin Faydaları | 17 |
| 2.12. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler | 18 |
| 2.13. Fiziksel Aktivite Engelleri..... | 19 |
| 2.14. Yapılan Çalışmalar | 20 |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM | 24 |
| 3.1. Araştırmanın Amacı | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 3.2. Araştırmanın Önemi | 25 |
| 3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları | 26 |
| 3.4. Araştırmanın Varsayımları | 26 |
| 3.5. Araştırmanın Modeli | 26 |
| 3.6. Evren ve Örneklem..... | 27 |
| 3.7. Veri Toplama Araçları..... | 28 |
| 3.8. Verilerin Analizi..... | 30 |
| 4. BULGULAR | 31 |
| 4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 31 |
| 4.2. Araştırmaya Katılanların Düzenli Egzersiz Yapma Durumlarına Yönelik Elde Edilen Bulgular | 32 |
| 4.3. Araştırmaya Katılanların Yaralanma Durumlarına Yönelik Elde Edilen Bulgular | 33 |
| 4.4. Fiziksel Aktivite Durumuna Yönelik Elde Edilen Bulgular | 33 |
| 4.4.1. İş İle İlgili Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular | 33 |
| 4.4.2. Merdiven Çıkma İle İlgili Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular | 34 |
| 4.4.3. Spor Aktiviteleri İle İlgili Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular | 34 |
| 4.4.4. Diğer Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular | 36 |
| 4.5. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Bulguları | 37 |
| 4.6. Spor Yaralanma Kaygısının Tanımlayıcı Bulguları..... | 38 |
| 4.7. Normallik Test Bulguları..... | 39 |
| 4.8. Spor veya Egzersiz Sırasında Yaralanma Durumuna Göre Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 40 |
| 4.9. Yaralanma Durumuna Göre Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Karşılaştırılması..... | 42 |
| 4.10. Yaralanma Geçirmiş Katılımcıların Yaralanma Kaygısı İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular | 43 |
| 4.11. Yaralanma Geçirmemiş Katılımcıların Yaralanma Kaygısı İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular | 45 |
| 4.12. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 47 |
| 4.13. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Yaşa Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 49 |

| | |
|---|-----------|
| 4.14. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Tedavi Olma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 52 |
| 4.15. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Günlük Egzersiz Süresine Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 54 |
| 4.16. Yaralanma Geçirmemiş Kişilerde Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 57 |
| 4.17. Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Yaşa Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 59 |
| 4.18. Yaralanma Geçirmemiş Kişilerde Günlük Egzersiz Süresine Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular | 62 |
| 5. TARTIŞMA | 65 |
| 6. SONUÇLAR | 71 |
| 7. ÖNERİLER | 74 |
| KAYNAKLAR | 77 |
| EKLER..... | 84 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 91 |

KISALTMALAR

| | |
|-------------|--|
| E | : Kabul Edilebilir Hata Oranı |
| FADA | : Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi |
| N | : Kişi Sayısı |
| Ort. | : Ortalama |
| SS | : Standart Sapma |
| SYKÖ | : Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği |

SEMBOLLER

p : Anlamlılık Değeri

% : Yüzde



TABLO LİSTESİ

| | <u>Sayfa No</u> |
|---|------------------------|
| Tablo 4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri | 31 |
| Tablo 4.2. Araştırmaya Katılanların Egzersiz Durumları | 32 |
| Tablo 4.3. Spor/Egzersiz Sırasında Yaralanma Durumu..... | 33 |
| Tablo 4.4. Araştırmaya Katılanların Meslek Dağılımı | 34 |
| Tablo 4.5. Günde Kaç Kat Merdiven Çıkıldığına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar | 34 |
| Tablo 4.6. Halen Düzenli Olarak Haftada En Az Bir Kere Yapılan Spor Aktivitesi İle İlgili Elde Edilen Sonuçlar | 35 |
| Tablo 4.7. Düzenli Olarak Haftada En Az Bir Kez Yapılan ve Herhangi Bölümde Belirtilmeyen Fiziksel Aktivite Durumu..... | 36 |
| Tablo 4.8. Düzenli Olarak Haftada En Az Bir Kez Yapılan Fiziksel Aktivite | 36 |
| Tablo 4.9. Daha Önce Belirtilmeyip Düzenli Aktivite Yapanların Hafta içi ve Hafta Sonu Bu Aktiviteleri Yapma Durumu..... | 37 |
| Tablo 4.10. Araştırmaya Katılanların Fiziksel Aktivite Yoğunluklarına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar | 37 |
| Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Değerlendirme İndekslerinin Betimsel İstatistikleri... | 38 |
| Tablo 4.12. Spor Yaralanma Kaygısının Betimsel İstatistikleri..... | 38 |
| Tablo 4.13. Normallik Test Sonuçları | 39 |
| Tablo 4.14. Yaralanma Durumuna Göre Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları | 40 |
| Tablo 4.15. Yaralanma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Karşılaştırma Sonuçları | 42 |
| Tablo 4.16. Yaralanma Geçirmişlerin Yaralanma Kaygısı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları..... | 44 |
| Tablo 4.17. Yaralanma Geçirmemişlerin Yaralanma Kaygısı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları..... | 45 |
| Tablo 4.18. Cinsiyete Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları..... | 47 |
| Tablo 4.19. Yaşa Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları..... | 49 |
| Tablo 4.20. Tedavi Durumuna Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları..... | 52 |

| | |
|---|----|
| Tablo 4.21. Günlük Egzersiz Süresine Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları | 54 |
| Tablo 4.22. Cinsiyete Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları..... | 57 |
| Tablo 4.23. Yaşa Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları..... | 59 |
| Tablo 4.24. Günlük Egzersiz Süresine Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları | 62 |



ŞEKİL LİSTESİ

| | <u>Sayfa No</u> |
|---|------------------------|
| Şekil 2.1. Spor Yaralanmalarını Etkileyen Faktörler..... | 13 |
| Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli..... | 27 |



ÖZET

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN, YARALANMA GEÇİRMİŞ VE GEÇİRMEMİŞ YETİŞKİNLERDE, YARALANMA KAYGISI VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmada, düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş yetişkin bireylerin yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, İstanbul ilinde Başakşehir ilçesinde düzenli egzersiz yapan yetişkin bireyleri kapsanmış ve kesitsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemi, basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve 384 katılımcıya ulaşılmıştır. Veri toplama sürecinde, katılanların kişisel özelliklerini belirleyen soruların yanında Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği (SYKÖ) ve Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) kullanılmıştır. Araştırmada yapılan ölçek uygulaması sonucu elde edilen veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirme durumuna göre spor yaralanma kaygısının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla beraber, yaralanma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılıkta yaralanma geçirenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, yaralanma geçirmiş kişilerde, iş ile ilgili faaliyetler ile acı çekme kaygısı ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca, yaralanma geçirmiş kişilerde tedavi olma durumuna göre yapılan analiz sonucunda ise tedavi olmayanların hafta içi diğer aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş kişilerde, günde 60 dk'dan fazla egzersiz yapanların yaralanma kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, yaralanma geçirmemiş kadınların fiziksel aktivite düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Kaygı, Spor Yaralanma Kaygısı, Fiziksel Aktivite.*

ABSTRACT

ASSESSMENT OF INJURY CONCERN AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADULTS WITH AND WITHOUT INJURY WHO EXERCISE REGULARLY

In this study, the injury anxiety and physical activity levels of adults who exercise regularly, with and without injury experience were examined. The research focused on adults who exercise regularly in the Başakşehir district of Istanbul and was conducted using a cross-sectional research model. The research sample was determined using a simple random sampling method and reached 384 participants. During the data collection process, in addition to questions identifying personal characteristics of the participants, the Sports Injury Anxiety Scale (SIAS) and the Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ) were used. The data obtained from the survey application were analyzed using the SPSS software package. The analysis revealed that sports injury anxiety did not significantly vary depending on whether participants had experienced injuries during sports or exercise. However, a significant difference was found between injury status and physical activity level, with those who had experienced injuries having higher levels of physical activity. The research also found a negative correlation between work-related activities and both pain anxiety and disappointment anxiety in individuals who had experienced injuries. Additionally, it was determined that, among those who had experienced injuries, those who did not receive treatment had higher levels of other activities during the week. Moreover, with and without injured individuals who exercised for more than 60 minutes per day had higher levels of injury anxiety. Finally, it was concluded that the physical activity level of women who had not experienced injuries was higher than that of men.

Keywords: *Anxiety, Sports Injury Anxiety, Physical Activity.*

1. GİRİŞ

Sporun insanlar üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra, aynı zamanda kas-iskelet sisteminde potansiyel yaralanma riskini artırabilen bir yönü de bulunmaktadır (Lopes vd., 2020). Spor aktiviteleri sırasında ortaya çıkabilen sağlık sorunları veya sakatlıklar genellikle "spor yaralanmaları" terimi ile tanımlanmaktadır (Hasçelik, 2007). Bu tür yaralanmalar, vücudun normale göre daha yüksek bir kuvvetle karşılaşması sonucunda ortaya çıkan durumları ifade eder (Örsçelik vd., 2013). Spor yaralanmaları genellikle spor faaliyetleri sırasında meydana gelir ve vücudun dayanıklılık sınırlarını aşmasıyla ortaya çıkar. Bu etkenler, düşme, vücuda darbe veya kuvvetli kasılmalar gibi faktörler, sadece spor yapan bireylerde değil, sporla ilgilenmeyen bireylerde de görülebilir (Kılıç vd., 2014).

Spor yaralanmaları direkt veya dolaylı tedavi gerektiren fiziksel sorunları içeren ve bireylerin spor hayatına ara vermesine neden olabilecek durumlardır (Binnet ve Armangil, 2010). Spor yaralanmaları, sporcuların istedikleri spor dalında hazırlık yaparken, müsabaka sırasında veya dinlenme sürecinde karşılaşılabileceği çeşitli derecelerde yaralanmaları içermektedir (Şeker, 2017). Aydoğan (2014), sporcuların yaralanma durumuyla karşılaştıklarında eski ortamlarına dönüşünün, ruhsal sorunlara yol açabilecek bir sorun oluşturduğunu vurgulamaktadır. Bu durumu yaşayan bireylerin, hem fiziksel hem de ruhsal açıdan eski ortamlarında bulunabilmeleri için yaralanma ve yaralanma sonrası ortaya çıkan duygular hakkında bilgi sahibi olması, onların ruhsal tedavilerine katkı sağlayacaktır.

Spor başarısını etkileyen faktörler arasında, çevresel ve içsel etkenlerin önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Gülşen, 2008). Spora katılan bireylerin başarı oranları ile kaygı seviyeleri ve ruhsal durumları arasında yakın bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda, başarıya etki eden faktörler arasında fiziksel unsurların yanı sıra kaygı, stres ve içsel ve dışsal dürtülerle eyleme geçmeyi sağlayacak psikolojik unsurların da önemli bir etkisi olduğu rapor edilmiştir (Karabulut ve Mavi-Var, 2019).

Gürsoy'un (2014) ifadesine göre, spor yaralanmaları bireylerin dirençlerini azaltmakta ve maddi zararlara neden olmaktadır. Yaralanma sonrası yaşanan kaygı düzeyinin, sporun türü, derecesi ve motivasyonu gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceği belirtilmektedir. Örneğin, sağlıklı bir yaşam amacıyla spor yapan bireyler, eski sağlıklı durumlarına dönememe kaygısı yaşarken, yarışmalar nedeniyle spor yapanlarda bu durumun yanı sıra zamanın boşa geçmesi, önceki performansa ulaşamama, başarı eksikliği ve maddi kayıp endişeleri göz önünde bulundurulmaktadır (Ergün, 2006). Sarıipek (2010) tarafından yapılan çalışmaya göre, spor sonuçları üzerinde etkisi olan kaygının, tüm dünya ülkelerinde geçerli olan ve bütün spor türlerinde başarıyı olumlu ya da olumsuz etkileyebilen evrensel bir duygu olduğu vurgulanmaktadır. McEachan ve arkadaşları (2008) ise işyerinde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik fırsatların sunulmasının, üretkenliği artırmaya ve yaralanmaların azalmasına katkıda bulunabileceğini dile getirmişlerdir. Bu bağlamda, fiziksel aktivite düzeyinin spor yaralanma kaygısı ile ilişkisi olduğu ifade edilebilir.

Fiziksel aktivitenin yaygın bir şekilde benimsendiği günümüzde, düzenli egzersiz yapan bireylerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Buna karşın, bireyler çeşitli nedenlerden ötürü spor yaparken yaralanmaktadır. Bu çalışma, düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş kişilerin yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlamaktadır. Bunun yanında, çalışmada katılımcıların yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri ile kişisel özellikler arasındaki farklılıkların tespiti amaçlanmıştır. Çalışma, sağlıklı bir yaşam tarzını desteklemek ve spor aktivitelerinin güvenli bir şekilde sürdürülmesini teşvik etmek adına önemli bilgiler sunmayı hedeflemektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, genel olarak kötü veya olumsuz bir durumun ortaya çıkacağına dair yaygın bir duygu durumunu ifade eder. Bu duygu, kaynağı belirsiz bir gerginlik hissi olarak tanımlanabilir (Çalışkan Şerifoğlu, 2023). Cüceloğlu'na göre, kaygı, bireyin bir uyarana karşılaştığında ortaya çıkan değişimlerle kendini gösteren bir uyarıdır. İnsanların temel duygularından biri olan kaygı, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Cüceloğlu, 2000). Kaygı, bireyin hayatında belirli dönemlerde deneyimlediği ve gelecekte de karşılaşılabileceği zorlayıcı durumlar karşısında ortaya çıkan bir duygu durumunu ifade eder. Bu duygu durumu, bireyin çeşitli olumsuz olaylar, belirsizlikler ve çatışmalar karşısında deneyimlediği güvensizlik, kararsızlık ve içsel çatışma hissini yansıtarak ortaya çıkar. Kaygı, kişinin başa çıkma mekanizmalarını etkileyebilir ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Birey, bu tür duygusal tepkilerle baş etmeye çalışırken, yaşadığı kaygıyı anlamak ve yönetmek önemli bir süreçtir. Bu süreç, bireyin duygusal zorlukları aşma ve daha sağlıklı bir yaşam sürme becerilerini geliştirmesiyle ilişkilidir (Koç, 2004).

Kaygı, bireylerin yaşamında etkili olan karmaşık bir duygu durumudur ve genellikle heyecan verici faktörlerle ilişkilendirilir. Bu duygu, kişinin çeşitli durumlar ve olaylar karşısında hissettiği bir tepki olarak tanımlanabilir. Kaygı, genellikle belirsizlik, bilinmezlik ve geleceğe dair belirsizliklerle ilişkilendirilir ve bireyin adaptasyon süreçlerinde önemli bir rol oynar. Kaygı, fizyolojik, duygusal ve bilişsel düzeylerde ortaya çıkabilen bir tepki olarak çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir. Bu belirtiler arasında hızlı kalp atışı, kas gerginliği, endişe, korku, zihinsel odaklanma sorunları ve uyku düzeninde değişiklikler yer alabilir. Kişinin kaygı düzeyi, çevresel faktörler, genetik etmenler, yaşam deneyimleri ve bireysel özellikler gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Karabulut ve Mavi-Var, 2019).

Günlük yaşamda yoğun bir şekilde maruz kalınan kaygı, bireyin normal hayatını sürdürürken karşılaştığı bir durumdur. Bu durum, bireyin içsel düzenini bozma potansiyeline sahiptir. İşler planlandığı gibi gitmediği durumlarda veya kişi

baskı altında olduğunu hissettiğinde, kaygının özellikle belirgin hale geldiği gözlemlenmektedir. Kaygı düzeyi yükseldikçe, birey kendi çabalarıyla ya da dışarıdan destek alarak kaygı problemleriyle başa çözmeye çalışabilir (Çalışkan Şerifoğlu, 2023). Bu bağlamda, kaygının bireyin psikolojik ve duygusal denge üzerindeki etkilerini anlamak ve bu etkilerle başa çıkma stratejilerini geliştirmek önemli bir husustur. Kaygının günlük yaşamda ne şekilde ortaya çıktığını anlamak, bireylere bu duyguyla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarında yardımcı olabilir. Bu durum, bireyin kendi kaygı düzeyini yönetmesi ve olumlu bir zihinsel sağlık durumu sürdürebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.2. Kaygı Türleri

Kaygı, durumluk ve sürekli olmak üzere iki türde incelenmektedir. Aşağıda, kaygı türleri başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.2.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, bireyin özel durumları tehdit olarak algılaması sonucunda ortaya çıkar. Bu bağlamda, bireyin karşılaştığı tehditlerin yoğunluğu, şiddeti ve süresine bağlı olarak durumluk kaygı boyutu değişebilir. Anksiyetenin doğası geçicidir ve bu, genellikle belirli bir duruma tepki olarak ortaya çıkar. Birey, bulunduğu durumun sonucunda kendisine özgü bir korku hissi yaşar. Durumluk kaygının ortaya çıkmasıyla birlikte, otonom sinir sisteminde çeşitli değişiklikler gözlenir. Fiziksel belirtiler arasında yüz kızarması, titreme ve terleme gibi tepkiler bulunabilir. Birey, bu durumda huzursuz ve gergin bir görünüm sergileyebilir. Durumluk kaygı düzeyi ve stres arasında yakın bir ilişki vardır. Stres faktörleri arttıkça, durumluk kaygı düzeyi de artabilir. Ancak, stres faktörleri ortadan kalktığında, durumluk kaygı düzeyi genellikle azalır (Yılmaz vd., 2011). Bu bağlamda, durumluk kaygının fizyolojik ve duygusal etkileri üzerine odaklanmak, bireylerin bu tür durumlarla başa çıkma stratejilerini geliştirmeleri ve duygusal dengeyi korumaları açısından önemlidir. Durumluk kaygının anlaşılması, bireylerin bu geçici durumları daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir ve dolayısıyla genel duygu durumlarını olumlu bir şekilde etkileyebilir (Çalışkan Şerifoğlu, 2023).

2.2.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, bireyin sürekli olarak kaygıya eğilim gösterdiği bir durumu ifade eder. Bu tür kaygıya sahip bireyler, çevrelerini genellikle stresli bir ortam olarak algırlar ve olağan durumları dahi tehlikeli bir durum olarak görme eğilimindedirler. Normal olaylar, bu bireyler tarafından potansiyel bir tehdit olarak algılanır ve birey, kendi değerinin tehlikede olduğunu hisseder. Sürekli kaygının temel özelliği, bu kaygının dış etkenler veya uyarılar tarafından anlaşılabilmesidir; yani çevresel faktörlerin bu kaygı üzerinde etkisi yoktur. Sürekli kaygı yaşayan birey, içinde bulunduğu ortamla yaşadığı kaygı arasında bir ilişki kuramaz. Bu durum, bireyin sürekli bir mutsuzluk duygusuna sahip olmasına neden olur ve bu memnuniyetsizliğin geçerli bir nedeni bulunmaz. Sürekli kaygının kaynağı genellikle bireyin kişiliğiyle ilişkilidir. Bu tür kaygı, bireyin yaşamında çeşitli olumsuzluklara yol açabilir (Yılmaz vd., 2014).

2.3. Kaygının Etkileri

Kaygının çeşitli etkileri vardır ve bu etkiler genellikle vücutta belirgin değişikliklere neden olur. Kaygı durumunda ortaya çıkan fiziksel etkiler şu şekilde sıralanabilir (Çalışkan Şerifoğlu, 2023):

Tehdit Algısına Bağlı Fizyolojik Tepki: Kaygı, bireyin algıladığı tehlikeli durumla mücadele etme isteğiyle birlikte ortaya çıkar. Bu aşamada, beyin savaşmak için daha fazla oksijene ihtiyaç duyar, çünkü kaslara daha fazla oksijen ve kan sağlanması gerekir. Bu nedenle, kalp atışları hızlanır ve birey hızlı bir şekilde nefes almaya başlar.

Mide Bulantısı ve Metabolik Değişiklikler: Kaygı, vücudu tehlike algısına göre ayarlar ve metabolizmayı tehlikeden kaçmak için kullanır. Bu durumda mide bulantısı görülebilir, çünkü vücut enerjisini yaşamsal faaliyetler yerine tehlikeden kaçmak veya mücadele etmek için kullanır.

Enerji Yönetimi ve Uyuşukluk: Birey, enerjisini bir durumdan kaçmak veya mücadele etmek için kullandığında, vücudun diğer fonksiyonları bozulabilir. Bu durum uyuşukluk biçiminde kendini gösterebilir.

Göğüs Ağrısı ve Kasılmalar: Tehlike anında bedenin kasılması ve hızlı nefes alıp verme nedeniyle göğüs bölgesinde ağrı ve kasılmalar görülebilir.

Uyuşma ve Karıncalanma: Bedenin normalden daha çok oksijen kullanması, uyuşma ve karıncalanma gibi hissiyatları tetikleyebilir.

Artan Görsel Hassasiyet: Tehlike anında kişinin çevresini daha net görmesi gerekebilir. Bu sebeple, her yer daha parlak ve gerçek dışı görünebilir.

Ayakların Ağırlaşması: Kişinin tepki verme ihtiyacından dolayı ayağa giden oksijen ve kan oranında artış olabilir; bu da ayakların ağırlaşmasına sebep olabilir.

Boğaz Kuruluğu ve Solunum Hissi: Normalden daha fazla oksijen ve kan dolaşımı, boğaz kuruluşuna ve boğulma hissine sebep olabilir.

Tuvalet İhtiyacında Artış: Kaygı durumunda sıkça tuvalete gitme gereksinimi ortaya çıkabilir, bu da vücudun stres tepkisine bağlı bir etki olabilir.

2.4. Spor Yaralanması

Spor yaralanmaları, vücudun bir kısmının veya tamamının aşırı zorlanması sonucu oluşan durumları içermektedir. Diğer bir deyişle, spor yaralanması, vücudun normal dayanıklılık sınırlarını aşan, olağandışı bir basınç veya dirence maruz kalmanın sonucunda meydana gelen olumsuz durumları ifade eder. Bu olaylar, sporcuların fiziksel aktiviteler sırasında karşılaştığı ekstrem koşullar ve dayanıklılık sınırlarının aşılmasıyla ilişkilidir. Bu nedenle, spor yapan bireylerin bu olası riskleri anlamaları ve uygun önlemleri almaları, sporun sağlıklı ve güvenli bir aktivite olmasını sağlamak adına önemlidir (Erol ve Karahan, 2006).

Spor yaralanmaları, spor yaparken veya spora bağlı aktiviteler sırasında vücutta meydana gelen her türlü yaralanma veya hasarı ifade eden genel bir terimdir (Van Mechelen, 1992). Spor yaralanmaları, bedenin olağan güç seviyelerinin üzerinde stresle karşılaşması ve dayanıklılık sınırlarının aşılması sonucunda ortaya çıkan durumları ifade eder (Örsçelik vd., 2013). Bu yaralanmalar, düşme, darbe veya aşırı kas gerilimleri gibi etkenlerle spor yapan ve yapmayan bireylerde meydana gelebilir (Kılıç vd., 2014). Spor yaralanmaları, sporcuların aktivitelerine ara vermelerine, tedavi gerektiren direkt veya dolaylı sorunlara yol açan ve genellikle fiziksel sıkıntılara neden olan olaylardır (Binnet ve Armangil, 2010).

Spor faaliyetlerinde bulunan bireyler, eğlence, mutluluk veya gelir elde etme amacıyla spor dallarına hazırlanırken, antrenman veya dinlenme sürecinde çeşitli

düzeyleerde yaralanmalar yaşayabilirler (Şeker, 2017). Aydoğan (2014), herhangi bir sporcu için yaralanma durumunun, eski yaşam tarzına geri dönüşü engelleyerek ruhsal sorunlara neden olabileceğini belirtir. Bu nedenle, spor yaralanması yaşayan bireylerin, hem fiziksel hem de ruhsal açıdan başarıyla iyileşebilmeleri için yaralanma ve iyileşme sürecindeki duygusal zorlukları anlamının önemli olduğunu vurgular.

Spor yaralanmaları, fiziksel aktivite sırasında bedenın bir bölümünün veya tamamının alışılmadık derecede yüksek bir kuvvetle karşılaşarak dokuların dayanıklılık düzeyini aşması sonucu oluşan hasarların genel adıdır. Bu yaralanmalar, sadece sporcuların faaliyetleri sırasında değil, aynı zamanda spor yapmayan bireylerin günlük aktiviteleri sırasında da ortaya çıkabilir. Yaralanan birey, eğer ertesi gün spor faaliyetlerine katılamayacak durumdaysa bu durum yaralanma olarak değerlendirilir; ancak eğer spor faaliyetlerine katılabilecek durumdaysa sağlıklı kabul edilir. Spor yaralanmaları, rekreasyonel, profesyonel veya amatör olarak sporla uğraşan bireylerin antrenman veya müsabaka sırasında karşılaşabilecekleri hafif ya da ciddi problemleri içermektedir (Yılmaz, 2011).

2.5. Spor Yaralanması ve Kaygı

Teknolojinin ilerlemesi ve refahın artmasıyla birlikte, ülke ekonomisinde spor alanına ayrılan bütçe artmakta ve rekabet koşulları daha zorlu hale gelmektedir. Bu bağlamda, sporcular, mevcut koşullara uyum sağlamak için çaba harcamakta; ancak aynı zamanda bu süreç, beraberinde getirdiği yoğun stresle başa çıkma çabalarını da içermektedir. Yüksek seviyede fiziksel atletik yeteneklere sahip sporcuların bu yoğun stresle başa çıkma çabaları, çeşitli psikolojik zorluklar ve ihtiyaçlarla başa çıkamama riskini beraberinde getirerek, sporu bırakma veya optimal performans düzeylerine ulaşma konusunda engel oluşturabilmektedir. Sporcuların bu stresin yanı sıra yaralanma kaygılarıyla baş etme çabaları eklenince, söz konusu durum daha da karmaşık hale gelmektedir (Çalışkan Şerifoğlu, 2023).

Sporcuların kendilerinden beklenen performansı sergilemesi ve hedeflerine ulaşma çabası, beraberinde bir dizi duygusal tepkiyi de getirir. Bu tepkilerden biri kaygıdır. Kaygı, bir yarışma öncesinde veya bir performans sergileme durumunda sporcuların hissettiği yoğun bir duygu durumudur. Bu duygu, genellikle belirsizlik, başarı beklentileri, diğerlerinin beklentileri ve başarısızlık korkusu gibi faktörlerden etkilenir. Kaygının etkileri karmaşıktır. Yeterli düzeyde kaygı, sporcuların

odaklanmasını artırabilir, rekabeti ciddiye almalarını sağlayabilir ve performanslarını zirveye çıkarmak için motivasyon sağlayabilir. Ancak, kaygının aşırı artması veya kontrolsüz olması, sporcunun düşünce odaklı hatalar yapmasına, fiziksel olarak gerginleşmesine ve sonuç olarak performansının düşmesine neden olabilir (Aksoy, 2019).

Spor yaralanmaları, sporcuların yaşadığı kaygı durumunu etkileyebilir ve yaratıcılık düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı, bireyin amaçlarına ulaşamama veya engellerle başa çıkamama tehdidi nedeniyle ortaya çıkan bir duygu durumudur. Bu durum, kişinin kendine saygısı ve güvenini baskılayabilir, başarısızlık ve suçluluk duygularını artırabilir (Arruda vd., 2014). Kaygı aynı zamanda, sporcu performansını olumsuz yönde etkiler ve aynı zamanda stres oluşturarak güç eksikliğine yol açabilir (Aydın ve Zengin, 2008). Spor yaralanma kaygısı, bireyin spor aktivitesi sırasında kendisini yaralama olasılığıyla ilgili ortaya çıkan bilişsel veya somatik anksiyete düzeyiyle ilişkilidir (Smith ve Smoll, 1990). Spor yaralanma kaygısı, sporcuların potansiyel yaralanma riskine karşı duydukları endişe ve kaygıyı içerir. Sporcular, müsabakalarda, antrenmanlarda veya genel olarak spor yaparken karşılaştıkları olası tehlikelerle ilgili düşüncelerle başa çıkmaya çalışırken bu kaygı durumu ortaya çıkar. Spor yaralanma kaygısı, bireyin performansını etkileyebilir, motivasyonunu azaltabilir ve hatta sporu bırakma eğilimine yol açabilir. Sporcuların, yaralanma riskini en aza indirme ve bu konuda güven oluşturma çabaları, genellikle bu kaygıyla başa çıkma stratejilerinin bir parçasını oluşturur. Bu stratejiler arasında doğru antrenman tekniklerini benimseme, uygun ekipman kullanımı, fiziksel hazırlığa önem verme ve doğru dinlenme alışkanlıklarını edinme gibi faktörler yer alabilir. Bu nedenle, sporcuların sadece fiziksel performanslarına odaklanmakla kalmayıp aynı zamanda zihinsel sağlıklarına da dikkat etmeleri önemlidir (Sezgin, 2020).

Sporcuların yaralanma süreci, sadece fiziksel sağlıkları üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel durumları ve duygusal iyilik halleri üzerinde de derin etkiler bırakabilir. Özellikle sporcuların yaralanma anları ve tedavi sonrasındaki süreçte yaşadıkları kaygılar, spora geri dönüş olasılığının belirsizliği ve tekrar yaralanma riski gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu durum, bir dizi karmaşık düşünce ve hissi beraberinde getirerek sporcuların yaşam kalitesini etkileyebilir. Yaralanma sürecinin ardından, sporcuların duyduğu kaygı özellikle sahalara geri dönebilme veya geri dönememe olasılığının belirsizliği ile ilişkilidir. Tedavi sürecinin tamamlanmasına

rağmen, sporcuların yeni bir yaşama adapte olma çabaları, spordan uzak kaldıkları süre boyunca yaşanan zorluklar ve değişen sosyal dinamikler, duygusal karmaşıklıklara neden olabilir (Mankad vd., 2009).

Fiziksel iyileşmenin yanı sıra, sporcuların zihinsel durumları, genellikle tam bir iyileşmeye rağmen geri dönme konusunda çekinceler yaşayabilir. Bu durum, sporcunun fiziksel olarak tamamen sağlıklı olmasına rağmen, zihinsel olarak yeterince hazır hissetmemesi durumunu ifade eder. Maddison ve Prapavessis'in (2005) belirttiği gibi, sporcular, geri dönme kararıyla ilgili olarak olumsuz düşüncelere kapılarak, tekrar yaralanma korkusuyla başa çıkma zorluğu yaşayabilirler. Bu bağlamda, sporcuların yaralanma sonrasında karşılaştıkları bu zorluklarla baş etmeleri için destek mekanizmalarına erişim sağlamak, psikolojik danışmanlık ve mental sağlık hizmetleri gibi kaynaklardan faydalanmaları önemlidir. Aynı zamanda, sporcuların bu süreçte duygusal iyilik hallerine odaklanmaları, olumlu düşünce kalıpları geliştirmeleri ve spora geri dönme sürecini daha olumlu bir şekilde değerlendirmeleri desteklenmelidir.

Yapılan araştırmalar, sporcuların yaralanma ve tedavi sonrası kaygı düzeylerinin arttığını ve yaralandıkları zaman sportif becerilerini kaybetme kaygısı taşıdıklarını ortaya koymaktadır (Aydoğan, 2014). Ayrıca, fiziksel temas gerektiren branşlarda müdahalelerin sertleşmesiyle birlikte sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tanyeri, 2019).

Günlük yaşamdaki stres, belirli kişilik özellikleri ve olumsuz durumlarla baş etme yöntemleri, bireyin özellikle sporcuysa stres yaratan bir durumu normalden daha stresli olarak algılamasına yol açabilir. Bu durum, fizyolojik uyarılma ve odaklanma kaybı gibi mekanizmalar aracılığıyla yaralanma riskini artırabilir. Özellikle müsabakalarda ortaya çıkan kaygı, sporcu için kontrolsüz davranışlara neden olabilir. Bu durum, sporcunun antrenmanlara ya da müsabakalara odaklanmasını zorlaştırarak yaralanma olasılığını artırabilir. Ancak, başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve güçlü bir sosyal destek sisteminin sürdürülmesi, bireyin kaygıyı daha etkili bir şekilde yönetmesine yardımcı olarak yaralanma riskini azaltabilir (Çalışkan Şerifoğlu, 2023).

2.6. Spor Yaralanma Kaygısının Bileşenleri

Sporcular, yaralanma riskiyle karşılaştıklarında sadece fiziksel sağlıklarıyla değil, aynı zamanda psikolojik dünyalarıyla da mücadele ederler. Spor yaralanma

kaygısı, bu psikolojik zorlanmanın bir yansımasıdır ve bir dizi karmaşık bileşeni içerir. Bu bileşenler, sporcuların kendilerini, performanslarını ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladıklarıyla ilgili temel endişeleri yansıtır (Cassidy, 2006).

Yeteneğini Kaybetme Kaygısı: Sporcular, uzun bir süre antrenman yapmadıkları veya yaralanma sonrasında eski performans seviyelerine ulaşamadıkları durumda bu endişeleri daha yoğun bir şekilde yaşayabilirler. Dolayısıyla, sporcuların yaralanma sonrasındaki antrenman düzenlerini ve performanslarını sürdürmeleri, bu kaygıları hafifletmek ve olumlu bir spor deneyimi yaşamak için önemlidir (Öner, 2023).

Zayıf Algılanma Kaygısı: Sporcunun yapabilirlikleri görece olarak sınırlanmışsa, bu durum hem fiziksel hem de zihinsel açıdan sportif yeteneklerine olan güvenini sarsabilir. Uzayan iyileşme süreci aynı zamanda sporcu üzerinde, diğerlerinin kendisini zayıf algılayacağına dair endişeleri de artırabilir. Sporcular genellikle performanslarını en üst düzeye çıkarmaya odaklandıkları için, yaşadıkları yaralanma sürecinde bu hedefe ulaşamamak duygusal olarak zorlayıcı olabilir. Ayrıca, sporcular genellikle çevrelerindeki diğer kişilerin beklentileriyle başa çıkmak zorunda kalabilirler. Bu durum, sporcuların sadece kendi içsel güçlerini değil, aynı zamanda çevresel etmenleri de sorgulamalarına neden olabilir. Bu bağlamda, yaralanma sürecindeki uzun iyileşme süreçleri, sporcuların hem içsel hem de dışsal zorluklarla başa çıkmalarını gerektirebilir. Sporcu, bu süreçte sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel olarak da güçlü kalmak için destek sistemlerini etkili bir şekilde kullanmalıdır (Öner, 2023).

Acı Çekme Kaygısı: Yaralanma, genellikle fiziksel acıya neden olur ve sporcu bu acının sürekli olabileceği veya dayanılmaz hale gelebileceği endişesi taşır. Acı çekme kaygısı, sporcunun rehabilitasyon sürecinde veya sporu sürdürme kararı alırken önemli bir etken olabilir (Cassidy, 2006).

Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı: Yaralanma, sporcuların fiziksel kondisyonlarını etkileyebilecek bir faktör olduğu için, sporcunun yeteneklerini tam olarak sergileyememe korkusu ve kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısını tetikleyebilir. Bu kaygı, sporcuların kendilerini ailesi, arkadaşları, takım arkadaşları, antrenörleri, kulüp yöneticileri ve taraftarları gibi geniş bir çevresine karşı sorumlu hissetmeleriyle bağlantılıdır. Sporcu, kendisi ve çevresindeki kişiler için hayal kırıklığına neden olma endişesi taşır. Bu durum, sadece sporcu için değil, aynı

zamanda ailesi, arkadaşları, takım arkadaşları ve diğer ilişkili kişiler için de duygusal bir yük oluşturabilir. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sporcunun sahip olduğu yetenekleri koruyamama, beklentilere uygun performans gösterememe ve çevresindekileri tatmin edememe korkusuyla ilişkilidir. Bu duygu, sporcuların yaralanma sürecinde sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal zorluklarla da başa çıkmalarını gerektirebilir. Yaralanma sonrası hayal kırıklığına uğratma kaygısıyla başa çıkabilmek için sporcu, duygusal dayanıklılık geliştirmeli ve destek sistemlerini etkili bir şekilde kullanmalıdır (Öner, 2023).

Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı: Özellikle akut ve hafif yaralanmalarda, sporcunun çevresi, sporcuya sağladıkları destekle iyileşme sürecine olumlu bir katkıda bulunabilir. Ancak, iyileşme sürecinin uzamasıyla birlikte, sosyal destek birimlerinin kendi hayatlarına dönmesi ve normal aktivitelerine devam etmeleri, sporcunun yalnızlaşma sürecini derinleştirebilir. Yaralanma süreci, sporcuların sosyal bağlantılarını etkileyebilir ve bu süreçte yaşanan yalnızlık duygusu, sporcunun psikolojik sağlığını etkileyebilir. Sporcunun, güç kaybı, beğenilmeme, takdir edilmeme, onaylanmama gibi duygularla başa çıkma süreci, sosyal destek alamaması durumunda daha zorlu hale gelebilir. Bu duygusal zorluklar, sporcunun motivasyonunu ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, sporcuların yaralanma sürecinde sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal yönden de desteklenmeleri önemlidir. Sosyal destek, sporcunun hem fiziksel iyileşme sürecini yönetmesine hem de duygusal zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Sporcular, sosyal destek ağlarını kullanarak, hem yaralanma sürecindeki zorlukları aşabilir hem de sağlıklı bir şekilde sportif performanslarına geri dönebilirler (Öner, 2023).

Yeniden Yaralanma Kaygısı: Yaralanma geçmişi olan sporcular arasında sıkça paylaşılan ortak bir deneyim, süregelen yeniden yaralanma kaygısıdır ve bu kaygının kaynakları farklı nedenlere dayanabilir. Bu nedenlerden biri, tam iyileşme sağlanmadan tekrar sahaya dönmek zorunda kalma durumudur. Tam iyileşme, bazen fiziksel iyilik halinin tam olarak yapılanmamış olmasından kaynaklanabilir. Diğer durumlarda ise bedensel iyileşme gerçekleşmiş olsa bile, sporcunun psikolojik olarak hazır hissetmediği, dönüş için gerekli psikolojik hazırlık sürecini tamamlamamış olması, yeniden yaralanma kaygısını tetikleyen bir faktör olabilir. Yeniden yaralanma kaygısı, sporcuların rehabilitasyon sürecini dikkatlice yönetmeleri, fiziksel ve zihinsel

olarak tam anlamıyla iyileştiklerinden emin olmaları ve rekabet ortamına güvenle geri dönebilmeleri için önemli bir konudur (Öner, 2023).

2.7. Spor Yaralanmalarına Neden Olan Faktörler

Spor yaralanmaları, bir dizi etkenin bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkan olumsuz durumları ifade eder. Bu etkenlerin kombinasyonu, sporcuların vücutlarının dayanıklılık sınırlarını aşarak yaralanma riskini artırabilir. Spor yaralanmalarının oluşumunda etkili olan faktörler aşağıdaki gibidir:

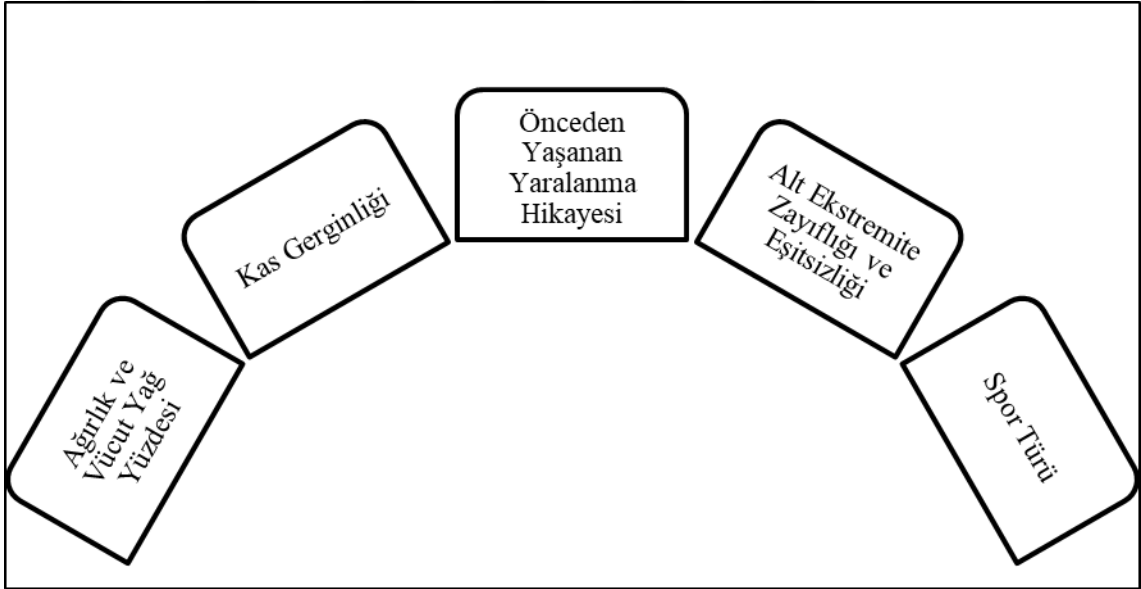
Ağırlık ve Vücut Yağ Yüzdesi: Sporcuların kilo ve vücut yağ oranı, hangi spor dalıyla ilgilendiklerine bağlı olarak önemli ölçüde değişiklik gösterebilir. Özellikle uygun olmayan bir spor dalında taşınan ekstra kilonun, yaralanma riskini artırdığı önemsenmelidir. Örneğin, dayanıklılık sporlarıyla ilgilenen sporcularda kilo başına düşen oksijen tüketiminin azalması, sporcular için dezavantaj oluşturabilir. Aynı şekilde, sıçramaların önemli olduğu spor dallarında fazla kilonun, alt ekstremitayı zorlayarak yaralanmalara yol açabileceği bilinmektedir (Sezgin, 2020). Uygun olmayan bir spor dalında artan vücut yağ yüzdesi, yaralanma riskini artırabilir. Örneğin, sıçrama hareketlerinde diz ve ayak eklemlerine binen yük, vücut yağ oranının fazlalığına bağlı olarak artabilir. Eğer sporcuların yeterli kas gücü ve bağ dokusu kuvveti yoksa, bu durum yaralanma riskini artırabilir (Taimela, 1990).

Kas Gerginliği: Kas gerginliği, kasların gerektiği elastikiyete ulaşamadığı ve sertleştiği durumlarda, yapılan spor dalında kas zorlanmalarına ve dolayısıyla yaralanma riskinin artmasına neden olabilir. Yeterli esneklik ve kas elastikiyeti olmayan kaslar, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilir ve potansiyel yaralanma riskini artırabilir (Taimela, 1990).

Önceden Yaşanan Yaralanma Hikayesi: Daha önce yaşanan bir spor yaralanmasının, iyileşme durumu ne olursa olsun, gelecekte tekrarlanma riski taşımaktadır. Bu riskin oluşmasında en kritik faktörlerden biri, yaşanan bir spor yaralanmasının ardından yeterli düzeyde uygulanmayan rehabilitasyon sürecidir. Yani, sporcuların tam anlamıyla iyileşme ve güçlenme sürecine odaklanmamış olmaları, ilerleyen zamanlarda benzer yaralanmaların tekrar ortaya çıkmasına neden olabilir (Sezgin, 2020).

Alt Ekstremitte Zayıflığı ve Eşitsizliği: Alt ekstremitenin eklemlerindeki yapısal değişiklikler ve aşırı zorlanmalar, çeşitli sorunlara yol açabilir. Kalça, diz ve ayak bileğindeki düzensizlikler, alt ekstremitede zorlanmalara ve belirli bir noktanın daha fazla yük taşımaya neden olabilir, aynı zamanda eklem yapılarında değişikliklere yol açabilir. Bu yapısal farklılıklar, dolaylı olarak spor yaralanmalarına zemin hazırlayabilir (Sezgin, 2020).

Spor Türü: Spor yaralanmalarını etkileyen başka bir faktör de yapılan sporun türüdür (Theisen vd., 2013). Örneğin, bireysel ve takım sporu olarak değerlendirilen badminton, temas içermeyen bir spor olmasına rağmen düşük yaralanma riski ile ilişkilendirilebilir; ancak gerçekte, badminton bir spor branşı olarak hem kronik hem de akut travmatik yaralanmalara neden olabilen yaygın bir spor dalıdır (Pardiwala vd., 2020).



Şekil 2.1. Spor Yaralanmalarını Etkileyen Faktörler

Kaynak: Taimela, (1990)

Spor yaralanmalarının birçok kompleks etkileşimle ortaya çıktığı sporcular için potansiyel risk faktörleri oldukça çeşitlidir. Yüksek yoğunluklu ve sürekli antrenmanlar, temas ve çarpma durumları, yüksek ağırlık toleransı, aşırı antrenman, düzensiz beslenme alışkanlıkları, tam iyileşmeden spora devam etmek, teknik eksiklikler ve yetersiz ısınma, sporcuların karşılaşılabileceği risk faktörlerindedir. Bu faktörler, vücudu aşırı zorlayabilir, uygun hazırlık olmaksızın spor yapılmasına neden olabilir ve tekrarlayan yaralanma riskini artırabilir (Wiese-Bjornsta, 2010).

Sporcuların bu faktörleri göz önünde bulundurarak antrenman programlarını düzenlemeleri, doğru teknikleri kullanmaları, yeterli dinlenmeyi almaları ve sağlıklı beslenmeye özen göstermeleri, spor yaralanmalarını azaltmada önemli bir role sahiptir. Bu şekilde, sporcular uzun vadeli sağlıklı bir spor yaşamı sürdürebilir ve performanslarını artırabilirler (Kanbir, 2001).

2.8. Spor Yaralanmalarından Korunma Yöntemleri

Spor yaralanmalarının önlenmesi için kullanılan yöntemler genellikle birincil (primer) ve ikincil (sekonder) olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Özellikle önceki yaralanmaların, sporcuların karşılaşılabileceği en önemli risk faktörlerinden biri olduğu birçok çalışma tarafından vurgulanmıştır. Bu nedenle, birincil koruma yöntemleri, sporcuların potansiyel risk durumlarına karşı önceden tedbir almalarını sağlayarak yaralanmaların meydana gelmeden önce engellenmesini amaçlamaktadır. Öte yandan, ikincil (sekonder) koruma yöntemleri, sporcuların bir yaralanmadan sonra iyileşme sürecinde ve spora dönüş aşamalarında, olası başka yaralanmaları önlemeyi veya yaralanmanın tekrarlanma sıklığını azaltmayı hedeflemektedir. Bu stratejilerin uygulanması, sporcuların uzun vadeli sağlığını koruma ve spor performansını sürdürme konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Stracciolini, 2017).

Denge, görsel, vestibüler ve somatosensoryel sistemlerden gelen geri bildirimleri nöromüsküler sistemle koordine ederek, vücudumuzu dikey olarak yer çekimi kuvvetine karşı dengede tutabilme yeteneği olarak da ifade edilebilir. Denge becerisinin zayıflığı, sadece hareket performansını etkilemekle kalmayıp aynı zamanda yaralanma riskini de artırabilir (Brachman, 2017). 2017 yılında Brachman ve arkadaşlarının yaptığı bir denge antrenmanı çalışmasının sonuçlarına göre; gelişen denge becerisinin alt ekstremitelerde yaralanmalarını önlemede olumlu bir etkisi olduğu ve denge antrenmanlarının sadece sezon öncesi değil, aynı zamanda normal antrenman dönemlerinde de uygulanmasının önemli olduğu belirtilmiştir (Brachman, 2017).

Pliometrik antrenmanın tanımı, birçok spor bilim insanı tarafından farklı perspektiflerle yapılmıştır. Zanon, bunu "elastik kuvvet antrenmanı," Schröder "reaktif antrenman," ve Schmidtbleicher ile diğerleri ise "ekstantrik antrenman" olarak adlandırmışlardır (Muratlı, 2007).

Shaw ve arkadaşlarının (2014) genç sporcularda yapılan kuvvet antrenmanlarının spor yaralanmalarını önleme çalışmasının sonuçlarına göre, ergen sporcularda sıkça görülen spor yaralanmalarının büyük oranda alt ekstremitede yaşandığı belirtilmiştir. Bu durumun, ergen sporcularda iskelet-mas sistem ve motor beceri kabiliyetlerinin yeterince gelişmemesinden kaynaklandığı ifade edilmiştir (Shaw, 2014).

Koruyucu malzeme kullanımı ise diğer bir korunma yöntemidir. Özellikle basketbolda sıkça görülen ayak bileği yaralanmalarını azaltmada önemli bir role sahiptir. Taylor ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı çalışmaya göre, ayak bileği bölgesindeki yaralanmalara karşı birincil ve ikincil koruma stratejileri arasında, yüksek ayakkabı seçimi ve ayak bileğini destekleyen ayakkabıların tercih edilmesi önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca, ayak bileği bandajlaması veya ayak bilekliği kullanımının da yaralanmaları engellemede etkili olabileceği belirtilmiştir. Bu koruyucu önlemlerin, inversiyon açısında oluşabilecek fazla yükü azaltarak, kas aktivitesini artırarak ve eklem hızını kontrol ederek ayak bileği yaralanma riskini azaltabileceği düşünülmektedir (Taylor, 2015).

2.9. Fiziksel Aktivitenin Tanımı

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve dinlenme (bazal) seviyelerinin üzerinde enerji harcaması (Caspersen vd., 1985) ile sonuçlanan herhangi bir vücut hareketini ifade eder. Fiziksel aktivite, genellikle günlük yaşam, meslek, boş zaman ve aktif ulaşımın bir parçası olarak gerçekleşen egzersiz, spor ve diğer fiziksel aktiviteleri içerir (Garber vd., 2011). Düzenli fiziksel aktivitenin, kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Yako., 2015).

Günlük yaşam aktiviteleri, bireyin günlük rutinlerinde gerçekleştirdiği her türlü aktiviteyi içerir. Bu, yürüme, yüz yıkama, kahvaltı yapma gibi temel günlük faaliyetleri içerir. Günlük yaşam aktiviteleri, pasif ve aktif olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Televizyon izlemek gibi daha az enerji harcayan faaliyetler pasif günlük yaşam aktivitelerine örnektir. Öte yandan, sabah yürüyüşü yapmak gibi daha enerji harcayan faaliyetler ise aktif günlük yaşam aktivitelerine örnek teşkil eder (Bayram, 2017).

Egzersiz, fiziksel uygunluğu artırmak ya da genel sağlığı iyileştirmek amacıyla özel olarak tasarlanmış, tekrarlı, dzenli ve programlı olarak yapılan hareketleri kapsar. Egzersiz, genellikle belirli bir hedefe ynelik olarak planlanır ve tım vucudu ya da belirli vucut bglelerini hedef alabilir. Fitness programları, aerobik egzersizler, ağırlık antrenmanları egzersiz kategorisine rnek olarak verilebilir (Bize vd., 207).

Spor, bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla yapılan ve belirli kurallara tabi olan aktiviteleri ifade eder. Futbol, basketbol, yzme gibi organizeli ve rekabetçi sporlar, bu tanımın iğine giren rnekler arasında yer alır. Bu bağlamda, gnlk yaşam aktiviteleri, egzersiz ve spor, bireylerin fiziksel aktivite dzeylelerini şekillendiren farklı aktivite turleridir. Her biri, sağlık, zindelik ve genel yaşam kalitesi üzerinde benzersiz etkilere sahiptir (Aydoğdu, 2016).

2.10. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktivite, Metabolik Eşdeğerlilik (MET) değerlerine gbre hafif, orta ve ağır olarak sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma, aktivitenin enerji harcaması ve fizyolojik etkileri temel alınarak yapılmaktadır (Bayram, 2017).

Hafif şiddette Fiziksel Aktivite:

Hafif şiddette fiziksel aktivite, solunum ve kalp atım hızının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu, çok az efor gerektiren gnlk aktiviteleri içerir. Bu aktiviteler, kalp hızını ve maksimum oksijen tuketim hızını %10 oranında artırabilir. rnek olarak haftanın 5-6 gnu gnde 3 kez 5 dakika yavaş yurme bu kategoriye rnek olarak verilebilir.

Orta şiddette Fiziksel Aktivite (3-6 MET, 3,5 to 7 kcal/dk):

Orta şiddette fiziksel aktivite, solunum ve kalp atım hızının normalden daha fazla olduğu aktiviteleri içerir. Bu tır aktiviteler, kalp hızını ve VO₂ max'ı %15 oranında artırabilir. rnek olarak 3-4,5 km hızla yurme, dans gibi aktiviteler bu kategoride yer alır (Bayram, 2017).

Yoğun Fiziksel Aktivite (>6 MET, >7 kcal/dk):

Yoğun fiziksel aktivite, solunum ve kalp atım hızının normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri içerir. Bu tır aktiviteler, yksek enerji harcaması ve daha yksek fizyolojik stres seviyeleri ile karakterizedir. rnek olarak saatte 6 km hafif koşu, saatte

3 km yürüme, ağırlık kaldırma, 5 km hızla yürüme gibi yoğun aktiviteler bu kategoriye örnek olarak verilebilir (Bayram, 2017).

Bu sınıflandırma, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmede ve farklı aktivitelerin potansiyel sağlık yararlarını anlamada rehberlik sağlar. Her bir kategori, kişinin fiziksel aktivite programını düzenleme ve sağlıklı yaşam tarzını benimseme konusunda yardımcı olabilir (Bayram, 2017).

2.11. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Bilimsel araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin genel sağlığına olumlu katkılar sağladığını göstermektedir. Bu alanda yapılan pek çok çalışma, fiziksel yönden aktif bireylerin sadece sağlık açısından değil, aynı zamanda akademik ve sosyal hayatta da daha başarılı olduklarına dair önemli ipuçları sunmaktadır. Fiziksel olarak aktif olmanın, bireylerin özgüvenini artırdığı, daha disiplinli ve programlı hale getirdiği gözlemlenmiştir. Aktif bireyler, genellikle daha motive, enerjik ve başarılı olarak tanımlanmaktadır. Bu olumlu özellikler, sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda kişisel gelişimi, öğrenmeyi ve problem çözme becerilerini de etkileyebilir. Sedanter yaşam tarzına kıyasla fiziksel olarak aktif olan bireyler, genellikle stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, odaklanma ve konsantrasyon yeteneklerini artırabilirler. Ayrıca, düzenli egzersiz yapan kişilerin genel zihinsel sağlığının daha iyi olduğuna dair bulgular da mevcuttur. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin sadece bedensel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesi, özgüveni ve başarısı üzerinde de olumlu bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu alışkanlıklar geliştirmeleri, hem sağlıklı bir yaşam sürmeleri hem de akademik ve sosyal alanlarda daha başarılı olmalarına katkı sağlayabilir (Bayram, 2017).

Fiziksel aktivitenin, sağlığa olan olumlu etkileri bir dizi fiziksel, fizyolojik, metabolik ve psikolojik parametre üzerinde görülmektedir. Bu etkiler, kronik hastalık riskini azaltma, erken mortalite riskini düşürme ve genel sağlığı iyileştirme konularında önemli bir rol oynamaktadır. Günümüzde, pek çok hastalığın önlenmesinde, tedavisinde ve rehabilitasyonunda fiziksel aktivitenin etkili ve ekonomik bir yöntem olduğu kabul görmektedir (Berryman, 2010).

Fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesi, her yaş grubu için uygun aktivitelerin seçilmesi ve bir yaşam tarzı haline getirilmesi, bireylerin genel sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Sağlıklı bireylerin yetişmesi ve toplumun gelişimine katkı sağlaması açısından fiziksel aktivite önemli bir rol oynamaktadır (Aydoğdu, 2016).

Fiziksel aktivitenin fiziksel ve fizyolojik etkileri incelendiğinde, düzenli olarak yapılan aktivitelerin kas kuvvetini artırdığı, kasların hipertrofiye uğradığı ve kastaki kılcal damar yoğunluğunun arttığı gözlemlenmektedir (Warburton vd., 2006). Ayrıca, aktivitenin dayanıklılığı ve esnekliği artırdığı, kemiklerin, ligamentlerin ve tendonların kuvvetini artırarak eklem kıkırdak yoğunluğunu arttırdığı belirlenmiştir. Kardiyovasküler sistem fonksiyonlarında %10-30 oranında iyileşmelerin görüldüğü düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler risk faktörlerinin azaltılmasına da önemli katkılarda bulunmaktadır (Dobrosielskida vd., 2017; Cheung, 2017).

2.12. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler genellikle sosyo-kültürel, fiziksel çevresel ve fiziksel uygunluk düzeyi olmak üzere üç ana kategoriye ayrılabilir. Bu faktörlerin anlaşılması, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik etkili stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir (Bayram, 2017).

Sosyo-kültürel Sebepler:

Sosyal ve kültürel faktörler, insanların egzersiz yapma alışkanlıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, bir toplumda genel olarak egzersiz bilincinin düşük olması, ebeveynlerin ve gençlerin kariyer ve gelecekle ilgili endişeleri, gençlerin zaman yönetimi sorunları, okul derslerinin aşırı yoğunluğunu bahane olarak kullanmaları, okullarda yetersiz fiziksel aktivite zamanı, ev ve iş yerlerinde teknolojinin yaygınlaşması, boş zamanların yalnızca dinlenmek için kullanılması ve egzersiz yapacak bir arkadaşın olmaması gibi nedenler bu duruma katkıda bulunabilir (Adrian vd., 2012).

Fiziksel Çevre ile İlgili Sebepler:

Bireylerin egzersiz yapma seçimlerini çevresel fiziksel faktörler önemli ölçüde etkileyebilir. Yoğun trafik, park ve yürüyüş yolları gibi spor alanlarının erişilebilir, güvenli ve yeterli olmaması, okula yaya olarak veya bisikletle gidilmemesi (okulun

yürüme mesafesinde olmaması ve toplu taşıma tercih edilmesi), ve hava koşullarının (kirli hava, aşırı sıcak veya soğuk) aktivite yapmamak için bir bahane olarak kullanılması bu tür çevresel faktörler arasındadır (Adrian vd., 2012).

Fiziksel Uygunluk ile İlgili Sebepler:

Kişisel fiziksel uygunluk seviyeleri de bireylerin egzersiz yapma tercihlerini etkileyebilir. Bireylerin kendilerini fiziksel aktivite için yeterli hissetmemesi, egzersize başlama konusunda ertelemeler yapmaları, daha önce deneyimlememiş olmanın getirdiği tereddütler, tembellik, fiziksel aktivitelere karşı gösterilen ilgisizlik, gençler arasında yaygın olan ve sadece sağlık sorunları olan ya da obez kişilerin egzersiz yapması gerektiği yönündeki yanlış algılar, fiziksel etkinlikler sırasında vücuda zarar geleceği veya yaralanmalar yaşanacağı endişesi gibi nedenler, kişisel uygunlukla ilgili etkenleri belirler (Adrian vd., 2012).

2.13. Fiziksel Aktivite Engelleri

Günümüzde yaşam koşullarındaki değişiklikler, bireylerin fiziksel aktivite yapma oranlarında düşüşe neden olmaktadır (Serin, 2016). Bu durum, birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak gerçekleştirilebilmesi için bireylerin fiziksel aktivite engellerini belirlemek ve bu engelleri aşmak önemli bir adımdır (Dédélé vd., 2022).

Fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan çeşitli engeller bulunmaktadır. Bu engeller arasında, bireylerin fiziksel aktivite için yeterli zaman ayıramayacak kadar meşgul olmaları, ideal bir kiloya sahip olduklarına inanmaları nedeniyle fiziksel aktivitenin gereksiz olduğunu düşünmeleri, spor ile ilgilenmemeleri, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki faydalarına inanmamaları, çocuk sahibi olan bireylerin çocuklarına bakacak bir destek sistemine sahip olmamaları, bireylerin tek başına fiziksel aktivitelerden zevk almamaları, çevrelerinde fiziksel olarak aktif olmayan bireylerin bulunması, mevsimsel hava koşullarının uygun olmaması, egzersiz yaparken güvende hissetmeme durumu, mevcut sağlık sorunları, fiziksel aktivite için uygun bir mekâna sahip olmama düşüncesi gibi faktörler bulunmaktadır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel aktivite engelleri, yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayarak psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir (Bulut, 2013). Günümüzde,

düzenli fiziksel aktivite eksikliği genellikle iletişim teknolojilerinin aşırı kullanımıyla ilişkilendirilmektedir (Ekinci vd., 2014). Özellikle inaktif bir yaşam tarzı ve riskli düzeyde internet kullanımı, psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir (Nagori vd., 2016). Fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olması, dikkat eksikliği, depresyon ve anksiyete gibi sağlık sorunlarına yol açabilir ve bu durum, sağlık harcamalarını artırabilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel aktivitenin düşük olması, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, genellikle stresin ve gerginliğin artmasına, duygusal denge kaybına ve mental sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, vücuttaki gerilimi ve anksiyete düzeyini azaltarak bireyin rahatlamasına yardımcı olduğunu göstermektedir (Baltacı, 2008). Ayrıca, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığa olumlu etkileri arasında genel ruh hali üzerindeki olumlu etkiler, stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artması gibi faktörler de bulunmaktadır. Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktivite engellerini aşmalarına yardımcı olacak stratejilere odaklanmak, genel psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerine ve yaşamlarını daha olumlu bir yönde şekillendirmelerine katkı sağlayabilir. Fiziksel aktiviteyi yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmek, sağlıklı bir zihinsel durumu destekleyebilir ve bireylerin günlük yaşantılarına olumlu bir perspektif katmasına yardımcı olabilir.

2.14. Yapılan Çalışmalar

Çalışkan Şerifoğlu'nun (2023) çalışması, karate ve yüzme branşlarındaki elit sporcuların yaralanma kaygısı düzeyleri ile yaratıcılıklarını inceledi. Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemi kullanılarak ilişki tarama modeli temel alındı. Çalışmanın evrenini elit düzeydeki karate ve yüzme sporcuları oluşturdu. Örneklem, gönüllülük ilkesine dayanarak seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlendi ve 176 sporcu katılım sağlamıştır. Çalışmada, spor yaralanması kaygısı üzerinde cinsiyet, yaş, branş, milli sporcu olma durumu, yaralanma durumu, BKİ ve aktif spor yapma yılı gibi değişkenlerin etkili faktörler olduğu görüldü. Ancak, spor yaralanması kaygısının yaratıcılık üzerinde etkili bir faktör olmadığı ve aralarında herhangi bir ilişki bulunmadığı tespit edildi.

Yalçınkaya ve arkadaşlarının (2020) yürüttüğü araştırmanın temel amacı, üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin spor

yaralanmalarındaki kaygı durumlarını altı farklı boyutta (yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı) cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen bölüm gibi değişkenler açısından incelemektir. Çalışmanın sonuçlarına göre, yaş değişkeninde, hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda 18-24 yaş ile 25-34 yaş arasında 18-24 yaş lehine anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Buna ek olarak, bölüm değişkeninde hiçbir alt boyutta anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sezgin'in (2020) yaptığı çalışmada, yaralanma sıklığının %36,2 oranında olduğu ifade edilmiştir. Yaralanma geçiren oyuncuların sporadan uzak kalma sürelerinin %24,6'sının 1 hafta olduğu ve spor yapamadıkları belirlenmiştir. Bu bulgular, altyapı basketbol oyuncularında görülen spor yaralanmalarının özellikle alt ekstremitelerde yoğunlaştığını ve bu konuda prevensiyon programlarının, özellikle proprioseptif, nöromusküler kontrol, denge ve alt ekstremitte stabilite antrenmanlarının etkili olabileceği konusunda önemli bir perspektif sunmaktadır.

Ekin ve Bülbül'ün (2020) araştırmasının amacı, badminton oyuncularının müsabaka öncesi spor yaralanması kaygı düzeylerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini Türkiye Badminton Federasyonu tarafından düzenlenen 17 yaş altı badminton müsabakasına katılan ve yaş ortalaması $13,89 \pm 1,35$ yıl olan 71 kadın ve 74 erkek toplamda 145 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, erkek katılımcıların zayıf algılanma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutları ile SYKÖ toplam puanında kadın katılımcılara göre daha fazla kaygılı oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, spor yaşı değişkeni ile SYKÖ arasında sadece Yeteneğini Kaybetme Kaygısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, spor yaşı 6 ile 7 yıl arasında olanların spor yaşı 2 ile 3 yıl arasında olanlara göre daha fazla kaygılı oldukları görülmektedir. Anne ve baba eğitim düzeyi ile gelir düzeyinin spor yaralanması kaygı düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir.

Erol'un (2018) yaptığı çalışma, 18-65 yaşları arasındaki çalışan bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını, harcadıkları enerjiyi, ortalama MET değerini, öğle arasında yaptıkları yürüyüş sürelerini ve fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni durumlarına göre incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya, Çankaya Belediyesi'nin çeşitli müdürlüklerinde ve pozisyonlarda çalışan toplam 460 gönüllü (263 kadın, 197 erkek) çalışan katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, işyerinde ve evde yapılan fiziksel aktiviteler için bir saatte harcanan ortalama MET

miktarı kadınlarda erkeklerden daha yüksektir. Özellikle 35-44 yaş aralığındaki bireylerin evde yapılan fiziksel aktiviteler için bir saatte harcadıkları ortalama MET miktarı, diğer yaş gruplarından daha yüksektir. Kadınların son yedi gün içinde harcadıkları toplam fiziksel aktivite miktarı erkeklerden daha fazladır. Bekar bireylerin, haftalık olarak şiddetli fiziksel aktivitelere, orta şiddetli fiziksel aktivitelere ve toplam aktivitelere harcadıkları MET miktarının evlilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Genel olarak, kadınların evde ayakta yapılan aktiviteler dışında tüm aktivite alanlarına katılım sürelerinin erkeklerden daha kısa olduğu, yaşın artmasıyla orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere katılım süresinin azaldığı, bekar bireylerin orta-yüksek şiddetli aktivitelere evlilere göre daha uzun süre katıldığı, kadınların ulaşım amacıyla yaptıkları yürüyüş süresinin erkeklerden daha uzun olduğu ancak öğle arası yürüyüş sürelerinde bir farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Erşahin'in (2023) yaptığı çalışmanın temel amacı, spor ve sağlıklı yaşam merkezlerine katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve yaşam kalitelerini sosyo-demografik değişkenlere göre değerlendirmek ve fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini, spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise Ankara, İzmir, İstanbul ve Mersin'de şubeleri bulunan Sports International Tesisleri'nde egzersiz yapan 216 erkek ve 281 kadından oluşan, ortalama yaşları 36,18 olan toplam 497 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar, amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden elde edilen toplam ortalama MET-dk/hafta skoru 3732,45 olarak belirlenmiştir. Bu skor, egzersizde harcanan enerjinin ölçüsü olan 1 MET'lik değeri ifade etmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, örneklemin genelinde çok aktif bir fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve SF-36 alt parametreleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak SF-36 faktörleri arasında kendi içerisinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. SF-36 Kısa Formu'ndan elde edilen toplam ortalama puanın 73,18 olduğu belirlenmiştir. Alt parametreler arasında ise en yüksek ortalama puanın 89,07 ile Fiziksel Fonksiyon olduğu gözlemlenmiştir. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden elde edilen toplam ortalama MET-dk/hafta skoru ise 3732,45 olarak belirlenmiştir.

Bayram'ın (2017) araştırması, lisans düzeyinde eğitim gören sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivitenin akademik başarılarına etkisini ve bu öğrencilerin

fiziksel aktivite farkındalığını ölçmeyi amaçlamıştır. Araştırma, Tıp, Diş Hekimliği, Beslenme ve Diyetetik, Eczacılık, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ile Hemşirelik bölümlerindeki 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerini içermektedir. Fiziksel aktivitenin ölçülmesinde "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" kullanılmıştır. Akademik başarıyı değerlendirmek için ise öğrencilerin o dönemki not ortalamaları ile tüm yıllara ait genel not ortalamaları göz önüne alınmıştır. Elde edilen verilere göre, öğrencilerin ortalama IPAQ skoru $1838,5 \pm 2452,6$ MET-dk/hf olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Ancak, tüm bölümler göz önüne alındığında IPAQ ile GANO arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Çalışma sonuçları, kız ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktivite alışkanlıklarında belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin genel fiziksel aktivite düzeyinin çok yüksek olmadığı ve fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını vurgulamaktadır. Araştırma, bu öğrenci gruplarında fiziksel aktiviteye yönelik farkındalık artırma çabalarının önemini vurgulamaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçirmiş ve geçirmemişlerin yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ayrıca, düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçirmiş ve geçirmemişlerde yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeylerinin kişisel özelliklerine göre karşılaştırmasını yapmaktır. Belirtilen amaçlar doğrultusunda araştırmada aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

h1. Düzenli egzersiz yapan kişilerde, yaralanma durumu ile yaralanma kaygısı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

h2. Düzenli egzersiz yapan kişilerde, yaralanma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

h3. Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olanlarda yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

h4. Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olmayanlarda yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

h5. Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olanların cinsiyetleri ile yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

h6. Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olanların yaşları ile yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

h7. Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olanların tedavi durumları ile yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

h8. Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olanların egzersiz süreleri ile yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

h9. Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olmayanların cinsiyetleri ile yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

h10.Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olmayanların yaşları ile yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

h11.Düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçmişi olmayanların egzersiz süreleri ile yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

3.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde, sağlıklı yaşamın temel taşlarından biri olarak kabul edilen düzenli egzersiz, bireylerin fiziksel ve zihinsel refahlarını destekleyen kilit bir faktördür. Sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi, genel yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra bir dizi olumlu sağlık sonucunu da beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, düzenli egzersiz yapan yetişkin bireylerin yaşam süreçlerini iyileştirme ve sürdürme çabaları, gün geçtikçe daha fazla önem kazanmaktadır. Bu tez çalışması, düzenli egzersiz yapan yetişkinler arasında yaralanma geçmişine sahip olan ve olmayan bireylerin yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeylerinin ortaya konması açısından önem teşkil etmektedir. Bu doğrultuda, bu iki grup arasındaki farklılıkları anlamak ve sağlıklı yaşam pratiğini destekleyen öneriler geliştirilmektedir. Elde edilecek bulguların, toplum genelinde sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleme ve teşvik etme çabalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırma ayrıca, düzenli egzersiz yapıp yaralanma geçmişi olan ve olmayanlarda spor yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin ortaya konması açısından kritik bir öneme sahiptir. Yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin detaylı bir şekilde incelenmesi, egzersiz motivasyonunu ve katılımını etkileyen faktörlerin anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Bu da bireylerin daha etkili ve sürdürülebilir bir egzersiz programına katılımını destekleyebilir. Yaralanma geçmişine sahip bireylerin egzersiz programlarına olan katılımını anlamak, rehabilitasyon stratejilerini ve bireyselleştirilmiş egzersiz programlarını geliştirmek için önemli bir adım olacaktır. Son olarak, bu tez çalışması, sağlıklı yaşamın bir parçası olarak düzenli egzersizin önemini vurgulayarak, yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak bireylere daha etkili sağlık stratejileri sunmak adına önemli taşımaktadır.

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

Çalışmanın İstanbul ilindeki Başakşehir ilçesindeki egzersiz yapan bireyler üzerine odaklanması, genel nüfusun tüm özelliklerini yansıtmayabilir. Bu nedenle, elde edilen bulguların genellenmesi sınırlı olabilir.

Araştırma verileri, kullanılan ölçek formuna dayanmaktadır. Katılımcıların yanıtları, kişisel algılamalara ve öznel değerlendirmelere dayandığı için, objektif verilerin eksikliği bu çalışmanın bir sınırlılığıdır.

Katılımcılardan alınan yaralanma geçmişi bilgisi retrospektif olarak elde edildiğinden, bu bilgilerin doğruluğu ve hatırlanabilirliği konusunda sınırlamalar bulunabilir.

Çalışma, bir çapraz kesit tasarımına dayanmaktadır. Bu nedenle, zaman içindeki değişimleri değerlendirmek veya nedensel ilişkileri belirlemek konusunda sınırlamalara sahiptir.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

Çalışmanın temel varsayımları şu şekildedir:

Araştırma sorularının, katılımcılar tarafından doğru bir şekilde anlaşıldığı ve yorumlandığı varsayılmıştır.

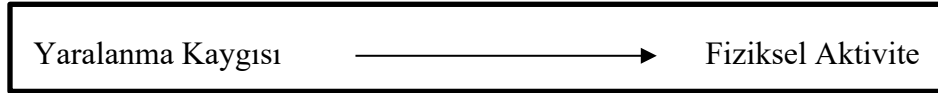
Katılımcılar, ölçek sorularını objektif bir şekilde değerlendirdikleri ve kendi deneyimlerine uygun cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Kullanılan ölçüm araçlarının araştırmanın amacını karşılayacak düzeyde olduğu varsayılmıştır.

3.5. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma kesitsel bir tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Kesitsel araştırma tasarımı, bu çalışmanın temel amacına ve araştırma sorularına en uygun seçenek olarak belirlenmiştir. Bu tasarımın tercih edilme nedeni, belirli bir zamanda alınan verilerin incelenmesini sağlamasıdır. Düzenli egzersiz yapan yetişkinler arasında yaralanma geçmişine sahip olan ve olmayan bireylerin yaralanma kaygısı ve

fiziksel aktivite düzeylerini anlamak için, bir zaman diliminde bu değişkenlerin doğrudan gözlemlenmesi ve ölçülmesi gerekmektedir. Kesitsel tasarım, bu anlamda araştırılan özelliklerin bir "kesiti"nin elde edilmesine olanak tanır ve bu özellikler arasındaki ilişkilerin belirlenmesini sağlar. Bu tasarımın seçilmesi, araştırmanın odak noktasındaki değişkenlerin mevcut durumunu yansıtarak, katılımcıların yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeylerini inceleme imkanı sağlamaktadır. Bu sayede, araştırmanın genel amacına yönelik kapsamlı ve anlamlı bir analiz gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir. Bu araştırmada oluşturulan model Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli

3.6. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, İstanbul ilinde Başakşehir ilçesindeki düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmada, evrenin geniş kitleye sahip olması nedeniyle örneklem yoluna başvurulmuştur. Örneklem seçiminde, olasılıklı örneklem tekniklerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde, evrenin kesin sınırları belirlenir ve her bir birime araştırmaya katılma şansı eşit olarak verilir (Ural ve Kılıç, 2011: 38). Bu sayede, İstanbul ilindeki Başakşehir ilçesindeki düzenli egzersiz yapan yetişkin bireyler arasından rastgele seçilen katılımcılar, araştırmanın örneklem grubunu oluşturur. Örneklem sayısının belirlenmesinde ise aşağıdaki formül kullanılmıştır:

$$n = \frac{Z^2 * 0.25}{E^2}$$

Formülde:

n = Ölçek yapılacak kişi sayısı (örneklem büyüklüğü)

Z = Z-tablosundan elde edilen değer (örneğin, %95 güven aralığı için Z=1.96)

E = Kabul edilebilir hata oranını (örneğin, %5 hata payı için E=0.05) göstermektedir.

Buna göre;

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.25}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0025}$$
$$n = \frac{0.9604}{0.0025}$$
$$n \approx 384.16$$

3.7. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması noktasında ölçek yöntemine başvurulmuştur. Ölçekler Ocak-Şubat 2024 yılında uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce, katılımcılara çalışmanın amaçları detaylı bir şekilde aktarıldı ve katılmak isteyenlerden gönüllü olur formları imzalatıldı. Veri toplama aracı olarak, araştırmaya katılanların kişisel özelliklerini ortaya koyan kişisel özellikler formunun yanında Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anket (FADA) kullanılmıştır. Kişisel özellikler içerisinde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, haftada kaç gün düzenli egzersiz yapıldığı, egzersiz süresi, daha çok hangi nedenle egzersiz yapıldığı, daha önce spor veya egzersiz sırasında yaralanma yaşıyıp yaşanmadığı, eğer yaralanma yaşandı ise kaç kez yaşandığı ve son olarak yaralanma nedeni ile tedavi durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

Ölçek formu içerisinde katılımcıların spor yaralanma kaygı düzeylerini ölçmek için, Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve Caz ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan SYKÖ kullanılmıştır. Bu ölçek, 19 madde ve “Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (1, 2 ve 3.madde), Zayıf Algılanma Kaygısı (4, 5 ve 6.madde), Acı Çekme Kaygısı (7, 8 ve 9.madde), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (10, 11 ve 12.madde), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (13, 14 ve 15.madde), Yeniden Yaralanma Kaygısı (16, 17, 18 ve 19.madde)” boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek ifadeleri 1: Kesinlikle Katılmıyorum ile 5: Kesinlikle Katılıyorum arasında olacak şekilde 5’li likert olarak yapılandırılmıştır. Ölçekte ters kodlanmış madde yoktur. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95’tir. Yüksek puan, yüksek bir kaygı düzeyini, düşük bir puan ise düşük kaygı düzeyini gösterir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.870 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, söz konusu değer 0,80 olarak bulunmuştur.

Ölçek içerisinde yer alan, FADA, Karaca ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, katılımcıların haftada en az bir kez yapmış oldukları düzenli

aktiviteleri ve bu aktivitelerin süresine yöneliktir. Ölçeğin kapsamı iş, okul, ulaşım, merdiven çıkma, ev içi, hobi ve spor gibi çeşitli aktivite türlerini içerir (Karaca vd., 2000). Bu araştırmada, işle ilgili faaliyetler, merdiven, spor ve diğer faaliyetlerle ilgili sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Katılımcılar, bu kategoriler altında sıralanan etkinliklerin yapılıp yapılmadığını, yapıldıysa etkinliğin genellikle bir haftada kaç gün (sıklık) ve günde kaç saat (süre) yapıldığını belirtmişlerdir. Her aktiviteye Ainsworth ve arkadaşlarının çalışmasına göre bir yoğunluk değeri verilmiştir (2000). FADA için, aktivitelerin sıklık, süre ve yoğunluk verileri kullanılarak MET/Hafta hesaplaması yapılmıştır. Sıklık, ilgili aktivitenin haftada kaç gün yapıldığını gösterir iken süre ise aktivitenin ne kadar süre yapıldığını gösterir. Bu hesaplamalar için Karaca ve arkadaşları tarafından 2000 yılında geliştirilen formüller kullanılmıştır. Buna göre iş indeksinin MET/Hafta hesaplamasında aşağıdaki formül kullanılmıştır:

İş İndeksi: [(haftada kaç gün) x (günde kaç saat) x 1,5MET]+[(haftada kaç gün) x (günde kaç saat-oturma süresi) x 2,5MET]

Merdiven indeksinin MET/Hafta hesaplanmasında aşağıdaki formül kullanılmıştır:

Merdiven İndeksi: [(1 günde kaç kat x 0,5 x 8MET) / 60 dk] x 7 gün

Spor indeksinin MET/Hafta hesaplanmasında ise aşağıdaki formül kullanılmıştır:

Spor İndeksi: (haftada kaç gün x 1 günde kaç dakika x zorlanma)

Son olarak hafta içi ve hafta sonu olmak üzere gerçekleştirilen ve diğer bölümlerde belirtilmeyen diğer aktiviteler indeksinin MET/Hafta hesaplanmasında aşağıdaki formül kullanılmıştır:

Diğer Aktiviteler İndeksi: (hafta içi veya hafta sonu kaç gün x 1 günde kaç saat)

Bu araştırmada, iş indeksi, merdiven indeksi, spor indeksi ve diğer aktiviteler indeksinin toplamı fiziksel aktivite indeksini vermektedir. Elde edilen fiziksel aktivite indeksi ise üç kategoriye ayrılır. Birinci kategoride yer alan bireyler hareketsiz olarak değerlendirilmektedir. Bu grup <600 MET-dk/hafta değerine sahip olanlardır. İkinci kategoride yer alan bireyler ise yetersiz düzeyde hareketli olan bireylerdir. Grup ise 600-3000 MET-dk/hafta arasında değere sahip olanlardır. Son olarak üçüncü kategoride yer alan bireyler, yeterli düzeyde hareketli olanlardır. Bu grup, 3000'den

fazla MET-dk/hafta değerine sahiptir (Türk Kaplan, 2023).

3.8. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, ölçek verilerinin istatistiksel analizleri için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları kullanılmıştır. Ayrıca, ölçüm aracının güvenilirliğini değerlendirmek için güvenilirlik testi uygulanmıştır. Bu test, bir ölçüm aracının tutarlı ve güvenilir olup olmadığını değerlendirmek için kullanılır ve aynı araçla yapılan farklı ölçümler arasındaki tutarlılık derecesini ölçer. Cronbach's Alfa katsayısı, ölçüm aracındaki maddeler arasındaki içsel tutarlılığı ölçer (Nunnally ve Bernstein, 1994). Alfa katsayısı, 0 ile 1 arasında bir değer alır ve bu değer ne kadar 1'e yakın ise, ölçüm aracı o kadar güvenilir. Tipik olarak, 0.70 veya daha yüksek bir Cronbach'ın Alfa değeri, ölçüm aracının kabul edilebilir bir güvenilirlik düzeyini temsil etmektedir (DeVellis, 2016).

Çalışma kapsamında, elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla normal dağılım testi yapılmıştır. Bu test, bir veri setinin normal dağılıma uygun olup olmadığını değerlendirmek için kullanılır. Normal dağılım, istatistiksel analizlerin temelini oluşturur ve veri setinin normal dağılıma uygun olması, çeşitli istatistiksel testlerin güvenilirliği açısından önemlidir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu çalışmada, verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testi ile ortaya konmuştur. Bu test sonucu elde edilen p anlamlılık düzeyinin 0,05'ten küçük çıkması durumunda verilerin normal dağılmadığı; 0,05'ten büyük çıkması durumunda ise verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2001). Çalışmada, ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerlerini belirlemek için betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır. Bunun yanında, fiziksel aktivite ve spor yaralanma kaygısı ile kişisel özellikler arasındaki farklılığın tespitine yönelik ikili değişken gruplarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişken gruplarının karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal-Wallis H testi sonucu ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespiti noktasında ise çoklu karşılaştırma test yöntemlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Araştırmaya katılanların demografik özellikleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

| Cinsiyet | N | % |
|----------------------|------------|--------------|
| Erkek | 236 | 61.5 |
| Kadın | 148 | 38.5 |
| Yaş | N | % |
| 20 yaş ve aşağısı | 41 | 10.7 |
| 21-30 yaş | 203 | 52.9 |
| 31-40 yaş | 52 | 13.5 |
| 41-50 yaş | 24 | 6.3 |
| 51 yaş ve üstü | 64 | 16.7 |
| Eğitim Durumu | N | % |
| İlkokul-Ortaokul | 41 | 10.7 |
| Lise | 60 | 15.6 |
| Lisans | 218 | 56.8 |
| Lisansüstü | 65 | 16.9 |
| Gelir Düzeyi | N | % |
| 17.000 TL altı | 43 | 11.2 |
| 17.000 - 20.000 TL | 88 | 22.9 |
| 20.001 - 30.000 TL | 174 | 45.3 |
| 30.001 - 40.000 TL | 32 | 8.3 |
| 40.001 TL ve üzeri | 47 | 12.2 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Araştırmaya katılanların %61.5'i erkek, %38.5'i ise kadındır.

Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, en büyük grubu %52.9 (203 kişi) ile 21-30 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. 20 yaş ve altı katılımcılar %10.7 (41 kişi), 31-40 yaş %13.5 (52 kişi), 41-50 yaş %6.3 (24 kişi) ve 51 yaş üstü katılımcılar ise %16.7 (64 kişi)'dir.

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında, %56.8'inin lisans mezunu, %10.7'sinin ilkokul-ortaokul mezunu, %15.6'sının %15.6 lise mezunu, %16.9'unun ise lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Katılımcıların aylık gelirleri incelendiğinde, en büyük grup %45.3 ile 20.001 - 30.000 TL arasında gelire sahip olanlardır. 17.000 TL altı gelir grubu %11.2, 17.000 - 20.000 TL arası %22.9, 30.001 - 40.000 TL arası %8.3 ve 40.001 TL ve üzeri gelir grubu %12.2'dir.

4.2. Araştırmaya Katılanların Düzenli Egzersiz Yapma Durumlarına Yönelik Elde Edilen Bulgular

Araştırmaya katılanların haftada kaç gün egzersiz yaptıkları, egzersiz süreleri ve egzersizi daha çok hangi nedenle yaptıklarına yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılanların Egzersiz Durumları

| Egzersiz Gün Sayısı | N | % |
|------------------------------|------------|--------------|
| 1-2 gün | 127 | 33.1 |
| 3-4 gün | 198 | 51.6 |
| 5-7 gün | 59 | 15.4 |
| Egzersiz Süresi | N | % |
| 30 dk veya daha az | 76 | 19.8 |
| 31-60 dk | 145 | 37.8 |
| 60 dk üzeri | 163 | 42.4 |
| Egzersiz Yapma Nedeni | N | % |
| Sağlığını korumak | 144 | 37.5 |
| Fiziksel formumu korumak | 148 | 38.5 |
| Stresten arınmak | 29 | 7.6 |
| Sosyal etkileşim | 9 | 2.3 |
| Kilomu kontrol altına almak | 54 | 14.1 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Katılımcıların haftada kaç gün düzenli egzersiz yaptıklarına yönelik elde edilen bulgularda, %51.6'sının haftada 3-4 gün, %33.1'inin 1-2 gün ve %15.4'ünün 5-7 gün egzersiz yaptığı görülmektedir.

Egzersiz süreleri bakımından, %42.4 katılımcı 60 dakika ve üzeri, %37.8 31-60 dakika, %19.8 ise 30 dakika veya daha az süre egzersiz yapmaktadır.

Katılımcıların egzersiz yapma nedenleri incelendiğinde, %38.5 fiziksel formu korumak, %37.5 sağlığı korumak, %14.1 kilo kontrolü, %7.6 stres azaltma ve %2.3 sosyal etkileşim için egzersiz yaptığını belirtmiştir.

4.3. Araştırmaya Katılanların Yaralanma Durumlarına Yönelik Elde Edilen Bulgular

Araştırmaya katılanların daha önce spor veya egzersiz sırasında yaralanma durumlarının olup olmadığı, kaç kez yaralanma geçirildiği ve yaralanmadan ötürü tedavi olma durumlarına yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 4.3. Spor/Egzersiz Sırasında Yaralanma Durumu

| Yaralanma Sayısı | Ort. | SS |
|-------------------------|-------------|--------------|
| | 2.63 | 1.460 |
| Yaralanma Durumu | N | % |
| Evet | 158 | 41.1 |
| Hayır | 226 | 58.9 |
| Tedavi Durumu | N | % |
| Yaralanma Geçirmeyenler | 226 | 41.1 |
| Tedavi Oldum | 90 | 23.4 |
| Tedavi Olmadım | 68 | 17.7 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Katılımcıların %41.1'i (158 kişi) spor veya egzersiz sırasında yaralanma yaşamış, %58.9'u (226 kişi) ise yaralanma yaşamamıştır. Yaralanma yaşayanların ortalaması ise 2.63'tür.

Araştırmada, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçiren 158 katılımcı arasında, 90 kişi tedavi gördüğünü, 68 kişi ise tedavi görmediğini belirtmiştir.

4.4. Fiziksel Aktivite Durumuna Yönelik Elde Edilen Bulgular

Bu araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını yansıtan alanlara yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. İlk olarak iş indeksi ile ilgili bulgulara yer verilmiş olup sonrasında merdiven indeksine yönelik elde edilen bulgular ortaya konmuştur. Bölüm sonunda ise spor indeksi ve diğer aktivite indeksi ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

4.4.1. İş İle İlgili Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın bu kısmında, iş indeksi içerisinde yer alan meslek, haftada kaç gün çalışıldığı, haftada kaç saat çalışıldığı ve günlük çalışma süresinin kaç saatinde oturulduğu ile ilgili elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.4. Araştırmaya Katılanların Meslek Dağılımı

| | Ort. | SS |
|---|-------------|-----------|
| Haftada Kaç gün Çalışıldığı | 5.31 | 0.639 |
| Günde Kaç Saat Çalışıldığı | 7.85 | 0.596 |
| Günlük Çalışma Süresinin Kaç Saatinde Oturulduğu | 4.30 | 1.865 |
| Meslek | N | % |
| Kamu Çalışanı | 100 | 26.04 |
| Hizmet Sektörü | 68 | 17.71 |
| Yönetim ve İşletme | 78 | 20.31 |
| Teknik ve Mühendislik | 6 | 1.56 |
| Sanat, Medya ve Spor | 5 | 1.30 |
| Serbest Meslek ve Diğerleri | 32 | 8.33 |

Katılımcıların meslekleri incelendiğinde, en büyük grubu Kamu Çalışanları oluşturmakta ve bu kategoriye 100 kişi dahildir. Hizmet Sektöründe çalışanların sayısı 68, Yönetim ve İşletme alanında çalışanların sayısı 78'dir. Teknik ve Mühendislik alanında çalışanlar 6 kişi, Sanat, Medya ve Spor sektöründe çalışanlar 5 kişi ve Serbest Meslek ile Diğer kategorilerde çalışanlar toplamda 32 kişidir.

4.4.2. Merdiven Çıkma ile İlgili Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın bu kısmında, merdiven indeksi içerisinde yer alan günde kaç kat merdiven çıktığına yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.5. Günde Kaç Kat Merdiven Çıkıldığına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

| | N | % |
|---------------|------------|--------------|
| 1 kat | 49 | 12.8 |
| 2 kat | 33 | 8.6 |
| 3 kat | 211 | 54.9 |
| 4 kat | 39 | 10.2 |
| 5 kat | 50 | 13.0 |
| 6 kat | 2 | 0.5 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Araştırmaya katılanların günde kaç kat merdiven çıktıklarına yönelik elde edilen sonuçlara bakıldığında, %12.8'inin günde 1 kat; %8.6'sının günde 2 kat; %54.9'unun günde 3 kat; %10.2'sinin günde 4 kat; %13'ünün günde 5 kat ve son olarak %0.5'inin günde 6 kat çıktığı görülmektedir.

4.4.3. Spor Aktiviteleri ile İlgili Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın bu kısmında, spor aktiviteleri indeksi içerisinde yer alan düzenli olarak haftada en az bir kere yapılan spor aktivitesi, ilgili spor aktivitesinin kaç aydan

beridir yapıldığı, bu aktivitenin haftada kaç gün yapıldığı ve bunun günde kaç dakika yapıldığı ve bu aktivitenin yapıldığı durumda zorlanma düzeyi ile ilgili bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.6. Halen Düzenli Olarak Haftada En Az Bir Kere Yapılan Spor Aktivitesi İle İlgili Elde Edilen Sonuçlar

| | Ort. | SS |
|--|-------------|--------------|
| Spor Aktivitesinin Kaç Aydan Beri Yapıldığı | 13.14 | 8.646 |
| Spor Aktivitesinin Haftada Kaç Gün Yapıldığı | 3.13 | 1.070 |
| Spor Aktivitesinin Günde Kaç Dakika Yapıldığı | 47.57 | 19.105 |
| Spor Aktivitesi | N | % |
| Tenis | 4 | 1.0 |
| Basketbol | 9 | 2.3 |
| Bisiklet | 15 | 3.9 |
| Yürüyüş | 190 | 49.5 |
| Yoga | 18 | 4.7 |
| Boks | 2 | 0.5 |
| Yüzme | 18 | 4.7 |
| Pilates | 17 | 4.4 |
| Koşu | 55 | 14.3 |
| Futbol | 18 | 4.7 |
| Fonksiyonel Antrenman | 21 | 5.5 |
| Fitness | 17 | 4.4 |
| Bu Spor Aktivitesini Yaparken Ne Kadar Zorlanıldığı | N | % |
| Hiç | 86 | 22.4 |
| Az | 46 | 12.0 |
| Orta | 214 | 55.7 |
| Çok | 26 | 6.8 |
| Çok Fazla | 12 | 3.1 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Katılımcıların düzenli olarak yaptığı spor aktivitelerine bakıldığında, en yaygın aktivite %49.5 ile yürüyüştür. Koşu yapanların oranı %14.3, bisiklet yapanların oranı %3.9 ve yoga yapanların oranı %4.7'dir. Diğer sporlar arasında basketbol, yüzme, pilates ve futbol da yer almaktadır. Katılımcıların düzenli olarak haftada en az bir kere yaptıkları spor aktivitesini kaç aydan beri yaptıklarına yönelik elde edilen sonuçlarda, ortalamanın 13.14 ay olduğu görülmüştür. Bunun yanında, katılımcıların bu aktiviteyi haftada 3.13 gün ve günde 47.57 dakika yaptığı görülmüştür.

Katılımcıların spor aktivitesi sırasında ne kadar zorlandıkları sorulduğunda, çoğunluk %55.7 ile orta derecede zorlandıklarını belirtmiştir. Az zorlananların oranı %12.0, hiç zorlanmayanların oranı %22.4 ve çok zorlananların oranı %6.8'dir. Çok fazla zorlananlar ise %3.1 oranında bulunmaktadır.

4.4.4. Diğer Aktivitelere Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın bu kısmında, düzenli olarak haftada en az bir kere yapılan ve önceki bölümlerde dile getirilmeyen fiziksel aktivite ve bunun hafta içi ve hafta sonu günde kaç defa ve kaç dakika yapıldığı ile ilgili bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.7. Düzenli Olarak Haftada En Az Bir Kez Yapılan ve Herhangi Bölümde Belirtilmeyen Fiziksel Aktivite Durumu

| Durum | N | % |
|--|------------|--------------|
| Daha önce dile getirilmeyip düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin varlığı | 38 | 9.9 |
| Daha önce dile getirilmeyip düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin olmaması | 346 | 90.1 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Araştırmada, katılımcıların %9.9'u herhangi bir bölümde belirtilmemiş düzenli fiziksel aktiviteler yaptıklarını belirtirken, büyük çoğunluk olan %90.1'i düzenli olarak bu tür bir aktivite yapmadıklarını ifade etmiştir. Bu, katılımcıların çoğunun geleneksel veya yaygın olarak bilinen spor dışında düzenli bir fiziksel aktiviteye katılmadıklarını gösterir.

Tablo 4.8. Düzenli Olarak Haftada En Az Bir Kez Yapılan Fiziksel Aktivite

| Aktivite | N | % |
|--|------------|--------------|
| Düzenli olarak haftada en az bir kez fiziksel aktivite yapmayanlar | 346 | 90.1 |
| Basketbol | 15 | 3.9 |
| Boks | 1 | 0.3 |
| İp Atlamak | 7 | 1.8 |
| Kardiyo | 1 | 0.3 |
| Pilates | 1 | 0.3 |
| Streching | 1 | 0.3 |
| Şınav Mekik | 1 | 0.3 |
| Voleybol | 1 | 0.3 |
| Vücut Ağırlığıyla Egzersiz | 1 | 0.3 |
| Yoga | 3 | 0.8 |
| Yüzme | 4 | 1.0 |
| Zumba | 2 | 0.5 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler incelendiğinde, basketbol oynayanların oranı %3.9, yüzme yapanların oranı %1.0 ve yoga yapanların oranı %0.8 olarak kaydedilmiştir. Ayrıca, ip atlamak, kardiyo, pilates, stretching, şınav mekik çekmek, voleybol oynamak, vücut ağırlığıyla egzersiz yapmak ve zumba gibi aktiviteler de az sayıda katılımcı tarafından yapılmaktadır.

Tablo 4.9. Daha Önce Belirtilmeyip Düzenli Aktivite Yapanların Hafta içi ve Hafta Sonu Bu Aktiviteleri Yapma Durumu

| | Hafta İçi | | Hafta Sonu | |
|------------|-----------|--------|------------|--------|
| | Ort. | SS | Ort. | SS |
| Kaç Gün | 1.61 | 0.844 | 1.34 | 0.627 |
| Kaç Dakika | 47.26 | 15.908 | 51.71 | 15.080 |

Yukarıdaki tabloda, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin hafta içi ve hafta sonu durumlarına ilişkin ortalama değerler karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Hafta içi yapılan fiziksel aktivite gün sayısının ortalaması 1.61 günken, hafta sonu için bu ortalama 1.34 güne düşmektedir. Aktivite süresi açısından incelendiğinde, hafta içi ortalama aktivite süresi 47.26 dakika iken, hafta sonu bu süre 51.71 dakikaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar, bireylerin hafta sonları daha uzun süre fiziksel aktivite yaptıklarını, ancak hafta içi daha sık fiziksel aktiviteye katıldıklarını göstermektedir.

4.5. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Bulguları

Çalışmanın bu kısmında, katılımcıların fiziksel aktivite yoğunluğu ve fiziksel aktivite değerlendirme ölçeği içerisinde yer alan indekslere yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.10. Araştırmaya Katılanların Fiziksel Aktivite Yoğunluklarına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

| Kategori | N | % |
|-----------------------------|------------|--------------|
| Hareketsiz | 260 | 67.7 |
| Yetersiz düzeyde hareketsiz | 124 | 32.3 |
| Toplam | 384 | 100.0 |

Yukarıdaki tabloda, fiziksel aktivite yoğunluğunun bireyler arasında nasıl dağıldığı gösterilmektedir. İki farklı kategoriye ayrılan fiziksel aktivite yoğunluğuna göre, "Hareketsiz" kategorisinde 260 kişi bulunmakta ve bu grup toplam katılımcıların yüzde 67.7'sini oluşturmaktadır. "Yetersiz düzeyde hareketsiz" kategorisinde ise 124 kişi yer almakta ve bu grup toplam katılımcıların yüzde 32.3'ünü temsil etmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların büyük bir kısmının "Hareketsiz" kategorisinde olduğunu ve daha az bir kısmının "Yetersiz düzeyde hareketsiz" kategorisinde bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, genel olarak bireylerin fiziksel aktivite yoğunluğunun düşük olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Değerlendirme İndekslerinin Betimsel İstatistikleri

| Değişken | Ort. | SS |
|--------------------------------|--------|---------|
| İş İndeksi | 132.18 | 37.450 |
| Merdiven İndeksi | 1.42 | 0.524 |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | 370.36 | 242.739 |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | 5.36 | 18.965 |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | 6.65 | 23.131 |
| FADA | 515.98 | 248.822 |

Yukarıdaki tabloda, farklı fiziksel aktivite değerlendirme indekslerinin betimsel istatistikleri yer almaktadır. İncelenen değişkenler arasında "İş İndeksi"nin ortalaması 132.1771 olarak belirlenmiştir. "Merdiven İndeksi"nin ortalaması ise 1.42'dir, "Spor Aktiviteleri İndeksi"nde ortalama 370.36 olarak kaydedilmiştir. "Diğer Aktiviteler (Hafta İçi)" ve "Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu)" için ortalamalar sırasıyla 5.36 ve 6.65 olarak hesaplanmıştır. Son olarak, "Fiziksel Aktivite İndeksi"nin ortalaması 515.98 olarak belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi düşük olanlar (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi orta olanlar (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olanlar (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde kategorize edilmektedir. Bu kategoriler göz önüne alındığında incelenen grubun genel olarak fiziksel aktivite düzeyi düşük, hareketsiz bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

4.6. Spor Yaralanma Kaygısının Tanımlayıcı Bulguları

Çalışmanın bu kısmında, Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği ve bu ölçek içerisinde yer alan alt boyutların tanımlayıcı bulguları yer almaktadır

Tablo 4.12. Spor Yaralanma Kaygısının Betimsel İstatistikleri

| Değişken | Or. | SS |
|-----------------------------------|-------|-------|
| SYKÖ | 47.98 | 9.570 |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | 7.38 | 2.786 |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 4.88 | 1.573 |
| Acı Çekme Kaygısı | 9.70 | 2.923 |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 6.41 | 2.992 |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 5.86 | 2.882 |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 13.75 | 3.636 |

Yukarıdaki tablo, spor yaralanma kaygısı ve ilgili boyutlarının betimsel istatistiklerini içermektedir. İncelenen değişkenlerden "Spor Yaralanma Kaygısı"nın ortalama değeri 47.98 olarak belirlenmiştir. Bu değer, Sporda Yaralanma Kaygısı Ölçeği'nin minimum 19, maksimum 95 puan aralığında olduğu ve ölçeğin ortalama puanının 47.98 puan olduğu göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların spor yaralanma kaygısının ortalamasının altında olduğunu gösterir.

"Yeteneğini Kaybetme Korkusu" için ortalama 7.38 olarak hesaplanmıştır. "Zayıf Algılanma Kaygısı" ortalama 4.88 ile sporcuların başkaları tarafından zayıf algılanma endişesini ifade eder. "Acı Çekme Kaygısı"nın ortalama değeri 9.70'dir. "Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı" için ortalama 6.41 olarak belirlenmiştir. "Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı"nın ortalama değeri 5.86'dır. Son olarak, "Yeniden Yaralanma Kaygısı" için ortalama 13.75 olarak elde edilmiştir.

4.7. Normallik Test Bulguları

Araştırmanın bu kısmında, ölçek sonucu elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluk sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.13. Normallik Test Sonuçları

| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------------------------|--------------------|-----|------|--------------|-----|------|
| | İstatistik | df | p | İstatistik | df | p |
| FADA | 0.094 | 384 | 0.00 | 0.816 | 384 | 0.00 |
| İş İndeksi | 0.133 | 384 | 0.00 | 0.961 | 384 | 0.00 |
| Merdiven İndeksi | 0.276 | 384 | 0.00 | 0.858 | 384 | 0.00 |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | 0.142 | 384 | 0.00 | 0.805 | 384 | 0.00 |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | 0.531 | 384 | 0.00 | 0.308 | 384 | 0.00 |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | 0.514 | 384 | 0.00 | 0.317 | 384 | 0.00 |
| SYKÖ | 0.145 | 384 | 0.00 | 0.908 | 384 | 0.00 |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | 0.175 | 384 | 0.00 | 0.914 | 384 | 0.00 |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 0.168 | 384 | 0.00 | 0.904 | 384 | 0.00 |
| Acı Çekme Kaygısı | 0.151 | 384 | 0.00 | 0.937 | 384 | 0.00 |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 0.196 | 384 | 0.00 | 0.855 | 384 | 0.00 |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 0.220 | 384 | 0.00 | 0.824 | 384 | 0.00 |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 0.155 | 384 | 0.00 | 0.911 | 384 | 0.00 |

Yukarıdaki tablodan da görüldüğü üzere, ölçek sonucu elde edilen verilerin normallik test sonuçlarında p anlamlılık düzeyi 0.05'tir. Bu değer, verilerin normal dağılmadığını gösterir. Bundan ötürü, araştırmada parametrik olmayan test yöntemleri kullanılmıştır.

4.8. Spor veya Egzersiz Sırasında Yaralanma Durumuna Göre Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Araştırmaya katılanların spor veya egzersiz sırasında yaralanma durumu ile spor yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan mann-wihtney U testi sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.14. Yaralanma Durumuna Göre Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Yaralanma Durumu | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | p |
|-----------------------------------|------------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| SYKÖ | Evet | 158 | 191.38 | 30237.50 | 17676.500 | 0.87 |
| | Hayır | 226 | 193.29 | 43682.50 | | |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | Evet | 158 | 198.28 | 31328.00 | 16941.000 | 0.39 |
| | Hayır | 226 | 188.46 | 42592.00 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Evet | 158 | 187.67 | 29651.50 | 17090.500 | 0.47 |
| | Hayır | 226 | 195.88 | 44268.50 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Evet | 158 | 190.52 | 30101.50 | 17540.500 | 0.77 |
| | Hayır | 226 | 193.89 | 43818.50 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Evet | 158 | 191.86 | 30314.00 | 17753.000 | 0.92 |
| | Hayır | 226 | 192.95 | 43606.00 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Evet | 158 | 187.72 | 29659.00 | 17098.000 | 0.46 |
| | Hayır | 226 | 195.85 | 44261.00 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Evet | 158 | 182.19 | 28785.50 | 16224.500 | 0.13 |
| | Hayır | 226 | 199.71 | 45134.50 | | |

Yukarıdaki tabloda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirme durumu ile yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre; spor yaralanma kaygı ölçeğinde, yaralanma geçmişi olan katılımcıların sıralı ortalama puanı 191.38 iken, yaralanma geçmişi olmayan katılımcıların puan ortalaması 193.29'dur. Ortaya çıkan farklılığın anlamlı olup olmadığına yönelik elde edilen sonuçların 0,05 düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Yaralanma geçmişi olanlar ile olmayanlar arasında spor yaralanma kaygısı ölçeğinin genel puanında anlamlı bir fark olmaması, geçmişte

yaralanmış olmanın genel kaygı seviyesini belirgin bir şekilde artırmadığını ortaya koyar. Bu durum, yaralanma geçiren bireylerin zamanla yaralanma ile ilgili kaygılarını yönetmeyi öğrendiklerini veya yaralanmanın psikolojik etkisinin beklenenden daha az olduğunu düşündürebilir.

Yeniden yaralanma kaygısı açısından, yaralanma geçmişi olanların ortalaması 182.19, yaralanma geçmişi olmayanların ise 199.71 olarak hesaplanmıştır. Yeniden yaralanma kaygısında, yaralanma geçmişi olanların puanlarının yaralanma geçmişi olmayanlara göre daha düşük çıkması, geçmiş deneyimlerin bu konudaki kaygıları azaltmış olabileceğini gösterir. Bu, belki de yaralanma geçiren bireylerin tekrar yaralanma olasılığına karşı daha gerçekçi bir bakış açısına sahip olduklarını veya adaptasyon gösterdiklerini ifade eder.

Zayıf algılama kaygı alt boyutunda, yaralanma geçmişi olanların sıralı ortalama değerleri 187.67 iken yaralanma geçmişi olmayanların ortalama değeri 195.88'dir. Zayıf algılama kaygısında yaralanma geçmişi olanların daha düşük puan alması, bu bireylerin kendilerini daha dirençli hissetmeleri nedeniyle daha az kaygı taşıdıklarını gösterebilir. Yaralanma sonrası rehabilitasyon süreçleri, bireylerin kendi kapasitelerine olan güvenlerini artırmış olabilir.

Acı çekme kaygısı alt boyutunda yaralanma geçmişi olanların sıralı ortalama puanları 190.52 iken yaralanma geçirmemiş olanların sıralı ortalama puanları 193.89'dur. Acı çekme kaygısında, yaralanma geçmişi olan ve olmayanlar arasında küçük bir puan farkı olmasına rağmen anlamlı bir fark bulunmaması, acı çekme potansiyelinin her iki grup tarafından benzer şekilde algılandığını ortaya koyar. Bu, insanların acıya karşı genel bir kaygı düzeyine sahip olduğunu ve bu düzeyin geçmiş deneyimlerden bağımsız olarak benzer kalabildiğini gösterir.

Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda yaralanma geçmişi olanların sıralı ortalama değeri 191.86 iken yaralanma geçirmemiş olanların sıralı ortalama puanları 192.95'dir. Yapılan analiz sonucunda, alınan puanların yaralanma geçirme durumuna göre karşılaştırma sonuçlarında, anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Hayal kırıklığına uğratma kaygısında anlamlı bir fark olmaması, yaralanma geçmişi olanların ve olmayanların başkaları tarafından nasıl algılandıkları konusunda benzer düzeyde endişe taşıdıklarını gösterir. Bu, sosyal algıların genel olarak bireyler üzerinde benzer bir baskı oluşturduğunu ifade eder.

Sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda sıralı ortalama puanı yaralanma gemişı olanlarda 187.72 iken bu değer yaralanma geçirmemiş olanlarda 195.85'tir. Söz konusu puanların yaralanma geçirme durumuna göre karşılaştırma sonuçlarında, anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Son olarak, yeniden yaralanma kaygısı sıralı ortalama puanı yaralanma geirmişlerde 182.19, yaralanma geçirmemiş olanlarda 199.71'dir. Söz konusu puanların yaralanma geçirme durumuna göre karşılaştırma sonuçlarında, ölçeğin bütünü ile alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sosyal desteği kaybetme kaygısında yaralanma gemişı olanların daha düşük puan alması, bu bireylerin sosyal destek ağlarına daha güvendiklerini veya sosyal desteklerini kaybetme konusunda daha az endişeli olduklarını gösterir. Bu durum, yaralanma sonrasında kurulan güçlü destek sistemlerinin bu bireylerin sosyal kaygılarını hafifletmiş olabileceği anlamına gelir.

4.9. Yaralanma Durumuna Göre Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Karşılaştırılması

Araştırmaya katılanların spor veya egzersiz sırasında yaralanma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan mann-wihtney U testi sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.15. Yaralanma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Yaralanma Durumu | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | p |
|---------------------------------------|------------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| İş İndeksi | Evet | 158 | 206.44 | 32617.00 | 15652.000 | 0.04 |
| | Hayır | 226 | 182.76 | 41303.00 | | |
| Merdiven İndeksi | Evet | 158 | 191.37 | 30236.50 | 17675.500 | 0.86 |
| | Hayır | 226 | 193.29 | 43683.50 | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | Evet | 158 | 215.79 | 34094.50 | 14174.500 | 0.00 |
| | Hayır | 226 | 176.22 | 39825.50 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | Evet | 158 | 195.08 | 30822.50 | 17446.500 | 0.42 |
| | Hayır | 226 | 190.70 | 43097.50 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | Evet | 158 | 195.70 | 30920.50 | 17348.500 | 0.36 |
| | Hayır | 226 | 190.26 | 42999.50 | | |
| FADA | Evet | 158 | 217.23 | 34322.50 | 13946.500 | 0.00 |
| | Hayır | 226 | 175.21 | 39597.50 | | |

Yukarıdaki tabloda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirme durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki farklılığın tespitine yneli elde edilen bulgular

yer almaktadır. Buna göre; iş indeksi için yaralanma geçmişi olan katılımcıların sıralı ortalama puanı 206.44 iken, yaralanma geçmişi olmayanların puan ortalaması 182.76'dır. Bu sonuç, yaralanma geçiren bireylerin işle ilgili aktivitelerde daha yüksek bir düzeyde katılım gösterdiklerini gösterir. Bu durum, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.04$). Yaralanma geçmişi olan katılımcıların iş indeksinde daha yüksek puanlar almaları, bu bireylerin işle ilgili aktivitelere daha fazla katıldıklarını ve belki de işlerine daha çok odaklandıklarını ortaya koyar. Yüksek puanların istatistiksel olarak anlamlı olması, yaralanma sonrası belki de işlerine daha çok değer verdiklerini veya işlerini kaybetme korkusuyla daha fazla çaba sarf ettiklerini ima edebilir. Yaralanmanın, bireylerin kariyerlerine olan bağlılığını ve iş performansını artırabileceği düşünülmektedir.

Merdiven indeksi ve diğer aktiviteler (hafta içi ve hafta sonu) değişkenleri için yaralanma geçmişi olan ve olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaralanma geçmişi olan ve olmayan gruplar arasında merdiven indeksi ve hafta içi/sonu diğer aktivitelerde anlamlı bir farkın olmaması, bu aktivitelerin yaralanma geçmişinden etkilenmediğini gösterir. Bu, bu tür aktivitelerin daha az fiziksel talep içermesi veya yaralanmanın bu aktivitelere olan katılım üzerinde uzun süreli bir etki yaratmaması nedeniyle olabilir. Özellikle dikkat çekici olan, spor aktiviteleri indeksi ve fiziksel aktivite düzeyinde, yaralanma geçirmiş katılımcıların anlamlı derecede daha yüksek sıralı ortalama puanlara sahip olmalarıdır. Bu sonuçlar, yaralanma geçirmiş bireylerin spor indeksi ve genel fiziksel aktivitelerde daha aktif olduklarını göstermektedir. Spor aktiviteleri ve genel fiziksel aktivite düzeyinde yaralanma geçirmiş bireylerin daha yüksek sıralı ortalama puanlar elde etmeleri, bu bireylerin fiziksel aktivitelere daha fazla katıldıklarını ve belki de yaralanmadan sonra kendilerini fiziksel olarak daha fazla zorladıklarını öne sürer. Bu, rehabilitasyon süreçlerinin bir parçası olarak daha aktif hale gelmeleri veya yaralanma sonrası daha dirençli ve motive olmalarından kaynaklanır.

4.10. Yaralanma Geçirmiş Katılımcıların Yaralanma Kaygısı İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Daha önce spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş olanlarda yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki korelasyon analizi bulguları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.16. Yaralanma Geçirmişlerin Yaralanma Kaygısı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

| | İş İndeksi | Merdiven İndeksi | Spor Aktiviteleri İndeksi | Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | FADA |
|-----------------------------------|------------|------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------|
| SYKÖ | -.114 | -.072 | .073 | .007 | .030 | .021 |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | .075 | -.142 | .034 | -.105 | -.035 | .036 |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | -.101 | -.089 | .084 | -.004 | .039 | .050 |
| Acı Çekme Kaygısı | -.185* | -.019 | -.015 | -.036 | -.014 | -.076 |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | -.169* | -.012 | .035 | .049 | .021 | -.028 |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | -.031 | -.068 | .164* | .059 | .040 | .141 |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | -.091 | .051 | -.033 | -.103 | -.087 | -.100 |

* p < .05

Spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş olan kişilerde yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen sonuçlara bakıldığında, spor yaralanma kaygısı ile iş indeksi ($r = .114$, $p > .05$), merdiven indeksi ($r = -.072$, $p > .05$), spor aktiviteleri indeksi ($r = .073$, $p > .05$), diğer aktiviteler (hafta içi) ($r = .007$, $p > .05$), diğer aktiviteler (hafta sonu) ($r = .030$, $p > .05$) ve fiziksel aktivite düzeyi ($r = .021$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Spor yaralanma kaygısının iş, merdiven, spor aktiviteleri indeksleri ile anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu kaygının günlük ve rutin fiziksel performansla doğrudan bağlantılı olmadığını ortaya koyar. Yaralanma geçiren kişilerde bu tür aktiviteler sırasında kaygı düzeylerinin, bu aktivitelerin performansına etki etmeyecek kadar yönetilebilir olabileceğini gösterir. Bunun yanında, acı çekme kaygısının iş performansı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olması, acı çekme endişesi olan bireylerin işlerinde daha az verimli olabileceğini gösterir. Bu, bireylerin acı çekme kaygısının, iş üzerindeki konsantrasyonlarını ve genel iş verimliliğini düşürebileceğini öne sürer. Hayal kırıklığına uğratma kaygısının iş performansı ile negatif korelasyon göstermesi, bu kaygının iş yerindeki performans beklentileri ve başarısızlık korkusu ile bağlantılı olduğunu gösterir. Yüksek hayal kırıklığına uğratma kaygısı olan bireyler, işte yapılan hataların veya başarısızlıkların kişisel ve profesyonel imajlarına zarar vereceği endişesi taşıyabilirler.

Tabloda ayrıca, yaralanma geçirmiş kişilerin yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla beraber, acı çekme kaygısı ile iş indeksi ($r = -.185, p < .05$) arasında negatif yönde korelasyon olduğu görülmektedir. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı ile benzer şekilde iş indeksi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olmakla birlikte diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Sosyal desteği kaybetme kaygısı ile spor aktiviteleri indeksi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal desteği kaybetme kaygısının spor aktiviteleri indeksi ile pozitif bir ilişkiye sahip olması, sosyal destek kaybı endişesi olan bireylerin, bu kaygıyı hafifletmek amacıyla spor gibi grup aktivitelerine daha fazla katılmayı tercih edebileceklerini gösterir. Spor, sosyal bağlarını güçlendirmenin bir yolu olarak görülebilir. Yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı gibi diğer psikolojik kaygıların fiziksel aktivite düzeyleri ve alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu kaygıların spesifik bir aktivite performansına doğrudan bağlı olmadığını gösterir. Bu kaygılar daha çok kişisel algılar ve geçmiş deneyimlerle ilişkilendirilebilir.

4.11. Yaralanma Geçirmemiş Katılımcıların Yaralanma Kaygısı İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Daha önce spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmemiş bireylerde yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki korelasyon analizi bulguları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.17. Yaralanma Geçirmemişlerin Yaralanma Kaygısı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

| | İş İndeksi | Merdiven İndeksi | Spor Aktiviteleri İndeksi | Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | FADA |
|-----------------------------------|------------|------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------|
| SYKÖ | -.114 | -.072 | .073 | .007 | .030 | .021 |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | .075 | -.142 | .034 | -.105 | -.035 | .036 |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | -.101 | -.089 | .084 | -.004 | .039 | .050 |
| Acı Çekme Kaygısı | -.185* | -.019 | -.015 | -.036 | -.014 | -.076 |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | -.169* | -.012 | .035 | .049 | .021 | -.028 |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | -.031 | -.068 | .164* | .059 | .040 | .141 |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | -.091 | .051 | -.033 | -.103 | -.087 | -.100 |

* $p < .05$

Yukarıdaki tabloda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmemiş olanların yaralanma kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre; yaralanma geçirmemiş kişilerin spor yaralanma kaygısı, iş indeksi ($r = -.114, p > .05$), merdiven indeksi ($r = -.072, p > .05$), spor aktiviteleri indeksi ($r = .073, p > .05$), diğer aktiviteler (hafta içi) ($r = .007, p > .05$), diğer aktiviteler (hafta sonu) ($r = .030, p > .05$) ve fiziksel aktivite düzeyi ($r = .021, p > .05$) ile anlamlı bir ilişkiye sahip değildir. Spor yaralanma kaygısının iş indeksi, merdiven indeksi, spor aktiviteleri indeksi, hafta içi ve hafta sonu diğer aktiviteler ve fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu kaygının günlük veya rutin aktivitelerle doğrudan ilişkili olmadığını gösterir. Bu, spor yaralanma kaygısının daha çok spesifik spor yaralanma olayları veya bireylerin kişisel yaralanma deneyimleriyle ilgili olabileceğine işaret eder.

Yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı da fiziksel aktivite düzeyi ve diğer alt boyutları ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu kaygıların da fiziksel aktivite düzeyi ve diğer alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu tür kaygıların belki de bireylerin günlük fiziksel veya iş aktivitelerinden ziyade, belirli travmatik deneyimler veya kişisel algılarla daha çok ilişkili olabileceğini düşündürür.

Acı Çekme Kaygısı, İş İndeksi ile negatif yönde bir korelasyon gösterir ($r = -.185, p < .05$). Acı çekme kaygısının iş indeksi ile negatif bir korelasyon göstermesi, acı çekme endişesi yüksek olan bireylerin iş performanslarının düşebileceğini gösterir. Bu, acı çekme kaygısının, bireyin iş üzerindeki konsantrasyonunu veya işe devam etme kapasitesini olumsuz etkileyebileceğini gösteren önemli bir bulgudur.

Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ile İş İndeksi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olmakla birlikte ($r = -.169, p < .05$), diğer değişkenlerle anlamlı ilişkiye sahip değildir. Hayal kırıklığına uğratma kaygısının iş performansı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi, yüksek kaygı düzeylerinin iş başarısını olumsuz etkileyebileceğine işaret eder. Bu durum, iş yerinde yüksek beklentilere sahip olan veya başarısızlık korkusu taşıyan bireylerin performansının, bu psikolojik baskı altında düşebileceğini gösterir.

Sosyal desteği kaybetme kaygısı, spor aktiviteleri indeksi ile pozitif bir ilişkiye sahiptir ($r = .164, p < .05$). Sosyal desteği kaybetme kaygısının spor aktiviteleri indeksi ile pozitif bir ilişkiye sahip olması, sosyal destek kaybı endişesi olan bireylerin spor

gibi sosyal etkileşim gerektiren aktivitelerde daha aktif olabileceğini gösterir. Bu, sosyal bağlarını güçlendirme veya sosyal desteği kaybetme korkusunu hafifletme çabası olarak yorumlanabilir.

4.12. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Bu çalışmada, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş kişilerin cinsiyetleri ile fiziksel aktivite ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.18. Cinsiyete Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Cinsiyet | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | p |
|-----------------------------------|----------|----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| FADA | Erkek | 90 | 78.66 | 7079.50 | 2984.500 | 0.79 |
| | Kadın | 68 | 80.61 | 5481.50 | | |
| İş İndeksi | Erkek | 90 | 81.51 | 7335.50 | 2879.500 | 0.52 |
| | Kadın | 68 | 76.85 | 5225.50 | | |
| Merdiven İndeksi | Erkek | 90 | 83.04 | 7473.50 | 2741.500 | 0.22 |
| | Kadın | 68 | 74.82 | 5087.50 | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | Erkek | 90 | 78.87 | 7098.00 | 3003.000 | 0.84 |
| | Kadın | 68 | 80.34 | 5463.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | Erkek | 90 | 78.19 | 7037.00 | 2942.000 | 0.42 |
| | Kadın | 68 | 81.24 | 5524.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | Erkek | 90 | 77.41 | 6967.00 | 2872.000 | 0.23 |
| | Kadın | 68 | 82.26 | 5594.00 | | |
| SYKÖ | Erkek | 90 | 76.09 | 6848.00 | 2753.000 | 0.28 |
| | Kadın | 68 | 84.01 | 5713.00 | | |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | Erkek | 90 | 74.39 | 6695.00 | 2600.000 | 0.10 |
| | Kadın | 68 | 86.26 | 5866.00 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Erkek | 90 | 77.57 | 6981.00 | 2886.000 | 0.53 |
| | Kadın | 68 | 82.06 | 5580.00 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Erkek | 90 | 76.91 | 6922.00 | 2827.000 | 0.41 |
| | Kadın | 68 | 82.93 | 5639.00 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Erkek | 90 | 76.04 | 6843.50 | 2748.500 | 0.26 |
| | Kadın | 68 | 84.08 | 5717.50 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Erkek | 90 | 75.59 | 6803.00 | 2708.000 | 0.20 |
| | Kadın | 68 | 84.68 | 5758.00 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Erkek | 90 | 80.72 | 7264.50 | 2950.500 | 0.70 |
| | Kadın | 68 | 77.89 | 5296.50 | | |

Yukarıdaki tabloda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş kişilerin cinsiyeti ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre; fiziksel aktivite düzeyinin erkeklerde sıralı ortalama puanlarının 78.66, kadınlarda ise bu değer 80.61 olduğu görülmektedir. Elde edilen ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterip

göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda, anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Spor ve egzersiz faaliyetlerine katılım konusunda cinsiyetler arası eşitlik veya benzer eğilimler olduğu yorumlanabilir.

İş indeksi alanında erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 81.51, kadınların puanlarının 76.85 olduğu görülmektedir. Elde edilen ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda, anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. u, iş ortamında cinsiyet temelli performans farklılıklarının olmadığını, her iki cinsiyetin de işlerini benzer bir başarı ile yürüttüğünü gösterir. İş başarısı için cinsiyetin bir belirleyici olmadığı sonucuna varılabilir.

Merdiven indeksi açısından erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 83.04, kadınların ise 74.82 olduğu görülmektedir. Elde edilen ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda, anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Merdiven indeksinde cinsiyetler arası performans farkının olmaması, fiziksel yetenekler açısından cinsiyetin yine belirleyici olmadığını ortaya koyar. Bu, pratikte fiziksel yeteneklerin cinsiyete göre değişkenlik göstermediği anlamına gelir.

Spor aktiviteleri indeksi açısından erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 78.87, kadınların ise 80.34 olduğu görülmektedir. Spor aktivitelerinde cinsiyetler arası birbirine yakın puanlar alınması, spor performansının cinsiyet tarafından önemli ölçüde etkilenmediğini gösterir. Her iki cinsiyetin de spor aktivitelerinde benzer düzeyde rekabetçi ve aktif olabileceğini düşündürür.

Diğer aktiviteler (hafta içi) açısından erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 78.19, kadınların ise 81.24 olduğu görülmektedir. Diğer aktiviteler (hafta sonu) indeksinde ise erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 77.41, kadınların ortalama puanlarının 82.26 olduğu görülmektedir. Elde edilen ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda ise tüm değişkenlerde 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Hafta içi ve hafta sonu diğer aktivitelerde de anlamlı bir fark olmaması, cinsiyetin boş zaman aktiviteleri üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını gösterir. Her iki cinsiyet de benzer şekilde aktif olabilir ve zamanlarını benzer şekilde değerlendirebilir.

Tabloda, spor yaralanma kaygısı ve alt boyutlarından alınan puanlar ve bu puanların anlamlılık düzeyine ilişkin sonuçlara bakıldığında ise spor yaralanma

kaygısında erkeklerin sıralı ortalama puanının 76.09, kadınların sıralı ortalama puanının ise 84.01 olduğu görülmektedir. Yeteneğini kaybetme korkusu alanında, erkeklerin puanının 74.39, kadınların puanının 86.26 olduğu görülmektedir. Zayıf algılama kaygı alt boyutunda, erkeklerin sıralı ortalama değerleri 77.57 iken kadınların ortalama değeri 82.06'dır. Acı çekme kaygısı alt boyutunda erkeklerin sıralı ortalama puanları 76.91 iken kadınların sıralı ortalama puanları 82.93'tür. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda erkeklerin sıralı ortalama değeri 76.04 iken kadınların sıralı ortalama puanları 84.08'dir. Sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda sıralı ortalama puanı erkeklerde 75.59 iken bu değer kadınlarda 84.68'dir. Son olarak, yeniden yaralanma kaygısı sıralı ortalama puanı erkeklerde 80.72, kadınlarda 77.89'dur. Söz konusu puanların cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarında, yaralanma kaygısı ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Spor yaralanma kaygısı ve ilgili alt boyutlarda erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark olmaması, her iki cinsiyetin de spor ve yaralanma kaygıları konusunda benzer düzeyde endişe duyduğunu gösterir. Bu, cinsiyetin bu tür psikolojik reaksiyonları şekillendirmede bir faktör olmadığını ortaya koyar. Her iki cinsiyet de yaralanma riski ve bu durumun getirebileceği sonuçlar konusunda benzer şekilde duyarlı olabilir.

4.13. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Yaşa Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş kişilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.19. Yaşa Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Yaş | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | P |
|--------------------------------|-------------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| FADA | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 76.53 | 7959.00 | 2499.000 | 0.26 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 85.22 | 4602.00 | | |
| İş İndeksi | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 78.50 | 8164.00 | 2704.000 | 0.70 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 81.43 | 4397.00 | | |
| Merdiven İndeksi | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 76.85 | 7992.50 | 2532.500 | 0.26 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 84.60 | 4568.50 | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 77.51 | 8061.00 | 2601.000 | 0.45 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 83.33 | 4500.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 78.10 | 8122.50 | 2662.500 | 0.29 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 82.19 | 4438.50 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 77.42 | 8052.00 | 2592.000 | 0.15 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 83.50 | 4509.00 | | |

Tablo 4.19 (devam). Yaşa Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Yaş | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | P |
|-----------------------------------|-------------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| SYKÖ | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 85.93 | 8937.00 | 2139.000 | 0.01 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 67.11 | 3624.00 | | |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 87.58 | 9108.00 | 1968.000 | 0.00 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 63.94 | 3453.00 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 80.76 | 8399.50 | 2676.500 | 0.62 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 77.06 | 4161.50 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 81.72 | 8499.00 | 2577.000 | 0.39 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 75.22 | 4062.00 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 81.51 | 8477.50 | 2598.500 | 0.43 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 75.62 | 4083.50 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 84.38 | 8776.00 | 2300.000 | 0.05 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 70.09 | 3785.00 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 104 | 87.55 | 9105.50 | 1970.500 | 0.00 |
| | 31 yaş ve üzeri | 54 | 63.99 | 3455.50 | | |

Yukarıdaki tabloda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş kişilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre; fiziksel aktivite düzeyinin 30 yaş ve aşağısındakilerde sıralı ortalama puanlarının 76.53, 31 yaş ve üzerindekilerde ise bu değer 85.22 olduğu görülmektedir. Bu, her iki yaş grubunun benzer düzeyde aktif olabileceğini ve yaşın fiziksel kapasite üzerinde beklenen etkinin olmadığı anlamına gelir.

İş indeksi alanında 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanları 78.50, 31 yaş ve üzerindekilerin puanları 81.43'tür. Merdiven indeksi açısından 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 76.85, 31 yaş ve üzerindekilerin sıralı ortalama puanlarının 84.60 olduğu görülmektedir. Spor aktiviteleri indeksi açısından 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 77.51, 31 yaş ve üzerindekilerin sıralı ortalama puanlarının ise 83.33 olduğu görülmektedir. Diğer aktiviteler (hafta içi) açısından 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 78.10, 31 yaş ve üzerindekilerin sıralı ortalama puanlarının ise 82.19 olduğu görülmektedir. Diğer aktiviteler (hafta sonu) indeksinde ise 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 77.42, 31 yaş ve üzerindekilerin sıralı ortalama puanlarının 83.50 olduğu görülmektedir. Haftanın farklı günlerinde aktivite düzeylerinde yaşa bağlı anlamlı bir fark olmaması, her iki yaş grubunun da günlük rutinlerde benzer enerji ve motivasyona sahip olduğunu gösterir. Elde edilen ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda ise tüm değişkenlerde 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. İş indeksinde yaş grupları arasında anlamlı fark olmaması, yaşın iş verimliliği üzerindeki stereotipik etkilerinin olmadığını gösterir. Bu, her iki grup için iş yerinde eşit düzeyde katkı ve performans

sergileyebildiklerini ortaya koyar. Merdiven kullanım kabiliyetinde yaş farkının anlamsız olması, yaşın fiziksel dayanıklılık üzerinde beklenen düşüşü yansıtmaması açısından dikkate değerdir. Her iki yaş grubu da benzer merdiven çıkma becerisine sahip olabilir. Spor performansında anlamlı fark olmaması ise, yaşın spor kabiliyeti üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını gösterir. Genç ve daha yaşlı bireyler arasında benzer seviyede rekabetçi spor performansı mümkündür.

Tabloda, spor yaralanma kaygısı ve alt boyutlarından alınan puanlar ve bu puanların anlamlılık düzeyine ilişkin sonuçlara bakıldığında ise spor yaralanma kaygısında 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanının 85.93, 31 yaş ve üzerindeki sıralı ortalama puanının ise 67.11 olduğu görülmektedir. 30 yaş altındakilerin daha yüksek yaralanma kaygısı puanlarına sahip olmaları, genç bireylerin yaralanmaya karşı daha hassas olabileceğini ve spor aktivitelerini kaybetme riskine daha fazla önem verebileceğini gösterir. Yeteneğini kaybetme korkusu alanında, 30 yaş ve aşağısındakilerin puanının 87.58, 31 yaş ve üzerindeki puanının 63.94 olduğu görülmektedir. Gençlerin yeteneğini kaybetme korkusunun daha yüksek olması, kariyerlerinin başlangıcında oldukları ve spor yeteneklerinin kaybının onlar için daha yıkıcı olabileceği düşüncesini yansıtabilir. Zayıf algılama kaygı alt boyutunda, 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama değerleri 80.76 iken 31 yaş ve üzerindeki ortalama değeri 77.06'dır. Gençlerde daha yüksek zayıf algılama kaygısı, rekabetçi spor ortamlarında ya da sosyal çevrelerinde güçlü bir imaj sürdürme baskısının daha fazla hissedildiğini gösterir. Acı çekme kaygısı alt boyutunda 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanları 81.72 iken 31 yaş ve üzerindeki sıralı ortalama puanları 75.22'dir. Gençlerdeki acı çekme kaygısının daha yüksek olması, fiziksel acıya karşı daha düşük tolerans veya acıyı daha yoğun yaşama olasılıklarını ortaya koyar. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama değeri 81.51 iken 31 yaş ve üzerindeki sıralı ortalama puanları 75.62'dir. Gençlerin hayal kırıklığına uğratma kaygısının daha yüksek olması, başkaları tarafından değerlendirilme korkusu ve bu yargılara daha duyarlı olabileceklerini gösterir. Sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda sıralı ortalama puanı 30 yaş ve aşağısındakilerde 84.38 iken bu değer 31 yaş ve üzerikelilerde 70.09'dur. Gençlerin sosyal desteği kaybetme kaygısının daha yüksek olması, sosyal ilişkilerin ve ait olma ihtiyacının genç yaşlarda daha kritik olabileceğini yansıtır. Son olarak, yeniden yaralanma kaygısı sıralı ortalama puanı 30 yaş ve aşağısındakilerde 87.55, 31 yaş ve üzerikelilerde 63.99'dur. Gençlerin yeniden yaralanma kaygısının daha yüksek olması, spor yaralanmalarının kariyerleri

üzerindeki potansiyel uzun vadeli etkilerine daha fazla odaklanmalarından kaynaklanabilir.

Tabloda, sporda yaralanma kaygısı ve alt boyutlarının yaşa göre karşılaştırma sonuçlarında, yaralanma kaygısı ve yeteneğini kaybetme korkusu, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farklılığın görüldüğü tüm alanlarda, 30 yaş ve aşağısındakilerin kaygı düzeylerinin 31 yaş ve üzerinelilerden daha fazla olduğu görülmüştür.

4.14. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Tedavi Olma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş kişilerin tedavi durumları ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.20. Tedavi Durumuna Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Tedavi Oldunuz mu? | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | P |
|-----------------------------------|--------------------|----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| FADA | Evet | 90 | 78.76 | 7088.50 | 2993.500 | 0.82 |
| | Hayır | 68 | 80.48 | 5472.50 | | |
| İş İndeksi | Evet | 90 | 75.78 | 6820.00 | 2725.000 | 0.34 |
| | Hayır | 68 | 84.43 | 5741.00 | | |
| Merdiven İndeksi | Evet | 90 | 80.12 | 7211.00 | 3004.000 | 0.83 |
| | Hayır | 68 | 78.68 | 5350.00 | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | Evet | 90 | 80.18 | 7216.00 | 2999.000 | 0.83 |
| | Hayır | 68 | 78.60 | 5345.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | Evet | 90 | 78.19 | 7037.00 | 2942.000 | 0.04 |
| | Hayır | 68 | 81.24 | 5524.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | Evet | 90 | 78.36 | 7052.00 | 2957.000 | 0.51 |
| | Hayır | 68 | 81.01 | 5509.00 | | |
| SYKÖ | Evet | 90 | 83.02 | 7472.00 | 2743.000 | 0.26 |
| | Hayır | 68 | 74.84 | 5089.00 | | |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | Evet | 90 | 76.79 | 6911.50 | 2816.500 | 0.39 |
| | Hayır | 68 | 83.08 | 5649.50 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Evet | 90 | 82.88 | 7459.00 | 2756.000 | 0.28 |
| | Hayır | 68 | 75.03 | 5102.00 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Evet | 90 | 82.97 | 7467.50 | 2747.500 | 0.27 |
| | Hayır | 68 | 74.90 | 5093.50 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Evet | 90 | 79.17 | 7125.50 | 3030.500 | 0.92 |
| | Hayır | 68 | 79.93 | 5435.50 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Evet | 90 | 84.20 | 7578.00 | 2637.000 | 0.12 |
| | Hayır | 68 | 73.28 | 4983.00 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Evet | 90 | 83.03 | 7472.50 | 2742.500 | 0.26 |
| | Hayır | 68 | 74.83 | 5088.50 | | |

Yukarıdaki tablo, tedavi olma durumuna göre, yaralanma geçirmiş kişilerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısının karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre, fiziksel aktivite düzeyi ve diğer aktiviteler (hafta sonu) ile tedavi olma durumu arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu, tedavi durumunun hafta sonu aktiviteleri üzerinde etkili bir değişken olmadığını gösterir. İş İndeksi alanında, tedavi görenlerin sıralı ortalama puanı 75.78 iken, tedavi görmeyenlerin puanı 84.43'tür. Tedavi olanların iş indeksi puanları, tedavi görmeyenlere kıyasla daha düşüktür, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değil ($p=0.34$). Bu, tedavinin iş performansı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını gösterir, fakat tedavi görenlerin iş performansının bir miktar daha düşük olduğuna dair bir eğilim olabileceğini işaret edebilir.

Merdiven İndeksi için tedavi görenlerde sıralı ortalama puanı 80.12, tedavi görmeyenlerde ise bu değer 78.68'dir. Tedavi görenlerin merdiven kullanımında tedavi görmeyenlere göre biraz daha iyi olduğunu gösterse de bu fark anlamlı değildir ($p=0.83$). Bu, tedavi durumunun merdiven kullanımını kabiliyeti üzerinde önemli bir etki yaratmadığını ortaya koyar.

Spor Aktiviteleri İndeksinde, tedavi görenlerin sıralı ortalaması 80.18, tedavi görmeyenlerin ise 78.60'dır. Tedavi görenlerin spor aktivitelerinde tedavi görmeyenlere göre üstünlük sağladığı görülse de bu fark anlamlı değildir ($p=0.83$). Bu, tedavinin spor performansı üzerinde önemli bir etkisi olmadığını, ancak tedavi görenlerin hafif bir üstünlük gösterdiğini gösterir.

Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) indeksinde, tedavi görenler 78.19 ortalama puan alırken, tedavi görmeyenler 81.24 almıştır. Sıralı ortalama puanlar tedavi görmeyenlerde daha yüksek olup bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p=0.04$).

Yaralanma Kaygısı ile alt boyutlarında tedavi gören ve görmeyen gruplar arasında farklılıklar olmasına rağmen bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. Bu, tedavinin yaralanma kaygısı seviyeleri üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını gösterir.

Bu sonuçlar, tedavinin bazı aktivite indekslerinde küçük etkiler yaratabileceğini, ancak yaralanma kaygısı gibi psikolojik faktörler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Ayrıca, tedavinin iş ve spor aktiviteleri performansı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, belirli aktivite türlerinde fark yaratabileceğine dair işaretler sunmaktadır.

4.15. Yaralanma Geçirmiş Kişilerde Günlük Egzersiz Süresine Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş kişilerin günlük egzersiz süreleri ile fiziksel aktivite ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.21. Günlük Egzersiz Süresine Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| | Egzersiz süreniz genellikle ne kadar? | N | Sıralı Ortalama | Kruskal-Wallis H | p | Fark Testi |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----|-----------------|------------------|------|--|
| FADA | 30 dk ve daha az | 27 | 86,67 | 0.901 | 0.64 | |
| | 31-60 dk | 65 | 79,31 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 76,76 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| İş İndeksi | 30 dk ve daha az | 27 | 91,24 | 7.499 | 0.02 | 60 dakika ve üzeri olanlar ile 31-60 dk arası olanlar arası |
| | 31-60 dk | 65 | 86,33 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 67,97 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Merdiven İndeksi | 30 dk ve daha az | 27 | 99,52 | 11.019 | 0.00 | 31-60 dk arası olanlar ile 30 dk ve daha az arası |
| | 31-60 dk | 65 | 68,69 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 81,95 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | 30 dk ve daha az | 27 | 83,54 | 0.259 | 0.88 | |
| | 31-60 dk | 65 | 78,78 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 78,55 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | 30 dk ve daha az | 27 | 83,87 | 1.226 | 0.54 | |
| | 31-60 dk | 65 | 78,04 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 79,15 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | 30 dk ve daha az | 27 | 81,98 | 0.778 | 0.68 | |
| | 31-60 dk | 65 | 80,50 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 77,50 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| SYKÖ | 30 dk ve daha az | 27 | 62,07 | 6.852 | 0.03 | 31-60 dk arası olanlar ile 60 dk üzeri olanlar arası olanlar |
| | 31-60 dk | 65 | 77,31 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 88,79 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | 30 dk ve daha az | 27 | 75,09 | 0.314 | 0.86 | |
| | 31-60 dk | 65 | 80,70 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 80,12 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 30 dk ve daha az | 27 | 63,06 | 4.869 | 0.09 | |
| | 31-60 dk | 65 | 80,16 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 85,58 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |

Tablo 4.21 (devam). Günlük Egzersiz Süresine Göre Yaralanma Geçirmiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| | Egzersiz süreniz genellikle ne kadar? | N | Sıralı Ortalama | Kruskal-Wallis H | p | Fark Testi |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----|-----------------|------------------|------|------------|
| Acı Çekme Kaygısı | 30 dk ve daha az | 27 | 66,94 | 2.551 | 0.28 | |
| | 31-60 dk | 65 | 82,78 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 81,40 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 30 dk ve daha az | 27 | 67,33 | 2.532 | 0.28 | |
| | 31-60 dk | 65 | 80,82 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 83,17 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 30 dk ve daha az | 27 | 67,15 | 4.234 | 0.12 | |
| | 31-60 dk | 65 | 77,15 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 86,86 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 30 dk ve daha az | 27 | 72,54 | 2.493 | 0.29 | |
| | 31-60 dk | 65 | 75,67 | | | |
| | 60 dk üzeri | 66 | 86,12 | | | |
| | Toplam | 158 | | | | |

Yukarıdaki tablo, egzersiz süresine göre, yaralanma geçirmiş kişilerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısının karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre, farklı egzersiz sürelerine sahip grupların fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yani, yaralanma geçirmiş kişilerin egzersiz süresi ile genel fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Bu, farklı sürelerle egzersiz yapmanın genel aktivite düzeyi üzerinde önemli bir etki yaratmadığını gösterir.

İş indeksi alanında, "30 dakika ve daha az" egzersiz yapanların sıralı ortalama puanı 91.24, "31-60 dakika" egzersiz yapanların puanı 86.33 ve "60 dakika üzeri" egzersiz süresine sahip olanların puanı 67.97 olarak belirlenmiştir. Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0.02$). 30 dk ve daha az süre ile egzersiz yapanların iş indeksi puanlarının 31-60 dk ve 60 dk üzeri süre egzersiz yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu kısımda ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti amacıyla başvurulan Tukey testi sonucunda, 60 dakika ve üzeri olanların iş indeksi puanları ile 31-60 dk arası olanların iş indeksi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, daha kısa sürelerle egzersiz yapan bireylerin daha az yorgun olduklarından ötürü iş performansının daha iyi olabileceğini gösterir.

Merdiven indeksi alanında, "30 dakika ve daha az" egzersiz yapanların sıralı ortalama puanı 99.52, "31-60 dakika" egzersiz yapanların puanı 68.69 ve "60 dakika üzeri" egzersiz süresine sahip olanların puanı 81.95 olarak belirlenmiştir. Kruskal-

Wallis H testi sonuçlarına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.01$). Daha kısa süre egzersiz yapanların merdiven indeksi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, uzun süreli egzersizlerin fiziksel yorgunluk yaratarak merdiven çıkma yeteneğini olumsuz etkilediğini gösterir. Bu kısımda ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti amacıyla başvurulan Tukey testi sonucunda, 31-60 dk arası olanların merdiven indeksi puanları ile 30 dk ve daha az olanların merdiven indeksi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Spor aktiviteleri indeksi ve diğer aktiviteler (hafta içi ve hafta sonu) alanında, farklı egzersiz sürelerine sahip grupların sıralı ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yani, egzersiz süresi ile spor aktiviteleri ve diğer aktiviteler (hafta içi ve hafta sonu) düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Bu, bu tür aktivitelerin egzersiz süresinden bağımsız olarak sabit kaldığını gösterir.

Spor Yaralanma Kaygısı alanında, 30 dk ve daha az süre ile egzersiz yapan yaralanma geçirmiş kişilerin sıralı ortalama puanlarının 62.07, 31-60 dk egzersiz yapanların 77.31, 60 dk üzeri egzersiz yapanların ise 88.79'dur. Yaralanma geçirmiş kişilerin yaralanma kaygısı sıralı ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılıkta 60 dk üzeri egzersiz yapanların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu, uzun süreli egzersiz yapanların yaralanma riskini daha fazla düşündüğünü veya bu konuda daha fazla endişe duyduğunu gösterir. Burada elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespitine yönelik yapılan Tukey çoklu karşılaştırma test sonucunda, 60 dk üzeri egzersiz yapanların yaralanma kaygısı ile 30 dk ve daha az süre ile egzersiz yapanların yaralanma kaygısı arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Spor yaralanma kaygısı alt boyutlarının egzersiz yapma süresine göre yapılan karşılaştırma sonucunda ise, Yeteneğini Kaybetme Korkusu, Zayıf Algılanma Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ve Yeniden Yaralanma Kaygısı alanların tamamında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, bu tür duygusal veya psikolojik faktörlerin egzersiz süresiyle önemli bir ilişki göstermediği anlamına gelir.

4.16. Yaralanma Geçirmemiş Kişilerde Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Bu çalışmada, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmemiş kişilerin cinsiyetleri ile fiziksel aktivite ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.22. Cinsiyete Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Cinsiyet | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | p |
|-----------------------------------|----------|-----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| FADA | Erkek | 146 | 103.88 | 15166.00 | 4435.000 | 0.00 |
| | Kadın | 80 | 131.06 | 10485.00 | | |
| İş İndeksi | Erkek | 146 | 104.45 | 15250.00 | 4519.000 | 0.01 |
| | Kadın | 80 | 130.01 | 10401.00 | | |
| Merdiven İndeksi | Erkek | 146 | 121.32 | 17713.00 | 4698.000 | 0.01 |
| | Kadın | 80 | 99.23 | 7938.00 | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | Erkek | 146 | 106.73 | 15582.00 | 4851.000 | 0.03 |
| | Kadın | 80 | 125.86 | 10069.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | Erkek | 146 | 110.97 | 16202.00 | 5471.000 | 0.08 |
| | Kadın | 80 | 118.11 | 9449.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | Erkek | 146 | 108.87 | 15895.00 | 5164.000 | 0.00 |
| | Kadın | 80 | 121.95 | 9756.00 | | |
| SYKÖ | Erkek | 146 | 114.76 | 16755.50 | 5655.500 | 0.69 |
| | Kadın | 80 | 111.19 | 8895.50 | | |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | Erkek | 146 | 110.69 | 16160.50 | 5429.500 | 0.38 |
| | Kadın | 80 | 118.63 | 9490.50 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Erkek | 146 | 111.65 | 16301.00 | 5570.000 | 0.56 |
| | Kadın | 80 | 116.88 | 9350.00 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Erkek | 146 | 117.79 | 17198.00 | 5213.000 | 0.17 |
| | Kadın | 80 | 105.66 | 8453.00 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Erkek | 146 | 117.78 | 17196.00 | 5215.000 | 0.17 |
| | Kadın | 80 | 105.69 | 8455.00 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Erkek | 146 | 112.97 | 16493.50 | 5762.500 | 0.86 |
| | Kadın | 80 | 114.47 | 9157.50 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Erkek | 146 | 113.22 | 16530.00 | 5799.000 | 0.93 |
| | Kadın | 80 | 114.01 | 9121.00 | | |

Yukarıdaki tabloda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmemiş kişilerin cinsiyeti ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre; fiziksel aktivite düzeyinin yaralanma geçirmemiş erkeklerde sıralı ortalama puanlarının 103.88, kadınlarda ise bu değer 131.06 olduğu görülmektedir. Elde edilen ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda ise 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yaralanma geçirmemiş kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değilse de, kadınların

daha aktif olduklarını gösteren bir eğilimi işaret edebilir. Bu, toplumsal cinsiyet rolleri veya yaşam tarzı farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir.

İş indeksi alanında erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 104.45, kadınların puanlarının 130.01 olduğu görülmektedir. İş indeksi puanlarının cinsiyete göre farklılığına yönelik yapılan analiz sonucunda 0.05 düzeyinde farklılık olduğu görülmektedir. Yaralanma geçirmemiş kadınların iş indeks puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu, kadınların iş performansının, belirli ölçütler altında, erkeklerden daha iyi olduğunu gösteren bir bulgudur.

Merdiven indeksi açısından yaralanma geçirmemiş erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 121.32, kadınların ise 99.23 olduğu ve bunun anlamlı olduğu görülmektedir. Burada, yaralanma geçirmemiş erkeklerin merdiven indeks sıralı ortalama puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, fiziksel yetenek veya kuvvet farklılıklarını göstermektedir.

Spor aktiviteleri indeksi açısından yaralanma geçirmemiş erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 106.73, kadınların ise 125.86 olduğu görülmektedir. Elde edilen sıralı ortalamalarının istatistiksel açıdan farklılığına yönelik elde edilen sonuçlarda ise anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadınların spor aktivitelerine yönelik puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, kadınların belirli spor aktivitelerinde daha aktif veya başarılı olduklarını gösterir.

Diğer aktiviteler (hafta içi) açısından erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 110.97, kadınların ise 118.11 olduğu görülmektedir. Alınan puanların ise anlamlı olmadığı görülmüştür. Diğer aktiviteler (hafta sonu) indeksinde ise yaralanma geçirmemiş erkeklerin sıralı ortalama puanlarının 108.87, kadınların ortalama puanlarının 121.95 olduğu ve bunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yaralanma geçirmemiş kadınların diğer aktiviteler (hafta sonu) puanı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, hafta içi aktivitelerde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yok iken hafta sonu aktivitelerinde kadınlar, erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlar almıştır, bu da kadınların hafta sonları daha aktif olabileceğini gösterir.

Tabloda, spor yaralanma kaygısı ve alt boyutlarından alınan puanlar ve bu puanların yaralanma geçirmemiş kişilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında ise spor yaralanma kaygısında erkeklerin sıralı ortalama puanının 114.76,

kadınların sıralı ortalama puanının ise 111.19 olduğu ve bunun anlamlı olmadığı görülmektedir. Yeteneğini kaybetme korkusu alanında, yaralanma geçirmemiş erkeklerin puanının 110.69, kadınların puanının 118.63 olduğu ve bunun anlamlı olmadığı görülmektedir. Zayıf algılama kaygı alt boyutunda ise, yaralanma geçirmemiş erkeklerin sıralı ortalama değerleri 111.65 iken kadınların ortalama değeri 116.88'dir. Acı çekme kaygısı alt boyutunda erkeklerin sıralı ortalama puanları 117.79 iken kadınların sıralı ortalama puanları 105.66'dır. Alınan puanların anlamlı olup olmadığına yönelik yapılan analizde ise 0.05 düzeyinde istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda erkeklerin sıralı ortalama değeri 117.78 iken kadınların sıralı ortalama puanları 105.69'dur. Erkek ve kadınların hayal kırıklığına uğratma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda sıralı ortalama puanı erkeklerde 112.97 iken bu değer kadınlarda 114.47'dir. Elde edilen bu değerler ise 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Son olarak, yeniden yaralanma kaygısı sıralı ortalama puanı erkeklerde 113.22, kadınlarda 114.01'dir. Söz konusu puanların cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarında, yaralanma geçirmemiş kişilerin yeniden yaralanma kaygısının anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, erkeklerin ve kadınların psikolojik kaygılar açısından benzer düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.17. Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Yaşa Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmemiş kişilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.23. Yaşa Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Yaş | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | P |
|---------------------------|-------------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| FADA | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 122.03 | 17084.00 | 4826.000 | 0.01 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 99.62 | 8567.00 | | |
| İş İndeksi | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 117.14 | 16399.00 | 5511.000 | 0.28 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 107.58 | 9252.00 | | |
| Merdiven İndeksi | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 109.76 | 15366.00 | 5496.000 | 0.23 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 119.59 | 10285.00 | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 120.69 | 16897.00 | 5013.000 | 0.03 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 101.79 | 8754.00 | | |

Tablo 4.23 (devam). Yaşa Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| Değişken | Yaş | N | Sıralı Ortalama | Sıralar Toplamı | Mann-Whitney U | P |
|-----------------------------------|-------------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|------|
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 113.50 | 15890.00 | 6020.000 | 1.00 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 113.50 | 9761.00 | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 114.86 | 16080.50 | 5829.500 | 0.42 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 111.28 | 9570.50 | | |
| SYKÖ | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 119.46 | 16724.50 | 5185.500 | 0.08 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 103.80 | 8926.50 | | |
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 119.71 | 16760.00 | 5150.000 | 0.07 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 103.38 | 8891.00 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 118.34 | 16567.00 | 5343.000 | 0.15 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 105.63 | 9084.00 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 110.58 | 15481.50 | 5611.500 | 0.38 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 118.25 | 10169.50 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 108.78 | 15229.00 | 5359.000 | 0.15 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 121.19 | 10422.00 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 119.44 | 16721.00 | 5189.000 | 0.07 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 103.84 | 8930.00 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 30 yaş ve aşağısı | 140 | 119.80 | 16771.50 | 5138.500 | 0.06 |
| | 31 yaş ve üzeri | 86 | 103.25 | 8879.50 | | |

Yukarıdaki tabloda, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmemiş kişilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre; fiziksel aktivite düzeyinin 30 yaş ve aşağısındakilerde sıralı ortalama puanlarının 112.03, 31 yaş ve üzerindekilerde ise bu değer 99.62 olduğu ve bunun anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen değerlere bakıldığında, yaralanma geçirmemiş 30 yaş ve aşağısındakilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Bu, genç bireylerin daha enerjik olabileceğini ve dolayısıyla daha aktif olduklarını gösterir. Bu sonuç, yaşın fiziksel aktivite kapasitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koyar.

İş indeksi alanında yaralanma geçirmemiş 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanları 117.14, 31 yaş ve üzerindekilerin puanları 107.58 olup bu puanlar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu, her iki yaş grubunun iş performansı açısından benzer seviyede olduğunu gösterir. Yaşın iş performansı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını düşündürür.

Merdiven indeksi açısından yaralanma geçirmemiş 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 109.76, 31 yaş ve üzerindekilerin sıralı ortalama puanlarının 119.59 olduğu görülmektedir. Alınan bu puanların istatistiksel açıdan farklılığına yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu, yaşın fiziksel yetenekler üzerindeki etkisinin belirli görevler için

farklılık göstermeyebileceğini gösterir.

Spor aktiviteleri indeksi açısından yaralanma geçirmemiş 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 120.69, 31 yaş ve üzerindeki sıralı ortalama puanlarının ise 101.79 olduğu ve bunun 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bu kısımda, yaralanma geçirmemiş 30 yaş ve aşağısında olanların spor aktivite düzeyleri 31 yaş ve üzerinde olanlardan yüksek bulunmuştur. Bu, genç bireylerin spor aktivitelerine daha yatkın olduğunu ve daha yüksek performans gösterdiğini gösterir.

Diğer aktiviteler (hafta içi) açısından 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 113.50, 31 yaş ve üzerindeki sıralı ortalama puanlarının ise 113.50 olduğu ve bunun anlamlı olmadığı görülmektedir. Diğer aktiviteler (hafta sonu) indeksinde ise 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanlarının 114.86, 31 yaş ve üzerindeki sıralı ortalama puanlarının 111.28 olduğu ve bunun anlamlı olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan farklılıkta 30 yaş ve aşağısında olan yaralanma geçirmemiş kişilerin hafta sonu diğer aktivite düzeyleri 31 yaş ve üzerinelilerden daha yüksek bulunmuştur. Hafta içi aktivitelerde her iki yaş grubunun puanları eşitken, hafta sonu aktivitelerinde 30 yaş altı grubunun daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu, genç bireylerin hafta sonları daha aktif olabileceğini gösterir.

Tabloda, spor yaralanma kaygısı ve alt boyutlarından alınan puanlar ve bu puanların anlamlılık düzeyine ilişkin sonuçlara bakıldığında ise spor yaralanma kaygısında yaralanma geçirmemiş 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanının 119.46, 31 yaş ve üzerineliler sıralı ortalama puanının ise 103.80 olduğu ve bunun anlamlı olmadığı görülmektedir. Yeteneğini kaybetme korkusu alanında, 30 yaş ve aşağısındakilerin puanının 119.71, 31 yaş ve üzerineliler puanının 103.38 olduğu ve bunun da benzer şekilde anlamlı olmadığı görülmektedir. Zayıf algılama kaygısı alt boyutunda, yaralanma geçirmemiş 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama değerleri 118.34 iken 31 yaş ve üzerineliler ortalama değeri 105.63'dür. Bu değerler ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Acı çekme kaygısı alt boyutunda 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama puanları 110.58 iken 31 yaş ve üzerineliler sıralı ortalama puanları 118.25 olup bu değerler anlamlı bulunmamıştır. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda 30 yaş ve aşağısındakilerin sıralı ortalama değeri 108.78 iken 31 yaş ve üzerineliler sıralı ortalama puanları 121.09 olup bu değerlerde istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden

yaralanma kaygısının yaralanma geçirmemiş kişilerin yaşlarına göre yapılan karşılaştırma sonucunda da anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu, her iki yaş grubunun benzer düzeyde psikolojik reaksiyonlar gösterdiğini ve yaşı bu kaygılar üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını gösterir.

4.18. Yaralanma Geçirmemiş Kişilerde Günlük Egzersiz Süresine Göre Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmemiş kişilerin günlük egzersiz süreleri ile fiziksel aktivite ve yaralanma kaygısı arasındaki farklılığın tespitine yönelik elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.24. Günlük Egzersiz Süresine Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| | Egzersiz süreniz genellikle ne kadar? | N | Sıralı Ortalama | Kruskal-Wallis H | p | Fark Tesi |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----|-----------------|------------------|------|---|
| FADA | 30 dk ve daha az | 49 | 101.28 | 3.305 | 0.19 | |
| | 31-60 dk | 80 | 122.61 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 112.16 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| İş İndeksi | 30 dk ve daha az | 49 | 122.99 | 2.083 | 0.35 | |
| | 31-60 dk | 80 | 115.56 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 107.01 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Merdiven İndeksi | 30 dk ve daha az | 49 | 123.55 | 2.164 | 0.34 | |
| | 31-60 dk | 80 | 107.60 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 113.29 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Spor Aktiviteleri İndeksi | 30 dk ve daha az | 49 | 99.02 | 3.599 | 0.17 | |
| | 31-60 dk | 80 | 121.31 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 114.38 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta İçi) | 30 dk ve daha az | 49 | 112.30 | 3.393 | 0.18 | |
| | 31-60 dk | 80 | 118.19 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 110.24 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Diğer Aktiviteler (Hafta Sonu) | 30 dk ve daha az | 49 | 115.35 | 5.076 | 0.08 | |
| | 31-60 dk | 80 | 118.87 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 108.14 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| SYKÖ | 30 dk ve daha az | 49 | 96.70 | 6.816 | 0.03 | 30 dk ve daha az olanlar ile 60 dk üzeri olanlar arasında |
| | 31-60 dk | 80 | 109.39 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 125.38 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |

Tablo 4.24 (devam). Günlük Egzersiz Süresine Göre Yaralanma Geçirmemiş Kişilerin Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Kaygısının Karşılaştırma Sonuçları

| | Egzersiz süreniz genellikle ne kadar? | N | Sıralı Ortalama | Kruskal-Wallis H | p | Fark Tesi |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----|-----------------|------------------|------|-----------|
| Yeteneğini Kaybetme Korkusu | 30 dk ve daha az | 49 | 111.08 | 0.139 | 0.93 | |
| | 31-60 dk | 80 | 112.94 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 115.18 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 30 dk ve daha az | 49 | 110.90 | 2.407 | 0.30 | |
| | 31-60 dk | 80 | 106.18 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 120.85 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 30 dk ve daha az | 49 | 102.76 | 2.052 | 0.36 | |
| | 31-60 dk | 80 | 113.56 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 118.88 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 30 dk ve daha az | 49 | 94.69 | 5.614 | 0.06 | |
| | 31-60 dk | 80 | 116.91 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 120.19 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 30 dk ve daha az | 49 | 106.71 | 3.813 | 0.15 | |
| | 31-60 dk | 80 | 106.21 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 122.94 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 30 dk ve daha az | 49 | 112.80 | | | |
| | 31-60 dk | 80 | 104.55 | | | |
| | 60 dk üzeri | 97 | 121.24 | | | |
| | Toplam | 226 | | | | |

Yukarıdaki tablo, egzersiz süresine göre, yaralanma geçirmemiş kişilerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma kaygısının karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre, Fiziksel aktivite düzeyi alanında, 30 dk ve daha az süre ile egzersiz yapan yaralanma geçirmemiş kişilerin sıralı ortalama puanları 101.28 iken bu değer 31-60 dk arasında olanlarda 122.16, 60 dk üzerinde olanlarda ise 112.16'dır. Elde edilen bu değerlerin farklılığına yönelik yapılan analiz sonucunda 0.05 düzeyinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu, katılımcıların farklı egzersiz süreleri boyunca benzer bir fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğunu ve bu sürelerin aktivite puanları üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını ortaya koyar.

İş indeksi alanında, "30 dakika ve daha az" egzersiz yapanların sıralı ortalama puanı 122.99, "31-60 dakika" egzersiz yapanların puanı 115.56 ve "60 dakika üzeri" egzersiz süresine sahip olanların puanı 107.01 olarak belirlenmiştir. Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ancak, bu durum, uzun süreli egzersiz yapanların daha düşük puanlar almasıyla ilişkilendirilebilir. Daha uzun süre egzersiz yapan bireylerin daha yorgun olabileceği

ve bu durumun iş performansına etki edebileceği düşünülebilir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Merdiven indeksi alanında, "30 dakika ve daha az" egzersiz yapanların sıralı ortalama puanı 123.55, "31-60 dakika" egzersiz yapanların puanı 107.60 ve "60 dakika üzeri" egzersiz süresine sahip olanların puanı 113.29 olarak belirlenmiştir. Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Spor aktiviteleri indeksi ve diğer aktiviteler (hafta içi ve hafta sonu) alanında, farklı egzersiz sürelerine sahip grupların sıralı ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu, belirli bir süre egzersiz yapan bireylerin diğer süre gruplarına göre merdiven çıkma yeteneklerinin daha düşük olduğunu düşündürülebilir, ancak bu fark yine de istatistiksel olarak önemsizdir.

Spor Yaralanma Kaygısı alanında, yaralanma geçirmemiş 30 dk ve daha az süre ile egzersiz yapanların sıralı ortalama puanlarının 96.70, 31-60 dk egzersiz yapanların 109.39, 60 dk üzeri egzersiz yapanların ise 125.38'dir. Yaralanma geçirmemiş kişilerin yaralanma kaygısı sıralı ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılıkta 60 dk üzeri egzersiz yapanların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu, daha uzun sürelerle egzersiz yapan bireylerin yaralanma ihtimaline daha fazla odaklanabileceği veya bu konuda daha fazla endişe duyabileceği anlamına gelir. Burada elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespitine yönelik yapılan Tukey çoklu karşılaştırma test sonucunda, 60 dk üzeri egzersiz yapanların yaralanma kaygısı ile 30 dk ve daha az süre ile egzersiz yapanların yaralanma kaygısı arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yaralanma geçirmemiş kişilerin günlük egzersiz yapma süreleri ile yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı arasında 0.05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu, egzersiz süresinin bu tür duygusal veya psikolojik faktörler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını gösterir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş düzenli egzersiz yapan yetişkinlerin spor yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, yaralanma gemişı olan ve olmayan bireyler arasında spor yaralanma kaygısında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu durum, yaralanma deneyimine sahip bireylerin bu tür olaylarla başa çıkma veya kabullenme konusunda gelişmiş stratejilere sahip olduğunu göstermektedir. Spor yaralanmaları ve bunların psikolojik etkileri üzerine yapılan bir araştırmada, özellikle futbolcular gibi yüksek rekabet yoğunluğuna sahip sporcularda yaralanma durumunun psikolojilerini olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Fernández-García vd., 2014). Kleinert'in (2002) spor yaralanma kaygısının yapısını ve bu kaygının sosyodemografik ve kişilik değişkenleriyle ilişkisini incelediği çalışmada, spor yaralanma kaygısının, genel kaygı, yaralanma gemişı ve fiziksel öz-kavramla bağlantılı olduğu bildirilmiştir. Bahadır ve arkadaşlarının (2023) yaptığı çalışmada, sporcuların yaralanma durumu ile spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya konmuştur. Bu farklılıkta, 2 kez yaralananların puanları daha yüksek bulunmuştur. Çalışkan Şerifoğlu'nun (2023) araştırmasında, yetenek kaybı, düşük algılanma, acı çekme, hayal kırıklığı ve yeniden yaralanma alt boyutlarında, ayrıca spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı bir fark tespit edilmiş; bu bağlamda, yaralanmış sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tanyeri'nin (2019) çalışmasında, sporcuların geçmişte herhangi bir yaralanma deneyimleyip deneyimlemedikleri ile yaralanma kaygısı arasında belirgin farklılıklar saptanmıştır. Ölçeğin "Zayıf Algılanma Kaygısı", "Acı Çekme Kaygısı", "Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı", "Yeniden Yaralanma Kaygısı" alt boyutları ve ölçeğin toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde, bu farklılıkların daha önce yaralanma yaşamış olanlar lehine olduğu görülmüştür.

Araştırmada elde edilen sonuçta, yaralanma geçirmiş olanların iş ile ilgili aktiviteler ve spor faaliyetlerinin yaralanma geçirmemiş kişilere kıyasla daha yüksek

olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, merdiven ve diğer aktivitelerde (hafta içi ve hafta sonu) yaralanma durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş kişilerde fiziksel aktivite düzeylerinde geçici bir düşüş yaşanabilir. Ancak, bu kişilerin, özellikle işle ilgili ve spor aktivitelerinde, zamanla normal aktivite düzeylerine dönmek için motive olabilecekleri ve hatta bu süreçte daha aktif hale gelebilecekleri ifade edilebilir. Öte yandan, bazı günlük aktivitelerde, özellikle merdiven kullanımı gibi, yaralanma geçmişinin etkisinin olmadığı tespit edilmiş olmakla birlikte, bu durum, yaralanmanın etkilerinin ve bireylerin adaptasyon süreçlerinin aktivite türüne göre değişebileceğini göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, spor ve aktif rekreasyon yaralanmalarının fiziksel aktivite seviyelerinde önemli düşümlere yol açtığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada, yaralanmanın, yalnızca fiziksel aktiviteye katılımı değil, aynı zamanda işe katılım gibi sosyal ve günlük yaşam aktivitelerini de etkileyebileceği belirtilmiştir (Relph vd., 2023). Diğer bir çalışmada, yaralanma sonrası dönemde fiziksel aktivite seviyeleri üzerindeki uzun süreli etkileri incelemiş ve yaralanma geçiren bireylerin aktivite seviyelerinin düşük kalabileceği bildirilmiştir (Barden, 2022).

Araştırmada, spor yaralanmalarından sonra bireylerdeki yaralanma kaygısının, fiziksel aktivite düzeyi ve alt boyutları olan ilişkisine yönelik yapılan analiz sonucunda, yaralanma geçirmiş bireylerde yaralanma kaygısının iş, merdiven ve spor aktiviteleri indeksleri ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir. Yaralanma geçirmiş kişilerin yaralanma kaygısının alt boyutları da incelenmiş, yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı gibi faktörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Bununla birlikte, acı çekme kaygısı ve iş indeksi arasında negatif yönde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Hsu vd., 2017; Jayanthi vd., 2019; Kimura vd., 2023; Leguizamo vd., 2023; Nyhus Hagum vd., 2023). Öte yandan, yaralanma geçirmemiş bireylerin yaralanma kaygılarının da iş, merdiven ve spor aktiviteleri indeksleri ile diğer hafta içi ve hafta sonu aktiviteleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir. Spor yaralanmalarının psikolojik etkileri arasında, yaralanma sonrası duygusal tepkiler, özsaygı ve rehabilitasyondaki ruh hali bozukluğu gibi faktörler bulunmaktadır (Monsma vd., 2009; Ekenros vd., 2023; Lacey vd., 2023). Bu bulgular, spor yaralanmalarının sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik boyutları da olduğunu ve bu durumların bireyin günlük yaşamındaki etkinlikler üzerinde belirgin bir etkisi

olmadığını göstermektedir. Yaralanma sonrası dönemde psikolojik destek ve uygun müdahalelerin önemi, bu tür durumlarda bireylerin genel iyilik hali ve aktivite düzeylerinin sürdürülmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Bu araştırmada yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş kişilerin cinsiyetleri ile fiziksel aktivite düzeyleri ve çeşitli aktivite indeksleri açısından belirgin bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, araştırmada, yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş kişilerin erkek ve kadın olma durumuna göre yaralanma kaygısı ve bu kaygının çeşitli alt boyutları bağlamında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin sporcuların spor yaralanma kaygısı üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalar, kadın ve erkek sporcular arasında spor yaralanma kaygısı seviyelerinde belirgin farklılıkların olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kadın sporcularda spor yaralanma kaygısı seviyelerinin daha yüksek olduğu sıkça rapor edilmektedir. Ekin ve Bülbül'ün (2020) badminton oyuncularını üzerinde yaptığı araştırma, spor yaralanma kaygısının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Çalışma, erkek badminton oyuncularının sosyal desteği kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı ve genel spor yaralanma kaygısı seviyelerinin kadın badminton oyuncularından daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çalışkan Şerifoğlu'nun (2023) yürüttüğü araştırmada, sosyal destek kaybı alt boyutunda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, çalışmada kadınların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Tanyeri'nin (2019) çalışması, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre spor yaralanma kaygı düzeylerinin farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre daha yüksek spor yaralanma kaygısı taşıdığı bulunmuştur. Frost ve Hansson (2017) tarafından yürütülen başka bir çalışma, kadın katılımcıların spor yaralanma kaygısı düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Saki'nin (2023) yürüttüğü araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre spor yaralanma kaygısı üzerinde yapılan değerlendirmeler, toplam puan ve alt boyutlarda (yeniden yaralanma kaygısı hariç) anlamlı farklılıkları ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, erkek katılımcıların yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutlarında daha yüksek toplam puanlara sahip olduğu görülmüştür. Aksine, acı çekme alt boyutunda ise erkek katılımcıların daha düşük toplam puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Yalçınkaya ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği

araştırmada, acı çekme kaygısı alt boyutunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, cinsiyetin sporcuların spor yaralanma kaygısı üzerindeki etkisi karmaşık ve çok yönlü olabilir. Bu bağlamda, sporcunun cinsiyetinin yanı sıra sosyal, kültürel ve bireysel faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Sporcuların cinsiyet temelindeki farklılıklarının anlaşılması, sporcunun psikolojik destek ve rehberlik ihtiyaçlarına daha etkili bir şekilde yanıt verilmesine olanak tanıyabilir.

Araştırma, çeşitli yaş gruplarındaki insanların yaralanma sonrası fiziksel etkinliklerde ve günlük aktivitelerde - iş, merdiven çıkma, spor gibi - önemli bir farklılık göstermediklerini ortaya çıkarmıştır. Ancak, yaralanma ile ilgili endişelerde - beceri kaybı, zayıflık algısı, acı, başkalarını hayal kırıklığına uğratma, sosyal destek kaybı ve yeniden yaralanma korkusu - yaş grupları arasında belirgin farklar bulunmuştur. Ayrıca, çalışma yaş faktörünün, yaralanmamış bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri ve yaralanma endişeleri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Gençlerin, yaralanma geçirmemiş olmalarına rağmen, daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip oldukları ve bu grubun fiziksel olarak daha aktif olduğu, özellikle spor ve hafta sonu etkinliklerinde daha fazla yer aldıkları tespit edilmiştir. Buna karşılık, yaralanmamış kişiler arasında yaralanma endişesi ve bu endişenin alt boyutları açasından yaş grupları arasında belirgin bir fark görülmemiştir. Ekin ve Bülbül'ün (2020) yaptığı araştırmada, badminton oyuncularının spor yaralanma kaygısı ölçeği ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar ile yaş arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kayhan, Yapıcı ve Üstun'un (2019) çalışması ile Norberg'in (2020) araştırmasında yaş ile spor yaralanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bahadır ve arkadaşlarının (2023) yaptığı çalışmada, sporcuların yaşı ile spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur. Akbaş (2022) tarafından gerçekteştirilen çalışmada, spor yaralanması kaygısı düzeyi ve alt boyut puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, yaşın sporcuların spor yaralanması kaygısı üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Çalışkan şerifoğlu'nun (2023) çalışmasında, acı çekme ve hayal kırıklığına uğratma alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu bağlamda, 41-45 yaş aralığındaki sporcuların kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Armağan'ın (2021) çalışmasında, kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeyi yaş gruplarına göre incelenmiş ve "Hayal

Kırıklığına Uğratma" ile "Acı Çekme" kaygıları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, 28 yaş ve üzerindeki katılımcıların, daha genç yaşlardaki kadın sporculara kıyasla daha yüksek bir kaygı düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Yalçınkaya ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, 'Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı' alt boyutunda, 18-24 yaş aralığı ile 25-34 yaş arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Yaş grupları arasında yapılan ortalama değerlerin incelenmesi, 25-34 yaş grubundaki sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Namlı ve Buzdağlı'nın (2020) yaralanma sonrası kaygı düzeylerini incelediği çalışmalarında da, katılımcıların yaşları arttıkça spor yaralanması sonucu yeniden yaralanma kaygısı yaşadıkları ortaya konulmuştur. Kayhan ve arkadaşlarının (2019) araştırmasında, kadın sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, yaralanma geçiren kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaralanma kaygıları ile tedavi alıp almamaları arasında belirgin bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Tedavi gören ve görmeyen gruplar arasında, yaralanma kaygısı ve bu kaygının alt faktörleri - beceri kaybı, zayıflık hissi, acı, başkalarını hayal kırıklığına uğratma, sosyal destek kaybı ve yeniden yaralanma korkusu - bakımından da herhangi bir anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu durum, yaralanma kaygısının ve bu kaygının alt boyutlarının tedavi durumundan bağımsız olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin, genel olarak anksiyete semptomları ve bozukluklarına karşı koruyucu etkileri olduğu bilinmektedir (Singh ve Yang, 2021). Yapılan bir çalışma, düşük ve orta-yüksek yoğunluklu egzersiz programlarına katılan gruplar ile kontrol grubunu karşılaştırmış ve her üç grubun da kendilerini fiziksel aktivite yaparken raporladıklarını belirtmiştir (Nyberg vd., 2019). Diğer bir çalışmada, fiziksel aktivite müdahalelerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı semptomları üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Bu tür müdahalelerin, anksiyete semptomlarını azalttığına dair sonuçlar bulunmuştur (Sing vd., 2023). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olabileceğini, ancak bu etkilerin kişiden kişiye değişebileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları, yaralanma geçirmiş bireyler açısından farklı egzersiz sürelerine sahip gruplar arasında genel fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, iş ve merdiven kullanımı gibi belirli

aktivitelerde, daha kısa süre egzersiz yapan kişilerin daha yüksek performans gösterdiği tespit edilmiştir. Bu, kısa süreli egzersiz yapan bireylerin belirli aktivitelerde daha etkin olabileceğini gösterir. Diğer yandan, spor aktiviteleri ve diğer aktiviteler (hafta içi ve hafta sonu) alanında, egzersiz süresinin sıralı ortalama puanlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir (Dunton vd., 2012; Stanish vd., 2006). Yaralanma geçirmemiş bireylerin genel fiziksel aktivite düzeylerine egzersiz süresinin önemli bir etkisi olmadığı da belirtilmiştir. İş, merdiven ve spor aktiviteleri indeksleri ile hafta içi ve hafta sonu diğer aktiviteler alanında, farklı egzersiz sürelerine sahip gruplar arasında sıralı ortalama puanlar açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, spor yaralanma kaygısı alanında, daha uzun süre egzersiz yapan bireylerin yaralanma kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Nelson vd., 2007).

6. SONUÇLAR

Bu araştırma, düzenli egzersiz yapan, yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş yetişkinlerde, yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirildi. İstanbul ilinde Başakşehir ilçesinde gerçekleştirilen bu çalışma, 384 katılımcıyı kapsayarak, kesitsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Elde edilen veriler, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle toplanmış ve SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmada, spor veya egzersiz sırasında yaralanma geçirmiş olanlar ile geçirmemiş olanlar arasında, spor yaralanma kaygısı açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yaralanma kaygısının alt boyutlarına (yeniden yaralanma kaygısı, zayıf algılama kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısı) yönelik elde edilen sonuçlarda da, yaralanma geçirmiş olan ve olmayan katılımcılar arasında kaygısında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Araştırmanın sonuçları, yaralanma geçirmiş olan bireylerin işle ilgili aktivitelere katılımının, yaralanma geçirmiş olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle iş ile ilgili aktiviteler ve spor faaliyetlerinde yaralanma geçirmiş kişilerin aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan, merdiven indeksi ve diğer aktiviteler (hafta içi ve hafta sonu) değişkenlerinde yaralanma geçirmiş olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma sonuçları, yaralanma geçirmiş olan bireylerde spor yaralanma kaygısının iş, merdiven ve spor aktiviteleri indeksleri ile diğer hafta içi ve hafta sonu aktiviteleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Araştırmada ayrıca, yaralanma geçirmiş kişilerin yaralanma kaygısının alt boyutları incelenmiştir. Yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı gibi faktörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Ancak, acı çekme kaygısı ile iş indeksi arasında negatif yönde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, yaralanma geçirmemiş bireylerin yaralanma kaygılarının

da iş, merdiven ve spor aktiviteleri indeksleri ile diğer hafta içi ve hafta sonu aktiviteleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçları, yaralanma geçirmiş erkek ve kadın katılımcılar arasında fiziksel aktivite düzeyleri ve çeşitli aktivite indeksleri açısından belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ayrıca, araştırmada, yaralanma geçiren erkek ve kadın bireylerin yaralanma kaygısı seviyeleri ve bu kaygının alt boyutları da incelenmiştir. Yaralanma kaygısı ve bu kaygının çeşitli alt boyutları (yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı) açısından erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada, cinsiyetin, yaralanma geçirmemiş bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaralanma kaygıları üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, yaralanma geçirmemiş erkek ve kadın katılımcılar arasında, iş, merdiven ve spor aktiviteleri indeksleri ile hafta içi ve hafta sonu diğer aktiviteler açısından performansları karşılaştırılmıştır. Her iki cinsiyet arasında, bu aktivite indekslerinde anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Araştırmada, yaralanma geçirmiş farklı yaş gruplarının fiziksel aktivite düzeyleri ve iş, merdiven, spor aktiviteleri gibi çeşitli aktivitelerde belirgin bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan, yaralanma kaygısı ve bu kaygının alt boyutları (yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı) açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Araştırmada, yaralanma geçirmiş kişilerde fiziksel aktivite düzeyi ile iş indeksi merdiven indeksi, spor aktiviteleri ve diğer aktiviteler (hafta sonu) ile tedavi olma durumu arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, tedavi gören ve görmeyen gruplar arasında yaralanma kaygısı ve alt boyutları açısından da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada, yaralanma geçirmiş bireyler açısından, farklı egzersiz sürelerine sahip gruplar arasında genel fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İş ve merdiven indekslerinde ise, daha kısa süre egzersiz yapan kişilerin daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, kısa süreli egzersiz yapan bireylerin iş ve merdiven kullanımı gibi aktivitelerde daha etkin olduğunu gösterir.

Diğer yandan, spor aktiviteleri ve diğer aktiviteler (hafta içi ve hafta sonu) alanında, farklı egzersiz sürelerine sahip gruplar arasında sıralı ortalama puanlar açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu, egzersiz süresinin bu tür aktivitelerin düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını gösterir.

Spor yaralanma kaygısı ve bu kaygının alt boyutları (yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı) açısından da, yaralanma geçirmemiş erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu, yaralanma kaygısının ve bu kaygının alt boyutlarının, yaralanma geçirmemiş bireyler arasında cinsiyete bağlı olarak farklı seviyelerde yaşanmadığını göstermektedir.

Araştırmada, yaşın, yaralanma geçirmemiş bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaralanma kaygıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, genç yaş grubundaki bireylerin, yaralanma geçirmemiş olmalarına rağmen, daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Bu durum, genç bireylerin fiziksel olarak daha aktif olduğunu ve çeşitli aktivitelerde daha yüksek katılım gösterme eğiliminde olduklarını işaret edebilir. Özellikle, spor aktiviteleri ve hafta sonu diğer aktivitelerde, genç yaş grubunun daha aktif olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, yaralanma geçirmemiş kişilerde, yaralanma kaygısı ve bu kaygının alt boyutları (yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılama kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı) açısından farklı yaş grupları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuçta, egzersiz süresinin yaralanma geçirmemiş bireylerin genel fiziksel aktivite düzeylerine önemli bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. İş, merdiven ve spor aktiviteleri indeksleri ile hafta içi ve hafta sonu diğer aktiviteler alanında, farklı egzersiz sürelerine sahip gruplar arasında sıralı ortalama puanlar açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor yaralanma kaygısı alanında ise, daha uzun süre egzersiz yapan bireylerin yaralanma kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, spor yaralanma kaygısının alt boyutlarında (yeteneğini kaybetme korkusu, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı) egzersiz süresine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

7. ÖNERİLER

Bu araştırma, spor ve egzersiz sırasında yaralanma geçmişi olan ve olmayan bireyler arasındaki fiziksel aktivite düzeyleri ve yaralanma kaygısı üzerinde önemli sonuçlar sunmaktadır. Bu sonuçlardan hareketle, aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Yaralanma geçmişi olan bireylerin iş ve spor gibi çeşitli aktivitelerde daha aktif oldukları tespit edilmiştir. Bu durum, yaralanma sonrası bireylerin aktivitelerine dönüş süreçlerini destekleyecek programların geliştirilmesinin önemini vurgular. Rehabilitasyon programları, yaralanma sonrası bireylerin aktivite düzeylerini artırmaya ve motivasyonlarını yükseltmeye odaklanmalıdır.

Daha uzun süre egzersiz yapan bireylerin yaralanma kaygısı düzeylerinin daha yüksek olması, egzersiz süresinin yaralanma kaygısını etkileyebileceğini göstermektedir. Egzersiz programlarının tasarımında bu faktörün dikkate alınması ve bireylerin yaralanma kaygılarını azaltmaya yönelik rehberlik sağlanması önerilir.

Spor yaralanmaları ve bunların psikolojik etkileri hakkında toplumsal farkındalığın artırılması ve bireylerin bu konuda eğitilmesi, yaralanma kaygısının yönetilmesine yardımcı olabilir. Sporcular, antrenörler ve sporla ilgilenen bireyler için düzenli bilgilendirme seansları ve atölye çalışmaları düzenlenmesi faydalı olacaktır.

Araştırmada çeşitli yaş, cinsiyet ve yaralanma geçmişi olan bireylerin dahil edilmesi, sonuçların genelleştirilebilirliğini artırır. Farklı demografik ve coğrafi gruplardan katılımcıların dahil edilmesi, daha kapsamlı ve çeşitlendirilmiş sonuçlar elde etmeye yardımcı olacaktır.

Nicel veri toplamanın yanı sıra, kalitatif araştırma yöntemlerinin kullanılması, katılımcıların deneyimlerini ve algılarını daha derinlemesine anlamaya imkan tanır. Röportajlar ve odak grupları, bireylerin yaralanma kaygıları ve aktivite düzeyleri hakkındaki düşüncelerini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya çıkarabilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, gelecekteki çalışmalarda dikkat edilmesi gereken birkaç önemli husus vardır. İlk olarak, yaralanma geçmişi olan bireylerin aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak, bu

bireylerin aktiviteye dönüş süreçlerini destekleyecek rehabilitasyon programlarının önemi vurgulanmalıdır. Bu programlar, yaralanma sonrası motivasyonu artırmak ve aktivite düzeylerini yükseltmek için tasarlanmalıdır. Ayrıca, daha uzun süre egzersiz yapan bireylerin yaralanma kaygısının daha yüksek olduğu bulgusu, egzersiz programlarının tasarımında dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda, bireylerin yaralanma kaygılarını azaltmaya yönelik rehberlik ve destek sağlanması önemlidir.

Araştırma, cinsiyetin ve yaşın fiziksel aktivite düzeyleri ve yaralanma kaygıları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermiştir. Bu nedenle, spor ve egzersiz programları her bireye uygun esneklikte olmalı ve cinsiyet ile yaş farklılıklarını göz önünde bulundurmalıdır. Spor yaralanmaları ve bunların psikolojik etkileri hakkında toplumsal farkındalığın artırılması ve bireylerin bu konuda eğitilmesi de yaralanma kaygısının yönetilmesine yardımcı olabilir. Sporcular, antrenörler ve sporla ilgilenen bireyler için düzenli bilgilendirme seansları ve atölye çalışmaları düzenlenmesi faydalı olacaktır.

Yaralanma geçiren ve geçirmeyen bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaralanma kaygıları üzerinde uzun süreli izleme ve değerlendirme yapılması, gelecekteki araştırmalar ve programların geliştirilmesi için değerli veriler sağlayacaktır. Bu bağlamda, farklı demografik ve coğrafi gruplardan katılımcıların dahil edilmesi, sonuçların genelleştirilebilirliğini artırır.

Farklı gruplar arasında karşılaştırmalı araştırmalar yapılması, yaralanma kaygısı ve aktivite düzeyleri üzerindeki farklı etkenleri belirlemeye yardımcı olur. Örneğin, sporcular ve spor yapmayan bireyler arasında karşılaştırma yapılması, yaralanma kaygısının farklı popülasyonlarda nasıl değiştiğini anlamaya katkıda bulunabilir. Bu tür karşılaştırmalar, yaralanma kaygısının çeşitli popülasyonlar üzerindeki etkisini daha iyi anlamaya ve daha etkili müdahaleler geliştirmeye yardımcı olacaktır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında uzmanlara birkaç önemli öneri sunulabilir. Uzmanlar, daha uzun süre egzersiz yapan bireylerin yaralanma kaygısının daha yüksek olabileceğini göz önünde bulundurarak, egzersiz programlarını bu kaygıyı azaltacak şekilde düzenlemelidir. Egzersiz süresinin yaralanma kaygısını etkilediği görülmüştür; bu nedenle, bireylere yaralanma risklerini yönetme ve kaygılarını azaltma konusunda rehberlik edilmelidir.

Spor yaralanmaları ve bunların psikolojik etkileri hakkında toplumsal farkındalığın artırılması için uzmanlar, düzenli bilgilendirme seansları ve atölye çalışmaları düzenlemelidir. Bu tür eğitimler, sporcular, antrenörler ve sporla ilgilenen bireylerin yaralanma kaygılarını yönetmelerine yardımcı olabilir. Toplum genelinde yaralanma kaygısını azaltmak için bilgilendirme ve farkındalık kampanyaları düzenlenmelidir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, araştırmacılara gelecekteki çalışmalarında dikkate almaları gereken birkaç önemli öneri sunulabilir. Fiziksel aktivite ve yaralanma kaygısının yönetiminde teknoloji kullanımını araştırmak, yeni bir perspektif sunabilir. Mobil uygulamalar, giyilebilir cihazlar ve online destek grupları gibi teknolojik araçların etkileri üzerine çalışılmalıdır. Bu tür araçların, bireylerin egzersiz programlarına uyumunu ve yaralanma kaygısını nasıl etkilediği incelenmelidir.

Grup halinde yapılan spor ve egzersizlerin yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılmalıdır. Araştırmacılar, bireysel ve kolektif egzersiz programlarının karşılaştırmalı analizini yaparak, grup dinamiklerinin ve sosyal desteğin yaralanma kaygısını nasıl etkilediğini incelemelidir. Bu tür çalışmalar, spor kulüpleri ve grup egzersiz programları için değerli veriler sağlayabilir.

Farklı egzersiz türlerinin yaralanma kaygısı üzerindeki etkilerini araştırmak önemlidir. Yoga, pilates, ağırlık kaldırma, koşu, yüzme gibi farklı egzersiz türlerinin yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkileri karşılaştırılmalıdır. Bu, bireylerin kendi ihtiyaç ve tercihlerine en uygun egzersiz programlarını seçmelerine yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, B. E., Strath, S. J., Swartz, A. M., Bassett, D. R., O'brien, W. L., King, G. A.,** (2000). Evaluation of Heart Rate As a Method For Assessing Moderate Intensity Physical Activity, *Med. Sci. Sport. Exerc.*
- Akbaş, A.** (2022). *Yaralanma kaygısının taekwondo sporcuları üzerindeki etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Adrian, E., Bauman, R.S., Reis, J.F., Sallis, J.C., Wells, R.J., Loos, B., W M.** (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? for the Lancet Physical Activity Series Working Group, 380; 258–71.
- Aksoy, D.** (2019). Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.
- Arruda, A.F.S., Aoki, M.S., Freitas, C.G., Drago, G., Moreira, A.** (2014). Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiology & Behavior*, 130, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.007>.
- Armağan, P.** (2021). *Kadın sporcularda yaralanma kaygı düzeyinin ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, S., Zengin, B.** (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: bir literatür özeti. *J Lang Linguist Stud.* 4(1), 81-94.
- Aydoğan, Z.** (2014). *Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğdu A.** (2016). Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Spor Performansı. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1); 1-5.
- Bahadır, Z. Yoka, O. Yoka, K.** (2023). Yamaç paraşütçülerindeki heyecan arayışının, yaralanma kaygısı ve özgüven ile ilişkisi, *SPORTIVE*, 6(2), 1-17.
- Baltacı, G.** (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Barden, C.** (2022). *Injury Epidemiology and Prevention in Youth Rugby Union*, PhD thesis, University of Bath.
- Bayram, Ş.** (2017). Sağlık Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarıya Etkisi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Berryman JW.** (2010). The art of medicine. Motion and rest: Galen on exercise and health. School of Medicine, University of Washington. The lancet.
- Binnet, M.S., & Armangil, M.** (2010). Spor yaralanmalarında kavramlar. *Türkiye*

Klinikleri J Orthop & Traumatol-Special Topics. 3(1). 1-4.

- Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC.** (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine* 45;401–415.
- Brachman, A.** (2017). Balance training programs in athletes—a systematic review. *Journal of human kinetics* 58(1): 45-64.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneyisel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205 – 214. doi:10.5505/TurkHijyen.2013.6744
- Caspersen C.J., Powell K.E., & Christenson G.M.** (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research Public Health Rep, 100, 126-131.
- Cassidy, C.M.** (2006). Development of a measure of sport injury anxiety: The sport injury appraisal scale (Unpublished doctoral dissertation). University of Tennessee, Knoxville.
- Caz, Ç., Kayhan, R.F., & Bardakçı, S.** (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1).
- Cheung BM, Cheng CH, Lau CP, Wong CK, Ma RC, Chu DW, Ho DH, Lee KL, Tse HF, Wong AS, Yan BP, Yan VW.** (2017). 2016 Consensus statement on prevention of atherosclerotic cardiovascular disease in the Hong Kong population. Hong Kong.
- Cüceloğlu, D.** (2000). *İnsan ve Davranışı*, (17.Basım) İstanbul: Remzi
- Çalışkan Şerifoğlu, N.** (2023). *Karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin yaratıcılıkları üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Dédélé, A., Chebotarova, Y., Miškinytė, A.** (2022). Motivations and barriers towards optimal physical activity level: A community-based assessment of 28 EU countries. *Preventive Medicine*, 164,107336. doi:10.1016/j.ypmed.2022.107336
- DeVellis, R.F.** (2016). *Scale development: theory and applications (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dobrosielskida, Papandreou C, Patil SP, Salas-Salvado J.** (2017). Diet and exercise in the management of obstructive sleep apnoea and cardiovascular disease risk. *Eur Respir Rev*: 26.
- Dunton GF, Berrigan D, Ballard-Barbash R, Perna F, Graubard BI, Atienza AA.** (2012). Differences in the intensity and duration of adolescents' sports and exercise across physical and social environments. *Res Q Exerc Sport*, 83(3), 376-82. doi: 10.1080/02701367.2012.10599871.
- Ekenros L, Fridén C, von Rosen P.** (2023). Experiences of rehabilitation in young elite athletes: an interview study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(4), e001716. doi: 10.1136/bmjsem-2023-001716.
- Ekin, H. Bülbül, R.** (2020). Badminton oyuncularının spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Ulusal Kines Derg*, (1):1, 1-10.
- Ekinci, Ö., Çelik, T., Savaş, N., Toros, F.** (2014). Association between internet use

- and sleep problems in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*, 51(2), 122–128. doi:10.4274/npa.y6751.
- Ergün, M.** (2006). Spor yaralanmalarının önlenmesi. http://izmirbasketbol.com/sağlık_köşesi_detay.php?id=5, 20.11.2023.
- Erol, G.** (2018). *Çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi: Çankaya belediyesi örneği*, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Erol, B., & Karahan, M.** (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler*, 2(4), 89-97.
- Erşahin, B.** (2023). *Spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aksaray.
- Fernández-García R, Zurita F, Ambris J, Pradas F, Linares D, Linares M.** (2014). Relationship between anxiety and self-esteem, field position and development of physical injuries. *Universitas Psychol*, 13: 15–23.
- Frost, J., & Hansson, V.** (2017). En kartläggning av rörelserädsla och oro för skada hos idrottare.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I.M., & Swain, D.P.** (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Gülsoy, M.T** (2014). Spor yaralanmaları. *DOZ dergisi*, (6). 56-57.
- Gülşen, D.** (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Haşcelik, Z.** (2007). Spor Yaralanmaları ve Önlenmesi. http://hastarehberi.com/article_read.asp?id=215, 20.11.2023.
- Hsu CJ, Meierbachtol A, George SZ, Chmielewski TL.** (2017). Fear of Reinjury in Athletes. *Sports Health*, 9(2), 162-167. doi: 10.1177/1941738116666813.
- Jayanthi NA, Post EG, Laury TC, Fabricant PD.** (2019). Health Consequences of Youth Sport Specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1040-1049. doi: 10.4085/1062-6050-380-18.
- Kanbir, O.** (2001). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*: Ekin Kitapevi.
- Karabulut, E.O., & Mavi-Var, S.** (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karaca, A., Ergen, E., Koruç, Z** (2000). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, S. 23 (1.2.3.4). 17-28.
- Karaca, A., Çağlar, E., Cinemre, Ş.A.** (2009). Physical Activity Levels of the Young Adults in an Economically Developing Country: The Turkish Sample; *Journal*

of Human Kinetics, Vol: 22, 91-98.

- Kayhan, R., Yapıcı, A., & Üstun, Ü.** (2019). Kadın sporcuların yaralanma kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, 276-287.
- Kılıç, B., Yücel, A.S., Gümüşdağ, H., Kartal, A. & Korkmaz, M.** (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremitte yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(4).
- Kimura T, Maçznik AK, Kinoda A, Yamada Y, Muramoto Y, Katsumata Y, Sato K.** (2023). Prevalence of and Factors Associated with Sports Injuries in 11,000 Japanese Collegiate Athletes. *Sports (Basel)*, 12(1), 10. doi: 10.3390/sports12010010.
- Kleinert, J.** (2002). An approach to sport injury trait anxiety: Scale construction and structure analysis, *European Journal of Sport Science*, 2(3), 1-12.
- Koç, H.** (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Lacey A, Whyte E, O'Keeffe S, O'Connor S, Burke A, Moran K.** (2023). The Running Injury Continuum: A qualitative examination of recreational runners' description and management of injury. *PLoS One*, 18(10), e0292369. doi: 10.1371/journal.pone.0292369.
- Leguizamo F, Núñez A, Gervilla E, Olmedilla A, Garcia-Mas A.** (2023). Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*, 14:1287951. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1287951.
- Lopes, J.S.S., de Magalhães Neto, A.M., Ferreira, G.G.N., de Almeida, A.C., & Andrade, C.M. B.** (2020). Etiology, prevalence, and severity of reported acute sports injuries in Brazilian Jiu-Jitsu Paradesports: An observational study. *Science & Sports*. 36(2).
- Maddison, R. Prapavellis, H.A.,** (2005). Psychological approach to prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 27, 289- 310.
- Mankad, A., Gordon, S. Wallman, K.** (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 1-14.
- McEachan, R.R., Lawton, R.J., Jackson, C., Conner, M., & Lunt, J.,** (2008). Kanıt, teori ve bağlam: bir şantiye fiziksel aktivite müdahalesi geliştirmek için müdahale haritalamasını kullanmak. *BMC halk sağlığı*, 8 (1), 326.
- Monsma E, Mensch J, Farroll J.** (2009). Keeping your head in the game: sport-specific imagery and anxiety among injured athletes. *Journal of Athletic Training*, 44(4), 410-7. doi: 10.4085/1062-6050-44.4.410.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., Sahin, G.,** (2007). Antrenman ve Müsabaka“. Nadir Yayınevi: Antalya.

- Nagori, N., Vala, A., Panchal, B., Ratnani, I., Vasava, K.** (2016). Association of anxiety and quality of life with internet addiction among medical students. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 7(5), 9–13. <http://nicpd.ac.in/ojs-/index.php/njirm/article/view/1129>.
- Namlı, S., Buzdağlı, Y.** (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (4), 469-480.
- Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C.** (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, 39(8), 1435-45. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616aa2.
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H.** (1994). *Psychometric Theory (3rd ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Nyberg, J., Henriksson, M., Åberg, N. D., Wall, A., Eggertsen, R., Westerlund, M., Danielsson, L., Kuhn, H. G., Waern, M., & Åberg, M.** (2019). Effects of exercise on symptoms of anxiety, cognitive ability and sick leave in patients with anxiety disorders in primary care: study protocol for PHYSBI, a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 19(1), 172. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2169-5>.
- Nyhus Hagum C, Tønnessen E, Hisdal J, Shalfawi SAI.** (2023). The effect of progressive and individualised sport-specific training on the prevalence of injury in football and handball student athletes: a randomised controlled trial. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5:1106404. doi: 10.3389/fspor.2023.1106404.
- Öner, Ç.** (2023). *Mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Örsçelik, A., Apaydın, A.H., Yıldız, Y., & Aydın, T.** (2013). Spor yapan bireylerin rehabilitasyon gerektirir durumlarının retrospektif incelenmesi. *Spor Hakemliği Dergisi*, 48(4). 111-117.
- Pardiwala, D.N., Subbiah, K., Rao, N., & Modi, R.** (2020). Badminton Injuries in Elite Athletes: A Review of Epidemiology and Biomechanics. *Indian J Orthop*, 54(3), 237-245.
- Relph, N., Taylor, S. L., Christian, D. L., Dey, P., & Owen, M. B.** (2023). "Couch-to-5k or Couch to Ouch to Couch!?" Who Takes Part in Beginner Runner Programmes in the UK and Is Non-Completion Linked to Musculoskeletal Injury?. *International journal of environmental research and public health*, 20(17), 6682. <https://doi.org/10.3390/ijerph20176682>
- Saki, Ü.** (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaralanması kaygı düzeyi ile çok alanlı kararlılık ve sporcu kimlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Sarıpek, T.** (2010). *Basketbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin lig sıralamasına göre değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Savcı, A. Öztürk, M. Arıkan, H. İnal İnce, D. & Tokgözoğlu. L.** (2006). Physical activity levels of university students. *Turk Kardiyol Dern Ars.* 34(3): 166-17.
- Serin, N.** (2016). *35-50 yaş arası kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ve depresyon ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sezgin, Y.Ş.** (2020). *Basketbol altyapı oyuncularının sporda yaralanma profillerinin incelenmesi Antalya ili örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C.** (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British journal of sports medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Singh S, Yang L.** (2021). Physical activity reduces symptoms of anxiety, but further research is needed to determine a preventative effect. *Evid Based Nurs*, 24(1), 9. doi: 10.1136/ebnurs-2019-103219.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W.,** (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety research*, 2(4), 263-280.
- Smith, R.E., Smoll, F.L.,** (1990). Sport performance anxiety: handbook of social and evaluation anxiety. New York, 417-454.
- Stanish HI, Temple VA, Frey GC.** (2006). Health-promoting physical activity of adults with mental retardation. *Ment Retard Dev Disabil Res Rev*, 12(1), 13-21. doi: 10.1002/mrdd.20090.
- Steffen, K., Pensgaard, A., Bahr, R.,** (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 19, 442-451.
- Stracciolini, A., Sugimoto, D., & Howell, D. R.,** (2017). Injury prevention in youth sports. *Pediatric annals*, 46(3), e99-e105.
- Şeker, T.** (2017). *15-17 yaş grubu okul takım sporlarında faaliyet gösteren erkek öğrencilerde görülen spor yaralanmaları ve bu yaralanmaların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Kütahya örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S.,** (2007). *Using Multivariate Statistics (5th ed.)*. Pearson.
- Taimela, S., Kujala, U.M., & Osterman, K.** (1990). Intrinsic risk factors and athletic injuries. *Sports Medicine*, 9(4), 205-215.
- Tanyeri, L.** (2019). Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 577-591.
- Taylor, J. B., Ford, K. R., Nguyen, A. D., Terry, L. N., & Hegedus, E. J.** (2015). Prevention of lower extremity injuries in basketball: a systematic review and meta-analysis. *Sports Health*, 7(5), 392-398.

- Theisen, D., Frisch, A., Malisoux, L., Urhausen, A., Croisier, J. L., & Seil, R.** (2013). Injury risk is different in team and individual youth sport. *Journal of science and medicine in sport*, 16(3), 200-204.
- Türk Kaplan, S.** (2023). *Branşlara göre hemşirelerin mesleki fiziksel aktivite düzeyleri, izometrik –izokinetik kuvvet parametreleri ve mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkisi*, (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi.** (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayını. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Ural, A., & Kılıç, İ.** (2011). *Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H.C.**, (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. *Sports medicine*, 14(2), 82-99.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W., Bredin, S.S., (2006). Health benefits of physical activity; the evidence, *CMAJ*, 174(6);801-809.
- Wiese-Bjornstal, D.M.** (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 103-111.
- Yako, Y.Y., Echouffo-Tcheugui, J.B., & Balti, E.V.** (2015). Genetic association studies of obesity in Africa: a systematic review. *Obesity Reviews*, 16(3), 259-72.
- Yalçınkaya, A., Demirci, M., Kızılyar, N.G.** (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yaralanmalarındaki kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-51.
- Yılmaz, E. Ş.** (2011). *Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanma sıklıkları, risk faktörleri ve oluşum şekillerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

EKLER

Ölçek Formu

Sayın Katılımcı,

Bu ölçek, düzenli egzersiz yapan bireyler arasında yaralanma geçirmiş ve geçirmemiş yetişkinlerin yaralanma kaygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice okuyun ve size en uygun olan seçenekleri işaretleyin. Sorular kişisel bilgilerinizi içermez ve verileriniz tamamen gizli tutulacaktır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve kimlik belirleyici hiçbir bilgi talep edilmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Ölçeği doldurmak yaklaşık 5-10 dakika sürecektir. Çalışma, kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemekle beraber, sorulardan ya da herhangi bir nedenden dolayı hoşnutsuzluk hissedilmesi durumunda, uygulamadan çekilebilmektedir.

Sizden alacağımız yanıtlar, araştırmamızın önemli bir parçasını oluşturacaktır. İlgilendiğiniz için teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgiler:

Düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Cevabınız hayır ise lütfen ölçeği sonlandırınız.

Cinsiyetiniz: Erkek ()

Kadın ()

Yaşınız: 20 yaş ve aşağısı ()

21-30 yaş ()

31-40 yaş ()

41-50 yaş ()

51 yaş ve üstü ()

Eğitim Durumunuz:

İlkokul/Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

Aylık gelir düzeyiniz:

17.000 TL altı ()

17.000 – 20.000

TL ()

20.001 - 30.000 TL ()

30.001 - 40.000

TL ()

40.001 TL ve üzeri ()

Haftada kaç gün düzenli olarak egzersiz yaparsınız?

1-2 gün ()

3-4 gün ()

5-7 gün ()

Egzersiz süreniz genellikle ne kadardır?

30 dk veya daha az ()

31-

60 dk ()

60 dk fazlası ()

Daha çok hangi nedenle egzersiz yaparsınız?

Sağlığımı korumak ()

Fiziksel formumu artırmak ()

Stresten arınmak ()

Kilomu kontrol altında tutmak ()

)

Sosyal etkileşim ()

Daha önce spor veya egzersiz sırasında yaşadığınız bir yaralanma var mı?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız “Evet” ise, kaç kez yaralanma geçirdiniz?.....(gün)

Yaralanma sonrasında, iyileşme süresince doktor veya fizyoterapist tarafından uygulanan

herhangi bir tedavi oldu mu?

Evet ()

Hayır ()

SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|----------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda özsaygımı kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Acı Çekme Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığım zaman çok acı çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda çok canım yanar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sosyal Desteğini Kaybetme Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

FİZİKSEL AKTİVİTE DEĞERLENDİRME ANKETİ

Sayın Katılımcı,

Bu anketin amacı, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin saptanmasıdır. Elde edilen verilerle 1 haftada ya da 1 günde harcanan kilokalori miktarı hesaplanacaktır. Her türlü bedensel aktivitenin (oturmak, yatmak, koşmak merdiven çıkmak v.b) MET (kilokalori/kg/saat) olarak karşılığı vardır. Verdiğiniz bilgilerin doğruluğu, gerçekte harcadığımız kilokalori miktarına en yakın değeri elde edebilmemiz açısından önemlidir. Fiziksel atkivite hergün farklılık gösterebilir. Bu nedenle sorulara cevap verirken **“GENEL OLARAK NE KADAR”** sorusuna cevap aramanız yeterli olacaktır. **Haftada en az 1 kez** olmak üzere, **düzenli** olarak yapmakta olduğunuz aktiviteleri ve bu aktiviteleri **nezamandan beri** yaptığınızı belirtmeniz, fiziksel aktivite alışkanlığınızı belirlememizi sağlayacaktır. **Zaman ayırıp katıldığınız için teşekkür ederim.**

FİZİKSEL AKTİVİTE DEĞERLENDİRME ANKETİ

İŞ İLE İLGİLİ AKTİVİTELER

Eğer herhangi bir işte çalışmıyorsanız bu bölümü doldurmayınız

| |
|--|
| <p>1-İşiniz: _____</p> <p>2-Haftada kaç gün çalışıyorsunuz? _____ gün</p> <p>3-Günde kaç saat çalışıyorsunuz? _____ saat</p> <p>4-Günlük çalışma sürenizin kaç saatinde oturuyorsunuz? (Çalışırken ve dinlenirken oturuş süreleri toplanarak yazılacak) _____ saat Hiç oturmuyorum <input type="checkbox"/></p> <p>** *Eğer iş saatlerinizi 2, 3 ve 4. sorularda tanımlayamıyorsanız detaylı olarak açıklayınız:.....</p> <p>.....</p> |
|--|

MERDİVEN ÇIKMA

1 kat merdiven=20 basamak.

Örn: 5. katta oturuyor ve günde 2 kez çıkıyorsanız, (5 katX2 kez) 1 günde 10 kat merdiven çıkıyorsunuz anlamına gelmektedir. Not:Sadece çıktığımız kat sayısını yazınız(indiğinizi yazmayınız).

10-Bir günde kaç kat merdiven çıkıyorsunuz? _____ kat

SPOR AKTİVİTELERİ

Halen düzenli olarak haftada en az bir kere yaptığımız spor aktivitelerini haftada kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri yaptığımızı yazınız ve zorlanma düzeyinizi işaretleyiniz.

| Spor dalı | Haftada kaç gün | Günde kaç dk. | Kaç aydan beri | Zorlanma düzeyi | | | | |
|---------------|-----------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | Hiç | Az | Orta | Çok | Çok fazla |
| Yürüyüş | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koşu | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bisiklet | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aerobik-step | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Futbol | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tenis | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Masa tenisi | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Diğer (.....) | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Diğer (.....) | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Diğer (.....) | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Diğer (.....) | _____ | _____ | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

DİĞER AKTİVİTELER

Bu bölümde; düzenli olarak haftada en az bir kez yaptığımız ve herhangi bir bölümde belirtmediğimiz fiziksel aktivite düzeyinizin belirlenmesinde sonucu etkileyecek aktivitelerinizi yazınız.

| Diğer aktiviteler | HAFTA İÇİ | | HAFTA SONU | |
|---------------------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|
| | Haftada kaç gün | Günde kaç dk. | Haftada kaç gün | Günde kaç dk. |
| Diğer (Belirtiniz): | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Diğer (Belirtiniz): | _____ | _____ | _____ | _____ |



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

Tarih: 01.02.2024

Sayı: 02

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Ceyda ÇOBAN

Yapmış olduğunuz başvuru **SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU** tarafından incelenmiş beraber planladığınız/planlamış olduğunuz **“Düzenli Egzersiz Yapan, Yaralanma Geçirmiş ve Geçirmemiş Yetişkinlerde, Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi”** başlıklı çalışmanız kurulumuzun 01.02.2024 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Etik kurul başkanının adı
Zeynep Aslı ALICI
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU

Tarih: 01.02.2024

Karar No: 02

Toplantı Sayısı:02

Ceyda ÇOBAN'ın “*Düzenli Egzersiz Yapan, Yaralanma Geçirmiş ve Geçirmemiş Yetişkinlerde, Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi*” başlıklı çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda çalışmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

| Adı-Soyadı | Alanı | Kurumu | Araştırma ile İlişkisi | Toplantıya Katılma | İmza |
|------------------------------------|---|--------------------|---|--|------|
| Prof. Dr. Zeynep Aslı ALICI | Uluslararası Ticaret ve İşletmecilik Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input type="radio"/> | Evet <input checked="" type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |
| Doç. Dr. Melek YILMAZ ŞENGÜL | Elektrik Elektronik Mühendisliği Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input type="radio"/> | Evet <input type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |
| Doç. Dr. MUSTAFA Cebrail SADAKOĞLU | Dijital Oyun Tasarımı Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input checked="" type="radio"/> | Evet <input checked="" type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |
| Doç. Dr. Püren AKÇAY | Beden Eğitimi ve Spor Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input type="radio"/> | Evet <input type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |
| Dr.Öğr.Üyesi Cengiz KARATAŞ | Uluslararası Ticaret ve İşletmecilik Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input type="radio"/> | Evet <input type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |
| Dr.Öğr.Üyesi Ebru PEHLİVAN | Psikoloji Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input type="radio"/> | Evet <input type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |
| Dr.Öğr.Üyesi Jülide EDİRNE ERDİNÇ | Mimarlık Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input type="radio"/> | Evet <input type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |
| Dr.Öğr.Üyesi Erçin AYHAN | Yabancı Diller Bölümü | Haliç Üniversitesi | Var <input type="radio"/> Yok <input type="radio"/> | Evet <input type="radio"/> Hayır <input type="radio"/> | |

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Ceyda ÇOBAN

ÖĞRENİM DURUMU :

- **Yüksek Lisans** : 2024, Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
- **Pedagojik Form**: 2020, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Fakültesi, Beden Eğitimi
- **Lisans** : 2019, Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
- **Lise** : 2014, Adnan Menderes Anadolu Lisesi

B.İLGİ ALANLARI

National Academy of Sports Medicine, Certified Personal Trainer

National Academy of Sports Medicine, Corrective Exercise Speialist

National Strength and Conditioning Association, ARKE, OMNİA, DAP, KİNESİS

Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu,II.Kademe Antrenörü

Fitness wellness antrenman alanında kişisel eğitim vermekteyim.