



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PLANLI YAPILAN SPOR TIRMANIŞ UYGULAMALARININ
SAKATLIĞA BAĞLI KAYGI ve PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYİNE ETKİSİ**

Yağmur ÖZER
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. Burak GÜRER

Gaziantep
2023

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**PLANLI YAPILAN SPOR TIRMANIŞ UYGULAMALARININ SAKATLIĞA
BAĞLI KAYGI ve PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİNE ETKİSİ**

Yağmur ÖZER

Tez Savunma Tarihi: 14.08.2023
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Burak GÜRER
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

İmzası

1. Prof. Dr. UĞUR ABAKAY
2. Prof. Dr. BURAK GÜRER
3. Dr. Öğr. Üyesi MUHAMMET HAKAN MAYDA

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

14.08.2023

YAĞMUR ÖZER

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin de yapmış olduğum tez çalışmamın başından sonuna kadar bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan lisans dönemimde de bana birçok konuda yardımcı olan bundan sonra da desteğine ihtiyaç duyacağım değerli hocam Prof. Dr. Burak Güner'e ve her zaman varlıklarını maddi manevi hissettiğim, her koşulda beni destekleyen babam Taşkın ÖZER, annem Beyhan ÖZER, kız kardeşlerim Yıldız ÖZER YARAMIŐ'a ve Yaren ÖZER'e teşekkürü borç bilirim.



İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
EKLER LİSTESİ	vi
ÖZET.....	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	3
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Dağcılık Spor.....	8
2.1.1. Dağcılık sporunda disiplinler.....	8
2.1.2. Dağcılık sporunun tarihçesi ve tırmanışın yeri.....	9
2.1.3. Tırmanış disiplinleri.....	13
2.1.4. Spor tırmanış nedir?.....	15
2.1.4.1. Spor tırmanışın tarihçesi	16
2.1.4.2. Spor tırmanış disiplinleri.....	18
2.1.4.3. Spor tırmanışta araç-gereç.....	19
2.2. Psikolojik Sağlık	22
2.2.1. Psikolojik sağlık faktörleri.....	24
2.2.1.1. Risk faktörleri.....	24
2.2.1.2. Koruyucu faktörler	25
2.2.2. Psikolojik sağlamlığa sahip kişinin özellikleri	27
2.2.3. Psikolojik sağlık yaklaşımları.....	28
2.2.3.1. Henderson ve Milstein çember modeli	28
2.2.3.2. Benard modeli	28
2.2.3.3. Benson'un özellikler modeli	29
2.2.3.4. Weinstein'in beklenti iletişimleri modeli.....	29
2.2.3.5. Wolin modeli.....	30
2.2.3.6. Krovetz kuramı.....	31
2.2.3.7. Richardson meta kuramı	31
2.2.3.8. Süreklilik kuramı.....	31
2.2.3.9. Kobasa arabuluculuk modeli.....	32

2.2.3.10. Brown ve Rhodes modeli	32
2.3. Kaygı	32
2.3.1. Kaygı türleri.....	33
2.3.1.1. Durumsal kaygı	33
2.3.1.2. Sürekli kaygı	33
2.3.2. Kaygı belirtileri.....	34
2.3.3. Sporda kaygı	35
2.3.4. Spor sakatlıkları ve kaygı	36
2.3.4.1. Spor sakatlıklarında psikoloji.....	36
2.3.4.2. Spor sakatlıklarında stres	37
2.3.4.3. Spor sakatlıklarında kaygı ve önemi	37
3. GEREÇ ve YÖNTEM	39
3.1. Araştırmanın Dizayn ve Kapsamı	39
3.2. Çalışma Grubu.....	39
3.3. Çalışma Protokolü ve Planı	40
3.4. Veri Toplama Araçları	40
3.4.1. Spor sakatlıkları kaygı ölçeği	40
3.4.2. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği.....	41
3.5. İstatistiksel Yöntem.....	41
4. BULGULAR	43
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	49
6. KAYNAKLAR.....	57
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Çalışma grubunun tanımlayıcı bilgileri.....	40
Tablo 4.1. Çalışma grubunun düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek sonuçlarının karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.2. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.3. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının deneyim değişkenine göre karşılaştırılması.....	44
Tablo 4.4. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.5. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.6. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının lisans değişkenine göre karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.7. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.8. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının meslek değişkenine göre karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.9. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının tırmanış derecesi değişkenine göre karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.10. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının ölçekler arasındaki korelasyon analizi.....	48

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Etik kurul onayı.....	74
Ek 2. Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği.....	75
Ek 3. Psikolojik sağamlık ölçeği.....	76



ÖZET

PLANLI YAPILAN SPOR TIRMANIŞ UYGULAMALARININ SAKATLIĞA BAĞLI KAYGI ve PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİNE ETKİSİ

Yağmur ÖZER

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Burak GÜRER

Ağustos 2023, 75 sayfa

Çalışmanın amacı planlı yapılan spor tırmanış uygulamalarının sakatlığa bağlı kaygı üzerine etkisi ve spor tırmanış uygulamalarının psikolojik sağlamlık düzeyine etkisini incelemektir. Bu amaçla spor tırmanış yapan toplamda 32 sporcu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar 8 hafta boyunca haftada minimum iki gün olmak kaydı ile spor tırmanış duvarında çeşitli rotalarda tırmanışlar yapmışlardır. Tırmanışlar 17 m yüksekliğinde negatif eğimleri olan tırmanış duvarında lider tırmanış stilinde yapılmıştır. Her spor tırmanış çalışması yaklaşık olarak 3-4 saat sürmüştür. Bu çalışmada Cassidy (2006) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlanması Özder (2010) tarafından yapılan "Spor Sakatlıkları Değerlendirme Ölçeği" ile Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlanması Doğan (2015) tarafından yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Düzenli tırmanış uygulamasının bir gün öncesinde ve 8 haftanın bir gün sonrasında ölçekler uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Bağımlı grupların analizinde Paired samples T Test, bağımsız grupların analizinde Independent Samples T Test kullanılmıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeğinde ön-son testler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca yine psikolojik sağlamlık ölçeğinde yaş grupları arasında da anlamlı farklılık görülmüştür. Bunun yanı sıra sakatlığa bağlı kaygı ölçeğinde deneyime göre yıllar arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Sonuç olarak düzenli tırmanış eğitiminin psikolojik sağlamlığa olumlu etkisi ve deneyim ile sakatlığa bağlı kaygı ölçeğinde artış olduğu söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Tırmanış, psikolojik sağlamlık, kaygı, sakatlık

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLANNED SPORTS CLIMBING PRACTICES ON INJURY ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Yağmur ÖZER

MSc Thesis, Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Prof. Dr. Burak GÜRER

August 2023, 75 pages

The aim of the study is to examine the effect of planned sports climbing practices on anxiety related to disability and the effect of sports climbing practices on the level of resilience. For this purpose, a total of 32 athletes engaged in sports climbing voluntarily participated in the game. Participants climbed on various routes on the sport climbing wall for a minimum of two days a week for 8 weeks. The climbs were made in a leading climbing style on a 17 m high climbing wall with negative slopes. Each sport climbing exercise lasted approximately 3-4 hours. In this study, the "Sports Injuries Assessment Scale" developed by Cassidy (2006) and adapted in Turkish by Özder (2010), and the Short Psychological Resilience Scale (KPSS) developed by Smith et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2015) used. The scales were applied one day before the regular climbing practice and one day after 8 weeks. The obtained data were analyzed with SPSS 22 program. Paired samples T Test was used in the analysis of dependent groups, and Independent Samples T Test was used in the analysis of independent groups. When the data obtained were examined, a significant difference was found between the pre-post tests in the psychological resilience scale of the participants. In addition, there was a significant difference between age groups in the psychological resilience scale. In addition, there was a significant difference between years in the disability-related anxiety scale according to experience. As a result, it can be said that regular climbing training has a positive effect on psychological resilience and an increase in the anxiety scale due to experience and disability.

Keywords: Climbing, resilience, anxiety, disability

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanlar çeşitli sebeplerle dağlara tırmanmışlardır. Bu sebepler arasında ruhsal arınma, strateji geliştirme, avcılık, keşif yapma ve merak gibi nedenler yer almaktadır. Aynı zamanda hayvanlarını otlatmak, milli sınırları belirlemek veya bilimsel araştırmalar yapmak gibi daha pratik faydalar sağlamak amacıyla da dağlara tırmanmışlardır (1).

Dağların en yüksek noktaları olan zirvelere ulaşabilmek veya oraya erişmek için gerçekleştirilen yürüyüş, tırmanış, konaklama ve olumsuz hava koşullarıyla başa çıkma gibi etkinliklerin tümü dağcılık olarak kabul edilir (2). Modern dağcılığın başlangıcı olarak kabul edilen Michel-Gabriel Paccard ve Jacques Balmat'ın 1786 yılında Güney Doğu Fransa'da bulunan ve Avrupa'nın en yüksek zirvesi olan Mont Blanc'a (4807 m) tırmanışdır (3).

20. yüzyılın ilk yıllarında Türkler tarafından ülkemizde yürütülen dağcılık faaliyetleri, askeri ve sivil olmak üzere iki farklı alana ayrılmıştır. Türkiye'deki dağcılık etkinliklerinin başlangıcı olarak kabul edilen olay ise 1924 yılında Miralay (Albay) Cemil Cahit Toydemir'in Erciyes Dağı'na (Kayseri) doğu rotasından bir ekip ile tırmanış yapmasıdır. Bu tırmanış toplamda 8 kişilik bir ekip tarafından gerçekleştirilmiştir (4). Spor tırmanışı daha önceleri dağcılık sporunun alt branşlarından biri olarak kabul edilirken, günümüzde hızla artan popüleritesi ve sporcu sayısı ile ulusal, uluslararası ve olimpiik düzeyde düzenlenen yarışmaların yapıldığı, dünya genelinde farklı kitlelere hitap eden bir spor dalı haline gelmiştir. Tırmanış için kullanılan teknik ekipmanların güvenilirliği ve tırmanış duvarlarında çeşitli tutamaklarla farklı zorluk seviyelerine sahip rotaların tasarlanabilmesi, spor tırmanışına her yaş grubundan rekreatif katılımcıları teşvik etmektedir. Spor tırmanışı sırasında vücut kaslarının etkin bir şekilde kullanılması, denge, dayanıklılık ve esneklik gibi biyomotor özellikler, bu spor dalında kilit hamlelerin yapılabilmesi ve rotaların başarıyla tamamlanabilmesi açısından büyük öneme sahiptir (5).

Türkiye Dağcılık Federasyonu günümüzde dağcılık, dağ kayağı ve spor tırmanışı branşlarında faaliyetlerini sürdürmektedir. Ayrıca TDF spor tırmanış branşında 2020 Tokyo Olimpiyatları'na ilk kez katılmış ve 2026 Cortina Kış Olimpiyatları'nda Dağ Kayağı programına dahil edilerek olimpik statü kazanmıştır. Bu çerçevede TDF uluslararası yarışmalarda ülkemizi temsil etme amacıyla spor tırmanışı ve dağ kayağı branşlarında faaliyetlerini yürütmekte aynı zamanda olimpiyatlar için hazırlık çalışmalarını ve etkinliklerini sürdürmektedir. Kuruluşundan bu yana hem yurt içinde hem de yurt dışında birçok başarılı etkinliğe imza atmıştır (6).

Spor tırmanışı son yıllarda önemli bir ivme kazanarak önce Olimpiyat Oyunları, ardından Gençler Olimpiyat Oyunları ve Asya Oyunları gibi uluslararası platformlarda yerini almıştır. Bu durum farklı ülkelerde rekabet sporları için yeni bir artış noktası oluşturmuştur. Özellikle son dönemde en hızlı büyüyen ülkelerden biri olan Japonya, spor tırmanışında dünya çapında önemli bir güç olduğunu kanıtlamıştır. Japonya, birçok önemli tırmanma etkinliğinde güçlü performanslarıyla öne çıkmaktadır (7). Spor tırmanışının popülaritesinin ve katılımcı sayısının her geçen gün artması bu spor dalında fiziksel, fizyolojik ve psikolojik etkileri üzerinde yapılan bilimsel ve akademik çalışmaların ve kişisel antrenman metotlarının geliştirilmesi ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca spor tırmanışı özelinde yaşanan spor yaralanmaları ve teknik ekipmanlar gibi konular da araştırma gerektirmektedir. Son zamanlarda spor tırmanışının rekreasyonel ve rekabetçi bir spor dalı olarak popülarliğinin artmasının yanı sıra, dağcılar için fiziksel kapasite ve teknik becerilerini geliştirebilecekleri bir antrenman seçeneği haline de dönüşmüştür (8).

Tırmanış, çeşitli hastalıkların veya sakatlıkların önlenmesi, tedavi edilmesi ve ilerlemesinin yavaşlatılması için kullanılabilir bir aktivite olarak farklı vücut fonksiyonlarının kapsamlı bir şekilde dahil edilmesini gerektirir (9). Spor tırmanışı veya bouldering, birçok yönü bir araya getirir çünkü yüksek konsantrasyon gerektirir. Bireye bağlı olarak fiziksel kondisyonu etkileyebilir, yüksek düzeyde koordinasyon gerektirir ve gruplar halinde kolayca gerçekleştirilebilir. Ayrıca bouldering yoğun duyguları (kaygı, korku, gurur, şehvet, öfke ve daha fazlası) tetikleyebilir. Bouldering'in herkes için bir spor olarak yaygınlaşmasıyla birlikte bouldering'in olumlu yönlerini bir terapi olarak kullanmak mantıklı bir gelişme gibi görünmektedir (10).

Ek olarak fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerin genellikle yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yüksek düzeyde kaygı, sporcuların performansını etkileyebilir ve yaralanma riskini artırabilir. Tırmanış çeşitli alt branşlardan oluşan bir spor faaliyetidir ve hem fiziksel hem de psikolojik gereksinimleri olan bir aktivitedir (11).

Kaygı insanlarda tehdit edici veya potansiyel olarak zararlı bir durum karşısında ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanabilen temel bir duygudur. Kaygı kelimesi köken olarak eski Yunanca "anxietas" kelimesine dayanır ve endişe, korku, merak gibi anlamları ifade eder. İlk olarak Çiçero tarafından "kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı" anlamında kullanılmıştır ve geçici bir baskı veya boğulma durumunu ifade eden "angor" kavramından ayrılmıştır (12). Kaygı insanın herhangi bir tehlikenin korkusunun yansıması olarak ortaya çıkan bir durumdur ve tedirginlik veya mantıksız bir korku şeklinde tanımlanabilir. Kaygı korkudan farklıdır çünkü nesnesizdir. Korkunun insan veya bir olay gibi belirli bir nesnesi vardır ancak kaygının nesnesi belirsizdir (13).

Kaygı çağımızın modern ve monoton günlük yaşamında hemen herkesi belirli ölçülerde etkileyen bir durumdur. Bu nedenle kaygı tüm insanları ilgilendiren önemli bir konudur. Kaygı farklı açılardan ele alındığında çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir (14). Durumluk kaygı, belli bir sebepten dolayı ortaya çıkan tehlikeli veya tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği heyecansal reaksiyonların ifadesidir. Sürekli kaygı, bireyin çevresel faktörlerden bağımsız olarak sürekli olarak huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, stres altında kalma, aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun duygusal tepkiler sergileme eğilimi olarak ifade edilebilir. Sürekli yüksek kaygı seviyesine sahip olan kişilerin, diğer durumlarda (örneğin bir yarışmadan önce veya sonra) daha hızlı ve daha sık durumsal kaygı belirtileri gösterme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (15).

Tamamlayıcı olarak, kişinin kendisi, çevresi ve olaylar hakkında yaptığı olumsuz yargılar ve düşünceler de bilişsel kaygıya neden olabilir. Bu negatif düşünceler, kişinin kaygı düzeyini arttırabilir ve kaygının sürekli hale gelmesine yol açabilir

(16). Başka bir tanıma göre bilişsel kaygı, kişinin sahip olduğu endişe düzeyi veya olumsuz düşüncelerle ilgilidir (17).

Bedensel kaygı, aynı zamanda somatik kaygı olarak da adlandırılan bir kaygı şeklidir. Bu tür kaygıda, hızlı kalp atışı, kısa ve kesik nefes alma, terlemiş eller, karın ağrısı ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlar görülür. Bu fiziksel belirtiler, bireyin yüksek seviyede kaygıya sahip olmasıyla ilişkilidir. Bedensel kaygı genellikle bilişsel kaygıyla birlikte ortaya çıkar ve kişinin genel kaygı deneyimine katkıda bulunabilir (17-19).

Yapılan araştırmalar, özellikle yarışma kaygısıyla kaygı arasında yakın bir ilişki olduğunu ve yaralanma vakalarının ortaya çıkmasıyla en sık ilişkilendirilen faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çalışmalar kaygı düzeyi ile yaralanma şiddeti ve sıklığı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu da ortaya koymaktadır (20).

Sportif kaygı, her spor dalında yaygın bir şekilde görülen ve olumlu ya da olumsuz bir etkiye sahip olabilen bir durumdur. Sporcuların performansındaki kaygı düzeyi, uyum yeteneklerini, konsantrasyonlarını, koordinasyonlarını, karar verme becerilerini, özgüven ve kendine saygılarını önemli ölçüde etkileyebilir. Bu etkiler sporcuların en üst düzey performanslarını sergilemelerini sağlayan maksimum güç, hız, esneklik ve dayanıklılık gibi özelliklerinde kendini gösterebilir (21). Sakatlıklar hem fiziksel hem de psikolojik fonksiyonları olumsuz etkileyebilen önemli sorunlardır. Bu nedenle düzenli spor ve fiziksel aktivite yapmanın önündeki en büyük engellerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında sakatlıklar ciddi bir sorun haline gelmektedir. Fiziksel, biyomekanik, davranışsal ve çevresel faktörlerin spor yapan kişiyi yaralanmaya yönlendiren risk faktörleri olduğu bilinmektedir. Son araştırmalar spor yaralanmalarıyla ilgili olarak psikososyal faktörlerin de yaralanmanın oluşumu, yaralanmaya verilen tepkiler ve yaralanmadan korunma yöntemlerinin anlaşılmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir (22).

Spor sakatlıkları, yaşamda önemli bir olay olup sıkça karşılaşılan ve istenmeyen bir durumdur (23, 24). Spor sakatlığı kaygısı yaşayan bir sporcu sakatlık geçmişi, önceki

sakatlanmanın şiddeti, spora dönüş süresi ve diğer yaralanma faktörleri gibi çeşitli etkenlerden etkilenebilir (24-26).

Çalışmaların birçoğuna bakıldığı zaman ülkemizde dağcılık, tırmanış ve bunları etkileyen birçok konuda bilimsel çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Spor tırmanış vücut kaslarının etkin biçimde kullanılmasının haricinde zihinsel dayanıklılık, psikolojik sağlık, sosyal ve birçok alanda etkinlik gerektirmektedir. Buradan yola çıkarak bu araştırma, spor tırmanışında sakatlığa bağlı kaygı faktörünün etkisinin belirlenmesi ve spor tırmanışçılarda psikolojik kaygının değerinin ortaya konması açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. Çalışmanın amacı planlı yapılan spor tırmanış uygulamalarının sakatlığa bağlı kaygı üzerine etkisi ve spor tırmanış uygulamalarının psikolojik sağlık düzeyine etkisi incelemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Dağcılık Sporları

Var olduğu günden bu yana insanlar ruhsal arınma, strateji, avlanma, araştırma ve merak gibi çeşitli nedenlerle dağlara tırmanmışlardır (5). Dağcılık, yüksek dağlarda yürüyüş, trekking ve tırmanış olarak da tanımlanabilir (27). Sporcuların zirveye (bir dağın en yüksek noktası) ulaşmak için yaptıkları yürüyüş, tırmanma, konaklama, kötü hava koşullarıyla mücadele gibi yaptığı tüm faaliyetlere dağcılık denir (2). Dağcılık olarak da bilinen dağ tırmanış, bir dağın zirvesine ulaşmak için kayalık, buzlu veya karlı yamaçlara tırmanmayı gerektiren bir dizi aktiviteyi içerir. Bazı dağlara yürüyerek ulaşılabilirken, dağcılar genellikle ayakkabı, halat ve buz baltası gibi teknik ekipman ve deneyim gerektiren teknik rotalarla dağlara tırmanırlar (28).

2.1.1. Dağcılık sporunda disiplinler

Bazı akademisyenler dağcılığı tırmanma (hem kaya hem de buz) ve dağ tırmanışı olarak görürken, diğerleri dağcılığı sırt çantasıyla gezme, doğa yürüyüşü, kayak, via ferrata ve vahşi yaşam aktiviteleri olarak görmektedir. Bir başka görüşte ise dağcılığın kapalı alan tırmanışı, spor tırmanışı ve kaya tırmanışını içerdiği belirtilmektedir (29).

Kampli doğa yürüyüşü: Trekking, genellikle çadırlarda kamp yapmayı ve zirveye ulaşma amacı gütmeyen dağ ortamını keşfetmeyi içeren kısa süreli bir doğa yürüyüşüdür. Güzergahlar bazen zorlu arazileri içerebilir ve genellikle buzlu araziden ziyade kuru zeminde iyi hazırlanmış parkurlarda yapılır. Trekking'in özelliklerinden biri de diğer dağ sporları aktivitelerine benzemesi ve yürüyüşçü sayısının giderek artmasıdır (30).

Doğa yürüyüşü: Genellikle bir gün içinde yapılan, sabah başlayıp akşam biten rekreasyonel bir aktivite olan yürüyüş, herkesin rahatlıkla yapabileceği kolay parkurlarda yürümeyi içerir. Ormanda veya tepelerde yürümek olarak bilinen popüler bir açık hava etkinliğidir ve genellikle bir sırt çantası taşımayı içerir (31).

Alpinizm: Dağların doruklarına bir an önce varıp geri dönmeyi amaçlayan bir tırmanış tarzıdır. Kişisel fiziksel güç, teknik bilgi ve özel ekipman kullanarak yüksek dağlara, duvarlara ve kayalık veya buzla kaplı araziye tırmanmayı içerir. Bu tırmanma sanatı her mevsim yapılabilir ve tırmanma için özel teknikler ve ekipman gerektirir (32).

Sefer: Zorlu ve uzun soluklu bir dağcılık tarzı olan keşif, belirli bir amaca ulaşmayı içerir. Genellikle zirveyi keşfetmek veya tırmanmak amacıyla seçilen bir dağın vadilerinde üç aya kadar kamp yapan 10-20 kişilik ekipleri içerir. Detaylı planlar yapılır ve ana kamp ile zirve arasında ara kamplar kurulur. Bu tırmanış tarzı, çok sayıda insan ve barınak, yiyecek, giyecek, yakıt ve teknik teçhizat dahil olmak üzere gerekli ekipman ve malzemeleri gerektirir. Ekipler, sefer sırasında gerekli tüm ekipmanları vadinin dibine taşır ve kişisel fiziksel güçlerini, teknik bilgilerini ve özel ekipmanlarını kullanarak hedeflerine ulaşmak için kayalık veya buzlu araziye tırmanırlar (33).

Ferrata: İtalyanca'da "demir yol" anlamına gelen Ferrata tırmanışı, kaya yüzeyinde kalıcı rotalar veya metal merdivenler oluşturmak için kayalara sabitlenmiş çelik kabloların kullanılmasını içerir. Rotanın zorluğuna bağlı olarak çeşitli deneyim seviyeleri vardır. Bu da onu çocuklar, gençler ve yetişkinler için erişilebilir kılar ve onu deneyimleyebilecek tırmanıcı sayısını artırır (34).

2.1.2. Dağcılık sporunun tarihçesi ve tırmanışın yeri

Başlangıçta hayvanlarını otlaklara götürmek, araziyi kullanmak, coğrafi sınırları belirlemek, bilimsel gözlemler yapmak gibi çeşitli amaçlarla dağlara tırmanmışlardır (1). Dağcılık sporunun kökleri daha eski zamanlara göre değişmektedir. Antik çağlarda dağlara tırmanırken, manevi olarak kendini geliştirmeyi ve sürdürmeyi amaçlayan bir aktivite olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle dağcılık tarihi, modern dağcılık sporunun doğuşu ile sınırlı değildir. Özellikle 19. yüzyıl sonlarına doğru Avrupa'da Alp Dağları'nın katıldığı ve zirvelerine tırmanışlar yapılması popüler hale gelmiştir. Bu dönemde dağcılık daha çok elit bir etkinlik olarak görülmüş ve

genellikle erkekler tarafından yapılmıştır. Ancak 20. yüzyılda doğru dağcılık sporu, geniş kitleler tarafından benimsenmiş ve daha yaygın hale gelmiştir.

Dağcılık sporu fiziksel dayanıklılık, güç, kısıtlama ve koordinasyon gibi çeşitli şekillerden yararlanır. Aynı zamanda doğal güzelliklerini elde etmek ve manevi olarak kendini yetiştirmek için de bir fırsat sunar (1). Bu tırmanıştan sonra dağ tırmanışı daha da popüler hale gelmiş ve çeşitli maceracılar, son gezileri, yarışmaları ve zirve tırmanışları düzenlemiştir. Tırmanış sporu dünya çapında popüler bir outdoor bölümdür ve birçok insan tarafından sevilerek yapılmaktadır (35).

20. yüzyılın başlarında, dağcılık bir tür elit faaliyet olarak kabul edilmiş ve insan ile dağın herhangi bir yapay yardım ve bir rehberin yardımı olmaksızın aracısız karşılaşması idealine dayandırılmıştır (29).

UIAA, dağcılık sporunun standartlarını belirlemeye ve uluslararası yarışmaları düzenlemeye de yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda dağların korunmasını ve sürdürülebilir turizmin teşvik edilmesini sağlamaktadır. UIAA, dağcılık camiasının birleşmesi ve uluslararası iş birliği yoluyla dağcılık etiği ve güvenlik konusunda verim yaratmayı ve geliştirmeyi hedefler. 67 ülkede 90 üye dernek ve federasyonu temsil eden altı kıtada küresel bir varlığa sahiptir (36).

Sir Edmund Hilary ve Tenzing Norguays 1953'te Everest Dağı'na ilk başarılı tırmanışı yaptıklarında ve üç yıl sonra Maurice Herzog ve Louis Lachenal 8.000 metrelik zirveye çıkan ilk dağcılar olduklarında insanlar dağcılık üretiminin arttığını takdir etmeye başlamışlardır. Bu öncü başarıların ardından 5.000'den fazla kişi Everest Dağı'nın zirvesine tırmanmış ve 30.000'den fazla kişi dünyanın 14x8000 (8.000 metre ve üzeri 14 zirve) zirvelerine başarıyla tırmanmıştır (28).

Ali Nasuh Mahruki 1995 yılında Everest Dağı'na tırmanarak ilk Türk ve Müslüman dağcı olarak tarihe geçmiştir (37). Yüksek irtifa dağları; düşük hava seviyeleri, soğuk, rüzgar ve diğer doğal tehditler gibi çeşitli zorluklarla doludur. Bu nedenle dağcıların yüksek irtifa dağlarına tırmanırken dikkat etmesi gereken birçok faktör vardır. Yeterli ekipman, beslenme, yüksek rakımda uyku düzeni ve iklimlendirme, vücut ısısının korunması ve diğer faktörlerin sağlanması gerekmektedir. Bu dağlar, zorlukları ve tehlikeleri nedeniyle dünyada yalnızca birkaç bin kişi tarafından

tırmanılmıştır (38). Yüksek irtifa dağcılığı, özellikle sarp arazilerde ve deniz seviyesinden 5.000 metrenin üzerindeki sarp kayalıklarda, kazalara yol açmayan ekili yer şekillerinde zorluklarla karşılaşan, yüksek riskli, bir yürüyüş aktivitesidir. Bu koşullar arasında düşük oksijen basıncı, düşük sıcaklıklar ve kuvvetli rüzgârlar yer alır (39). Dağcılık sırasındaki ana fiziksel zorluklar arasında yüksek rakım, düşük sıcaklıklar, uçuş rüzgarları, görüş engelleri, dik eğimler, ağır ekipmanlar, olumsuz hava koşulları, akut dağ hastalıkları (ADH), yüksek irtifa akciğeri ve beyin ödemi, hipotermi ve donma, kar körlüğü, düşme riski ve kan pıhtılaşması yer almaktadır (40).

On dokuzuncu yüzyılın son çeyreğinde yüksek irtifa dağcılığı erkekler tarafından yapılan bir spor olarak düşünülse de son yıllarda kadın dağcılarının sayısı ve kadınların dağlara olan ilgisi her geçen gün artmaktadır (39).

Dağ sporları son yıllarda dünya genelinde hızla popülerleşerek milyonlarca insanın yaz ve kış mevsiminde rekreasyonel amaçlı olarak dağlık yerlere gitmesine sebep olmaktadır (30). Şu anda dağcılık sporu oldukça popülerdir. Nepal'in Katmandu bölgesinde bulunan Himalaya dağlarının zirvelerine tırmanma zorluğu her geçen gün artmakta ve dünyanın en yüksek zirvesi olan Everest Dağı'na (8.849 m) tırmanan sporcu ve tırmanışçı sayısı giderek artmaktadır. Ancak Everest Dağı'na tırmanmak için yola çıkanların sadece küçük bir yüzdesi zirveye başarılı bir şekilde ulaşabilmektedir (41).

Her yıl milyonlarca yürüyüşçü, tırmanışçı ve dağcı yüksek dağlık alanları ziyaret etmekte ve dağlar turizm için en popüler yerler arasında yer almaktadır. Ancak bu durum kitlesel turizmin artması sebep olmakta ve doğal olarak faaliyete geçerek olumsuz etkiler yaratabilecek küçük ancak ekolojik olarak büyük alanlara yapılan ziyaretlerin genişletmektedir (42).

Türkiye'de dağcılık sporu, yabancıların coğrafyamızdaki dağlara spor yapmak veya araştırma yapmak amacıyla yaptıkları tırmanışlarla başlamıştır. FV Parrot'un 1829'da Ağrı Dağı'na yaptığı tırmanış, kabul edilen ilk tırmanış olarak düşünülmektedir. 1924'te ise Miralay Cemil Cahit Toydemir'in Erciyes Dağı tırmanışı, ilk Türk tırmanışı olarak kaydedilmiştir (6).

Türkiye'nin dağcılık faaliyetleri tarihinde ilk kuruluş 1928 yılında Türk Dağcılık Cemiyeti adıyla kurulmuştur. Daha sonra 1933 yılında Türk Yürüyüşçülük Dağcılık Kulübü kurulmuş ve bu kulüp 1936'da Dağcılık ve Kış Sporları Federasyonu olarak faaliyetlerine devam etmiştir. Aynı federasyon 1939'da Türkiye Dağcılık ve Kayak Federasyonu adını almıştır. 1966 yılında kayak branşları federasyondan ayrılarak Türkiye Dağcılık Federasyonu Latif Osman Çıkıgil başkanlığında fiilen kurulmuştur. Federasyon, 1967 yılında Uluslararası Tırmanış ve Dağcılık Federasyonu'na (UIAA) resmi olarak üye olmuş ayrıca Uluslararası Spor Tırmanış Federasyonu (IFSC), Uluslararası Dağ Kayağı Federasyonu (ISMF) ve Balkan Dağcılık Birliği (BMU) üyesi olmuştur (6).

Dağcılık 19. yüzyılda kuzey İngiltere ve İtalya'da büyük dağcılıkla başladı ve bir spor olarak dağcılığa halkın ilgisinin artmaya başladığı 1950'lere kadar devam etti. Günümüzde dağcılık; giderek daha fazla spor salonunun yapay tırmanma duvarlarına sahip olması nedeniyle popüler bir spor haline geldi. Uluslararası Spor Tırmanışı Federasyonu'na (IFSC) göre, dünya çapında 25 milyon insan düzenli olarak tırmanmaktadır. Spor tırmanışı ise ilk kez 2020 Oyunları için Olimpik bir spor olarak onaylanmıştır (43).

Bir zamanlar sadece doğa tutkunları, macera arayıcıları ve ilk tırmanan salonlarının inşa ettiği 1980'lerdeki seçkin tırmanıcılar arasında popüler olan tırmanış sporu, son yıllarda özellikle 2015'te tırmanma duvarlı spor salonlarının %10'luk büyük bir ilerlemeyle kolayca erişilebilir hale gelmesiyle alternatif egzersiz arayanlar için rekreatif bir etkinlik haline geldi (44).

Kaya tırmanışı son yıllarda popülerliğe kavuşmuştur. Birleşik Krallık'taki yükselme duvarlarının sayısı 1988 ile 2003 arasında 40'tan 254'e yükselerek önemli ilerleme kaydetti. İngiliz Dağcılık Konseyi, 1996 ile 1999 yılları arasında tırmanış yapanların %67'lik bir kesim olduğunu ve bu kesimin %12'sinin kadın ve %27'sinin ise 18 küçük yayılmasını bildirmiştir (45).

Amerika Birleşik Devletleri'nde kaya tırmanışı yapan insan sayısının 2010'da 4,3 milyon kişiden 2017'de tahmini 7,1 milyon kişiye önemli bir artış gösterdiğine inanılmaktadır (45).

Kaya tırmanışı, ilk uluslararası dünya kupası yarışmalarının düzenlendiği 1989 yılında bu yana bir yarışma sporu haline gelmiştir. Bugün lider, hız, boulder ve buz tırmanışı gibi birkaç tür yarışmaya devam etmekte ve bu yarışmalar dünya çapında belirli bir seçkin dağcı grupları tarafından desteklenmektedir (45). Spor Tırmanışı artık olimpiik bir disiplin olarak kabul edilmekte ve yarışmalar hız (hız tırmanışı) disiplini, lider tırmanışı ve bouldering disiplinlerinin birleşiminden oluşan bir kombine şeklinde düzenlenmektedir (46).

Spor Tırmanışı ve kaya tırmanışı, eskiden sadece ekstrem bir spor olarak görülürken şimdi geniş kitlelerin daha erken yaşta yaşadıkları ve dağcılara kıyasla daha yüksek zorluk seviyelerine ulaşan popüler sporlar haline gelmiştir (47).

2.1.3. Tırmanış disiplinleri

Kaya Tırmanışı: Kökeni dağcılık olan kaya tırmanışı günümüzde dağcılık sporundan bağımsız bir spor branşı haline gelmiştir (48). Kaya tırmanışı, tırmanış rotasında belirlenen noktalara ulaşmayı hedefleyen ve açık hava doğal kaya oluşumlarından oluşan yoğun bir tırmanış bölümüdür (49).

Geleneksel Kaya Tırmanışı: Geleneksel kaya tırmanışı, tırmanışçının ana ve ara emniyet noktalarını oluşturduğu ve bu noktaları özel teknik ilkelerle bağlayarak kaya parçaları üzerinde hiçbir yapay malzeme kullanmadan yapılan bir tırmanış türüdür. Bu tür tırmanışlar genellikle düşük veya orta rakımdaki doğal kaya oluşumları üzerinde odaklanma ve buzlu yüzeylerle karşılaşma olasılığı oldukça düşüktür (30). Etik endişeler nedeniyle, geleneksel kaya tırmanışı, kayaya belirli bir yerde herhangi bir emniyet noktasının (vida, bolt vb.) kazandığı ve tırmanıcının kendi emniyet malzemelerini kullanarak serbest tırmanış yapması olarak da anılabilir (45).

Spor Kaya Tırmanışı: Kayaların bulunduğu yapay boltların (kaya dübeli, kayası) kullanılan rotalarda tırmanıcının tırmanış sırasında kendini bağladığı ve tanımlanan

emniyet noktalarına bu tırmanma ipini sabitleyerek devam ettiği bir kaya tırmanışı türü olarak adlandırılabilir (49).

Bouldering (Kısa Kaya Tırmanışı): Bouldering disiplini, kayalara tırmanan olarak ifade eden İngilizce "boulder" (aşınmış kaya parçası) kelimesinden türemiştir. Son derece zor rotalardan oluşan bu tırmanış türü, kısa kayalardan oluşan bir dizi tırmanışı içerir. Tırmanış sırasında, tırmanıcılar cimnastikçilerin elleri için kullanılan ağaç tozunu ve düşmeler için de çarpma minderlerini kullanırlar. İç mekânlarda en fazla 5 metre, dış mekânlarda ise kısa kayalardan oluşan tırmanış kenarları, tırmanış rotasının çevresine uygun noktalara tırmanıcıların daha güvenli tırmanışlarına olanak sağlamak için minderler yerleştirilir. (48).

Top-Rope (Üstten Emniyetli) Kaya Tırmanışı

Bir tırmanıcının, rotanın üstünde şimdiye kadar oluşturulmuş ana emniyet noktasına bağlı bir ip üzerinden tırmandığı bir tırmanış stil olan top-rope tırmanışı, tırmanıcının ipin çekmeliği ile düşme noktaları 15 cm ile 60 cm arasında değişmektedir. İpin çok sıkı olması, tırmanıcının gereksinimleri çaba rotayı tırmanmasını zorlayacağı için kötü bir emniyet biçimi olarak kabul edilir. Lider tırmanışı, tırmanıcının tırmanırken güvenlik ipini duvardaki emniyet noktası bağlamasını gerektirir. Tırmanıcı, emniyet noktalarına bağlı olmak için bir sonraki noktaya ulaşmama durumunda uzun düşüşlerle sonuçlanabilir. Bu durumda 2 m ile 4,5 m arasında inişler tipiktir ve 6 m ile 9 m yüksekliklerde inişler de görülebilir. Spor tırmanışında, bireysel hareketler genellikle Bouldering disiplini problemlerindeki hareketler kadar zor olmasa da, uzun rotaları tırmanmak sporcular için yorucudur (50).

Uzun Duvar Tırmanışı: Uzunluğu 50 metre veya daha uzun olan rotalarda yapılan tırmanış ve bazı rotalar 400 metre veya daha uzun olabilir. Uzun duvar tırmanışı, tırmanıcının korunakları için genellikle bir günden fazla süren tırmanışlar yaptığı, geceleri kaya varlığının emniyet noktalarında konakladığı bir kaya tırmanışıdır (51).

Buz Tırmanışı: Donmuş kaya yüzeyleri veya donmuş şelaleler üzerinde yapılan canlı ve özel teknik malzemeler gerektirir. Buz ayakkabıları, özel teknik kazmalar ve burğu buz vidaları gibi araçlar kullanarak emniyet bölgelerini oluşturur ve tırmanıcı tırmanış ipi ile bu noktalara bağlanarak tırmanışını sürdürür (30).

Free Solo Tırmanış: Sadece tırmanış ayakkabısı ve mantar tozu gibi temel malzemeler kullanılarak yapılan, yüksek risk içeren serbest tırmanış türüdür. Bu tırmanış için açık havada güvenlik halatı veya düşme minderi gibi emniyet malzemeleri kullanılır. Bu nedenle, bir düşüşün sonucu darbeye bağlı sakatlıkla genellikle ciddi veya ağır olabilir (49).

Spor Tırmanış: Yapay duvarlarda sıklıkla tırmanışların bir araya getirdiği, bouldering, lider ve hız tırmanışı alt disiplinlerini içeren bir tırmanma türüdür (49).

2.1.4. Spor tırmanış nedir?

Sporcuların hem iç hem de dış mekanlarda gerçekleştirdikleri tırmanışları ifade eden spor tırmanış terimi, genel olarak kullanılan bir terimdir ancak günümüzde daha çok yapay duvarlarda yapılan tırmanışlar için kullanılmaktadır. Spor tırmanış, sporcuların canlı yarışmalarda yapay duvarlarda yükselen rotalarını kısıtlamak için mücadele ettiği bir spor dalıdır (5). Kaya grupları, açık hava veya iç mekan tırmanış duvarlarında yapılan tırmanışları kapsayan bir terimdir. Kaya tırmanışından farklı olarak spor tırmanışı değiştirilebilir, farklı şekil ve dokulardaki yapay tutuculardan ve duvarlardan oluşur. Spor Tırmanış'nda tırmanış rotaları genellikle 9 ila 27 metre arasındaki farklı yüksekliklerde yer alır. Bu tırmanış türleri, tırmanıcı güvenli bir şekilde düşmek için bir güvenlik ipi veya çeşitli teknik koruma kullanır (30).

Spor tırmanış, yalnızca üst ekstremitte kuvveti, gücü ve dayanıklılığı değil, aynı zamanda yüksek düzeyde genel fiziksel kapasite ve atletik beceriler gerektirir. Günümüzde spor tırmanış üç farklı disiplini kapsamaktadır: Kurşun Tırmanış, Hızlı Tırmanış ve Bouldering. Her disiplinin tırmanma duvarlarının farklı özelliklere sahip olması tırmanışı daha da zorlaştırmaktadır. Hızlı Tırmanma duvarı 15 metre uzunluğunda, %5 eğimli, 20 adet tutamak ve 11 adet ayaklık bulunan bir duvardır. Hızlı Tırmanış müsabakalarında, iki sporcu, aralarında en az 5 metre mesafe olacak şekilde, aynı şekilde tasarlanmış iki parkurda yan yana yarışır. Duvarın tepesindeki zamanlayıcıdaki durdur düğmesine daha hızlı ulaşan sporcu maçı kazanır ve bir sonraki turda yarışma hakkını kazanır. Kurşun Tırmanma duvarı uluslararası

standartlara göre 15 metre yüksekliğinde ve farklı eğimlere sahip olmalıdır. Kurşun tırmanma 'da sporcular, daha uzun ve birçok zorlu hareket içeren yarışma öncesi deneyimli ve sertifikalı rotacılar tarafından tasarlanmış bir rotayı tırmanmaya çalışırlar. Birinci sınıf yarışmalarda sporcular üç turda yarışır: kalifikasyon, yarı final ve final. Her turun farklı zorluk seviyelerine sahip rotaları vardır ve her sporcunun her rotada yalnızca bir deneme hakkı vardır. Tırmanıcıların herhangi bir kural ihlali yapmadan 6 dakikalık süre içerisinde ulaşabilecekleri en yüksek noktaya sadece belirlenen rota üzerinde çıkmaları beklenmektedir. Bouldering, duvarlar daha küçük ve daha basit görünse de, daha akrobatik hareketler içeren, yapı bakımından kurşun ve hızlı tırmanıştan oldukça farklıdır. Bouldering duvarlarının yüksekliği için bir sınır yoktur, ancak uluslararası kural kitabı, duvarların ve yolların sporcuların yaralanmasına neden olmayacak şekilde düzenlenmesi gerektiğini şart koşmaktadır. Ancak günümüzde uluslararası yarışmalarda yapılan bouldering duvarlarının yüksekliği 4-6 metreyi geçmemektedir. Kurşun tırmanışından farklı olarak, sporcular ayrılan süre içinde tırmanma rotasını istedikleri kadar deneyebilirler. Parkuru bir kez başarıyla tırmanan sporcular, izolasyon alanına giderek kalan süre ile dinlenmek ve bir sonraki rotaya hazırlanmak zorundadır. Bu disiplinde tırmanıcılar güvenlik halatı kullanmaz, yere konulan özel matlarla güvenlikleri sağlanır. Ancak uluslararası kural kitabı, duvarların ve yolların sporcuların yaralanmasına neden olmayacak şekilde düzenlenmesi gerektiğini şart koşmaktadır. Ancak günümüzde uluslararası yarışmalarda yapılan bouldering duvarlarının yüksekliği 4-6 metreyi geçmemektedir. Bu disiplinde tırmanıcılar güvenlik halatı kullanmaz, yere konulan özel matlarla güvenlikleri sağlanır. 1991 yılında Almanya'da düzenlenen ilk Dünya Şampiyonası'ndan bu yana uluslararası rekorlar arttı ve spor tırmanış popüler bir boş zaman etkinliği haline gelmiştir (52).

2.1.4.1. Spor tırmanışın tarihçesi

Yosemite Vadisi'ndeki bir grup dağcı sayesinde, spor tırmanış bilinci arttı ve amacı, iki farklı şekilde Avrupa'ya daha net bir şekilde yayıldı: açık arazide ve dağlarda zorlu tırmanışlar geliştirdi ve güvenli iç mekân yapay kaya tırmanışı duvarları kullanıldı (53).

Yeni başlayan sporcuların gerçek kaya üzerinde antrenman yapma özelliklerinin sınırları olması, maliyetleri, güvenlik ve belirsiz hava koşulları gibi harcamaları nedeniyle, genellikle iç mekân yapay tırmanma duvarlarını tercih etmelerine neden olmuştur. Bu tırmanma duvarları, dış mekân tırmanma ortamlarının özelliklerine dikkat çekmektedir (54).

Son yıllarda spor tırmanışının popülerliğinin dışında, iç mekâna tırmanan duvarlarının tırmanıcıları için birkaç tanesinde güvenli bir fırsat sunması ve farklı zorluk seviyelerinde rotaların oluşturulabilmesine olanak sağlayan tutamakların kullanılabilmesi gibi nedenler etkili olmuştur. Bu geliştirmeler salonlarının ve duvarların önemi giderek artırmıştır (55).

Spor Tırmanış, geçmiş yıllardaki insanların tercih ettiği bir spor dalıdır. Günümüzde ise popüler, kendine has güvenlik kuralları olan ve rekreasyonel bir spor dalı haline gelmiştir. Kadınların spor tırmanıcılarındaki oranı yaklaşık üçte bir olmakla birlikte, kapalı tırmanış salonlarında bu oran daha da yükselmektedir (56).

IFSC, 27 Ocak 2007 tarihinde, 48 farklı federasyonun katılımıyla Frankfurt'ta kurulmuştur (57). Spor Tırmanış, IOC tarafından Ağustos 2016'da Tokyo 2020 Olimpiyat merkezleri dahil edilmiştir. (5). Hız (hız tırmanışı) disiplini, 2020 Tokyo Olimpiyatları'nda lider tırmanışı ve bouldering disiplinleriyle birlikte birleştirilmiş tırmanma zorluğu olarak ilk kez olimpik spor branşı olarak kabul edilmiştir (46).

Ülkemizde ilk yapay tırmanma duvarı Orta Doğu Teknik Üniversitesinde yapılmıştır. Spor tırmanış branşları Türkiye Dağcılık Federasyonu'nun bir alt dalıdır ve 2017 yılında Spor Tırmanış eğitimi, hayat boyu öğrenme eğitimi dahil edilmiştir. (58). 29 Mart 2018 itibari ile okul sporları bünyesine dâhil edilmiştir (59). Türkiye'de spor tırmanış, artan federasyon antrenmanları, yarışmalar, tırmanma duvarları, sporcular ve popüleritesi ile büyüyen bir spor haline gelmiştir. Doktorlar ve diğer sağlık uzmanlarına göre, spor tırmanışının popüleritesinin ve sporcuların profesyonelleşmesinin özellikle üst düzey sporcular arasında spora bağlı yaralanmaların artmasına neden olduğunu belirtilmektedir (60).

2.1.4.2. Spor tırmanış disiplinleri

Spor Tırmanışının üç temel disiplini vardır. Bunlar lider disiplini, speed (hız tırmanışı) disiplini ve bouldering disiplinidir (5).

Lider Tırmanış:

Lider tırmanışında, tırmanışa ilk başlayan kişi lider tırmanıcı olarak adlandırılır ve tırmanış ipini belirlediği noktalardaki yerlere geçirerek emniyete alır. İkinci tırmanışçı ise emniyetçi olarak lider tırmanıcıyı takip eder ve ipi emniyet noktalarından çıkararak, varsa kalan emniyet malzemelerini toplar ve tepeden emniyetle yukarı doğru tırmanışa devam eder (49).

Lider tırmanışı sırasında, tırmanıcının emniyet kemerine ağı olan dinamik bir ip sayesinde, kesin olarak belirlenen emniyet kilitlerine kendini bağlaması ve olası düşme durumunda korunması sağlanmalıdır (61).

Hız (Speed) Disiplini Tırmanışı:

Hız tırmanışı, 1974 yılında Askerler Birliği'nde ortaya çıkan, "kim daha hızlı" bilgi birikiminin önemli olduğu, bireysel bir tırmanma disiplini olarak başlayan ve ikili bir yarış türüdür. Hedef, rotayı en kısa sürede korumaktır (48).

Hız disiplini (hız tırmanışı), yoğun psikolojik baskı altında, birkaç saniyelik süre içinde 15 metrelik standart bir rotada, yer çekimine karşı yüksek güç tüketimi gerektiren, anaerobik bir tırmanış türüdür (46).

Hız tırmanışı, yüksekliği 15m olan, birbirinin aynısı standart iki tane rota oluşturulabilecek şekilde 6m enindeki yapay tırmanış duvarında yapılan, rekabetçi bir tırmanış türüdür. Sporcunun tırmanışı sırasında ardı ardına hamleleri en hızlı şekilde tamamlamasını gerektirir ve bu nedenle büyük miktarda kas gücü ve dayanıklılık gerektirir (62).

Hız tırmanışında, tırmanıcının düşmelerine karşı korunmak için yukarıdan mekanik olarak bir emniyet cihazı kullanılır (61) .

Bouldering (Kısa Kaya) Tırmanışı: Bouldering, genellikle aralarında daha zorlu ve yorucu, 6 metreden daha kısa rotalarda güvenlik halatı veya emniyet kemeri kullanılarak yapılan bir tırmanma şeklidir (63).

Bouldering disiplini, kısa rotalara güvenlik halatları ve emniyet kemeri olmadan tırmanılan, yapay duvarlarda ve doğal kaya yüzeylerinde olabilecek bir tırmanış türüdür. Bu rotalar genellikle yerden başlar ve "kaya parçaları" olarak adlandırılır. Tırmanışçılar, tırmanış ipleri yerine çarpma minderleri kullanarak güvenli iniş yapabilirler. Bir tırmanışın tutamağı tutamayıp yere düşmesi, boulder problemini tamamladığında, düşme olmadan tırmanışa geçmiş olma anlamı gelir (64).

Bouldering, önceden hazırlanmış kısa rotalarda, tırmanış ipi veya emniyet kemeri kullanımından art arda yapılan mezraları içeren bir tırmanış disiplini. Tırmanıcının düşme riskine karşı güvenliği sağlamak için yerde yer alan koruma minderleri kullanılır (61).

Bouldering tırmanışı, klasik tırmanış rotalarından farklı olarak daha yoğun ve hızlı hareketler gerektiren tırmanış tekniğidir (62).

2.1.4.3. Spor tırmanışta araç-gereç

Tırmanış İpi: Belirli bir esneme payı olan, yapıları örgülü, çeşitli renk, boy ve tüylerde üretilen, tırmanış sporu için özel olarak tasarlanmış ve üretilen bir ip türüdür. Bu ipler ölüme dayanıklı dinamik ve statik olabilir (52).

Tırmanış ipleri genellikle 30 m ile 60 m uzunluğunda olan, darbe kuvvetlerini uzatma ve enerji emilimini sağlamak için belirli bir oranda esneyebilen dinamik yapıda kullanım, çeşitli renk, boy ve kalınlıklarda üretilen, tırmanma sporu için özel olarak üretilen halatlardır (49).

Tırmanış sırasında kullanılan ipler için farklı amaçlara yönelik olarak çeşitli düğüm kullanımları mevcuttur ve her birinin farklı isimleri vardır. Bu düğümlerin önemli özellikleri kolay yapılabilmesi, perdelerinin kolayca açılması, özellikle doğal

kayalarda yüzeyle daha az teması olması ve daha az sürtünme oluşturması ve tortu içermesidir. (65).

Yapay tırmanış duvarları: İç mekanlarda tırmanış yapmak üzere özel olarak tasarlanmıştır. Bu duvarlar üzerindeki tutamaklar değiştirilebilir ve bazı bölüm açıları taşınabilir. Genellikle çelik konstrüksiyon üzerine plywood (ahşap plaka) monte edilerek oluşturulurlar (49).

Volume: Tırmanış duvarlarına monte edilmiş düzenekler, tutamaklardan çok daha sınırlı ve açı ayarı yapılabilen yapay yüzeylerdir (65).

Ekspress (Quickdraw): Kesintisiz tırmanışta emniyeti sağlamak için kullanılan teknik bir malzeme olan "prusik" perlon ip ve özel bir düğümden oluşur. Prusik, tırmanıcıların ip üzerinde yukarı ya da aşağı hareket etmelerini sağlar ve aynı zamanda emniyeti de sağlar (66).

Karabina: Karabiner, tırmanış emniyeti için kullanılan en önemli teknik güvencelerinden biridir. Metal askılardan yapılan karabinerler, açıldığında kanca, kapandığında halka görevini görür. Aynı zamanda hafif, güçlü ve sağlam olmaları gerekmektedir (66).

Bolt: Paslanmaz çelik dayanıklı vidalar, tırmanış sırasında tırmanıcının güvenlik halatlarının emniyet noktalarına karabina ya da ekspresslerle tespitini sağlamak için kayalık veya yapay tırmanış duvarlarında belirli aralıklarla sabitlenirler. Çoğu cıvata, kendinden vidalı olup duvara sabitlenirken bazı yönlerden da sıvı takviye kullanılarak sabitlenebilir (67). Doğru, hava koşullarının sürekli arzu edilmesi ve cıvataların delinmeye uğraması, zaman içinde çatlamalara neden olabilir. Bu nedenle, günümüzde cıvata direnci daha dayanıklı kullanıcılar kullanılmaktadır (66).

Emniyet Ekipmanları: Sürtünme prensibiyle çalışan teknik aletler olan emniyet aletleri, tırmanıcının emniyetli bir şekilde tırmanış yapabilmesi için kullanılır. Sekiz yansıma (sekizli, daha çok indirmelerde kullanılır), tüp şeklinde (reverso) ve kilitleme destekli (grigri) gibi farklı çeşitler bulunur. Bu emniyet aletleri, tırmanıcının tırmanış ipini içinden ele geçirerek emniyetçinin kemerine ya da bir

emniyet noktasına sürtünme sağlanarak tırmanış ipi kontrol eder ve güvenli bir tırmanış sağlar (44).

Perlon Bant: Dayanıklı emniyet ekipmanları olarak kullanılan özel örgü teknikleriyle üretilen koruyuculardan biri de özellikle ekspresler ve emniyet kilitleri oluşturmak için kullanılan malzemelerdir. Emniyet kemerleri ise uzun duvar tırmanışları sırasında tırmanıcının emniyet noktalarına bağlantı sağlayan, kişiye göre ayarlanabilen, kısmen kan üstlerine engel olmayan ve üzerinde emniyet ve malzeme halkaları bulunan tırmanış kemerleridir (44).

Tırmanış Ayakkabısı (Friction): Tırmanışta ayakların yüzeye tutunabilmesi için özel olarak kullanılan, kauçuktan tasarlanmış ve en üst seviyeye çıkmak için geliştirilmiş ayakkabılar tırmanış sporunda kullanılır. Bu ayakkabılar, tırmanıcının santimetre kare başına çok küçük bir yüzey alanında tüm vücut ağırlığını taşıyabilmesini sağlar. Normal ayakkabı numarasından iki numaraya kadar küçükler ve ayak parmakları ayakkabı içinde bükülür ve ayak kemerleri yükselir (44).

Toz ve Toz Torbası: Tırmanışlarda terlemeyi ve ellerin kaymasını önlemek için kullanılan ağaç tozu içeren bir malzemedir (68).

Crash-Pad: Tırmanışıların düşüşlerini yumuşatmak için kullanılan minderlerdir (44).

Emniyeti: Uzun duvar tırmanışında emniyetçi, tırmanıcının güvenli ve düşük riskli ıkışıını sağlamak için güvenlik halatını kontrol etmekten ve gerektiğinde tırmanıcıyı güvenli bir Şekilde indirmekten sorumlu tırmanma ekibinin bir üyesidir (44).

Campussboard: Omuz, kol ve parmakları kuvvetlendirmek, patlayıcı gücü geliştirmek, kas içi ve kaslar arası koordinasyonu geliştirmek için tasarlanmış Spor Tırmanışa özgü teknik bir antrenman aracıdır. Belirli aralıklarla yerleştirilmiş basamaklarda, yalnız elleri kullanarak yukarı doğru patlayıcı bir kuvvetle yükselmeyi geri aşağı inmeyi gerçekleştirip yere basmadan tekrar yukarı – aşağı yönlü hareketlerle çeşitli varyasyonlarda antrenman yapma olanağı sağlar (69).

Fingerboard: Kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları için özel olarak kullanılır. Spor Tırmanışı için, omuz, kol ve parmakları kuvvetlendirmek amacıyla farklı ayarlamalar sabit ve hareketli tutunacak yerleri olan bir antrenman plakası kullanılır. Bu ekipman, %0.6'lık bir yaralanma oranı ile güvenli bir şekilde kullanılabilir (44).

Emniyet almak: Tırmanış sırasında tırmanıcının güvenli bir şekilde tırmanabilmesi için teknik bilgiye sahip bir ekip üyesi tarafından kontrol edilen güvenlik halatına uyulması gerekmektedir (69).

2.2. Psikolojik Sağlamlık

Psikoloji, insanların olumsuz yaşantılarının yol açtığı zorluklarla başa çıkması ve bu zorluklarla başa çıkmalarında daha da güçlenmeleri ağırlıklı olarak kullanılan bir terimdir. Latince "resiliens" kaynaklıdır. Bu kelime bir nesnenin oluşumunu ve esnedikten sonra orijinal formülü geri dönme yeteneğini ifade eder. Sağlamlık yorumlama, etkileme, direnç ve zorluklarla başa çıkma yeteneği anlamlarını içerir. Bu kavram psikoloji, ölüm ve eğitim gibi alanlarda bireylerdeki olumsuz durumlarla karşılaştıklarında, sonucunda başa çıkmaları ve hatta bu özelliklerin daha da güçlenmesi için kullanılır. Psikolojik sağlamlık hakkında çeşitli tanımlamalar yapılmış ve yurt içinde yapılan çalışmalarda Türkçe anlamı konusunda ortak bir fikre varılamamıştır. Yapılan çalışmalarda yılmazlık, toparlanma gücü, dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık gibi birçok kullanımda belirtilmektedir (70).

Psikolojik sağlamlık kavramı ilk olarak 1950'lerde literatürde kullanılmıştır. Genel olarak strese başlama ve travmadan kurtulma veya incelmeye ile ilgili bir kavram olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık, Murpy (1987) tarafından açıklanmaktadır (71). Earvolino-Ramirez (2007) ise, hastalık, şok, değişimler veya kötü durumlar gibi zorluklardan hızlı bir şekilde iyileşme performansı, kendini toparlama, incindikten veya gerildikten sonra eski haline kolayca dönme, yani elastikiyet olarak tanımlar (72).

Masten (2001) psikolojik sağlamlığı, zorlu koşullarla karşı karşıya kalınmasına rağmen kişinin iyileşme ve orijinal durumuna geri dönme yeteneği olarak

tanımlamaktadır (73). Walsh (2006), psikolojik sağlamlığı, kriz durumlarıyla karşılaştığında bu zorlu yaşantıları başarıyla atlatarak ve bu süreçte güçlenerek çıkma becerisi olarak tanımlamıştır (74). Grotberg (1995), psikolojik sağlamlığı, zorlu yaşam sürmeye karşı koruyuculuk, dayanıklılık ve güçlenme yeteneği olarak tanımlamıştır (75). Murphy'nin (1987) tanımında, psikolojik sağlamlık, dünyadaki stresli durumlarla başa çıkma ve kurtarmayı içeren bir uyum sağlama becerisi olarak ele alınmıştır (71). Bu beceri, yaşama uyum sağlamayı, umutlu olmayı ve uyum sağlamayı gerektirir (76). Masten ve diğerlerinin (1999) çalışmasında, birçok olumsuz koşulla karşılaşan ergenlerin psikolojik sağlamlık göstergesi birçok ölçekle değerlendirilmiştir. Bu etkileri, algılanan değerlendirme duygusu, olumlu benlik imajı, empati ve içsel denetim merkezi gibi düşüncelerin psikolojik sağlamlığı anlam olarak yordadığı bulunmuştur (77).

Rutter (1987) yılmazlığı, zorluklardan kaçınmak ya da ortadan kaldırmak yerine, zorluklarla baş etme süreci olarak tanımlamış ve yılmazlığın üç önemli özelliğinden bahsetmiştir (78);

Birinci Özellik: Kişilerin aktif bir şekilde zorluklarla başlama süreci olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık, zorlu durumlarla karşılaşmamak için çevrelerindeki şartların hüküm vermesini sağlayan bir tutumla da sona erdirebilir (78).

İkinci Özellik: Yaşadığımız deneyimleri problem çözmeyi ve karşılaştığımız problemlerle başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynar. Daha önce çözülmüş problemlerden edinilen deneyimler daha etkili bir şekilde sonuçlanarak daha iyi stratejiler geliştirmemize yardımcı olabilir (78).

Üçüncü Özellik: Psikolojik sağlamlığı yayılan koruyucu faktörler yanı sıra olumsuz gözlemlenen risk faktörleri de mevcuttur. Örneğin, olumlu sosyal bir çevre koruyucu faktör olarak işlev görürken, bir gelişimsel kriz risk faktör olabilir (78).

Greene (2002) tarafından en üstün görüşe göre, psikolojik sağlamlık konsepti, her türlü zorluğa ve stresli duruma karşı esnek ve dayanıklı olmayı, bu zorlu deneyimlere uyum sağlamayı, hayatta kalma umudunu sürdürmek için gereken motivasyon ve güdülenmeyi içeren bir yetenek olarak tanımlamıştır (79).

Psikolojik sağlamlık, birçok farklı tanıma sahip olmasına rağmen ortak kavramların da bulunduğu görölmektedir. Bu kavramların başında süreç odaklı olması ve zorlu yaşamlar sonucunda ortaya çıkan beceri oluşturmasıdır. Ayrıca problemlere karşı psikolojik şiddet kullanılarak daha da güçlendiği de gözlemlenmektedir. Latince "esneklik" temelinden gelen psikolojik sağlamlık kavramı, birçok disiplinde kullanılan ve sınırlandırma ile asıl olan şekline kolayca dönebilme özelliklerini ifade etmektedir (79).

Türkçede tam bir tanım olmasa da ego sağlamlığı, psikolojik dayanıklılık, yılmazlık, dirençlilik, toparlama, güçlölük ve dayanıklılık gibi kavramlar psikolojik sağlamlığı karşılamaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramının tanımlarının bu kadar fazla ve farklı olmasının sebebi henüz evrensel bir anlam ve tanımda uzlaşımamasından kaynaklanmaktadır (80).

Psikolojik sağlamlığın evrensel bir tanımı olmasa da tanımlarda ortak özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler, travmaya, zorlu yaşam koşullarına veya risk faktörlerine yanıt olarak başarılı başa çıkma, olumlu uyum veya yeterlilik gelişimini içeren psikolojik dayanıklılığın dinamik doğasını içerir (81).

2.2.1. Psikolojik sağlamlık faktörleri

2.2.1.1. Risk faktörleri

Bireyler, çocukluk veya ergenlik dönemlerinde risk yayılmalarıyla karşılaşabilirler ve bu risk gelişimlerinde aksamalara neden olabilir. Yaşam boyu, olumsuz deneyimler ve travmalar yaşama olasılığı her zaman mevcuttur. Ancak psikolojik sağlığı korumak için bu olumsuz etkiler yaygın olarak kabul edilmektedir (82). Psikolojik sağlamlık bir riskin varlığını gerektirir. Yaşamlarında belirli bir riske maruz kalmadan iyi baş edebilen ve uyum sağlayabilen bireyler, psikolojik olarak sağlam bireyler olarak değil, yeterli, uyumlu veya normal bireyler olarak anılmaktadır (83).

Risk kavramının anlamına bakıldığında zarara uğrama tehlikesi, olasılığı içeren istenmeyen durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (84). Risk etkenleri, bir durum karşısında olumsuz sonuç olasılıklarını artırabilen etkenlerdir ve olumsuz sonucun gerçekleşmesine katkıda bulunabilirler (76).

Psikolojik denetimini izleme riski yerleşik, bireysel, ailesel ve konuşma olmak üzere üç kategoriye ayrılır. Bireysel risk grupları arasında erken doğum, kronik hastalıklar, cinsiyet, zor kişilik, hapsedilme, düşük özgüven, çalıştırma, dil veya motor alandaki sorunlar, cinsel istismar, sosyal ilişki dağılımlarındaki yetersizlikler, yaygın düzensizlik ve madde depolama yerlerinde bulunur (84).

Ailevi risk faktörleri; taşıyıcı, ebeveyn hastalığı veya psikolojik rahatsızlık, erken yaşta ebeveyn olma, ebeveyn boşanması, ölüm veya tek ebeveyn ile yaşamak, aile-çocuk arasındaki çatışma, yetersiz ebeveynlik, eşler arası çatışma, ebeveyn madde kullanımı, cinsel istismardır (84).

Çevresel risk faktörleri; Psikolojik sağlamlığı izleme riskleri arasında yaşayan ekonomik zorluklar ve yoksulluk, toplumsal şiddet, arkadaş reddi, bir yakının ya da arkadaşın kaybı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, evsizlik, stresli ve travmatik olaylarla dolu okul ortamları, duygusal, fiziksel ve cinsel istismar, düşük akademik başarı, kırsal yaşam ve gelişmişlik düzeyi yer almaktadır (84).

Çocukların sağlıklı gelişimlerinin ve yüksek psikolojik sağlamlık yuvalarının sağlanmasında bireysel, ailesel ve yapısal faktörlerin olumlu etkileri büyüktür. Ancak olumsuz bileşenlerin varlığı durumunda çocukların ruhsal sağlıkları bozulabilir ve psikolojik sağlamlıkları azalabilir. Bu nedenle benzer risk durumlarına veya olumsuz maruz kalmaya maruz kalan çocukların gelişimlerini ve psikolojik sağlamlıklarını artırmak için riskleri ele alırlar (85).

2.2.1.2. Koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlık denildiğinde akla gelen diğer bir mekanizma da koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler sayesinde birey, yaşanan olumsuz duruma rağmen daha kolay yapıcı tepkiler vermektedir (82). Bireylerin psikolojik sağlamlık

bölümlerindeki dizi, stres durumlarını anlatır. Koruyucu faktörler, risk ya da zorlukların maliyetlerini azaltan, sağlıklı uyum ve öğrenme deneyimlerini geliştiren alıştırmalar olarak hedeflenir (77).

Psikolojik olarak sağlam nesnelere, içsel ve dışsal kaynakları kullanarak olumsuz durumlarla başa çıkmalıdır. Bu kaynaklar literatürde içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak adlandırılır. Riskli bölgelerde ortaya çıkan koruyucu unsurların bireylerin uyumunu kolaylaştırıcı ve olumsuz etkilerini azaltıcı bir rol oynadığı söylenmektedir (82).

Çoğu çalışmada insanlar risk hakkında ne yapacaklarını ve risk faktörlerinin neler olduğunu bilmek isterler. En önemlisi, koruyucu faktörlerin riskli durumları ne ölçüde ve nasıl önlediğini belirlemektir. Bu nedenle, koruyucu faktörlerin etkisinin anlaşılması, risk durumlarında bireylerin sağlığını ve zindeliğini açıklamak için önemlidir (83).

Koruyucu faktörler incelenirken birçok alt boyut değerlendirilmiştir. Ancak tüm bu alt boyutlar incelendiğinde üç ana kategori ortaya çıkmaktadır: Bireysel koruyucu etkenler, aileyi koruyucu etkenler ve çevresel koruyucu etkenler (84).

Bireysel koruyucu etkenler, zekâ, akademik başarı, arkadaş edinimi becerisi, var olan ilişkileri sürdürme, güvenli tutma, yeterli başa çıkma ve problem ölçme becerilerine sahip olma, olumlu bir mizaç, cinsiyet, sağlık, özgüven, kendini yönetebilme, hayatta kalma amacı sahibi olma, gerçekçi beklentilere sahip olma, olumlu düşünme, affedicilik, sosyal uyum ve sağlıklı kişisel gelişim gibi kapsamlı içerikler içerir (84).

Aileyi koruyucu faktörler incelendiğinde, yapı, sınırlar, kurallar, öngörülebilirlik, ebeveyn ve çocuk arasındaki destekleyici ilişki, davranış ve değerler için gerçekçi ve net beklentiler, çocuk yetiştirmede tutarlı disiplin, çocukları tehlikeli ve güvensiz durumlardan koruma, problem çözme, ailenin sosyo-ekonomik durumunun yeterli olması, fiziksel şiddet yerine iletişime dayalı disiplin ortamı, akraba ve aile dışı yetişkinlerden destek alınması ailevi koruyucu faktörler olarak açıklanabilir (84).

Çevresel koruyucu etkenler kişisel yetenek ve ilgilerinin belirlenmesine yardımcı olan rehberlik ve destek, toplum veya okul inşası için sağlanan rehberlik ve destek, pozitif normlar, fiziksel ve psikolojik güvenlik, erken uygulanan destek, arkadaşlar arası destek, etkili toplumsal kaynaklar, akran zorbalığını azaltma için okul politikaları ve uygulamaları, aile ve okul arasındaki pozitif ilişki ve öğretmen, okul rehberliği ve merkezleri gibi faktörlerdir (84).

Risk faktörlerinin ortaya çıkması ile birlikte bireylerin erken müdahale programları ile desteklenmesi gerekmektedir. Koruyucu faktörler, bireylerin risk faktörleriyle başa çıkmalarında tampon görevi görecektir, uyum sağlamalarını kolaylaştıracak ve risk faktörleriyle baş etme becerilerini güçlendirecektir (83).

2.2.2. Psikolojik sağlamlığa sahip kişinin özellikleri

Psikolojik sağlamlığı olan kişi sakin ve rahat bir tavır sergiler, sosyal etkileşimde kusur hissetme ve insanda etkili iletişim kurabilme gibi ortak kişilik özellikleri olduğu belirtilir (86). Psikolojik sağlamlığı olan bireylerin bazı ortak kişilik özellikleri olduğu belirtilir. Bazı özellikler koruma gerektirirken, kullanımları kazanılabilir ve psikolojik sağlamlığı olumlu etkiler. Örnek olarak, iletişim becerileri, empati, sevgi dolu olmak, bağımsız hareket edebilme, mizah anlayışına sahip olabilme ve bir amaç içerdiği gibi özellikler, psikolojik sağlamlık yeteneği gerçekleştirebilir. Bu özelliklerin kazanılması insanın çabasıyla gerçekleşir (87).

Psikolojik sağlamlığı olan kişiler, sorunları çözmeye konusunda çözüm odaklılar ve hedefe yönelik hareket ederek umutlu bir tavır sergileyen kişilerdir. Hedef belirleme ve umutlu olmak, psikolojik sağlamlığın en önemli destekçilerindedir. Bu insanlarda yüksek özgüvene sahip, zorluklarla başa çıkma konusunda bir yapıya sahip. Ayrıca çatışma çözmeye stratejilerini aktif olarak kullanan plastik bir yapıya sahip olmaları da önemli bir özelliktir (70).

Psikolojik sağlamlığın değerlendirilmesi için bir kişinin stresle başa çıkma ideallerine, aile içine almasına ve aldığı tepkilere, sosyal çevresiyle etkileşimine ve bir süre bir ortama sahip olup olmadığına bakılmalıdır. Literatürde, psikolojik sağlamlığın göstergesi olarak kabul edilen birçok kişilik özelliği de bulunmaktadır. Bu özellikler

arasında olumlu benlik algısı, iyimserlik, yüksek yaşam doyumu, özgüven ve özsaygı gibi etkenler yer alır (88).

Bu kişilik gruplarının birçoğunu bulma ve psikolojik sağlamlığı bir araya getirme gücünü sağlar. Bu nedenle, bu kişilik özelliklerini geliştiren ve besleyen sosyal ve aile ortamları özelliklere sahiptir. Aileler, öğretmenler, okullar, psikolojik danışmanlar ve toplum liderleri psikolojik sağlamlığın yenilikleri için kritik bir rol oynarlar (88).

2.2.3. Psikolojik sağlamlık yaklaşımları

2.2.3.1. Henderson ve Milstein çember modeli

Henderson ve Milstein tarafından lider gibi, psikolojik sağlamlık değişken bir özellik olup bireyler arasında farklılık gösterir ve zaman içinde azalır artabilir. Psikolojik sağlamlığın oluşma faktörleriyle birleşmesi için "Sağlamlık Çemberi" adı verilen bir yapı amaçlanmış, bu yapı Benard'ın çalışmalarından gelen "ilgi ve destek, yüksek beklentiler ve kazanımında" önemli bir yer tutmaktadır (89).

Bireylere destek olmak, onlara sevgi ve saygı göstermek ve cesaretlendirmek "ilgi ve destek" olarak adlandırılır.

Yüksek beklentiler insanlara yapabilecekleri konusunda geri bildirim vermek ve gerekli kaynakları elde etmek anlamına gelir.

Katılım Fırsatları: Yeterlik ve katılım isteklerini anlamlı yollarla bireylere gösterme ve fırsatları tanınmasını sağlamadır (89).

2.2.3.2. Benard modeli

Benard tarafından belirtildiği üzere yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireyler, doğuştan veya sonradan kazandıkları kişisel özelliklere sahiptir. Bu özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir (87):

- 1- Sakin mizaçlı olmak
- 2- Çevresindekilerden olumlu geri dönüşler alabilme
- 3- Empati kurabilme becerisine sahip olmak
- 4- Etkili iletişim becerilerine sahip olmak
- 5- Nüktedan olmak
- 6- Benliğiyle uyumlu kimlik duygusuna sahip olmak
- 7- Bağımsız olabilme yeteneği
- 8- Sağlıksız durumlardan uzaklaşabilmek
- 9- Gerçekçi amaç ve beklentilere sahip olmak
- 10- Problem çözme ve karar verebilme becerilerine sahip olmak

2.2.3.3. Benson'un özellikler modeli

Benson'a göre psikolojik sağlamlık, özelliğin kazanılmış unsurlarına odaklanmalıdır. Bu teoriye göre, bir kişi ne kadar olumlu özelliklere sahipse, riskli davranışlarda bulunma olasılığı o kadar düşüktür. Bu özellikler; olumlu sosyal iletişim, problem çözme, öz yeterlik, karar verme, amaç, empati, destekleyici iletişimdir (90).

2.2.3.4. Weinstein'in beklenti iletişimleri modeli

Weinstein'in (1991) beklenti-iletişim modelinde, bireylerin beklentileri açıklanmış ve olumlu bir etki yaratmak için bireylerde bazı değişikliklerin yapılması gerektiği vurgulanmıştır (91). Bunlar;

1. Öğretim Programı: Öğrencilerin katılımını teşvik etmek için çaba göstermelidir.
2. Grup Çalışmaları: Çeşitli aktivitelerin yer aldığı, farklı ilgi alanlarına hitap edebilen bir program oluşturulmalıdır.
3. Ölçme ve değerlendirme sistemi, çeşitli yaklaşımlar ve öğrenme stilleri göz önünde bulundurularak çoklu zekâ kavramına da yer vermelidir.
4. Motivasyon: İş birliğine yönelik stratejilere ve ilgi temelli motivasyona yer verilmesi, öğretim programının bir parçası olmalıdır.

5.Öğrenmede Sorumluluk Almak: Öğrencilerin derse aktif katılımları cesaretlendirilmeli ve karar verme süreçlerinde söz sahibi olabilmeleri için imkânlar sunulmalıdır.

Ayrıca, bireysel farklılıklara saygı duyularak bireysel ilişkilerin kurulması da önemlidir (91).

2.2.3.5. Wolin modeli

Steven Wolin, psikolojik sağlık düzeyi yüksek danışanlarla yaptıkları çalışmalarına dayandırdığı modellerini Wolin ve Wolin (1993) olarak sunmuştur. Wolin önceki çalışmalarında güçsüz bir birey olarak kabul edilen danışanların nasıl iyileşebileceğine odaklanırken, daha sonra bireyin güçlü yönlerine odaklanmaya başlamıştır. Bu model sayesinde bireylerin yaşadıkları olumsuzluklara rağmen iyileşmelerine yardımcı olan özellikleri saptamıştır. Wolin ve eşi Sybil Wolin, sağlam davranışları gruplandırarak "Yedi Sağlık Davranışı" adını vermişlerdir. (92).

1. İçgörü (Insight): Sorunlu durumların çözümü için öncelikle nedenleri sorgulanarak ortaya çıkarılması gerekmektedir.
2. Bağımsızlık (Independence): Olumsuz bir durumdan kötü sonuç görmemek için fiziksel ve hissi olarak yalıtılmışlık,
3. İlişkiler (Relationships): İnsanlarla sevgi, huzur, destek temelli yakın ilişkiler kurmak,
4. Girişim (Initiative): Umutsuzluğun üstesinden gelmek için ilk adımın atılması,
5. Yaratıcılık (Creativity): Bireyin yaşamış olduğu olumsuzluğu sanat yoluyla dışa vurması,
6. Mizah (Humor): Gülerek, espri yaparak sorunları azaltabilmek,
7. Ahlâk (Morality): Etraftaki kötülöklere rağmen içini iyilikle dolduran bilgiye dayalı vicdana sahip olmaktır (92).

2.2.3.6. Krovetz kuramı

Krovetz (1999) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlık Kuramı, sorunları olmayan bireylerin koruyucu faktörleri inceleyerek, problemlili bireylerde bulunmayan bu faktörlerin önemini vurgulamaktadır. Bireyin hayatında var olan veya tamamıyla sahip olduğu koruyucu faktörler, risk durumlarıyla başa çıkabilmesine olanak tanımaktadır. Krovetz'e göre, bu özellikler tüm bireylerde mevcut olsa da olumsuz durumlarla başa çıkmak için yeterli bir seviyede olmaları, bireyin sahip olduğu koruyucu güçlere bağlıdır (93).

2.2.3.7. Richardson meta kuramı

Sağlık ve sağlığın meta kuramı bireyin biyolojik, psikolojik ve manevi dengesine odaklanarak, bedenini, zihnini ve ruhunu içinde bulunduğu anın merkezine yerleştirir. Kuramın temel fikri, psikolojik sağlığın bireyin enerji ve kaynaklarıyla ilişkili olduğudur (94).

2.2.3.8. Süreklilik kuramı

Bu kurama göre çevresinden olumlu geri bildirim alan bireylerin yılmazlığı artmıştır. (95). Süreklilik kuramı, çevresel faktörlerin destekleyici olması üzerine kurulmuştur. Bireyin çevresiyle kurduğu olumlu ilişkiler, katılım fırsatları ve yüksek değer beklentileri, psikolojik sağlık kazanmasının temelini oluşturmaktadır. Bireylerin ilgi ve yeteneklerine uygun olarak sunulan anlamlı katılım fırsatları, onların motivasyonlarını artırarak güdülenmelerine yardımcı olmaktadır. Bireylerin yüksek beklentilerinin gelişebilmesi için, başarılı oldukları konuların farkında olabilmeleri için fırsatlar sunulması gerekmektedir. Bu beklentileri kazanmış olan bireylerde özgüven, özdenetim ve bağımsızlık özellikleri gelişerek, kendini gerçekleştirme sürecinde yardımcı olmaktadır. Anlamlı katılım fırsatlarına ve yüksek beklentilere sahip olan bireylerin, psikolojik sağlık geliştirme ihtimalleri de artmaktadır (96).

2.2.3.9. Kobasa arabuluculuk modeli

Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında, aktif başa çıkma stratejilerinin kullanılması sayesinde bu olayları olumlu bir şekilde atlatabilme becerisidir. Bireyler, yaşadıkları zorlu olayları kazanılmış bir fırsat olarak gorebilme yeteneğine sahip olurlar. Bireyler, problem durumlarından kaçmak yerine sorunu ozmeye odaklanırlarsa, olumsuz sonuçlar yerine olumlu bir deneyim elde edebilirler. Yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireyler, yaşam etkinliklerinde etkili bir rol oynadıklarının farkındadırlar ve olayları kontrol edebileceklerine inanırlar. Ayrıca, değişimin gelişmenin bir ön koşulu olduğunu kabul ederler (97).

2.2.3.10. Brown ve Rhodes modeli

Bu teorik model, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin artışını hangi faktörlerin nasıl ve neden sağladığını açıklamaya yardımcı olur. Brown ve Rhodes (1991) tarafından belirtildiği gibi, psikolojik sağlamlık, işlev bozukluğundan kaçınmayı değil, uyum durumunu içerir. Bu sürecin temel dayanağı, bireyin kişilik özellikleri, aile yaşantısı ve çevresel faktörlerdir. Olumlu kişilik özelliklerine sahip olmak, olumlu bir aile yaşantısı geçirmek ve destekleyici evre şartlarına sahip olmak, bireyin psikolojik sağlamlığını artırır (98).

2.3. Kaygı

Gelecekle ilgili baskıcı bir beklenti durumu olan kaygı, bir uyararla karşı karşıya kalan kişinin yaşadığı fiziksel, duygusal ve zihinsel değişikliklerle kendini gösteren, davranışlarda görülebilen duygusal bir durumdur (99).

Spielberger, kaygı durumlarını "hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişikliklerin benzersiz bir kombinasyonundan oluşan duygusal tepkileri" olarak tanımlamaktadır. (100).

2.3.1. Kaygı türleri

Kaygı, sıkıntıdan doğan gerginlik ve endişenin bir sonucu olarak ifade edilebilir ve rahatsızlık ve gerginlikle ilişkilendirilen olumsuz bir duygudur. Kaygı genellikle sürekli ve durumsal olmak üzere iki farklı formda ortaya çıkar (101).

2.3.1.1. Durumsal kaygı

Durumsal kaygı, kaygının geçici yoğunluğunu ve zamanla değişen geçici yönlerini ifade eder. Durumsal kaygı düzeyinin bireyin algıladığı tehdit düzeyi ile doğru orantılı olduğu düşünülmektedir (100). Durumluk kaygı, doğası gereği daha durumsaldır ve genellikle otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkilidir; bu tür kaygı, bir kişinin etrafındaki durumlarla başa çıkmak için kullandığı dünya görüşü olarak düşünülebilir (102).

Durumluluk kaygısı, bireyin geçici bir duruma bağlı olarak yaşadığı kaygı türüdür ve sporcularda yarışma öncesinde, sonrasında ve devam eden yarışmalarda sporcuları anlamak için önemlidir. Durum benzeri kaygı deneyimi, sporcunun belirli bir durumda ne kadar gergin, stresli, şüpheli veya endişeli olduğunu ifade eder ve bu deneyimin yoğunluğu, aynı durumdaki farklı sporcular arasında ve aynı sporcunun farklı durumlarında büyük ölçüde değişebilir. Durumluluk kaygısının şiddeti ve süresi, kişinin tehlikeyi nasıl algıladığına ve tehdit miktarına bağlı olarak değişebilir (103).

2.3.1.2. Sürekli kaygı

Kaygı, sürekli kaygı düzeyini belirtir ve genellikle koruyucu ve sabit olarak kabul edilir. Yüksek kaygı alanlarına sahip insanlar, düşük kaygı alanlarına sahip kişilere göre daha fazla durumu tehdit olarak algıladıkları için daha yüksek bir kaygıyla karşılaşır. Bu nedenle, sürekli kaygılı insanlar, daha fazla durum kaygısı yaşama olasılığı daha yüksek ve kaygı tepkileri daha yoğun ve daha uzun süreli olma eğilimindedirler (104).

Sürekli kaygı, bireyin stresli bir durumu tehdit edici veya tehlikeli olarak algılamasından kaynaklanan duygusal tepkilerin yoğunluğunda ve sürekliliğinde bir artış olarak tanımlanır. Nitelik benzeri kaygı deneyimleri, benzer durumlarda sporcuların tipik (alışılmış) duygusal tepkilerinin nispeten sabit kalıplarıdır. Sürekli kaygı, sporcuların ne sıklıkla yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını ve yarışmadan önce veya yarışma sırasında gergin, stresli veya endişeli hissettiklerini gösterir (105).

Bireyin kişiliğinden kaynaklanan sürekli kaygıya karşılık, durumsal kaygı, belirli bir durumla karşılaştığında bireyin hissettiği olumsuz sonuç beklentisidir. Bu, endişe, korku, gerginlik ve psikolojik uyarımda artışa neden olan bir duygusal durumdur. (99).

2.3.2. Kaygı belirtileri

Kaygının yoğunluğu zamanla değişebilir ve dalgalanabilir. Fizyolojik ve psikolojik sakinlik ve dinginlik, kaygı tepkisinin olmadığını gösterirken, orta düzeyde kaygı endişe, gerginlik ve huzursuzluğu içerir. Çok yüksek düzeyde kaygı ise yoğun korku duyguları, yıkıcı düşünceler ve yüksek fizyolojik uyarılma seviyelerini içerebilir (24).

Kaygı semptomları, olay öncesinde, sırasında veya sonrasında ortaya çıkabilir ve bilişsel, davranışsal ve fizyolojik semptomları ve belirtileri içerebilir (106). Bilişsel semptomlar arasında kararsızlık, kafa karışıklığı hissi, olumsuz düşünceler, zayıf konsantrasyon, sinirlilik, korku, unutkanlık, güven eksikliği, başarısızlık korkusu, olumsuz kendi kendine konuşma, kendini zayıf hissetme, talimatları takip edememe ve kaçınma düşünceleri yer alabilir (100).

Kaygının somatik belirtileri arasında yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, hızlı nefes alma, terleme, soğuk nemli eller ve ayaklar, midede kelekler, ağız kuruluğu, idrara çıkma ihtiyacı, kas gerginliği, boyun ve omuzlarda gerginlik, titreme, kızarma, yukarı ve aşağı hızlanma, çarpık görme, seğirme, esneme, bulantı, kusma, ishal, iştahsızlık ve uyku kaybı gibi semptomlar yer almaktadır (107). Davranışsal belirtiler ve semptomlar arasında tırnak yeme, savunmacı duruş, engellenmiş duruş,

tekrarlayan hareketler, geri çekilme, agresif patlamalar, sürekli hareket etme, göz temasından kaçınma ve yüzü ellerle örtme yer almaktadır (106).

2.3.3. Sporda kaygı

Kaygı, spor psikolojisinde en ilginç ve önemli odak noktalarından biridir ve hala büyük bir ilgi çekmektedir. Kaygı deneyimleri üzerine yapılan çeşitli çalışmalar, özellikle rekabetçi sporlarda yer alan sporcuların, antrenörlerin ve hakemlerin özellikleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Kadın sporcuların kaygı özellikleri özellikle yüksek seviyeli rekabetçi sporlarda birçok soru işareti oluşturmaktadır (108).

Sporcular, yarışmadan önce endişe, korku ve heyecan hissi yaşarlar ve bu durum, fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerinde kendini gösterebilir. Bazı sporcular, müsabaka öncesinde karın ağrısı veya olumsuz düşünceler gibi semptomlar yaşayabilir ve hatta çevrelerine karşı saldırgan davranışlar sergileyebilirler (99).

Rekabetçi sporlardaki sporcuların, yüksek performans sergilemeleri gerektiği için spor müsabakaları potansiyel olarak rakip takım olarak kabul edilirler ve bu durum muhtemelen yüksek izleme süreleri tetikler. Yüksek kaygı seviyeleri, sporda çeşitli sonuçlara yol açar. Kaygı, spor faaliyetlerinin kesintiye uğraması, spor yaparken daha az keyif alması ve performansın olumsuz etkilenmesiyle alakalıdır. Bekleme, kaygının futbolda penaltı vuruşlarında, kaya tırmanışında veya masa tenisinde önemli bir faktör olduğu ve performansı bozabileceğini anlatılmaktadır (109).

Daha fazla veriye ihtiyaç duyduğundan, elit spor performansı ile kaygı özellikleri arasındaki ilişki incelenmelidir. Bazı araştırmacılar, düşük düzeyde kaygının spor başarısı için gerekliliğine inanmaktadır. Diğer araştırmacılar ise, sporcuların gidişatını daha düşük kaygılardan kaçınmaktan, deneyimlerinin bir sonucu olarak belirtiyorlar. Kaygı ve performans arasındaki ilişkiyle ilgili soruların yanı sıra, sporun içeriği, yani bireysel veya takım sporu, sporcunun cinsiyeti, takımdaki rolü, spor deneyimi ve yetenek düzeyi gibi faktörler de kaygıyı etkilemektedir. Spor kaygısını daha iyi anlamak için, çeşitli spor dallarında kaygı hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (108).

2.3.4. Spor sakatlıkları ve kaygı

2.3.4.1. Spor sakatlıklarında psikoloji

Psikososyal değişkenler ile spor yaralanmaları arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışma ve araştırmalarda, günlük aktivitelerde artan stres riski ile hastalık veya yaralanma riskinin artması arasında bir korelasyon olduğunu gösteren bulgular öne çıkmıştır. Spor kaynaklı yaralanmalar ile yaşamsal etkinlikler arasındaki ilişki incelenerek, stresin ve bağışıklık sisteminin bastırılması arasındaki bağlantının net bir sonuca ulaşılammıştır. Bu nedenle, önceden meydana gelen yaralanma vakaları için spor dalına özgü bir model geliştirme ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Andersen ve Williams (1988), atletizmle ilgili yaralanmalar ve stres arasındaki ilişkiyi açıklamak için on yıl sonra gözden geçirilen kapsamlı bir model geliştirmiştir (110). Bu modelde, atletizmden kaynaklanan yaralanmalar ile stres arasındaki ilişkinin olası etkenlerini ve bu incelemelerin altında yatan nedenleri ele alınmaktadır. Bu model, üç geniş psikososyal faktör kategorisinin (kişilik, geçmiş stres nedenlerinin ve stresin etkilerinin gelinebilmesi için mevcut kaynakların) etkileri ile birlikte kullanılan terapi, güven egzersizi, rahatlama ağırlığı, meditasyon gibi bileşenlerin müdahalesinin stres tepkisine ve bakışların sakatlık durumuna getirilmesine çalışıyor. Bu model, yaralanma psikolojisi alanındaki araştırmalarda desteklenen önde gelen bir model olarak kabul edilir (110).

Stres-yaralanma modeline göre atletler yoğun antrenman veya büyük yarış gibi stresli durumlarla karşılaştıklarında kişilik özellikleri ve mücadele yetenekleriyle stres tepkisinin yayılması başlar, ancak etkileşimler içinde veya ayrı olarak. Modelin temel varsayımı, davranışları birçok stres etkenine tepki olarak yapılandırılmış, abartılı bir stres tepkisi olan ve bu stresle başa çıkmak için yeterli kaynağa sahip olmayan kişilerin, stresli yaşam olaylarını çok stresli olarak algılamaları gereksiz çaba sarf etme ve dikkatlerinin dağılmasından dolayı daha fazla strese sahiplerdir (110).

2.3.4.2. Spor sakatlıklarında stres

Sporcularda, stres yaratan faktörlerin öyküsü (önemli yaşam olayları, kronik günlük problemler ve önceki sakatlıklar), stres tepkisi üzerinde önemli bir etki yapar. Sporcunun yaşamdaki stres faktörlerinin tam bir değerlendirmesi, sporcunun ne kadar sakatlık riski altında olduğunu iyi bir tahminini verebilir (110, 111).

Yaşam stresi, toplumda görülen hastalıklarla ilişkilidir ve stresli yaşam olayları ile artan hastalık riski spor alanında da görülebilir. Stres ayrıca günlük küçük sorunlardan ve rahatsızlıklardan da kaynaklanabilir. Bu kronik günlük stres faktörleri, önemli yaşam olaylarına uyum sağlama sürecinin sonucu olabilir (110).

Stres ve yaralanmalar arasında doğrudan bir ilişki olduğu düşünülmektedir, çünkü yüksek stres tepkisi sırasında ortaya çıkan fiziksel ve duygusal değişimler ile dikkat değişiklikleri yaralanma riskini artırabilir (112). Spor yaralanmaları ile yaşam algısı değişiklikleri arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlayan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalara göre, yüksek düzeyde yaşam değişikliği yaşayan sporcular, düşük düzeyde yaşam değişikliği yaşayanlara kıyasla daha yüksek yaralanma riskine sahiptir, ancak yaralanmanın ciddiyeti, yaşam değişiklikleri algısı ile mutlaka ilişkili değildir (113).

Tekrar sakatlanma endişesi, önemli bir stres tepkisine yol açabilir ve bu durum tekrar sakatlanma riskini artırabilir. Tekrar sakatlanmada, diğer faktörler modele göre daha baskın olsa da önceki sakatlık hikâyesi ve sporcuların fiziksel ve psikolojik rehabilitasyonu önemlidir (112).

2.3.4.3. Spor sakatlıklarında kaygı ve önemi

Andersen ve Williams (1998) modeline göre en çok araştırılan kişilik özelliği olan kaygı, özellikle yarışma kaygısı, sakatlık vakaları ile en sıkı ilişkili olan faktördür (110). Yapılan çalışmalar ayrıca kaygı ile yaralanmaların şiddeti ve/veya sıklığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (20). Örneğin, Lavalley ve Flint (1996) stres, yarışma endişesi, ruh hali, sosyal destek ve yaralanma olguları arasındaki ilişkileri araştırmışlar ve araştırmalar sonucunda (114):

1. Stres ve yarışma kaygısının daha yüksek seviyelerde olduğu sporcularda, yaralanma riskinin daha yüksek olduğu ve meydana gelen yaralanmaların daha şiddetli olduğu araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir.
2. Yüksek stres ve yarışma kaygısı ile negatif ruh halinin, yaralanma oranlarının ve şiddetinin artmasına neden olduğu gözlemlenmiştir.
3. Sosyal destek ile yaralanma sıklığı ve şiddetinin ters orantılı olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır (114).

Kaygı ve zarar arasındaki ilişkiyi iyi belirlemek ve tanımlamak için inceleme ve araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünölmektedir. Spor psikolojisi araştırmalarında, kaygının ve özellikle kaygının yaralanmalarla olan ilişkisinin açıklanmasında inceleme değerlendirme modelleri kullanılmıştır. Bu modellerin temel risklerinin, yaralanmanın bir stres faktörü olduğudur. Bir sporcunun yaralanmayı nasıl değerlendirdiği, kişisel ve durumsal sınırların elindeki bir duygusal tepkiye neden olur ve öğrencilerin bir davranışına tepkisine yol açar (115).

Spora özgü kaygı ile ilgili kaynaklarda sıkça karşılaşılan bir sorun, stres, uyarılma ve endişe gibi kavramların yanlış ve karışık kullanılmasıdır. Hardy ve arkadaşları (1996), stresi kişinin zorlu durumlarla karşılaştığı ve belli bir ölçüde mücadeleci davranışlar sergilemesi gerektiği bir durum olarak tanımlarken uyarılmanın bir stres durumunun fizyolojik belirtisi olduğunu kaygının ise kişinin stresli bir durumla başa çıkma becerisinden şüphe duymasının bir sonucu olduğunu açıklayarak konuya açıklık getirdiler. Spor performansı açısından değerlendirildiğinde yüksek doğal endişelere sahip bireylerde yarışma öncesi durum endişesi (aşırı gerginlik) yaşanması, performans düşöklükleriyle sonuçlanırken, aynı durum endişesi yaşanmasına rağmen düşük doğal endişeye sahip bireylerde (yarışma öncesi aşırı yüklenme) performans artışları gözlemlenebilmektedir (116, 117).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Dizayn ve Kapsamı

Tez çalışması, kontrol uygulaması içeren deneysel çalışma şeklinde tasarlanmıştır. Bu tez çalışmasında çalışma grubu düzenli olarak spor tırmanış yapan sporculardan oluşmuştur. Bu sporculardan 8 hafta boyunca planlı spor tırmanış uygulamalarına katılmaları istenmiştir. Araştırmaya tırmanışa başlamadan önce ve bitişte dinlenme esnasında ölçekler uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporcular ayrıca bir antrenmana tabii tutulmamışlardır. Tez için Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan izin alınmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu spor tırmanış yapan bireylerden oluşturulmuştur. Araştırma grubunun büyüklüğü Power analizi ile belirlenmiştir. Araştırmaya Gaziantep ilinde spor tırmanış yapan üniversite öğrencileri ile dağcılık kulüplerinin toplamda 32 sporcusu katılmıştır (Tablo 3.1.). Çalışmada yer alan sporcular en az 1 yıllık tırmanış deneyimine sahiptir. Araştırmaya 17 yaş üstü spor tırmanış yapan sağlıklı bireyler alınmıştır. Tırmanışçıların sağlık durumu için sağlık raporu istenmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun tanımlayıcı bilgileri

Yaş	f	Deneyim	f	Cinsiyet	f	Öğr. Durumu	f	Tır.derecesi	F
17-21 yaş	4	1-3 yıl	5	Erkek	19	Lise	7	VI+ derece	9
22-25 yaş	7	4-7 yıl	10	Kadın	13	Üniversite	18	VII- derece	6
26-29 yaş	4	8-11 yıl	7	Ant. sıklığı	F	Lisans Üstü	7	VII derece	9
30-33 yaş	4	12 yıl ve üstü	10	Haftada 1	4	Med. Durum	f	VII+ derece	5
34-37 yaş	5	Meslek	f	Haftada 2	18	Evli	22	VIII- derece	5
38 yaş ve üstü	8	Öğrenci	11	Haftada 3	12	Bekar	10	Lisans	F
		Kamu	11				Evet	15	
		Özel	10				Kayır	17	

3.3. Çalışma Protokolü ve Planı

Katılımcılar 8 hafta boyunca hafta da üç gün pazartesi, çarşamba, cuma olmak kaydı ile spor tırmanış duvarında çeşitli rotalarda tırmanışlar yapmışlardır. Rotalar çeşitli derecede zorluk seviyesine sahiptir. Sporcular kendi fiziksel performansı ve tırmanış yeteneklerine göre rotalara tırmanmışlardır. Tırmanışlar 17 m yüksekliğinde negatif eğimleri olan Gaziantep Üniversitesi Sporium'daki tırmanış duvarında lider tırmanış stilinde yapılmıştır. Her spor tırmanış çalışması yaklaşık olarak 3-4 saat arası sürmüştür. Sporcular belirlenen günlerde saat 17:00 ile 21:00 arasında uygulama yapmıştır. Sporcular kendi emniyetlerini kendileri almış herhangi bir emniyetçi kullanılmamıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu tez çalışmasında, Cassidy (2006) tarafından geliştirilen (118), Türkçe uyarlaması Özder (2010) tarafından yapılan “Spor Sakatlıkları Kaygı Envanteri” (119) ile Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen (120), Türkçe’ye uyarlanması Doğan (2015) tarafından yapılan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır (121).

3.4.1. Spor sakatlıkları kaygı ölçeği

Cassidy tarafından geliştirilen (118), Türkçe’ye Özder (2010) tarafından uyarlanan “Spor Sakatlıklarına bağlı kaygı ölçeği” kullanılmıştır (119). 20 maddeden oluşan envanterde, Likert ölçeği kullanılarak “kesinlikle katılmıyorum [1]” ile “kesinlikle katılıyorum [5]” şeklinde cevaplar verilmiştir. Ölçek kapsamında bir toplam yaralanma kaygısı puanı ve bunun yanı sıra her alt boyut için ayrı bir puanlandırma yer almıştır. Tüm cevaplara verilen değerlendirme notlarının ortalaması alınarak genel bir yaralanma kaygısı tespit edilecek şekilde tek bir değerlendirme notuna (1-5 aralığında) ulaşılmış; her alt boyut ilgili sorulara verilen cevapların da ayrıca ortalaması alınarak her alt boyut için tek bir puan tespit edilmiştir (1-5 aralığında). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95 iken en düşük puan 19’dur. Ölçeğin alt boyutları aşağıdaki gibidir (119, 122). Ölçekten alınan yüksek puan sakatlık kaygı

düzeşinin yüksek olduğunu, düşük puan ise sakatlık kaygı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Puanlama tek toplam üzerinden yapılmıştır. Araştırmamızda güvenirlık katsayısı (α) .73 olarak bulunmuştur.

- 1) Yeteneğini kaybetme kaygısı:
- 2) Zayıf algılanma kaygısı,
- 3) Acı çekme kaygısı,
- 4) Hayal kırıklığına uğratma kaygısı,
- 6) Sosyal desteğı kaybetme kaygısı,
- 7) Yeniden yaralanma kaygısı.

3.4.2. Kısa psikolojik sağamlık ölçeğı

Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeğı (KPSÖ) Smith ve arkadaşları tarafından (120) bireşlerin psikolojik sağamlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçeğın Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik, güvenirlık çalışmaları Doğan (121) tarafından yapılmıştır.

Ölçek 5'li likert tipi 6 maddelik bir ölçektir. Ölçekte seçenekler “Hiç uygun değıl (1)”, “Uygun Değıl (2)”, “Biraz Uygun (3)”, “Uygun (4)” ve “Tamamen Uygun (5)” şeklinde kademelendirilmiştir. Ölçekte 2,4 ve 6. maddeler ters madde olup puan hesaplamasından tersten kodlanmıştır. Ölçekte alınan yüksek puan psikolojik sağamlığın yüksekliğini ifade etmiştir. Ölçek tek boyutludur. (120). Araştırmamızda kısa psikolojik sağamlık ölçeğının güvenirlık katsayısı (α) .59 olarak bulunmuştur.

3.5. İstatistiksel Yöntem

Çalışma sonucunda elde edilen verilerin düzenlenmesinde Excel programı, istatistiksel olarak analizinde ise SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır. Veriler; aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer olarak sunulmuştur. Verilerin dağılım durumunun sınaması için Skewness-Kurtosis değerlerine bakılmış, değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Homojenliğin sınaması için Levene testi

yapılmıştır. Bağımlı grupların analizinde Paired samples T Test, bağımsız grupların analizinde Independent Samples T Test ve One-Way Anova testi kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişki için korelasyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve $p<0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmiştir.



4. BULGULAR

Elde edilen verilerin analizi bulgular bölümünde sunulmuştur. Veriler ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuştur.

Tablo 4.1. Çalışma grubunun düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek sonuçlarının karşılaştırılması

		X	N	SS	T	p
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	Ön test	2.70	32	0.43	-0.917	0.366
	Son test	2.79	32	0.51		
Psikolojik sağlamlık ölçeği	Ön test	2.84	32	0.43	-2.674	0.012
	Son test	3.17	32	0.45		

Tablo 4.1.'de çalışma grubunun düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek sonuçlarının karşılaştırılması verilmiştir. Yapılan paired samples t testi sonucunda psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Sakatlığa bağlı kaygı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin sakatlığa bağlı kaygı düzeyini etkilemediği, psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği söylenebilir.

Tablo 4.2. Katılımcıların düzenli tırmanış öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	SS	f	p	Farklılık
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	A. 17-21 yaş	4	0.15	0.75	2.093	0.099	-
	B. 22-25 yaş	7	-0.13	0.43			
	C. 26-29 yaş	4	-0.53	0.22			
	D. 30-33 yaş	4	0.29	0.54			
	E. 34-37 yaş	5	0.34	0.49			
	F. 38 yaş ve üstü	8	0.30	0.51			
Psikolojik sağlamlık ölçeği	A. 17-21 yaş	4	0.13	0.48	2.913	0.032	E-A, E-B, E-C, E-F D-B, D-C, D-F
	B. 22-25 yaş	7	0.17	0.73			
	C. 26-29 yaş	4	-0.17	0.96			
	D. 30-33 yaş	4	0.96	0.73			
	E. 34-37 yaş	5	0.97	0.43			
	F. 38 yaş ve üstü	8	0.11	0.27			

Tablo 4.2.'de katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması görülmektedir. Yapılan one way ANOVA testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı puanlarında yaşa göre bir değişim saptanmamıştır. Ancak psikolojik sağlamlık ölçeğinde yaşlar arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan LSD testi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğinde 34-37 yaş grubu ile 17-21 yaş, 22-25 yaş, 26-29 yaş ve 38 yaş üzeri grupları arasında 34-37 yaş grubu lehine; 30-33 yaş grubu ile 22-25 yaş, 26-29 yaş ve 38 yaş üzeri grupları arasında 30-32 yaş grubu lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin 30-33 ve 34-37 yaş gruplarında psikolojik sağlamlığa daha yüksek düzeyde fayda sağladığı söylenebilir.

Tablo 4.3. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının deneyim değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	SS	f	p	Farklılık
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	A. 1-3 yıl	5	-0.48	0.03	3.696	0.023	A-C, A-D
	B. 4-7 yıl	10	0.01	0.59			
	C. 8-11 yıl	7	0.41	0.52			
	D. 12 yıl ve üstü	10	0.24	0.46			
Psikolojik sağlamlık ölçeği	A. 1-3 yıl	5	0.10	0.71	1.571	0.219	-
	B. 4-7 yıl	10	0.05	0.74			
	C. 8-11 yıl	7	0.69	0.56			
	D. 12 yıl ve üstü	10	0.47	0.66			

Tablo 4.3.'te katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının deneyim değişkenine göre karşılaştırılması görülmektedir. Yapılan one way ANOVA testi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık puanlarında deneyime göre bir değişim saptanmamıştır. Ancak sakatlığa bağlı kaygı ölçeğinde deneyime göre yıllar arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan LSD testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı ölçeğinde 1-3 yıl grubu ile 8-11 yıl arasında 1-3 yıl grubu lehine; 1-3 yıl grubu ile 12 yıl ve üzeri arasında 1-3 yıl grubu lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde 1-3 yıllık deneyime sahip tırmanış sporcularının sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinde uygulanan düzenli tırmanış eğitimi ile düşüş belirlenmiş ve bu düşüş deneyimi daha yüksek olan tırmanış sporcularının sonuçlarına göre anlamlı düzeydedir. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin düşük deneyimli sporcularda sakatlığa bağlı kaygı düzeyini olumlu etkilediği söylenebilir.

Tablo 4.4. Katılımcıların düzenli tırmanış öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	SS	T	p
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	Erkek	19	0.04	0.48	-0.644	0.524
	Kadın	13	0.17	0.65		
Psikolojik sağlamlık ölçeği	Erkek	19	0.42	0.74	0.915	0.367
	Kadın	13	0.19	0.62		

Tablo 4.4.'te katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması verilmiştir. Yapılan independent samples t testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek puanlarında erkek ve kadın bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin erkek ve kadın bireyler arasında sakatlığa bağlı kaygı düzeyini ve psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak etkilemediği söylenebilir.

Tablo 4.5. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	X	SS	t	p
Sakatlığa bağlı kaygı	Bekar	22	-0.02	0.52	-1.648	0.110
	Evli	10	0.32	0.57		
Kısa psikolojik sağlamlık	Bekar	22	0.36	0.81	0.424	0.674
	Evli	10	0.25	0.34		

Tablo 4.5.'te katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması verilmiştir. Yapılan independent samples t testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek puanlarında bekar ve evli bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin evli ve bekar bireyler arasında sakatlığa bağlı kaygı düzeyini ve psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak etkilemediği söylenebilir.

Tablo 4.6. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının lisans değişkenine göre karşılaştırılması

	Lisans	N	X	SS	T	p
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	Evet	15	0.07	0.46	-0.218	0.829
	Hayır	17	0.11	0.63		
Psikolojik sağlamlık ölçeği	Evet	15	0.28	0.75	-0.374	0.711
	Hayır	17	0.37	0.66		

Tablo 4.6.'da katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının lisans değişkenine göre karşılaştırılması verilmiştir. Yapılan independent samples t testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek puanlarında lisanslı olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin lisans durumuna göre sakatlığa bağlı kaygı düzeyini ve psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak etkilemediği söylenebilir.

Tablo 4.7. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	SS	f	p	Farklılık
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	Lise	7	-0.06	0.56	0.344	0.712	-
	Üniversite	18	0.12	0.61			
	Lisanüstü	7	0.16	0.38			
Psikolojik sağlamlık ölçeği	Lise	7	0.62	0.29	0.787	0.465	-
	Üniversite	18	0.26	0.83			
	Lisanüstü	7	0.22	0.55			

Tablo 4.7.'de katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması görülmektedir. Yapılan one way ANOVA testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı puanlarında ve psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarında eğitim durumuna bağlı bir değişim saptanmamıştır. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin eğitim durumuna göre sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlığa etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.8. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının meslek değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	SS	f	p	Farklılık
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	Öğrenci	11	-0.01	0.54	2.082	0.143	-
	Kamu	11	-0.07	0.48			
	Özel	10	0.37	0.57			
Psikolojik sağlamlık ölçeği	Öğrenci	11	0.35	0.66	1.302	0.288	-
	Kamu	11	0.55	0.56			
	Özel	10	0.07	0.83			

Tablo 4.8.'de katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının meslek değişkenine göre karşılaştırılması görülmektedir. Yapılan one way ANOVA testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı puanlarında ve psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarında mesleğe bağlı bir değişim saptanmamıştır. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin meslek durumuna göre sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlığa etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.9. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının tırmanış derecesi değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	SS	f	p	Farklılık
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	V- / VI	10	-0.12	0.51	1.279	0.301	-
	VI+ / VII+	9	0.08	0.51			
	VIII- / IX+	4	0.01	0.68			
	X- ve üzeri	9	0.36	0.55			
Psikolojik sağlamlık ölçeği	V- / VI	10	0.58	0.72	0.793	0.508	-
	VI+ / VII+	9	0.18	0.79			
	VIII- / IX+	4	0.42	0.22			
	X- ve üzeri	9	0.15	0.70			

Tablo 4.9.'da katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının tırmanış derecesi değişkenine göre karşılaştırılması görülmektedir. Yapılan one way ANOVA testi sonuçlarına göre sakatlığa bağlı kaygı puanlarında ve psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarında tırmanış derecesine bağlı bir değişim saptanmamıştır. Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin tırmanış derecesi değişkeni ile sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlığa etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.10. Katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının ölçekler arasındaki korelasyon analizi

		Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği
Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği	r	1
	p	
	N	
Psikolojik sağlamlık ölçeği	r	0.056
	p	0.762
	N	32

Tablo 4.10.'da katılımcıların düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının ölçekler arasındaki korelasyon analizi verilmiştir. Yapılan Pearson korelasyon testi sonuçlarına göre ölçeklerden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda düzenli yapılan spor tırmanışın psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeyine etkisi araştırılmıştır. Bu bölümde elde ettiğimiz bulgular alan yazındaki ilgili çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılacaktır. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular çerçevesinde düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası psikolojik sağlamlık puanlarında son test lehine anlamlı farklılık görülmüştür bu sebeple de düzenli tırmanış eğitiminin sakatlığa bağlı kaygı düzeyini etkilemediği, psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası psikolojik sağlamlık ölçek farklarının yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında düzenli tırmanış eğitiminin 30-33 ve 34-37 yaş gruplarında psikolojik sağlamlığa daha yüksek düzeyde fayda sağladığı söylenebilir. Bunun yanı sıra düzenli tırmanış antrenmanı öncesi ve sonrası sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçek farklarının deneyim değişkenine göre karşılaştırıldığında düzenli tırmanış eğitiminin düşük deneyimli sporcularda sakatlığa bağlı kaygı düzeyini olumlu etkilediği söylenebilir. Bu sonuçların yanında uygulanan düzenli tırmanış eğitimi öncesi ve sonrası elde edilen verilerin farklarının cinsiyet, medeni durum, lisans, eğitim durumu, meslek, tırmanış derecesi değişkenleri açısından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir. Çalışmamızda psikolojik sağlamlık açısından bulgular incelendiğinde katılımcıların düzenli tırmanış egzersiz programı sonrasında psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı, bu artışın ise yaş arttıkça daha etkili olduğu görülmüştür.

Tablo 4.1. incelendiğinde uygulanan spor tırmanış eğitimi öncesi ve sonrası elde edilen ölçek verilerinde sakatlığa bağlı kaygı ölçeğinde anlamlı farklılık görülmemiş ($p>0.05$) ancak psikolojik sağlamlık ölçeği açısından anlamlı bir artış saptanmıştır ($p<0.05$). Gürer ve arkadaşları 2019 yılında yayınladıkları çalışmalarında macera sporu yapan bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını incelemişlerdir. Çalışmalarında 75 erkek 28 kadın katılımcıdan elde ettikleri veriler sonucunda macera yarışları için zihinsel dayanıklılığın önemli olduğu ve sonuca ulaşmada önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir (123). Egzersiz ile psikolojik sağlamlık düzeyinin etkilenebileceğini birçok çalışma ortaya koymuştur (124-135). Bu etki sedanter bireylerde (124, 128, 132, 133, 135), obez bireylerde (125), olimpik sporcularda (126), yaşlı bireylerde

(127), üniversite öğrencilerinde (129, 130, 134), bağımlı bireylerde (131) araştırılmış ve benzer sonuçlar ortaya konmuştur. Sporcuların başarıları hususunda çevresel bir takım özelliklerin yanında bireysel psikolojik faktörlerin de önemli olduğu bilinmektedir (136, 137). Araştırmalar sporcuların başarısında 19 farklı kategoride psikolojik beceri ve total bir psikolojik sağlamlık üzerinde durmuştur (138). Bunların yanı sıra araştırmalar psikolojik becerilerin önemi konusunda hem fikir olsa da sporun etkisi konusunda hangi psikolojik faktörün ne kadar etkilendiği tartışılmaya devam etmektedir (138). Psikolojik özelliklerin gelişimi sporcuların atletik gelişimi için de önemli olduğu artık bilinmektedir (137-140). Fiziksel aktivite mental sorunlar için koruyucu bir faktör olarak düşünülebilir. Ayrıca benlik saygısı, enerji düzeyi, refah ve genel yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için fiziksel aktivite önemlidir (141-144). Psikososyal bir olgu olarak düşünüldüğünde fiziksel aktivite kişinin stresini yönetebileceği, arkadaşlıklar kurup aidiyet duygusu yaşayabileceği bir ortamdır (145, 146). Düzenli egzersiz öz-yeterliliği, duygusal zekayı geliştirir ve sosyal bütünlüğü olumlu etkiler (147).

Tablo 4.2.'de düzenli tırmanış egzersizinin öncesi ve sonrasında alınan psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeyleri verilerinin farkının yaş değişkenine göre kıyaslaması verilmiştir. Sakatlığa bağlı kaygı düzeyinde anlamlı değişim görülmezken psikolojik sağlamlık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık 34-37 yaş grubu ile 17-21 yaş, 22-25 yaş, 26-29 yaş ve 38 yaş üzeri grupları arasında 34-37 yaş grubu lehine; 30-33 yaş grubu ile 22-25 yaş, 26-29 yaş ve 38 yaş üzeri grupları arasında 30-32 yaş grupları lehine belirlenmiştir. Çalışmamızın sakatlığa bağlı kaygı düzeyleri üzerinde düzenli tırmanışın etkisine dair sonuçları incelendiğinde katılımcı grubun ön ve son testleri arasında anlamlı bir değişim olmadığı ancak deneyimi daha az olan katılımcıların sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin tırmanış antrenman süreci sonrası azaldığı görülmüştür. Düzenli fiziksel aktivite ile psikolojik iyilik ve sağlamlık yükselirken psikolojik sıkıntı seviyesinin azalacağı bilinmektedir (148). Tırmanma düzenli uygulandığında depresyon semptomlarını azalttığı (149, 150), genel ruh sağlığını iyileştirdiği (151) ve öz-yeterlilik duygularını artırdığı tespit edilmiştir (152). Tırmanış odaklanmanızı sağlayarak zihninizi dış endişelerden arındırarak ve güveninizi ve özgüveninizi geliştirmenize yardımcı olarak ruh sağlığı sorunlarının semptomlarını hafiflettiği bilinmektedir (153, 154). Öngörülemeyen ve elverişsiz spor ortamlarında gezinmek

için güçlü psikolojik beceriler gerektirmesi bakımından kaya tırmanışı gibi ekstrem sporların doğasından kaynaklandığı öne sürülmüştür (155). Bu bilgilerinin ışığında yaş değişkeni açısından tırmanış psikoloji için koruyucu bir faktör olarak düşünülebilmektedir. Tırmanışın bireyin stresli durum ile etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olan bir aktivite olması bakımından (156) psikolojik sağlamlığı yüksek yaş gruplarında olumlu etkileme potansiyeli aşıkardır ki çalışmamız sonuçları da bunu desteklemektedir.

Tablo 4.3. katılımcıların deneyim düzeyi değişkenine göre sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık özelliklerinin düzenli tırmanış eğitimi öncesi ve sonrası elde edilen verilerin farkları açısından değişim gösterip göstermediğini belirtmektedir. Tablo incelendiğinde psikolojik sağlamlık ölçeğinde değişim görülmezken ($p>0.05$), sakatlığa bağlı kaygı ölçeğinde 1-3 yıl grubu ile 8-11 yıl arasında 1-3 yıl grubu lehine; 1-3 yıl grubu ile 12 yıl ve üzeri arasında 1-3 yıl grubu lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Uygulanan düzenli tırmanış eğitiminin düşük deneyimli sporcularda sakatlığa bağlı kaygı düzeyini olumlu etkilediği söylenebilir. Gürer ve Biçer (2021) yılında yayınlanan araştırmalarında doğa sporları ile uğraşan bireylerin sakatlığa bağlı kaygı düzeylerini incelemişlerdir. Bu amaç ile 399 erkek 315 kadın sporcudan veri toplamışlar ve elde ettikleri sonuçlara göre düşük yaş grubunun daha yüksek sakatlığa bağlı kaygı hissettiklerini belirtmişlerdir (157). Bizim çalışmamızda bu sonucun desteklendiği düşünülebilir çünkü başlangıç seviyesinde daha yüksek düzeyde hissedilen kaygı seviyesinin düzenli tırmanış egzersizi ile azaldığı ve normale yakın bir seviyeye indiği düşünüldüğünde gerçekleşen bu azalmanın ölçek puanı olarak değerinin daha yüksek olması beklenir. Bu yüksek değerde azalmanın deneyimi daha yüksek sporcularda görülmemesi yine beklenen bir sonuçtur ki çalışmamızda bu sonuç da görülmüştür. Tırmanış eğitiminin kaygıyı ve kaygıya sebep olan semptomları azalttığına dair bulgular sunan yayınlarda (158-168) tırmanışın alternatif bir kaygı terapisi gibi değerlendirilebileceği (163, 164, 168) ancak bu teröpatik etkilerin sınırlı olduğu belirtilmiştir (165). Benzer etkilerin fiziksel aktivite ve geleneksel egzersiz uygulamaları ile ilgili de saptandığına dair çalışmalar da mevcuttur (166, 167). Kaygı duyarlılığı yüksek olan birini, hızlı kalp atışı gibi korktuğu fizyolojik belirtilere fiziksel egzersiz bağlamında maruz bırakmak bu tür belirtilere karşı toleransını artırır (169). Bu durum korkulan fizyolojik duyuların rahatsız edici olabileceğini ancak ciddi bir tehdit oluşturmadığını ortaya

koyduğu için önemlidir (170). Düzenli aerobik egzersiz yoluyla tekrar tekrar maruz kalma, korkulan hislere alışmayı da kolaylaştırabildiği düşünülmektedir (171). Egzersiz aynı zamanda dikkat dağıtma ve stres faktörlerinden uzaklaştırma etkisi sebebi ile kaygının azalmasında önemli bir regülatör olduğu düşünülmektedir (172). Düzenli egzersizin kaygıyı azaltmakta önemli bir faktör olduğunu belirten bu çalışmaların yanında tırmanışın düzenli uygulandığında kaygıyı azaltmak yönündeki etkisi bizim çalışmamızda tüm katılımcılar dikkate alındığında görülmemiştir. Ancak katılımcılar deneyimlerine göre gruplandığında daha az deneyimi olan katılımcıların sakatlığa bağlı kaygı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Tırmanışın doğası düşünüldüğünde diğer birçok spor dalında olmayan düşme ve yaralanma kaygısı barındırdığı bir gerçektir (173). Bu gerilim durumunun her tırmanış seansında var olması sakatlığa bağlı kaygı düzeyinin azalmaması için önemli bir dayanak olarak düşünülebilir. Ayrıca deneyimi az olan bireylerdeki istatistiksel olarak anlamlı azalmanın sebebinin de deneyimli bireylere göre sakatlığa bağlı kaygı düzeyindeki başlangıç seviyelerinin belirgin bir şekilde yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Benzer bir şekilde bu sonucu destekleyen bir araştırmada tırmanışın kaygıyı azaltmadığı belirtilmiştir (174). Elde ettiğimiz ön son testler arasındaki sakatlığa bağlı kaygı değişkenindeki sonuç, egzersizin kaygıyı azaltmada dikkat dağıtma ve stresten uzaklaştırma rolü gereğince değerlendirilir ise, tırmanış sırasındaki strese odaklanma yoğunluğunun egzersiz ile stresten uzaklaştırma fonksiyonunu boşa çıkarmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Aynı zamanda bu sonucun, uygulanan spor tırmanış tekniği ve bu teknik uygulanırken sporcuların kendi güvenliklerini kendilerinin kontrol etmeleri ile stres faktörünün artmasından kaynaklandığı da söylenebilir. Teröpatik tırmanış ile kıyaslandığında spor ve kaya tırmanış tekniklerinin stres faktörünün daha fazla olduğu da bu savımızı destekler niteliktedir (175). Zaten tırmanışın kendi doğasında ele alındığında oldukça yaşanabilir bir olay olan düşme kaygısı barındırdığı bir gerçektir (173, 176). Bu bağlamda ele alındığında tırmanış ve benzeri doğa sporları zorlayıcı birçok psikolojik süreç barındırmakta (177) ve performans için psikolojik olarak iyi durumda olmayı gerektirmektedir (178). Bu bağlamlarda değerlendirildiğinde deneyimi az sporcuların sakatlığa bağlı kaygılarının daha yüksek düzeyde tırmanış egzersizi sonrası azalmış olmasının tırmanış gibi doğa sporlarının risk faktörlerinin yoğun olduğu çevrede yapıyor olmasından (122) kaynaklı ön testte daha yüksek olan kaygı verisinin, tırmanıştaki yoğun psikolojik baskının (46) düzenli egzersiz

süreci içinde sürdürülmesi ile alışıldık hale gelip sakatlığa bağlı kaygının azalmasının da daha yüksek düzeyde olduğu kanaatine varılmıştır.

Tablo 4.4. cinsiyet değişkeni açısından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinde ön-son testler arasındaki farkın analizini sunmaktadır. Tablo incelendiğinde erkek ve kadın katılımcılar arasında her iki ölçek açısından farklı bir değişim görülmemiştir ($p>0.05$). Çalışmalar psikolojik sağlamlık ve kaygı açısından erkek ve kadın bireylerin ilgili ölçek düzeyi üzerine yoğunlaşmış ancak deneysel bir tırmanış programının etkisi farklılık arz etmektedir. Güçlü 2015 yılında yayınlanan çalışmasında cinsiyetin tırmanış etkinliği sonrası kaygı gibi psikolojik faktörler üzerinde belirleyici olmadığını iddia etmiştir (179). Tırmanış deneyimine katılım açısından erkek ve kadın sporcuların cinsiyete bağlı potansiyel farklılıkları olabileceği düşünülse de (180, 181) uyguladığımız tırmanış programının etkisinin aynı ya da benzer olduğu sonucu çalışmamız sonucunda görülmektedir.

Tablo 4.5. medeni durum değişkeni açısından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinde ön-son testler arasındaki farkın analizini sunmaktadır. Tablo incelendiğinde evli ve bekar katılımcılar arasında her iki ölçek açısından farklı bir değişim görülmemiştir ($p>0.05$). Gürer 2017 yılındaki çalışmasında tırmanışın psikolojik etkilerini (özgüven) incelediği çalışmasında tırmanışın evli ve bekar bireyler arasında alt boyutlar açısından anlamlı farklılığının oldukça az olduğunu tespit etmişlerdir. Bekar olmanın spor katılımı açısından ve daha fazla boş zamana sahip olmak bakımından avantajları ve tehlikeli sporlara katılımındaki kararlılıkları bilinse de (182) düzenli tırmanış eğitiminin etkisi bakımından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerine benzer etkilerinin olması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4.6. incelendiğinde lisans durumu değişkeni açısından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinde ön-son testler arasındaki farkın analizi dikkat çekmektedir. Tabloya göre lisanslı olan ve olmayan katılımcılar arasında her iki ölçek açısından tırmanış egzersizi öncesi ve sonrası arasındaki farklarda bir değişim görülmemiştir ($p>0.05$). Lisans durumu antrenman geçmişi ya da gün içinde tırmanış etkinliğine katılım süresi gibi bilgiler vermediği için çalışmamız sonucunda elde edilen verilerin kıyaslamasında her iki grupta da birbirine çok yakın değişim gözlenmiştir.

Tablo 4.7.'de eğitim düzeyi değişkeni açısından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinde ön-son testler arasındaki farkın analizi dikkat çekmektedir. Elde edilen sonuçlara göre eğitim düzeyinin lise, lisans ya da lisansüstü olması durumu her iki ölçeğin tırmanış egzersizi öncesi ve sonrası arasındaki farklarında bir değişime sebep olmamıştır ($p>0.05$). Her ne kadar kaygı ve psikolojik sağlamlık gibi psikolojik faktörler için akademik durumun bir etken olduğu bilirse de (183) antrenman öğeleri ve şiddeti açısından süreci sabit bir şekilde aynı yürütülen uyguladığımız türde bir antrenman planlamasının benzer etkilerinin olması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Tablo 4.8. mesleğin uygulandığı kurum türü değişkeni açısından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinde ön-son testler arasındaki farkın analizini sunmaktadır. Tablo incelendiğinde katılımcının öğrenci, kamu personeli ya da özel kurum personeli olması durumunun ölçeklerden alınan puanlarda tırmanış egzersizi öncesi ve sonrası farkları etkilemediği görülmektedir ($p>0.05$). Bireyin kamu ya da özel kurumda çalışması ya da öğrenci olmasının yaş, deneyim ya da cinsiyet bakımından dağılımının tek bir gruba yığılmayacağı düşüncesinden yola çıktığımızda elde edilen sonucun beklenen bir sonuç olduğu fikri ağır basmaktadır.

Tablo 4.9. tırmanış derecesi değişkeni açısından psikolojik sağlamlık ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinde ön-son testler arasındaki farkın analizini sunmaktadır. Tablo incelendiğinde tırmanış derecesi arttıkça ya da azaldıkça ölçeklerden alınan puanların tırmanış programı öncesi ve sonrası farklarında bir değişime sebep olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Sporcular farklı tırmanış derecesine sahip olsalar da uyguladığımız antrenman programının aynı olmasının elde edilen ön-son test benzerliğinin sebebi olabileceği düşünülmektedir.

Tablo 4.10. sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinden alınan puanların korelasyonunu sunmaktadır. Korelasyon sonucuna incelendiğinde ölçeklerden alınan puanlar arasında ($r=0.056$, $p=0.762$) sıfır seviyesine yakın ve nötr denebilecek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani bir ölçekten alınan puanların artışının ya da azalışının diğer ölçeğin puanında bir değişimin göstergesi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç

Sonuç olarak, düzenli tırmanış egzersizinin psikolojik sağlık düzeyini arttırdığı, yaş arttıkça psikolojik sağlık düzeyine etkisinin daha fazla olduğu, aynı zamanda deneyim seviyesi daha düşük olan tırmanış sporcularının sakatlığa bağlı kaygı düzeylerini belirgin ölçüde düşürebildiği söylenebilir.

Psikolojik sağlamlıkta elde edilen faydaların, tırmanışın sağladığı yüksek riskli ortamdaki stresli durum ile etkili bir şekilde bireyin başa çıkmasına yardımcı olan bir aktivitenin düzenli uygulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sakatlığa bağlı kaygı düzeyinde tırmanış egzersizinin doğrudan etkisinin olmamasının sebebi olarak tırmanışın doğası gereği düşme ve yaralanma kaygısını yüksek düzeyde barındırmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ancak deneyim seviyesi düşük sporcularda sakatlığa bağlı kaygının anlamlı düzeyde tırmanış egzersiz programı sonrası azalmasının sebebi olarak da başlangıç seviyesi kaygının daha yüksek oluşu sebebiyle alışılan stres düzeyi olduğu düşünülebilir.

Öneriler

Araştırmacılara öneriler;

- Farklı tırmanış disiplinlerinin de sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlık düzeyine etkisinin çalışılması önerilir.
- Tırmanış egzersizi ile aerobik tipteki antrenman türlerinin farklı gruplar halinde sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlık düzeyine etkisinin çalışılması önerilir.
- Tırmanış egzersizi sonucu sakatlık yaşamış bireylerin tırmanış egzersizi ile psikolojik rehabilitesinin mümkün olup olmadığının denenebileceği araştırma dizaynlarının uygulanması önerilir.

- Psikolojik beceri antrenmanları ile birlikte tırmanış egzersizi uygulanarak oluşturulan bir araştırma tasarımında sakatlığa bağlı kaygı ve psikolojik sağlamlık özelliklerinin incelenmesi önerilir.

Antrenör ve sporculara öneriler;

- Kaygı ve psikolojik sağlamlık gerektiren spor dalları için antrenmanlara tırmanış etkinliklerinin de eklenmesi önerilebilir,
- Tırmanış sporcularının sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin azaltılabilmesi için ek güvenlik önlemlerinin planlanması önerilebilir.



6. KAYNAKLAR

1. Johnston BR, Edwards T. The commodification of mountaineering. *Annals of tourism research*. 1994 Jan 1;21(3):459-78.
2. <https://www.britannica.com/sports/mountaineering>. Erişim Tarihi 01.03.2023
3. Gülnar, M., & Büyükbaykal, G. N. Dağcılık ve Tırmanışta Yüksek Risk Alımı ve Sponsorluk İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *İletişim*, 2020;25.
4. <https://tdf.gov.tr/ozgorev-ongoru/> Erişim tarihi : 08.01.2023
5. Batuev M, Robinson L. Organizational evolution and the olympic games: the case of sport climbing. *Sport Soc*. 2019, 22: 1674–90.
6. <https://tdf.gov.tr/tarihce/> Erişim tarihi 25.12.2022
7. Ruizhi CH, Yuan LI. Development and Revelation of Japanese Sport Climbing. In 2021 5th International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2021) 2021 Aug 9 (pp. 873-878). Atlantis Press.
8. deMoraes Bertuzzi RC, Franchini E, Kokubun E, Kiss M. Energy system contributions in indoor rock climbing. *European journal of applied physiology*, 2007;3: 29 -300
9. Steimer J, Weissert R. Effects of sport climbing on multiple sclerosis. *Frontiers in physiology*. 2017 Dec 19;8:1021.
10. Luttenberger K, Stelzer EM, Först S, Schopper M, Kornhuber J, Book S. Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. *BMC psychiatry*. 2015 Dec;15(1):1-0.
11. Aras D, Ewert AW. The effects of eight weeks sport rock climbing training on anxiety. *Acta Medica Mediterranea*. 2016 Jan 1;32(1):223-30.
12. Aşçı FH, Gökmen H. Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 1995;6(2):38-47.
13. Budak, S. Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
14. Özgül, F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2003.
15. Tiryaki, Ş. Spor Psikolojisi, Eylül Kitap ve Yayınevi, 1. Baskı, Türkçe, 2000.
16. Konter E. Spor psikolojisi ve futbol. İstanbul: Saray Tıp Kitapevleri. 1996.

17. Güvendi B, Demir GT. Sporda öz yeterlik ve kaygı. Spor Bilimleri. 2019;37.
18. Ekmekçi R. Hakemlikte zihinsel hazırlık. Ankara: Detay Yayın. 2016.
19. Gündüz, N. (1992). Bazı Ortaöğretim Kurumlarındaki Sporcu Öğrencilerin Sportif Başarıları ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 1992;1.
20. Junge A. The influence of psychological factors on sport injuries. American Journal of Sport Medicine 2000;28:10).
21. Tezer N. Dağcılık antrenörlerinin kaygı düzeyleri incelemesi. Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi. 2018 Dec 19;1(1):1-8.
22. Maddison R, Prapavellis H. A psychological approach to prediction and prevention of athletic injury. Journal of Sports and Exercise Psychology 2005; 27: 289-310.
23. Williams, J. M., & Andersen, M. B. Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (pp. 379–403). John Wiley & Sons, 2007.
24. Smith RE, Smoll FL. Sport Performance Anxiety. In: Handbook of social and evaluation anxiety [Internet]. Boston: Springer; 1990. p. 417–54
25. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development. 2000 May;71(3):543-62.
26. Masten AS, Coatsworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. American psychologist. 1998 Feb;53(2):205.
27. Apollo M. There is greater gender equality in mountaineering research. Curr Issues Tour. 2021, 24: 3121–6.
28. Jackman PC, Hawkins RM, Burke SM, Swann C, Crust L. The psychology of mountaineering: a systematic review. Int Rev Sport Exerc Psychol. 2020, 13: 1–39.
29. Apollo M. The true accessibility of mountaineering: the case of the high himalaya. J Outdoor Recreat Tour. 2017, 17: 29–43.
30. Gatterer H, Niedermeier M, Pocecco E, Frühauf A, Faulhaber M, Menz V, Burtscher J, Posch M, Ruedl G, Burtscher M. Mortality in different mountain sports activities primarily Practiced in the summer season—a narrative review. Int J Environ Res Public Health. 2019, 16: 3920.

31. Heggie TW, Heggie TM. The epidemiology of extreme hiking injuries in volcanic environments. *Med Sport Sci.* 2012, 58: 130–41.
32. Debarbieux B, Munz HA. Scaling heritage. The construction of scales in the submission process of alpinism to UNESCO’s intangible cultural heritage list. *Int J Herit Stud.* 2019, 25: 1248–62.
33. Cullen R. Himalayan mountaineering expedition garbage. *Environ conserv.* 1986, 13: 293–7.
34. Ströhle M, Haselbacher M, Rugg C, Walpoth A, Konetschny R, Paal P, Mair P. Mortality in via ferrata emergencies in austria from 2008 to 2018. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2019, 17: 103.
35. Hansen PH, Smith A. The alpine club and the invention of mountaineering in mid-victorian Britain. *J Br Stud.* 1995, 34: 300–24.
36. UIAA. Uluslararası Dağcılık Federasyonu Hakkında. <https://www.theuiaa.org/about/> Son Erişim Tarihi 14 Ağustos 2021.
37. https://tr.wikipedia.org/wiki/Nasuh_Mahruki Erişim Tarihi 03.03.2023
38. Allen-Collinson J, Crust L, Swann C. Embodiment in high-altitude mountaineering: sensing and working with the weather. *Body Soc.* 2019, 25: 90-115.
39. Weinbruch S, Nordby KC. Fatalities in high altitude mountaineering: a review of quantitative risk estimates. *High Alt Med Biol.* 2013, 14: 346–59
40. Wickens CD, Keller JW, Shaw C. Human factors in high-altitude mountaineering. *J Hum Perform Extrem Environ.* 2015, 12: 5–8.
41. Burke SM, Sparkes AC, Allen-Collinson J. High altitude climbers as ethnomethodologists making sense of cognitive dissonance: ethnographic insights from an attempt to scale mt. everest. *Sport Psychol.* 2008, 22: 336–55.
42. Apollo M, Andreychouk V. Mountaineering and the natural environment in developing countries: an insight to a comprehensive approach. *Int J Environ Stud.* 2020, 77: 942-53.
43. Saul D, Steinmetz G, Lehmann W, Schilling AF. Determinants for success in climbing: a systematic review. *J Exerc Sci Fit.* 2019, 17: 91–100.
44. Cole KP, Uhl RL, Rosenbaum AJ. Comprehensive review of rock climbing injuries. *J Am Acad Orthop Surg.* 2020, 28: 501–9.
45. Giles LV, Rhodes EC, Taunton JE. The physiology of rock climbing. *Sports Med.* 2006, 36: 529–45

46. Fuss FK, Tan AM, Pichler S, Niegl G, Weizman Y. Heart rate behavior in speed climbing. *Front Psychol.* 2020, 11: 1364.
47. Pastor T, Fröhlich S, Spörri J, Schreiber T, Schweizer A. Cartilage abnormalities and osteophytes in the fingers of elite sport climbers: an ultrasonography-based cross-sectional study. *Eur J Sport Sci.* 2020, 20: 269–76.
48. Ryepko O. Morphological characteristics of elite athletes, specializing in speed climbing, climbing and alpinism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2013, 17: 67–71.
49. Jones G, Johnson MI. A critical review of the incidence and risk factors for finger injuries in rock climbing. *Curr Sports Med Rep.* 2016, 15: 400–9.
50. Vanessa DS, Michael GB, Debra AB. Comparisons of bone mineral density and bone quality in adult rock climbers, resistance-trained men, and untrained men. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2010, 24: 2468–74.
51. <https://www.mountain-training.org/membership/ami/news-and-articles/when-is-a-big-wall-not-a-big-wall>. Erişim Tarihi 03.03.2023
52. Sanchez, X., Torregrossa, M., Woodman, T., Jones, G., & Llewellyn, D. J. Identification of parameters that predict sport climbing performance. *Frontiers in psychology*, 2019;10:1294.
53. Kuepper T, Morrison A, Gieseler U, Schoeffl V. Sport climbing with pre-existing cardio-pulmonary medical conditions. *Int J Sports Med.* 2009, 30: 395–402.
54. Button C, Orth D, Davids K, Seifert L. The influence of hold regularity on perceptual-motor behaviour in indoor climbing. *Eur J Sport Sci.* 2018, 18: 1090-9.
55. Hermans E, Andersen V, Saeterbakken AH. The effects of high resistance–few repetitions and low resistance–high repetitions resistance training on climbing performance. *Eur J Sport Sci.* 2017, 17: 378–85.
56. Drastig J, Hillebrandt D, Rath W, Küpper T. Pregnant women in sport climbing – is there a higher risk for preterm birth?. *Z Geburtshilfe Neonatol.* 2017, 221: 25–9.
57. <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/about-us>. Erişim Tarihi 05.03.2023
58. <https://tdf.gov.tr/1139/spor-tirmanis-egitimi-hayat-boyu-ogrenme-kapsamina-dahil-edildi/> Erişim Tarihi 05.03.2023.

59. <https://tdf.gov.tr/13674/spor-tirmanis-okul-sporlari-bunyesine-katildi/> Erişim Tarihi 05.03.2023.
60. Lutter C, El-Sheikh Y, Schöffl I, Schöffl V. Sport climbing: medical considerations for this new olympic discipline. *Br J Sports Med.* 2017, 51: 2–3.
61. Jones G, Schöffl V, Johnson MI. Incidence, diagnosis, and management of injury in sport climbing and bouldering: a critical review. *Curr Sports Med Rep.* 2018, 17: 396–401.
62. Laffaye G, Collin JM, Levernier G, Padulo J. Upper-limb power test in rock-climbing. *Int J Sports Med.* 2014, 35: 670–5.
63. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Bouldering> Erişim Tarihi 07.03.2023.
64. Woollings KY, McKay CD, Emery CA. Risk factors for injury in sport climbing and bouldering: a systematic review of the literature. *Br J Sports Med.* 2015, 49: 1094–9.
65. Chisnall RC. A brief review of side bends: application, rationale, accidents and testing. *Int J Mt Climbing.* 2020, 3: 38–52.
66. <https://www.climbing.com/people/built-to-last/> Erişim Tarihi 12.01.2023.
67. [https://en.wikipedia.org/wiki/Bolt_\(climbing\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Bolt_(climbing)) Erişim Tarihi 07.03.2023
68. Tezer, N. Spor Tırmanışçılarının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Tabata Egzersizlerinin Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Sivas, 2019
69. Michailov ML. Anthropometric characteristics of climbers; motor abilities in climbing; physiological responses to climbing; sport climbing. *Med Sport.* 2014. 18: 12–5.
70. Özer, E. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. 2013
71. Murphy, L. B.. Further reflections on resilience. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child.* The Guilford Press. 1987
72. Earvolino-Ramirez M. Resilience: A concept analysis. *In Nursing forum* 2007 Apr (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
73. Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist.* 2001;56(3):227.
74. Walsh F. *Family resilience.* New York: Guilford Press; 2006.

75. Grotberg EH. A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Hague, Netherlands: Bernard van leer foundation; 1995 Aug.
76. Gizir C. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2007;3(28):113-28.
77. Masten AS, Hubbard JJ, Gest SD, Tellegen A, Garmezy N, Ramirez M. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. Development and psychopathology. 1999 Mar;11(1):143-69.
78. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. American journal of orthopsychiatry. 1987 Jul;57(3):316-31.
79. Greene RR. Holocaust survivors: A study in resilience. Journal of Gerontological Social Work. 2002 Sep 25;37(1):3-18
80. Bektaş M, Özben Ş. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. Celal Bayar University Journal of Social Sciences. 2016;14(1)
81. Doll B, Lyon MA. Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. School psychology review. 1998 Sep 1;27(3):348-63.
82. Kararımak Ö. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2006;3(26):129-42.
83. Masten AS, Reed MG. Resilience in development. Handbook of positive psychology. 2002 Aug 1;74:88
84. Demircioğlu H, Yoldaş C. Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2019;18(1):40-8.
85. Öz PD, Yılmaz UH. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2009;16(3):82-9.
86. Connor KM. Assessment of resilience in the aftermath of trauma. Journal of clinical psychiatry. 2006 Jan 1;67(2):46-9.
87. Benard B. Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. <https://eric.ed.gov/?id=ed335781>

88. Bogan MT, Chester ET, Datry T, Murphy AL, Robson BJ, Ruhi A, Stubbington R, Whitney JE. Resistance, resilience, and community recovery in intermittent rivers and ephemeral streams. In *Intermittent rivers and ephemeral streams 2017 Jan 1* (pp. 349-376). Academic Press.
89. Henderson N, Milstein MM. *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin press; 2003.
90. Benson PL, Donahue MJ. Ten-year trends in at-risk behaviors: A national study of Black adolescents. *Journal of Adolescent Research*. 1989 Apr;4(2):125-39.
91. Weinstein RS, Soul CR, Collins F, Cone J, Mehlhorn M, Sintontacchi K. Expectations and high school change: Teacher-researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*. 1991;19(3):333-63.
92. Wolin SJ, Wolin S. *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard; 2010 May 19.
93. Krovetz ML. *Fostering resilience: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press; 2007 Dec 14
94. Richardson GE, Neiger BL, Jensen S, Kumpfer KL. The resiliency model. *Health education*. 1990 Dec 1;21(6):33-9.
95. Levitt MJ, Lane JD, Levitt J. Immigration stress, social support, and adjustment in the first postmigration year: An intergenerational analysis. *Research in Human Development*. 2005 Sep 1;2(4):159-77.
96. Constantine NA, Benard B. California healthy kids survey resilience assessment module: Technical report. *Journal of Adolescent Health*. 2001 Aug 19;28(2):122-40.
97. Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. 1979 Jan;37(1):1.
98. Brown WK, Rhodes WA. Factors that promote invulnerability and resiliency in at-risk children. Why some children succeed despite the odds. 1991:171-7.
99. Şekeroğlu MÖ. Examining the Pre- and Post-Competition State Anxiety Levels of Sportswomen of the Dutch Women's Volleyball National Team. *J Educ Train Stud*. 2017;5(13):37.
100. Raglin JS. Anxiety and sport performance. *Exerc Sport Sci Rev*. 1992;20(1):243-74.

101. Khan Z, Haider Z, Ahmad N, Khan S. Sport achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *J Educ Pract.* 2011;2(4):1–6.
102. Gamit AK. A Comparative Study of Sports Competition Anxiety Between Male and Female Cricket Players of Gujarat. *Indian J Appl Res.* 2011;3(2):301–2.
103. Kleine D. Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety Res.* 1990;2(2):113–31.
104. Halvari H, Gjesme T. Trait and state anxiety before and after competitive performance. *Percept Mot Skills.* 1995;81(3 Pt 2):1059–74.
105. Hanin YL. Coping with anxiety in sport. *Coping Sport Theory, Methods, Relat Constr.* 2010;(March 2010):159–76.
106. Patel DR, Omar H, Terry M. Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2010;23(6):325–35.
107. Grossbard JR, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress Coping.* 2009;22(2):153–66
108. Tsopani D, Dallas G, Skordilis EK. Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Percept Mot Skills.* 2011;112(2):549–60.
109. Englert C, Bertrams A. Anxiety, ego depletion, and sports performance. *J Sport Exerc Psychol.* 2012;34(5):580–99.
110. Andersen MB, Williams JM. A model of stress and athletic injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1988; 10: 294-306.
111. Petrie TA, Falkstein DL. Methodological, measurement and statistical issues in research on sport injury prediction. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 1998; 10: 26-45.
112. Rogers TJ, Landers DM. Mediating effects of peripheral vision in the life event stress-athletic injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2005; 27: 271-288.
113. Cryan PD, Alles WF. The-relationship between stress and college football injuries. *Journal of Sport medicine* 1983;23:52-58.
114. Lavalley BA, Flint F. The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of Athletic Training* 1996; 31(4): 296-299.

115. Brewer BW. Review and critique of models of psychological adjustments to injury. *Journal of Applied Sport Psychology* 1994; 6: 87-100.
116. Hardy L, Jones G, Gould D, et al. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practise of elite performers* 1996; Chicago: Wiley.
117. Wienberg R.S, Gould D. *Foundations of Sports and Exercise Psychology*. Madison, WI: Human Kinetics; 1995.s.264.
118. Cassidy C.M. Development of a measure of sport injury anxiety: The sport injury appraisal scale. Unpublished doctoral dissertation. Knoxville: University of Tennessee; 2006.
119. Özder R. Dünya Askeri Pentatlon Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Yaşadıkları Sakatlıklar ve Sakatlığa Bağlı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2010.
120. Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*. 2008;15(3):194-200.
121. Doğan T. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2015;3(1):93-102.
122. Gürer B, Biçer M. Doğa sporları ile uğraşan bireylerin sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 2021;8(68), 823-830.
123. Gürer B, Alıncak F, Özen G. Bir doğa turizmi olarak macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;24(4):215-26.
124. Demir A, Çifçi F. Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2020;18(3):169-179.
125. Özdemir Ç, Akbaş GN. The effect of diet and regular exercise on psychological resilience in obese or overweight women. *International Journal of Clinical Practice*, 2021;75(8):e14320.
126. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 2012;13(5):669-678.
127. Xin S, Ma X. Mechanisms of Physical Exercise Effects on Anxiety in Older Adults during the COVID-19 Lockdown: An Analysis of the Mediating Role

- of Psychological Resilience and the Moderating Role of Media Exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023;20(4): 3588.
128. Ávila MPW, Corrêa JC, Lucchetti ALG, Lucchetti G. The role of physical activity in the association between resilience and mental health in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2018;26(2):248-253.
 129. Wiedenman EM, Kruse-Diehr AJ, Bice MR, McDaniel J, Wallace JP, Partridge JA. The role of sport participation on exercise self-efficacy, psychological need satisfaction, and resilience among college freshmen. *Journal of American College Health*, 2023:1-8.
 130. Li X, Yu H, Yang N. The mediating role of resilience in the effects of physical exercise on college students' negative emotions during the COVID-19 epidemic. *Scientific reports*, 2021;11(1):1-8.
 131. Zhao Z, Zhao S, Wang Q, Zhang Y, Chen C. Effects of Physical Exercise on Mobile Phone Addiction in College Students: The Chain Mediation Effect of Psychological Resilience and Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022;19(23):15679.
 132. Lancaster MR, Callaghan P. The effect of exercise on resilience, its mediators and moderators, in a general population during the UK COVID-19 pandemic in 2020: a cross-sectional online study. *BMC Public Health*, 2022;22(1):1-10.
 133. Wu K, Wang S, Ding T, Li Y. The direct effect of exercise on the mental health of scientific and technological professionals and the mediating effects of stress, resilience, and social support. *Frontiers in Public Health*, 2023:11.
 134. Fathy KA, Allah Jasim MA, Jawad HH, Aljuboory DS, Al Majidi ARJ, Rashed YA, Hassan AFM. Moderating Effect of Physical Exercise between the relation of Psychological Resilience and Negative Emotions of University Students in Iraq. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 2022;31(2):142-152.
 135. Kaye-Kauderer H, Loo G, Murrough JW, Feingold JH, Feder A, Peccoralo L, Ripp J, Pietrzak RH. Effects of sleep, exercise, and leadership support on resilience in frontline healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2022;64(5):416-420.

136. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*. 2002 Jan 1;14(3):172-204.
137. MacNamara Á. Psychological characteristics of developing excellence. *Performance psychology*. 2011 Jan 25:47-64.
138. Dohme LC, Piggott D, Backhouse S, Morgan G. Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*. 2019 Dec 1;33(4):261-75.
139. Elbe AM, Wikman JM. Psychological factors in developing high performance athletes. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport 2017* Mar 16 (pp. 169-180). Routledge.
140. Martindale RJ, Collins D, Wang JC, McNeill M, Lee KS, Sproule J, Westbury T. Development of the talent development environment questionnaire for sport. *Journal of sports sciences*. 2010 Sep 1;28(11):1209-21.
141. Schuch FB, Stubbs B, Meyer J, Heissel A, Zech P, Vancampfort D, Rosenbaum S, Deenik J, Firth J, Ward PB, Carvalho AF. Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and anxiety*. 2019 Sep;36(9):846-58.
142. Schuch FB, Vancampfort D, Firth J, Rosenbaum S, Ward PB, Silva ES, Hallgren M, Ponce De Leon A, Dunn AL, Deslandes AC, Fleck MP. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*. 2018 Jul 1;175(7):631-48.
143. O'Donnell AW, Stuart J, Barber BL, Abkhezr P. Sport participation may protect socioeconomically disadvantaged youths with refugee backgrounds from experiencing behavioral and emotional difficulties. *Journal of Adolescence*. 2020 Dec 1;85:148-52.
144. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*. 2011 Sep 1;45(11):886-95.
145. Wang K, Yang Y, Zhang T, Ouyang Y, Liu B, Luo J. The relationship between physical activity and emotional intelligence in college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in psychology*. 2020 Jun 9;11:967.

146. Ouyang Y, Wang K, Zhang T, Peng L, Song G, Luo J. The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*. 2020 Feb 5;10:3039.
147. Yip C, Sarma S, Wilk P. The association between social cohesion and physical activity in Canada: A multilevel analysis. *SSM-population health*. 2016 Dec 1;2:718-23.
148. Perales F, Pozo-Cruz JD, Pozo-Cruz BD. Impact of physical activity on psychological distress: a prospective analysis of an Australian national sample. *American journal of public health*. 2014 Dec;104(12):e91-7.
149. Luttenberger K, Karg-Hefner N, Berking M, Kind L, Weiss M, Kornhuber J, Dorscht L. Bouldering psychotherapy is not inferior to cognitive behavioural therapy in the group treatment of depression: A randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*. 2022 Jun;61(2):465-93.
150. Stelzer EM, Book S, Graessel E, Hofner B, Kornhuber J, Luttenberger K. Bouldering psychotherapy reduces depressive symptoms even when general physical activity is controlled for: A randomized controlled trial. *Heliyon*. 2018 Mar 1;4(3):e00580.
151. Gassner L, Dabnichki P, Langer A, Pokan R, Zach H, Ludwig M, Santer A. The Therapeutic Effects of Climbing: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PM&R*. 2022 Aug 28.
152. Kratzer A, Luttenberger K, Karg-Hefner N, Weiss M, Dorscht L. Bouldering psychotherapy is effective in enhancing perceived self-efficacy in people with depression: Results from a multicenter randomized controlled trial. *BMC psychology*. 2021 Dec;9:1-4.
153. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active/activities/climbing> (Erişim Tarihi: 22.05.2023)
154. Young PR, Knight EL. Use of psychological skills by risk sport athletes. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*. 2014;11(2):2.
155. Smith RE, Schutz RW, Smoll FL, Ptacek JT. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*. 1995 Dec 1;17(4):379-98.

156. Sarkar M, Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*. 2014 Sep 14;32(15):1419-34.
157. Gürer B, Biçer M. Doğa sporları ile uğraşan bireylerin sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(68), 823-830.
158. Gürer B, Kılıç Hİ. Spor tırmanışta rota zorluğunun zihinsel dayanıklılık ve kaygı düzeyi üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2022, 17(2), 327-343.
159. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The international journal of psychiatry in medicine*. 2011 Jan;41(1):15-28.
160. Stonerock GL, Hoffman BM, Smith PJ, Blumenthal JA. Exercise as treatment for anxiety: systematic review and analysis. *Annals of behavioral medicine*. 2015 Aug 1;49(4):542-56.
161. Smits JA, Berry AC, Rosenfield D, Powers MB, Behar E, Otto MW. Reducing anxiety sensitivity with exercise. *Depression and anxiety*. 2008 Aug;25(8):689-99.
162. Herring MP, O'Connor PJ, Dishman RK. The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review. *Archives of internal medicine*. 2010 Feb 22;170(4):321-31.
163. Herring MP, Lindheimer JB, O'Connor PJ. The effects of exercise training on anxiety. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2014 Nov;8(6):388-403.
164. Manger TA, Motta RW. The impact of an exercise program on posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression. *International journal of emergency mental health*. 2005.
165. Malian HM, Smith PJ, Hoffman B, Jiang W, Ammerman K, Kraus WE, Hinderliter A, Sherwood A, Blumenthal JA. Effects of acute exercise on anxiety ratings in patients with coronary heart disease and elevated anxiety. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention*. 2021 Jul 1;41(4):277-81.
166. Herbert C, Meixner F, Wiebking C, Gilg V. Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the

- results of an online and a laboratory study. *Frontiers in psychology*. 2020 May 26;11:509.
167. Mizzi AL, Heisz JJ, Karelis AD. Physical Activity and Mindfulness are Associated with Lower Anxiety in Different but Complementary Ways. *International Journal of Exercise Science*. 2022;15(7):1075-84.
 168. Frühauf A, Niedermeier M, Sevecke K, Haid-Stecher N, Albertini C, Richter K, Schipflinger S, Kopp M. Affective responses to climbing exercises in children and adolescents during in-patient treatment for mental health disorders a pilot study on acute effects of different exercise interventions. *Psychiatry Research*. 2020 Sep 1;291:113245.
 169. McWilliams LA, Asmundson GJ. Is there a negative association between anxiety sensitivity and arousal-increasing substances and activities?. *Journal of anxiety disorders*. 2001 May 1;15(3):161-70.
 170. Ströhle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*. 2009 Jun;116:777-84.
 171. Beck JG, Shipherd JC, Zebb BJ. How does interoceptive exposure for panic disorder work? An uncontrolled case study. *Journal of anxiety disorders*. 1997 Sep 1;11(5):541-56.
 172. Petruzzello SJ, Landers DM, Hatfield BD, Kubitz KA, Salazar W. A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: Outcomes and mechanisms. *Sports medicine*. 1991 Mar;11:143-82.
 173. Röthlin P, Leiggenger R. Self-compassion to decrease performance anxiety in climbers: A randomized control trial. *Current Issues in Sport Science*. 2021;6.
 174. Wheatley KA. Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study. *Current Psychology*. 2023 Feb;42(4):2680-92.
 175. Gassner L, Dabnichki P, Langer A, Pokan R, Zach H, Ludwig M, Santer A. The Therapeutic Effects of Climbing: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PM&R*. 2022 Aug 28.
 176. Gürer B, Savaş HA, Gergerlioğlu HS, Hazar ÇK, Uzun M. Süphan dağı tırmanışında irtifanın kaygı düzeyi üzerine etkisi. *Genel Tıp Dergisi*. 2007.
 177. Gürer B, Bektaş F, Kural B. Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2018;9(2):74-85.

178. Gürer B. Buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2019;4(1):25-34.
179. Ozen G. The effect of climbing community activities as a leisure on university students' social anxiety. The Anthropologist. 2015;21(3):558-64.
180. Clayton B, Coates E. Negotiating the climb: A fictional representation of climbing, gendered parenting and the morality of time. Annals of Leisure Research. 2015;18(2):235-51.
181. Ghimire R, Green GT, Poudyal NC, Cordell HK. An analysis of perceived constraints to outdoor recreation. Journal of Park and Recreation Administration. 2014;32(4).
182. Gürer B. The research about reasons of mountaineers' attend to ice climbing and its effects on their self-confidence. European Journal of Education Studies, 2017;3(8):501-515.
183. Owens M, Stevenson J, Norgate R, Hadwin JA. Processing efficiency theory in children: Working memory as a mediator between trait anxiety and academic performance. Anxiety, Stress, & Coping. 2008;21(4):417-30.

EKLER

Ek 1. Etik kurul onayı

=vrak Tarih ve Sayısı: 07.09.2022-229/02



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-87841438-604.01.01-229702
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu'nun 05.09.2022 Tarihli Kararları

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 05.09.2022 tarih ve 10 nolu toplantısında alınan 25, 26 ve 27 sayılı kararlar ekte sunulmuştur.
Gereğini arz ve rica ederim.

Prof.Dr. Nazım HASIRCI
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanı

Ek:Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 05.09.2022 Tarihli Kararları

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS4LKSYK6K* Pin Kodu : 47982

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/gaziantep-universitesi-ebys>

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 10
Toplantı Tarihi : 05.09.2022
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 05.09.2022 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 25) Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 19.08.2022 tarih, 221677 sayılı ve "Ferdî GÜL Düzeltme Hk." konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fikret ALINCAK'ın Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ferdî GÜL'ün "Üniversite Akademik ve İdari Personellerinin Pedometre Bazlı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tezi çalışmasını yapabilmemesinin uygun görülmesine;
- 26) Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 19.08.2022 tarih, 221684 sayılı ve "Yağmur ÖZER" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Burak GÜRER'in Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nesibe Kevser TOYCU'nun "Planlı Yapılan Spor Tırmanış Uygulamalarının Sakatlığa Bağlı Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tezi çalışmasını yapabilmemesinin uygun görülmesine;
- 27) Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 19.08.2022 tarih, 221692 sayılı ve "Nesibe Kevser TOYCU" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. UĞUR ABAKAY'ın Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nesibe Kevser TOYCU'nun "Antrenörlerin Kaygı ve İş Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tezi çalışmasını yapabilmemesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

Ek 2. Sakatlığa bağlı kaygı ölçeği

SORULAR	KESİNLİKLE KATILYORUM	KATILYORUM	KARARSIZIM	KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM
1. Sakatlandığım zaman bazı insanlar bana sırtını dönüyor.	5	4	3	2	1
2. Sakatlandığım zaman atletik potansiyelimi kaybediyorum.	5	4	3	2	1
3. Sakatlandığım zaman bazı insanlar beni artık aramıyor.	5	4	3	2	1
4. Sakatlandığım zaman vücudumun görüntüsü beni endişelendiriyor.	5	4	3	2	1
5. Sakatlandığım zaman bazıları benim çok nazik olduğumu düşünüyor.	5	4	3	2	1
6. Sakatlandığım zaman takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratiyorum.	5	4	3	2	1
7. Sakatlandığım zaman sosyal desteğimi kaybediyorum.	5	4	3	2	1
8. Sakatlandığım zaman bazı insanlar tembel olduğumu düşünüyor.	5	4	3	2	1
9. Sakatlandığım zaman aynı sakatlığın ileride tekrarlanması takıntım var.	5	4	3	2	1
10. Sakatlandığım zaman atletik yeteneğimi kaybediyorum.	5	4	3	2	1
11. Sakatlandığım zaman çok fazla ağrılarım oluyor.	5	4	3	2	1
12. Sakatlandığım zaman, sakatlığım sona erdiğinde tekrar sakatlanmaya daha eğilimli olduğumu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
13. Sakatlandığım zaman atletik hedeflerimi gerçekleştiriyemiyorum.	5	4	3	2	1
14. Sakatlandığım zaman bazı atletik becerilerimi kaybediyorum.	5	4	3	2	1
15. Sakatlandığım zaman gelecekte daha kolay sakatlanacağıma inanıyorum.	5	4	3	2	1
16. Sakatlandığım zaman çok acı duyuyorum.	5	4	3	2	1
17. Sakatlandığım zaman antrenörlerimi hayal kırıklığına uğratiyorum.	5	4	3	2	1
18. Sakatlandığım zaman arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratiyorum.	5	4	3	2	1
19. Sakatlandığım zaman zonklama şeklinde şiddetli ağrılarım oluyor.	5	4	3	2	1
20. Sakatlandığım zaman benlik saygımı (kendime güvenimi) kaybediyorum.	5	4	3	2	1

Ek 3. Kısa psikolojik sağamlık ölçeği

	Lütfen her bir ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit ederek katkılarınız için teşekkür ederim.	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4.	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5.	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6.	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

İlköğretimini Tarsus Kasım Ekenler İlkokulunda ve Ortaöğretimini Tarsus Cengiz Topel Lisesinde tamamladıktan sonra 2015 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, öğretmenlik bölümünü kazandı. Bu süreç içerisinde birçok profesyonel kulüpte lisanslı olarak voleybol oynadı. Bölümü 3 yıl içerisinde bitirerek 2018 yılında mezun oldu. 2020 yılında yetkili federasyonlardan belirli branşlarda antrenörlük belgelerini almaya hak kazandı. 2021 yılında Gaziantep Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde voleybol antrenörü olarak göreve başladı. 2021 yılında Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor tezli (yl) programına kabul edildi. 2022 yılında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor tezli (yl) programına yatay geçiş yaptı. 2023 yılı Ağustos ayında yüksek lisans eğitimimi tamamladı. Halen Gaziantep Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde antrenör olarak görev yapmaktadır.