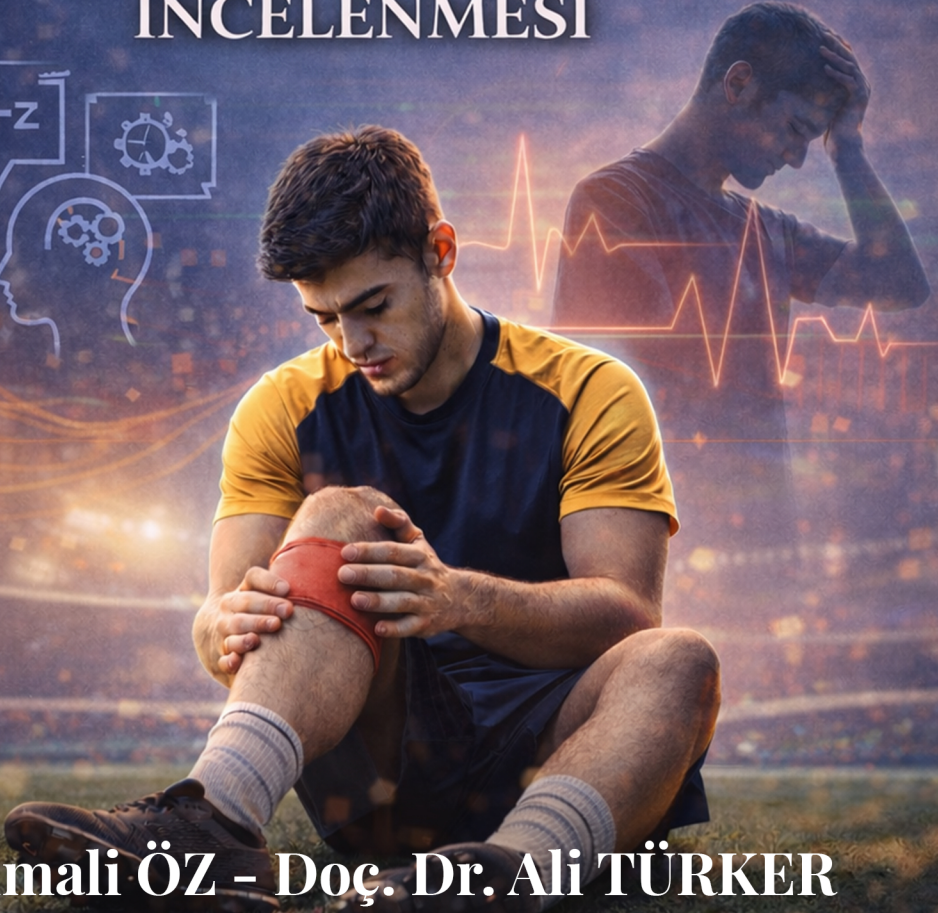


ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ
ÖĞRENCİLERİN (14-17 YAŞ)

SPOR YARALANMASI

KAYGI DÜZEYLERİNİN ve
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN
İNCELENMESİ



Cumali ÖZ - Doç. Dr. Ali TÜRKER



**ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ
ÖĞRENCİLERİN (14-17 YAŞ)
SPOR YARALANMASI
KAYGI DÜZEYLERİNİN VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN
İNCELENMESİ***

**Cumali ÖZ
Doç. Dr. Ali TÜRKER**

*Bu kitap, Cumali ÖZ'e ait Doç. Dr. Ali TÜRKER danışmanlığında hazırlanan *Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin (14-17 Yaş) Spor Yaralanması Kaygı Düzeylerinin ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi (Bingöl İli Örneği)* isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.



***Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin (14-17 Yaş) Spor Yaralanması
Kaygı Düzeylerinin ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi
Cumali ÖZ, Doç. Dr. Ali TÜRKER***

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar DESIGN
Basım Tarihi: Nisan 2026
Yayıncı Sertifika No: 49837
E-ISBN: 978-625-8756-25-8

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
PROBLEM DURUMU.....	3
1.1. Araştırma Problemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Varsayımlar	4
1.4. Sınırlılıklar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
SPOR YARALANMASI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ	
KAVRAMLARINA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Spor Yaralanmasına Neden Olan Faktörler.....	5
2.1.1. İç Nedenler (Kişisel).....	5
2.1.2. Dış Nedenler (Çevresel)	6
2.2.Spor Yaralanması Çeşitleri.....	7
2.2.1.Yumuşak Doku Yaralanmaları	8
2.2.1.1.Kontüzyon (Ezik)	8
2.2.1.2.Hematom (Kan Birikmesi)	8
2.2.1.3.Açık Yaralar	8
2.2.1.4. Kramp	9
2.2.1.5.Tendinopatiler.....	9
2.2.1.6.Tendon Kopmaları.....	9

2.2.1.7. Kas Yaralanmaları	10
2.2.1.8. Bursit	10
2.2.2.Eklem Yaralanmaları	10
2.2.3. Kemik Doku Yaralanmaları.....	11
2.2.4. Aşırı Zorlanma Sonucu Oluşan Spor Yaralanmaları	11
2.3. Spor Yaralanmalarında Tedavi	11
2.4. Spor ve Kaygı	12
2.5. Spor Yaralanmalarında Psikolojik Unsurlar	14
2.6. Yaralanma ve Stres İlişkisi	14
2.7. Yaralanma ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	15
2.8. Yaralanma ve Kendine Güven İlişkisi.....	16
2.9. Yaralanma ve Kaygı İlişkisi	17
2.10. Kişilik Nedir	18
2.10.1. Kişilik Gelişimi.....	19
2.10.2. Kişilik Özellikleri	20
2.10.3. Kişiliğin Üç Temel Birimi	20
2.10.3.1. Karakter	20
2.10.3.2. Mizaç	21
2.10.3.3 Yetenek	21
2.11. Bazı Kişilik Kuramları.....	21
2.11.1. Sigmund Freud'un Kişilik Kuramı	21
2.11.2. Alfred Adler.....	23
2.11.3. Carl Gustav Jung	23
2.11.4. Karen Horney	24
2.11.5. Erich Fromm.....	24
2.11.6. Albert Bandura	25
2.11.7 Rollo May	25
2.12. Beş Faktör Kişilik Kuramı (Büyük Beşli)	26
2.12.1. Dışa Dönüklük	26
2.12.2. Yumuşak Başlılık	27
2.11.3. Öz Denetim.....	27
2.11.4. Duygusal Denge	27
2.11.5. Deneyime Açıklık.....	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM..... 29

YÖNTEM

3.1. Yöntem	29
3.1.1. Araştırmanın Modeli.....	29
3.1.2. Çalışma Grubu	29

3.1.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.1.3.1. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	31
3.1.3.2. On-Maddeli Kişilik Ölçeği	32
3.1.4. Verilerin Analizi	32
3.1.5. Araştırmanın Etiği	33
3.2. Bulgular	33
4. TARTIŞMA	46
5. ÖNERİLER.....	53
KAYNAKLAR.....	55

ÖZET

Spor, genç bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Lise öğrencileri, spor faaliyetlerine aktif katılım gösterirken yaralanma riskine maruz kalmakta ve bu durum onların yaralanma kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir. Aynı zamanda kişilik özellikleri, bu kaygı düzeylerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bingöl ilinde yer alan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışma katılımcıların cinsiyet, branş, daha önce turnuvaya katılma, daha önce sporda yaralanma yaşama, anne, baba eğitim düzeyi ve sporda yaralanma olasılığı değişkenleri dikkate alınarak incelenmiştir. Genel tarama yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada “Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği” ve “On Maddeli Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya 2023-2024 eğitim öğretim döneminde Bingöl ilinde yer alan Millî Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde öğrenim gören 131 erkek 89 kadın olmak toplam 220 gönüllü öğrenci katılım sağlamıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ile iki ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında sırasıyla t-Testi ve One Way ANOVA testleri SPSS 25.0 paket programı aracılığı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların anne baba eğitim düzeyine göre sporda yaralanma kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken ($p > 0.05$). Daha önce sporda yaralanma yaşama durumu, cinsiyet, branş ve turnuva deneyimi yaşama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Bireylerin yaralanma kaygılarının yalnızca ebeveyn eğitim düzeyiyle değil, spor eğitimi sürecinde verilen psikolojik destekle de ilişkili olabileceği düşünülmelidir. Bu nedenle, spora katılan öğrencilerin aile eğitim düzeyinden bağımsız olarak yaralanma kaygılarını azaltmaya yönelik rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor yaralanma, Kaygı, Kişilik, Lise

ABSTRACT

Sports play a significant role in the physical, social, and psychological development of young individuals. High school students, while actively participating in sports activities, are exposed to the risk of injury, which can affect their levels of injury-related anxiety. At the same time, personality traits play an important role in shaping these anxiety levels. This study aimed to examine the injury anxiety levels and personality characteristics of students attending secondary education institutions in Bingöl province. The analysis considered variables such as participants' gender, sport branch, prior tournament participation, previous sports injury experience, parental education levels, and the likelihood of injury in sports. Employing a general screening method, the study utilized the "Sport Injury Anxiety Scale" and the "Ten-Item Personality Inventory." A total of 220 voluntary students (131 males and 89 females) enrolled in Ministry of National Education high schools in Bingöl during the 2023-2024 academic year participated in the research. Descriptive statistics, independent samples t-tests, and One-Way ANOVA tests were conducted using SPSS 25.0 software for comparisons between two or more groups, with a significance level set at $p < 0.05$. No significant differences were found in injury anxiety levels based on parental education ($p > 0.05$). However, significant differences were detected according to previous injury experience, gender, sport branch, and tournament participation variables. It should be considered that individuals' injury anxiety may be related not only to parental education levels but also to the psychological support provided during sports training. Therefore, it is recommended to expand guidance services aimed at reducing injury anxiety among students participating in sports, regardless of their family's educational background.

Key Words: Sports injury, Anxiety, Personality, High school

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez alışmamın kurgulanması, gerekleşmesi ve yazım sürecinde bilgilerini ve deneyimlerini aktararak bana yol gösteren, lisansüstü eğitimim boyunca desteğini benden esirgemeyen ok değerli danışman hocam Sayın Do. Dr. Ali TÜRKER'e, tezimin şekillenmesinde destek olan değerli hocam Harun KOÇ'a ,her daim yanımda olan saygıdeğer hocam Muhammed Ömer ERTUTAR'a ve eğitimim hayatım boyunca gerek hocalığımı yapan gerekse aynı mesai ortamını paylaştığım tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans eğitimim süresince desteğini esirgemeyen kıymetli eşim Aslıhan ÖZ'e ve varlığı ile içimi ısındıran beni her daim huzurlu kılan canım kızlarım Zümra ile Defneye teşekkür ederim.

KISALTMALAR DİZİNİ

NSAI:	:	Non-Steroidal Antiinflatuar İlaçlar
ZAK	:	Zayıf Algılanma Kaygısı
AÇK	:	Acı Çekme Kaygısı
HKUK	:	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı
SDKK	:	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı
YKK	:	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı
YYK	:	Yeniden Yaralanma Kaygısı

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı	29
Tablo 3.2. Tablo Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	33
Tablo 3.3. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Branş Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	34
Tablo 3.4. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Turnuvaya Katılma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	35
Tablo 3.5. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Sporda Yaralanma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	35
Tablo 3.6 Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	36
Tablo 3.7. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	37
Tablo 3.8. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	39
Tablo 3.9 Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	40
Tablo 3.10. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Branş Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	40
Tablo 3.11. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Turnuvaya Katılma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	41
Tablo 3.12. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Daha Sporda Yaralanma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	41
Tablo 3.13. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	42

Tablo 3.14. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	43
Tablo 3.15. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	44

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2. 1. Beş Faktör Kişilik Modeli Şeması	28
Şekil 3.1. Katılımcıların Aile Gelir Düzey Bilgileri	30
Şekil 3.2.Katılımcıların Genel Sağlık Durum Değerlendirme Oranları	31

GİRİŞ

Spor, gençlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim süreçlerinde kritik bir öneme sahiptir. Ortaöğretim çağındaki öğrenciler (14-17 yaş aralığı), ergenlik döneminde yaşanan bedensel ve duygusal değişimlerin etkisi altında, spor faaliyetleri aracılığıyla hem sağlıklı bir fiziksel yapı hem de sağlam bir zihinsel dayanıklılık geliştirme olanağı elde etmektedirler (Smith ve Smoll, 1996). Ancak, spor esnasında meydana gelebilecek yaralanmalar ve bu durumların yarattığı kaygılar, genç bireylerin spora katılım oranlarını ve tutumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Eysenck ve Eysenck, 1985). Spor yaralanması kaygısı, spor sırasında ortaya çıkabilecek olası fiziksel zararlar karşısında bireyin yaşadığı endişe olarak tanımlanmakta olup, özellikle gelişim dönemindeki gençlerde fiziksel güvenlik algısını ve psikolojik iyilik halini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Field, 1994). Spor yaralanması kaygısı, bireyin sadece spor aktivitelerine olan ilgisini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda özgüven düzeyi ve sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin, spor sırasında yaralanma yaşayan bir öğrencinin, bu deneyimden kaynaklanan korku ve endişeler nedeniyle ilerleyen dönemde spor faaliyetlerinden uzak durma eğilimi gösterebileceği düşünülmektedir. Bu durum, bireyin hem fiziksel sağlığını hem de psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebilir (Şahin ve Karaca, 2019). Spor yaralanmaları, vücudun belirli bir bölgesinin ya da tamamının, normal sınırların üzerinde bir kuvvete maruz kalması ve dayanıklılık sınırının aşılması sonucu ortaya çıkan durumlar olarak tanımlanmaktadır (Örşçelik vd., 2013). Ergenlik dönemi de dâhil olmak üzere, yaşanan yaralanmaların yalnızca yaklaşık dörtte biri spor faaliyetleri sırasında meydana gelmektedir.

Spor yaralanmalarına yol açan düşme, darbe alma veya kuvvetli kasılma gibi etkenler, sadece spor yapan bireylerde değil, aynı zamanda hareketsiz bireylerde de görülmektedir (Kılıç vd., 2014). Spor yaralanmaları, spor yapan bireylerin sportif faaliyetlerine ara vermesine yol açan ve doğrudan ya da dolaylı tedavi gerektiren fiziksel zararlar olarak tanımlanmaktadır (Binnet ve Armangil, 2010). Bunun yanı sıra, spor yaralanması kaygısının kişilik özellikleri ile ilişkisi, spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Kişilik özellikleri, bireylerin kaygıya karşı verdikleri tepkileri ve bu kaygıyı yönetme biçimlerini belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle içedönüklük, nevroitiklik ve sorumluluk gibi kişilik özelliklerinin spor yaralanması kaygısını artırabileceği ileri sürülürken (Eysenck ve Eysenck, 1985), dışadönüklük, duygusal denge ve yüksek öz-yeterlilik algısına sahip bireylerin bu kaygıyı daha etkili biçimde yönetebildikleri ve spora katılım oranlarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Smith ve Smoll, 1996). Ergenlik döneminde bireysel

farklılıklar ve çevresel etmenlerin gençlerin spor katılımı üzerindeki etkilerini anlamak son derece önemlidir (Field, 1994; Şahin ve Karaca, 2019). Bu anlayış, spor eğitmenleri ve okul yöneticileri için, öğrencilere yönelik spor programlarını daha güvenli, etkili ve kişiselleştirilmiş hale getirme açısından kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, öğrencilerin spor yaralanması kaygılarını azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi ve bu stratejilerin kişilik özelliklerine göre uyarlanması, fiziksel aktivite alışkanlıklarının uzun vadeli ve kalıcı biçimde desteklenmesine katkı sağlayabilir (Smith ve Smoll, 1996). Bu doğrultuda, kapsamlı ve bireysel ihtiyaçlara duyarlı müdahaleler planlamak, gençlerin spor deneyimlerini olumlu yönde etkileyerek hem fiziksel hem de psikososyal gelişimlerine katkıda bulunacaktır, sağlayabilir (Smith ve Smoll, 1996).

Bu bağlamda, Bingöl ilindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin ve bu kaygının kişilik özellikleriyle ilişkilerinin incelenmesi, hem bireysel hem de toplumsal açıdan değerli bilgiler sunmaktadır. Bölgede gerçekleştirilen bu tür çalışmalar, yerel dinamiklerin daha iyi anlaşılmasını sağlarken, elde edilen bulguların ulusal ve uluslararası spor politikalarının geliştirilmesine de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Böylelikle, özgün bölgesel veriler ışığında sporcu sağlığını destekleyen stratejilerin oluşturulması mümkün olacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEM DURUMU

1.1. Araştırma Problemi

Kaygı, bireyin yaşamında dönemsel olarak deneyimlediği, gelecekte karşılaşılabileceği zorluklara ilişkin düşüncelerle şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissiyle ortaya çıkan tepkiler bütünüdür (Koç, 2004). Sporda yaralanma kaygısı ise, yaralanmanın mümkün veya muhtemel olduğu spor durumlarında, bireyin bilişsel ve somatik kaygı tepkileriyle yanıt verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygı türü, sporcunun önceki yaralanma deneyimleri, yaralanmanın şiddeti, spora dönüş süresi ve diğer yaralanmaya bağlı faktörlerden etkilenmektedir (Smith ve Smoll, 1990). Ayrıca, sporcuların yaralanma sırasında ve tedavi sürecindeki kaygı düzeyleri, sahalara dönüş olasılığının belirsizliği nedeniyle artış göstermektedir. Bu durum, hem psikolojik hem de fiziksel iyileşme süreçlerinde önemli bir etkidir.

Bireylerin yaşadıkları deneyimler, sportif yaralanmadan kurtulmanın getirdiği memnuniyet ile yeniden yaralanma olasılığına dair endişeleri aynı anda barındıran karmaşık duygulara yol açabilmektedir (Mankad vd., 2009). Özellikle 14-17 yaş arasındaki ortaöğretim öğrencilerinin gelişim dönemlerinde, spor yaralanması kaygı düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu yaş grubundaki spor yaralanma risklerinin etkin yönetimi ve psikolojik destek gereksinimlerinin belirlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bingöl ilinde bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olması, konunun yerel dinamiklerle birlikte ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, araştırma kapsamında şu temel soru yöneltilmiştir: Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 14-17 yaş arası öğrencilerin spor yaralanması kaygı düzeyleri ile kişilik özellikleri arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?

Araştırma probleminde yola çıkarak araştırma hipotezi şu şekilde oluşturulmuştur:

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

Diğer Hipotezler ise şu şekildedir.

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri branş değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri turnuva deneyimi değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri sporda yaralanma durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri anne eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri baba eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

Hipotez 1 (H1): Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanması kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri sporda yaralanma durumu olasılığı değişkenine göre farklılık göstermektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 14-17 yaş aralığındaki öğrencilerin spor yaralanması kaygı düzeyleri ile kişilik özelliklerini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Çalışma, özellikle ortaokul öğrencilerinin spor yaralanmalarına ilişkin kaygılarının, bireysel farklılıklar ve kişilik profilleri doğrultusunda nasıl değişim gösterdiğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Ayrıca, öğrencilerin spor yaralanması risklerine karşı duyarlılıklarını etkileyen psikolojik ve kişisel faktörlerin belirlenmesi de araştırmanın önemli bir amacı olarak belirlenmiştir. Bingöl ili özelinde gerçekleştirilecek bu çalışma, bölgesel veriler ışığında spor eğitimi programlarının ve öğrenci sağlığına yönelik müdahalelerin geliştirilmesine bilimsel katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

1.3. Varsayımlar

Katılımcıların ölçeklerdeki tüm sorulara samimi ve gerçekçi cevaplar verdiği varsayılmıştır

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmada gerçekleştirildiği zaman dilimi ve bu zaman diliminin özellikleri ile sınırlı görülmektedir
- Çalışma 14-17 yaş arasında yer alan orta öğretim kurumundaki öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma bulguları çalışma grubu ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

SPOR YARALANMASI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

KAVRAMLARINA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Yaralanmasına Neden Olan Faktörler

Her spor branşı fark etmeksizin, sporcular yarışma ya da antrenman sırasında büyük ya da küçük çaplı yaralanmalar yaşayabilirler. Hem bireysel hem de takım sporlarında sporcular çeşitli risk faktörleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu riskler, bazen spor yaralanmalarına yol açarken, bazen de sporcunun performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Bavlı ve Kozanoğlu, 2008). Spor yaralanmalarının oluşumunda; kullanılan ekipmanlar, hava koşulları, zeminin durumu, antrenman yoğunluğu ve geçmişte yaşanan yaralanmalar gibi pek çok faktör etkili olmaktadır (Leppanen vd., 2014). Koz ve Ersöz (2010), spor yaralanmalarına neden olan faktörleri içsel ve dışsal olarak iki gruba ayırmıştır. Buna göre, sporcudan kaynaklanan faktörler içsel; çevresel koşullar ise dışsal faktörler olarak sınıflandırılmaktadır (Yılmaz vd., 2018). Bu sınıflandırma, spor yaralanmalarının önlenmesine yönelik stratejilerin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

2.1.1. İç Nedenler (Kişisel)

İnsanın kendi bedensel özelliklerinden kaynaklanan sorunlar, sporcu performansını ve spor yaralanmalarını etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu faktörler arasında uygun vücut yapısı, psikolojik durum, yaş, yapısal bozukluklar, enfeksiyon durumu, kas-tendon sorunları, temel tekniklerdeki eksiklikler, fiziksel ve zihinsel yorgunluk ile zararlı alışkanlıklar sayılabilir (Hergüner, 2019). Sporcu kaynaklı yaralanmaların tamamen önlenmesi zordur; ancak bunların temelinde güç, sürat, dayanıklılık, yetenek, esneklik ve motivasyon gibi fiziksel uygunluk unsurları yer almaktadır (Çağlayan ve Çakır, 2019). Ayrıca, sporcunun kardiyorespiratuar dayanıklılığı, esnekliği, gücü, vücut durumu, çevikliği ve tepki zamanı gibi fiziksel uygunluk özelliklerindeki eksiklikler, yaralanma riskini artırmaktadır (Atalay Güzel ve Kafa, 2017). Bunun yanı sıra, spor ortamında yaşanan psikolojik gerilimler ve stres faktörleri de sporcunun performansını etkileyerek yaralanma kaygısını artırabilmektedir. Bu durum, sporcuda spora karşı ilgisizlik ve yorgunluk yaratabilir; hata oranını artırarak motor koordinasyonun bozulmasına ve dolayısıyla spor yaralanması riskinin yükselmesine neden olabilir. Ayrıca, güdülenme eksikliği veya aşırı güdülenme gibi motivasyon faktörleri de sporcunun yaralanmaya daha açık hale gelmesine yol açabilir (Kafa, 2020). Yaş faktörü incelendiğinde, hızlı büyümenin yaşandığı çocukluk ve ergenlik

dönemleri ile ileri yaşlarda yaralanma oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Çağlayan ve Çakır, 2019). Özellikle 12-15 yaş aralığında, ergenlik dönemine bağlı olarak boy uzaması hızlı gerçekleşirken, kas ve esneklik gelişimi bu hıza ayak uyduramadığı için yaralanma riski artmaktadır. Ayrıca, ergenlik döneminde hormon seviyelerindeki değişiklikler de spor yaralanmalarının artmasında önemli bir etkidir (Atalay Güzel ve Kafa, 2017). Yaralanmaya yol açabilecek diğer faktörler arasında düztabanlık, bacak uzunluklarındaki farklılıklar, eklem sertliği ya da gevşekliği yer almaktadır. Ayrıca, enfeksiyonlar; diş çürüğü, sinüzit, tüberküloz ve üriner enfeksiyon gibi sağlık sorunları da önemli etkenler arasındadır. Kas-tendon dengesizlikleri, kasların uzunluk ve kuvvet açısından uyumsuzluğu ile birlikte temel tekniklerdeki bozukluklar, tenisçi dirseği, golfçü dirseği ve futbolcu kasığı gibi spor dalına özgü yaralanmalara neden olabilmektedir. Fazla fiziksel ve psikolojik yorgunluk, zararlı maddelerin kullanımı, doping gibi alışkanlıklar; odaklanma sorunları, risk alma eğilimi ve aşırı hırs gibi psikolojik faktörler de spor yaralanmalarında önemli rol oynamaktadır (Wroble, 1986).

2.1.2. Dış Nedenler (Çevresel)

Vücudu aşırı zorlayan egzersizler, yetersiz spor malzemeleri, uygun olmayan spor alanları, oyun yöneticisinin hataları ve iklim koşulları gibi etkenler, spor yaralanmalarında dışsal faktörler olarak değerlendirilmektedir (Koz ve Ersöz, 2004). Uzun mesafeli koşular, yoğun antrenman programları ve yokuşta yapılan egzersizler de yaralanma riskini artırmaktadır. Antrenman öncesinde yeterli ısınma ve germe egzersizlerinin yapılması, yaralanma riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. Kaslar yorulduğunda kasılma yetenekleri azalır; bu durumda kaslara aşırı yüklenilmesi, sporcunun performansını düşürmenin yanı sıra yaralanma olasılığını da artırır. Ayrıca, hareketsizlik ve yaralanma sonrası immobilizasyon süreci, kaslarda zayıflamaya, eklem sertleşmesine ve proprioepsiyon (eklem hissi) kaybına yol açmaktadır (Bayraktar ve Öztürk, 1999). Sporcunun hatalı antrenman teknikleri de yaralanma riskini artıran önemli bir dışsal faktördür. Antrenman yapılan zeminin yapısı da bu risk üzerinde belirleyici rol oynar; beton, asfalt, toprak veya engebeli arazi gibi yüzeylerde yapılan çalışmalar, tekrarlayan burkulma, gerilme ve burulmalara bağlı mikro travmalara neden olarak aşırı kullanım (overuse) yaralanmalarını tetikleyebilir (Ünal, 2009). Ayrıca çevresel koşullar sıcaklık, nem ve rüzgar gibi yaralanma olasılığını etkileyen kritik etmenlerdir. Soğuk ortamlarda yetersiz ısınmış kaslarda görülen kontraksiyonlar fibrotik hemorojilere yol açarak kas yırtılmalarını artırabilir (Bayraktar ve Öztürk, 1999). Sahanın kayganlığı, yüzey düzensizlikleri, çim boyu ve türü gibi faktörler de risk unsurları arasında yer

almaktadır. Bununla birlikte, spor zeminine uygun ayakkabı seçimi yaralanma riskinin azaltılmasında önemli bir koruyucu faktör olarak dikkat çekmektedir (Argut ve Çelik, 2018). Genel olarak, spor yaralanmasına yol açan faktörler şu şekilde sınıflandırılabilir:

- Eksojen risk faktörleri
- Temas ve çarpma,
- Zemine düşme,
- Kötü ve yetersiz sportif teknik,
- Sportif araç gereçlerdeki yetersizlik,
- Uygun olmayan branş seçimi,
- Aşırı ya da yetersiz istek gibi psikolojik faktörler,
- Kötü ve yetersiz antrenman ile yanlış uygulanan sportif teknikler,
- Kötü malzeme kullanımı,
- Uygun olmayan zeminler,
- Çevre (hava şartları),
- Kurallara uymamak (Vurat, 2000). Bu faktörler spor yaralanması riskini artırmakta ve önlenabilirlik açısından dikkatle değerlendirilmelidir.

2.2.Spor Yaralanması Çeşitleri

Spor yaralanmaları genellikle gerilme (muskülotendinöz dokuda zedelenme), burkulma (ligamentlerde farklı derecelerde zedelenme), dislokasyon (çıkık), sublüksasyon (eklem başlarının kısmi ayrılması), kas veya tendon rüptürleri (yırtıklar), fraktürler (kırıklar), hemartroz (eklem içi kanama), sinovit (eklem zarı iltihabı), tendinit (tendon iltihabı) ve bursitler (bursa iltihabı) ile aşırı kullanım sendromları (kas veya tendonun tekrarlayan submaksimal aşırı yüklenme veya sürtünme nedeniyle zedelenmesi) gibi sorunları içerir (Sakallı, 2008). Bu tür yaralanmalar, günlük fiziksel aktiviteler sırasında olduğu kadar, bireylerin sportif amaçlarla gerçekleştirdiği etkinlikler sırasında da ortaya çıkabilmektedir. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği'nde 1983-1987 yılları arasında gerçekleştirilen bir çalışmada, beş yıllık dönemde kliniğe başvuran 1560 spor yaralanması incelenmiştir. Analizler sonucunda yaralanmaların %22'sinin kontüzyon (ezilme), %20'sinin ise fraktür (kırık) olduğu belirlenmiştir. Yaralanmaların en sık görüldüğü bölge ise %60 oranıyla alt ekstremitelerde (kasık, bacak, diz, ayak bileği, ayak) olarak kaydedilmiştir. Ayrıca, aşırı kullanım (overuse) yaralanmalarının sporcular arasında en yaygın karşılaşılan problem olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özgür vd., 2016).

2.2.1.Yumuşak Doku Yaralanmaları

Yumuşak doku yaralanmaları, kemik, kas, kasların birbirine bağlandığı tendon noktaları ve eklem yüzeylerindeki kırıkdağlar dışındaki kas, tendon, tendon kılıfı, fibröz bağ dokusu, sinir ve bursaların, aşırı egzersiz, yoğun fiziksel aktivite ve uzun süreli tekrarlayan hareketlere maruz kalması sonucu oluşan ağrılı hasarlardır (Yalıman, 2017). Kas-iskelet sisteminde kemik dışındaki tüm yapılar yumuşak doku olarak sınıflandırılır. Bu tür yaralanmalar genellikle kas, tendon ve ligamanlarda oluşan lezyonları ifade eder. Spor branşlarında en sık karşılaşılan yaralanma türü yumuşak doku hasarlarıdır ve bunlar akut ile kronik olarak ikiye ayrılır (Bayraktar ve Yücesir, 2009). Johnson vd., (2005), İsveçli futbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada akut yaralanmaları travma veya kaza olarak tanımlarken, kronik yaralanmaları aşırı kullanım olarak sınıflandırmıştır. Yumuşak doku yaralanmaları genel olarak aşağıdaki şekilde kategorize edilebilir:

2.2.1.1.Kontüzyon (Ezik)

Vücutta eziklerin oluşması durumu kontüzyon olarak adlandırılır (Yılmaz, 2011). Bu yaralanma türü, hemen hemen tüm spor dallarında sıkça görülür. Kontüzyon genellikle müsabaka sırasında bir kişiyle çarpışma, düşme ya da sporcunun zemin veya ekipman gibi nesnelere çarpması sonucu ortaya çıkar. Vücudun herhangi bir bölgesinde meydana gelebilen bu yaralanma sonrasında ağrı, hassasiyet, renk değişikliği ve şişlik gibi belirtiler görülebilir. Yaralanma durumunda zarar gören bölgeye ilk müdahale olarak soğuk kompres uygulanması önerilmektedir. Eğer yaralanma organın uç kısmında ise, tedavi için ilgili bölgenin yukarı kaldırılması, bandaj uygulanması, dinlenme ve gerekirse ilaç kullanımı sağlanmalıdır (Kalyon, 1994).

2.2.1.2.Hematom (Kan Birikmesi)

Hematoma, vücudun sınırlı bir bölgesinde kan birikmesi olarak tanımlanır ve oluştuğu yer, şiddeti, travma şekli ile dokunun yapısına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Eğer hematomanın nedeni sadece dokudaki hasarlarsa, belirtiler genellikle hafif olur. Ancak, yara bölgesi eklem yüzeyine yakın ve inflamatuvar bir tepki söz konusuysa, vücut bu duruma iltihaplanma ile yanıt verir. Bu iltihaplanma sonucunda etkilenen bölgede hassasiyet artar ve ısı seviyesinde belirgin bir yükselme gözlemlenebilir (Güzelyüz, 2016).

2.2.1.3.Açık Yaralar

Yaralar, vücudu kaplayan deri ve altındaki dokuların bütünlüğünü kaybetmesi olarak tanımlanır ve açık ile kapalı yaralar olarak ikiye ayrılır. Açık yaralarda doku kaybı olur (Alpman vd., 2018). Yaraların oluşumundan sonra geçen süreye

göre sınıflandırılması yapılır: Altı saatten kısa sürede oluşan yaralar kontamine olmayan, altı ile on iki saat arasında olanlar kontamine, on iki saatten uzun süredir var olanlar ise enfekte yara olarak adlandırılır (Waldron ve Zimmerman-Pope, 2003). Yaranın iyileşme süreci; fibrin ve plateletlerden oluşan pıhtıların yara bölgesinde birikmesi, beyaz kan hücrelerinin koruma amacıyla toplanması, yeni doku oluşumu, hücre çoğalması ve dokunun yeniden yapılandırılması aşamalarını içerir (Sezer ve Aktaş, 2020).

2.2.1.4. Kramp

Kas krampları genellikle fiziksel aktivite sırasında veya sonrasında ortaya çıkar, ancak egzersiz yapmayanlarda da görülebilir. En çok bacağın arka kasları ve karın kaslarında görülür (Hough, 1902). Kramp, kasın kısalmış halde olduğu zamanda başlar ve kasın zıt kasları (antagonistler) ya da dış bir güçle gerilmesiyle sonlanabilir. Krampın kesin nedeni henüz tam olarak bilinmemektedir. Kramplar genellikle kas içindeki farklı merkezlerden çıkan kasılmalar (fasikülasyonlar) şeklinde oluşur ve kas boyunca düzensiz yayılır. Ağrı ve kramp, spor yapan kişinin aktiviteden uzak kalmasına yol açabilir. Bu durumlarda masaj ve esneme hareketleri rahatlama sağlar (Thomas, 1997).

2.2.1.5. Tendinopatiler

Haddinden fazla kullanım yaralanmalarında en sık görülenler tendinopatiler ve bağ yırtılmalarıdır. Tendon çevresinde aşırı kullanım sonucu oluşan klinik ve patolojik değişiklikler tendinopati olarak adlandırılır. Histopatolojik incelemelerde iltihap olmadan doku bozukluğu varsa buna tendinosis, iltihap varsa tendinit denir (Maffulli vd., 1998). En çok etkilenen tendonlar; aşil tendonu, patellar tendon ve rotator manşet tendonlarıdır. Ayrıca, son araştırmalar bazı genetik faktörlerin tendinopati riskini artırabileceğini göstermiştir (Karayılan vd., 2013).

2.2.1.6. Tendon Kopmaları

O'Brien (1992) tendonların, kaslardaki gücü kemiklere ilettiğini belirtir. Kas kasıldığında oluşan kuvvet tendonlarda gerilmeye yol açar. Tendonların sert ve ani aşırı gerilmesi durumunda zorlanarak kopma meydana gelir; bu duruma tendon kopması denir. Tendon, kendi dokusundan oluşur ve her iki ucunda dikiş için uygun kısımlar kalır. En sık kopma görülen tendonlar ise; biceps uzun başı, kuadriseps, patellar ve triseps tendonlarıdır (TFF, 2010).

2.2.1.7. Kas Yaralanmaları

Kas yaralanmaları genellikle ezilme ve gerilme şeklinde ikiye ayrılır. Özellikle iki ekleme birlikte tutunan kaslarda gerilme nedeniyle yaralanmalar daha sık görülür. Kas kontrakte durumdayken ani gerilme veya dışsal zorlanma sonucu yırtılma oluşabilir. Ezilme yaralanmaları ise genellikle direkt darbe, tekme gibi travmalarla ortaya çıkar; hasar en çok darbeye maruz kalan kasta, kemiğe yakın bölgede ağrı, şişlik ve morlukla kendini gösterir (Hasçelik, 2007). Patofizyolojik açıdan kas yaralanmaları, akut inflamatuvar reaksiyon ve metabolik değişimlerle ilişkilidir (TFF, 2010). Kas yaralanmaları yavaş iyileşir, skar dokusu oluşumu tekrar yaralanma riskini artırır ve iyileşmenin tam olmamasına neden olabilir (Huard vd., 2002).

2.2.1.8. Bursit

Bursitler üç gruba ayrılır: friksiyonel, septik ve kimyasal bursitler. En yaygın olanı friksiyonel bursittir ve aşırı kullanım sonucu ortaya çıkar. Sporcu aynı hareketi sürekli tekrarladığında, bursalar sürekli sürtünür ve inflamasyon gelişir. Bursitler genellikle omuz (subakromial, subdeltoid), dirsek (olekranon), kalça (ischial, iliopektineal, trokanterik), diz (suprapatellar, popliteal) ve topuk (kalkaneal) çevresinde görülür (Ceylan, 2019). İyileşme ve kötüleşme döngüsüyle şişlik, hassasiyet, ısı artışı ve kızarıklık belirtileri ortaya çıkar. Tedavide dinlenme, soğuk kompres, çok katlı bandajlama ve etkilenen bölgenin kalp hizasına kaldırılması uygulanır. Bursitte bölgedeki şişlik yaygın ve fazla ise önce baskı uygulanarak şişliği azaltmak için aspirasyon yapılır. Eğer şişlik devam ederse, bölgeye lokal steroid enjeksiyonu yapılır ve iyileşme desteklenir. İleri aşamalarda ise, içinde kaygan sıvı bulunan ve bağ dokusundan zarla çevrili kapalı kese (bursa) cerrahi olarak çıkarılabilir (Ünal, 2009).

2.2.2.Eklem Yaralanmaları

Bu yaralanmalarda, çalışmayan kasların küçülmesi ve güçsüzleşmesi, tendonların zayıflaması ve fibröz bağ dokusunun güçsüz olması önemli etkenlerdir (Yılmaz, 2011).Eklem yaralanmaları genellikle iki şekilde ortaya çıkar: Çıklıklar: Kemiklerin eklemdeki normal pozisyonundan tamamen ayrılmasıdır. Bu durum kırık, şekil bozukluğu ve ağrı ile kendini gösterebilir. Subluksasyonlar: Kemiklerin eklem içinde kısmen yer değiştirmesi ve çevredeki yapıları sıkıştırmasıdır.Bu tür yaralanmalarda, eklem ligamentleri, tendonlar, eklem kapsülü ve sinirlerde de hasar meydana gelebilir (Ergun ve Baltacı, 2011).

2.2.3. Kemik Doku Yaralanmaları

Bu tür yaralanmalar, mikro ya da makro travmaların etkisiyle dokuların bütünlüğünün beklenmedik şekilde bozulmasıdır. Genellikle kemiğin esnekliği ve dayanıklılığının zarar görmesine yol açan tek seferlik doğrudan ya da dolaylı bir darbe sonucu oluşur (Hlobil ve Mechelen, 1990). Kırık ise, kemik dokusunun sürekliliğinin bozulmasıdır ve genellikle altı farklı türde karşımıza çıkar: basit kırık, birleşik kırık, komplike kırık, yeşil ağaç kırığı, kopma kırığı ve stres kırığı (Ergun ve Baltacı, 2011). Basit kırık, kırılan kemiğin deriyi delmediği ve daha az karmaşık olan kırık tipidir. Birleşik kırıklarda, kemik kırığına ek olarak deride de bir hasar meydana gelir. Yeşil ağaç kırığı ise tam anlamıyla bir kırık sayılmaz; genellikle büyüme çağındaki çocukların kemiklerinde görülür. Kopma kırığı, özellikle çocuklarda tendon ve ligamentlerle birlikte kemikten ayrılma şeklinde ortaya çıkar. Stres kırığı ise, aşırı tekrar eden ve sürekli kas aktivitesi sonucunda oluşur (Güzelyüz, 2016).

2.2.4. Aşırı Zorlanma Sonucu Oluşan Spor Yaralanmaları

Çoğunlukla bağ dokusunu oluşturan ana proteinler, hastalıklar, fazla yüklenme ve tekrar eden küçük travmalar gibi faktörler aşırı kullanıma bağlı yaralanmalara yol açar. Fiziksel mücadele sporlarında, koruyucu ekipmanların az ya da hiç kullanılmaması yaralanma riskini artırır. Spor alanında uzman kişilerde ise aşırı kullanıma bağlı yaralanmaların artmasında antrenman sıklığı, süresi ve yoğunluğu önemli rol oynar (Ünal, 2009). Spor yaralanmaları nedeniyle tedavi görenlerin %25-30'unda aşırı kullanıma bağlı sorunlar görülür. Bu grup, en az iki yıldır düzenli antrenman yapan, yeni başlayan ya da düşük şiddetli antrenmandan ziyade yüksek şiddetli antrenmanı tercih eden sporcular ve çeşitli müsabakalara hazırlanan elit sporculardan oluşmaktadır. Belirtiler genellikle acı, şişlik, hassasiyet, bölgeyi kullanmada zamanla güçsüzlük, vücut ısısında artış, ciltte morarma (ekimoz) ve organlarda çeşitli sorunlar şeklinde ortaya çıkar. Aşırı kullanım yaralanmalarında iyileşme süreci beş aşamadan oluşur: sorun kaynağının belirlenmesi, etkenin düzeltilmesi, ağrının kontrol altına alınması, aktif rehabilitasyonun devam ettirilmesi ve tedavinin sürdürülebilir hale getirilmesi (Yılmaz, 2011).

2.3. Spor Yaralanmalarında Tedavi

Spor yaralanmaları genellikle hayati tehlike yaratmasa da, sporcunun kariyerini olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden sporcular, normal hastalardan farklı olarak hızla iyileşmek isterler (Kafa, 2020). Erken ve doğru tanı tedaviyi kolaylaştırır, spora dönüş sürecini hızlandırır (Ergen, 2004). Müdahale geciktiğinde tedavi süresi uzar ve basit yaralanmalar kalıcı rahatsızlıklara yol

açabilir (Alpay, 1990). Alt ekstremite kullanılmadığında ise, performansın devamı için üst ekstremiteye yönelik aerobik egzersizler önerilir. NSAI ilaçlar, akut ve kronik yaralanmalarda hem ağrı kontrolü hem de inflamasyonun uygun seviyede tutulması için kullanılır. Tıbbi tedavi sonrasında nöromüsküler, proprioseptif ve fonksiyonel kayıplar belirlenerek, bunları gidermeye yönelik saha içi aktif rehabilitasyon programı hazırlanmalıdır (Yılmaz, 2011). Spor yaralanmaları genellikle hayati tehlike yaratmasa da, sporcunun kariyerini etkileyebilir. Bu nedenle sporcular, hızlı iyileşmeyi amaçlayarak farklı davranışlar sergiler (Kafa, 2020). Erken ve doğru tanı koymak, iyileşme sürecini kolaylaştırır ve sporcunun spor hayatına dönmesini sağlar (Ergen, 2004). Ancak, doğru zamanda müdahale edilmediğinde iyileşme uzar ve basit önlemlerle çözülebilecek yaralanmalar sporcunun yaşam kalitesini olumsuz etkiler (Alpay, 1990). Alt ekstremite kullanılmadığında, sporcunun performansının düşmemesi için üst ekstremiteye yönelik aerobik egzersizler uygulanmalıdır. Uygulanacak tedavi programı yaralanmadan sonraki süreçte 4 bölümde incelenir:

1. İlk Yardım

2. Ön Tedavi

- ❖ (Rest) İstirahat
- ❖ (İce) Soğuk-Buz
- ❖ (Compression) Kompresyon
- ❖ (Elevation) Elevasyon
- ❖ İmmobilizasyon

3. Kesin Tedavi ve Fizik Tedavi

- ❖ Soğuk tedavi
- ❖ Sıcak tedavi
- ❖ Bandajlama
- ❖ Masaj tedavisi

4. Rehabilitasyon (Yıldız, 2006).

2.4. Spor ve Kaygı

Sporcuların yaşadığı kaygının temelinde spor olmasına rağmen, asıl sebep olaylara karşı tutumdur. Başarıya ulaşmak ya da belirli bir performans seviyesine gelmek her sporcudan beklenir. Ancak sporcunun fizyolojik ve psikolojik kapasitesi vardır. Eğer bu kapasite, beklenen başarıyı sağlayamıyorsa, sonuç başarısızlık olur ve çözüm olarak daha fazla çalışmak tercih edilir. Sporcu, tüm çabasına rağmen istediği sonucu alamadığında içinde bulunduğu durumu bir tehdit olarak algılar. Bu algı, içsel bir tepki olarak kaygıya dönüşür (Tavacıoğlu,

1999). Fizyolojik ve bilişsel güçlenme ile hedefe ulaşmak, bireyin duygusal motivasyonuna bağlıdır. Ancak bazı durumlarda yaşanan duygu hali ya da artan duygu seviyesi performansı olumsuz etkiler ve kaygı hissetmek yaygın bir durum haline gelir (Biçer, 1997). Sporcular, mücadele sırasında sıkça heyecan, stres, tedirginlik, kaygı, yüzlerinde kızarma veya sararma gibi tepkiler gösterebilir. Ayrıca kendilerini güvende hissetmemeleri ve müsabakalar öncesinde kolayca yaptıkları hareketleri karşılaşmada yapamamaları gözlenir. Sporcuların takım içindeki uyumsuzluğu ve beklentileri karşılayamaması da sık rastlanan durumlar arasındadır (Artok, 1994). Bu tür durumlar, sporcunun kaygı duygusunu ve davranışlarını ortaya koyar. Eğer sporcu takım içindeki görevini tam olarak yerine getiremezse, takımın oyun sistemi bozulur ve bu hem sporcunun hem de takımın başarısını olumsuz etkiler (Erbaş, 2005). Kaygı ile başarı arasındaki ilişki anlaşıldığında, spordaki kaygı kavramı daha iyi kavranabilir. Literatürde ise stres, uyarılma ve kaygı kavramlarının birbirine karıştırılması, spora özgü kaygı araştırmalarında sıkça karşılaşılan bir sorundur (Özder, 2010). Sporcunun performansını etkileyen kaygı, takım ve oyunla uyumunu, motivasyonunu, doğru karar verme yeteneğini, özgüvenini ve kendine değer verme duygusunu önemli ölçüde etkiler. Bu faktörler, sporcuların güç, hız, esneklik ve dayanıklılık gibi en üst düzeyde performans göstermelerini sağlar (Tezer, 2018). Sporcunun yeteneklerini maksimum düzeyde kullanabilmesi için belirli motivasyon aşamalarına ihtiyaç vardır ve bu aşamalar kaygı ile doğrudan ilişkilidir. Antrenörlerin her zaman motivasyonun faydalı olacağını düşünmesi doğru değildir. Performansı belirleyen en önemli faktör, sporcunun az veya çok değil, yaptığı spora uygun ve yeterli derecede uyarılmış olmasıdır (Sarıpek, 2010). Egzersiz ve spor psikolojisinde, kaygı seviyesinin düşük ya da yüksek olmasına göre doğru çözümler sunabilmek için sporcunun davranışlarını doğru analiz etmek büyük önem taşır (Altıntaş vd., 2020). Çünkü kaygı, sporcunun yanlış kararlar almasına ve bu kararları davranışlarına yansıtmasına neden olabilir. Yüksek kaygı seviyesi, sporcuları hedeflerinden saptırarak hatalı seçimler yapmalarına yol açar. Baskının arttığı durumlarda ise sporcuların pas, şut, savunma ve hücum performanslarında başarısızlık yaşadıkları gözlemlenmektedir (Başer, 1994). Fazla rüzgâr, alışık olunmayan saha koşulları ve farklı oyun tarzına sahip rakipler, kaygı yaşayan sporcular için sorun yaratabilir. Bu tür zorluklarla başa çıkmak sporcu için zaman alabilir. Kararsız kalma, yanlış zamanlama ve belirsizlik, kaygıyı artırır. Ancak yarışmacıların olgunluk düzeyi ve öz güveni yüksek olduğunda, kaygı önemli ölçüde azalır (Erbaş, 2005).

2.5. Spor Yaralanmalarında Psikolojik Unsurlar

Sosyal psikoloji değişkenleri ile spor yaralanmaları arasındaki ilişkileri inceleyen ilk araştırmalar, stres seviyesinin artmasının hastalık, yaralanma ve zarar görme riskini artırdığını göstermiştir (Perna, 2003). Ancak spor kaynaklı yaralanmalar ile yaşam aktiviteleri arasındaki ilişki ve stresin bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi konusunda kesin sonuçlara ulaşılamamıştır. Bu nedenle, önceki yaralanma deneyimlerine dayalı olarak spor branşlarına özel bir sistem geliştirilmesi gerektiği düşünölmüş ve spor yaralanmalarını etkileyen faktörler belirlenmiştir (Andersen ve Williams, 1988).

2.6. Yaralanma ve Stres İlişkisi

Sporcunun çevresinin ve kendi beklentilerinin, bunları karşılama yetisiyle uyumunun bozulması stres olarak tanımlanabilir (Altıntaş vd., 2020). Strese yol açan faktörlerin geçmişihayati olaylar, sürekli yaşanan problemler ve önceki yaralanmalarstres tepkisinde önemli rol oynar. Bu faktörlerin detaylı incelenmesi, sporcunun yaralanma riski seviyesini daha doğru şekilde ortaya koyar (Andersen ve Williams, 1988). Uzmanlar, spor yaralanmaları ve stres arasındaki ilişkiye odaklanarak, strese yol açan unsurları bir araya getirmiştir. Buna göre bu unsurlar; kişilik özellikleri, stres kaynaklarının geçmişi ve başa çıkma yöntemleridir. Bahsedilen faktörler, spor yapan bireyin strese verdiği tepkinin yaralanma riskini karşılıklı olarak etkilediğini göstermektedir (Bozkurt, 2017). Spor yaralanmalarının ortaya çıkışı ile yaşam olaylarındaki farklılıkları algılama arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan araştırmalar, hayatında daha fazla değişiklik yaşayan sporcuların, daha az değişiklik yaşayanlara göre daha yüksek yaralanma riski taşıdığını ortaya koymuştur. Ancak yaralanmanın şiddeti, değişiklik algısıyla doğrudan bağlantılı değildir. Yine de aşırı stres tepkileri sırasında yaşanan fiziksel ve duygusal değişimler ile odaklanma sorunları nedeniyle stres ve yaralanma arasında doğrudan bir ilişki olduğu düşünölmektedir (Özder, 2010). Stres tepkisi modeline göre, önceden yaşanan bir yaralanma da strese neden olabilecek bir faktördür. Bu modele göre;

- Sporcu, yaşadığı yaralanma sonrasında spora dönmeye kendini hazır hissetmiyorsa, buna rağmen spora başlaması yeniden yaralanma riskini artırır.
- Psikolojik olarak karşılaşmalara hazır olmayan sporcu, olumsuz değerlendirmeler yapabilir.
- Fiziksel açıdan hazır olmayan sporcu ise olumsuz bilişsel değerlendirmelere yönelebilir (Rogers ve Landers, 2005).

Sporcunun stresle başa çıkabilmesi için antrenörün, sporcularının bireysel özelliklerini iyi tanması ve hızlı bir şekilde durum değerlendirmesi yapması gerekir. Ancak bu sürecin aksine hareket eden antrenörler, sporcularının hataları karşısında şaşkınlık yaşayıp yanlış kararlar alabilir, sporcunun eski performansını hemen göstereceğini düşünerek onu oyundan çıkarmayıp gereksiz beklentilere girebilir. Bu durum, sporcunun stres seviyesinin artmasına neden olur (Özkalp ve Varoğlu, 2013). Diğer insanlarda stresle başa çıkmada önerilen fiziksel egzersizler, sporcular için genellikle stresin kaynağı olduğundan çözüm olmayabilir. Bunun yerine sporculara doğru nefes teknikleri, biyolojik geri bildirim, kontrollü kas gevşetme, derin kas rahatlatma ve olumlu düşüncüyü destekleyecek zihinsel egzersizler öğretilmelidir (Sarıipek, 2010).

2.7. Yaralanma ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerli, azimli ve başarılı hissetmesi olarak tanımlanır. Bu duygu, kişinin kendini yargılayıp değerlendirmesi sonucu oluşur (Özkan, 1994). Benlik saygısı, kişinin kendine inanması ve onaylaması gibi bütünsel hisleri kapsar. Kısaca, bireyin kendini gözden geçirmesi ve kendine olumlu anlamlar yükleme ihtiyacıdır (Balat ve Akman, 2004). Benlik saygısında; öz güven, kendini benimseme, kendine değer verme ve kabul etme önemli yer tutar. Bu kavram, bireyin kendine duyduğu saygıyla yakından ilişkilidir. Benlik saygısı, yüksek veya düşük olmak üzere farklı düzeylerde olabilir (Avşaroğlu ve Üre, 2004). Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini saygıdeğer, kabul gören ve faydalı hissederler. Buna karşılık, benlik saygısı düşük olan kişiler genellikle yapabileceklerinin çok altında hedefler belirlerler. Kabul görmemekten korkar, görünür olmaktan ve ilgi çekici faaliyetlerde bulunmaktan çekinirler (Oktan ve Şahin, 2010). Araştırmalar, fiziksel aktivitelerin bilişsel sağlığa fayda sağladığını ve bireylerin psikolojik işlevlerini artırmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Benlik ve benlik saygısı gibi kavramlar, sağlığın ve psikolojik durumun göstergesidir. Bu nedenle, bireyin günlük yaşamındaki mutluluk, üzüntü, başarıları ve çevresiyle olan ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Egzersiz, bu psikolojik kavramlarla sıkça ilişkilendirilen bir konudur (Aşçı, 2004). Berger ve Owen (1983), benlik saygısı ile kendilik algısının doğru orantılı; spor ve fiziksel aktivitelerle stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin ise ters orantılı olduğunu ortaya koymuştur. Vücut geliştirme sporunun ruh hali ve fiziksel gelişim üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, benlik saygısı ve erkeklik hissinin kas kütlesi ve güç artışıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Aydoğan, 2014).

2.8. Yaralanma ve Kendine Güven İlişkisi

Spora yönelik araştırmalarda başarı her zaman odak noktası olmuş ve bu başarıyı etkileyen faktörler detaylıca incelenmiştir. Sporunun performansı, başarılı sonuçlar elde etmenin en temel belirleyicisidir. Psikolojik faktörlere bakıldığında ise sporcunun öz güveninin performans üzerindeki en etkili unsur olduğu ortaya çıkmıştır (Başer, 2019). Son yıllarda spor psikolojisi alanındaki araştırmalar, kendine güvenin önemli bir konu olduğunu göstermektedir. Bireyin kendi yeteneklerine dair bakış açısı, başarıyı sınırlayan faktörlerde aracı rol oynar ve atletik performans üzerinde kritik bir psikolojik aşama olarak değerlendirilmektedir (Lirgg, 1991). Bazı araştırmalar, olumsuz benlik imajına sahip, dikkat dağınıklığı yaşayan veya aşırı ilgi ve konsantrasyon gerektiren sporcuların diğerlerine göre daha yüksek yaralanma riski taşıdığını öne sürmüştür (Bergandı, 1985). Sporda kendine güven incelenirken üç temel kavrama rastlanmıştır (Vealey, 1986). İlk olarak, bireylerin tahmin ettikleri davranışları gerçekleştirme konusundaki yeterlilik beklentilerini ölçen ve 1977'de geliştirilen öz yeterlilik kuramı ele alınmıştır. İkinci kavram, spordaki faaliyetlerin rekabet algısı çerçevesinde performans beklentileriyle uyumlu şekilde değerlendirilmesidir. Son olarak, spora özgü kendine güven kavramının oluşturulması ve bu doğrultuda ölçüm araçlarının geliştirilmesi, kendine güven araştırmalarındaki önemli bir aşamayı temsil etmektedir (Miçooğulları ve Kirazcı, 2010). Yaralanmalarda hızlı iyileşen sporcular, tavırları, yaşam bakış açıları, stres seviyeleri, sosyal destekleri, bireysel iç konuşmaları, hedef odaklılıkları ve bilişsel hayal kurma yetenekleri açısından yavaş iyileşenlerle karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları, hızlı iyileşenlerin olumlu iç konuşmalar yaptığı, hedeflerini belirlediği ve iyileşmeyi hayal ettikleri psikolojik faktörlerle yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Aydoğan, 2014). Geçmiş deneyimlerle yaralanma riski arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda ise farklı sonuçlar bulunmuştur. Örneğin, Holmes (1970) futbolcuların yaşamlarındaki değişiklik düzeyine göre yaralanma oranlarını incelemiş ve çok sayıda yaşam değişikliği yaşayan sporcuların %50, az değişiklik yaşayanların ise %25 oranında yaralanma geçirdiğini belirlemiştir (Bayar, 2003). Bir sporcu ciddi bir yaralanma yaşadığında, bunun sonucu olarak duygu durum bozukluğu ortaya çıkabilir ve bu bozukluğun şiddeti yaşanan yaralanmanın ciddiyetiyle doğru orantılıdır. Spor yaralanmalarına etki eden faktörler arasında sporcunun sosyal çevresiyle ilişkileri, geçmiş yaşam koşulları ve bu koşullara uyum sağlama becerisi ile hayatında meydana gelen olumlu ya da olumsuz önemli değişiklikler yer almaktadır (Aydoğan, 2014).

2.9. Yaralanma ve Kaygı İlişkisi

Kaygı, bireylerin yaşamında bulunan önemli ve heyecan verici duygulardan biridir (Karabulut ve Mavi-Var, 2019). Spor yapan kişiler üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerden biri olan kaygı, geleceğe dair beklenti içinde olma ve güven duygusundaki azalma ile birlikte karmaşık bir heyecan hali olarak tanımlanabilir (Coşkun ve Günbey, 2009). Sporcudan beklenen performansın gerçekleşmesinde kaygının önemli bir rolü vardır. Kaygının seviyesi, karşılaşmanın sonucunu ve performansı hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilir. Ancak kaygı seviyesi çok yükseldiğinde, sporcunun doğru karar almasını ve yüksek performans göstermesini engelleyebilir (Aksoy, 2019). Yarışmalarda kaygının sıkça görülen bir durum olduğu, hem deneysel hem de deneyimsel çalışmalarla desteklenmiştir. Özellikle önemli karşılaşmalarda; içsel olmayan ödül ve ceza faktörleri, sonuçların belirsizliği, rakibin gücü, sporcunun bireysel ya da takım olarak elde ettiği sonucun önemi ve sporcunun fiziki, taktiksel ve psikolojik durumunun karşı tarafa göre algılanması, kaygı ve stres düzeyini belirleyen önemli etmenlerdir (Gümüş, 2002). Yaralanmalar da sporcuların moral ve motivasyonunu düşüren, hatta maddi zarara yol açabilen faktörler arasında yer alır. Yaralanmaya bağlı kaygı düzeyi, yapılan sporun amacına ve sıklığına göre değişiklik gösterir. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarda öncelikle eski sağlık durumuna dönmeme kaygısı ön plandayken; yarışma amaçlı spor yapanlarda zaman kaybı, eski güce ulaşamama, başarıdan uzak kalma ve maddi kayıplar gibi farklı kaygılar ortaya çıkabilir (Ergün, 2006).

Bilişsel değerlendirme modelleri, spor psikolojisinde kaygının özellikle yaralanmalarla bağlantısını anlamada önemli bir araçtır. Bu modellerde ana tema, stres faktörü olarak yaralanmanın varlığıdır. Bir sporcunun yaralanmayı nasıl tanımladığı ve yorumladığı; bireysel özellikler ve durumsal faktörlerin etkisiyle duygusal tepkiler ortaya çıkarır ve bu da davranışsal sonuçlara yol açar. Yani, yaralanmanın kendisi kadar, sporcunun yaralanmaya bakış açısı da duygusal tepkilerin şekillenmesinde önemli rol oynar (Brewer, 1994). Özetle, spora özgü kaygı ölçütleri kullanıldığında, kaygı seviyesi yüksek sporcuların daha ciddi yaralanma riskine sahip olduğu görülmüştür (Özder, 2010). Smith ve Smoll (1990) ise spor ortamında yaralanma kaygısını zihinsel ve bedensel anksiyete olarak tanımlamışlar. Yaralanma kaygısının sıklığı ve süresi, bu kaygının oluşumunda önemli rol oynarken, sporcunun daha önceki yaralanma geçmişi ve spora dönüş sonrası yaşadığı diğer yaralanmalar gibi faktörler de etkileyici olmaktadır. Yani, kaygı ve yaralanma ilişkisi çok boyutlu ve spora özgü dinamiklere bağlıdır. Spor yaralanma kaygısının ortaya çıkabilmesi için çeşitli faktörlerin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bir sporcu, sürekli olarak yaralanma yaşayabileceği düşüncesi veya bu ihtimalin farkında olması durumunda kendini

risk altında hissedebilir. Bunun yanı sıra, sporcunun kendisinden beklenen performansı gösterebilecek yeterli kaynaklara sahip olmaması da kaygıyı artıran bir diğer etkidir. Ayrıca, sporcu olası bir yaralanmanın geri dönüşü zor sonuçlar doğurabileceğinin bilincinde olmalıdır. Örneğin, yaşanan bir yaralanma sonrası sporcu, belirli bir süre beklentileri karşılayamayacağını fark ederek bunu başarısızlık olarak değerlendirebilir (Cassidy, 2006). Bu olumsuz düşünceler ve artan kaygı, sporcunun görevlerine karşı ilgisiz veya savsaklayıcı bir tutum sergilemesine yol açabilir. Gerçekleştirilen bazı ön görüşmelerde, yaralanan sporcuların kendilerini geri planda hissettikleri, hatta bazen görevlerine odaklanmak yerine kendilerinin tekrar yargılanma ihtimali üzerine yoğunlaştıkları gözlemlenmiştir. Performans üzerinde bu tür düşünceler artış gösterdiğinde, fizyolojik uyarılma düzeyleri düşürücü etkiler gösterebilir (Gould vd., 2002). Daha önce spor yaralanması yaşamış sporcular, bu durumu takiben kaçınma davranışları sergileyebilirler. Örneğin, hareketleri izleme konusunda duyarsızlaşma, agonist ve antagonist kasların eş zamanlı çalışmaması veya kararsızlık yaşama, ayrıca faaliyete başlamakta gecikme gibi tepkiler gösterebilirler. Bu davranışlar sadece performansı olumsuz etkileyip sporcunun verimini düşürmekle kalmaz, aynı zamanda onu yeni yaralanmalara daha savunmasız bir konuma getirebilir (Williams, 2001). Mevcut yaralanma korkusu ve kaygısının önüne geçmek için uygulanacak sınırlandırmalar, spor yaralanma kaygısını doğru şekilde değerlendirebilmek için kapsamlı ölçüm araçlarına ihtiyaç duyulduğunu gösterir. Bu ölçümlerin, bilişsel değerlendirme ve duygu teorileri temelinde geliştirilmesi gerekmektedir (Cassidy, 2006).

2.10. Kişilik Nedir

İnsan davranışlarını anlamak amacıyla tarih boyunca birçok kuram geliştirilmiştir. Psikologlar ve sosyologlar, bu alanda kapsamlı araştırmalar yaparak konuyu derinlemesine incelemiştir. Sporcuların kişilik özelliklerini incelemek ise spor bilimleri açısından oldukça ilgi çekici ve umut verici bir alan olmuştur (Dönmez, 2022). Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran ve hem genetik faktörler hem de çevresel etkilerle şekillenen özellikler bütünüdür. Zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel yönleri kapsayan kişilik, bireyin sürekli gelişen bir yapıya sahiptir. Bu yüzden kişilik, bireyin davranışları, tutumları ve ilgileri hakkında önemli ipuçları sunar. Bir kişinin karakteristik özellikleri hakkında bilgi edinmek için kişilik yapısına bakmak mümkündür. Sonuç olarak, davranışların kişiliğin temel öğelerinden biri olduğunu söylemek doğru olacaktır (Özdemir vd., 2012). Başka bir ifadeyle, kişilik, bireyin dışa yansıttığı davranışların ardındaki gerçek duygu ve düşünceleri anlamaya yöneliktir (Chamorro-Premuzic, 2014). Kişilik; öğrenme, düşünme, stresle başa çıkma ve davranış kalıplarını içeren

karmaşık bir yapıdır. Hem biyolojik temellere hem de deneyimlerle kazanılan özelliklere dayanır ve genellikle bireyin davranışlarını yönlendirir (Aslan, 2008). Her bireyin kendine özgü farklılıkları bulunur; bu farklılıklar, kişinin içinde bulunduğu çevresel koşullar doğrultusunda duygu ve düşüncelerinde değişikliklere yol açar. İşte bu farklılıklar kişilik kavramı altında ele alınır (Özkalp ve Kırel, 2001). Kişilik kavramı geniş bir kapsamda değerlendirilmeye birlikte, tek bir tanıma indirgenemeyen, çeşitli boyutları ve farklı kuramsal yaklaşımları olan bir olgudur. Ayrıca kişilik terimi, köken olarak Latince’de maske anlamına gelen persona kelimesinden türemiştir (Chamorro-Premuzic, 2014). Maske olarak adlandırılan bu kavramın kullanılmasının temel nedeni, bireylerin farklılıkları ve duygularını yansıtmaya biçimidir (Sarıkabak, 2016). Kişilik, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendiren ayırt edici psikolojik özellikler bütünüdür (Cervone ve Pervin, 2016). Aynı zamanda, kişilik, insanları birbirinden ayıran, kişiye özgü ve tutarlı özelliklerin toplamı olarak tanımlanabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Allport (1961), kişiliği bireyin özgün düşünce ve davranışlarını belirleyen psikofiziksel sistemlerin dinamik bir organizasyonu olarak ifade etmiştir. Zel (2011) ise kişiliği, bireyin yaşam süresi boyunca kazandığı alışkanlıkları ve özellikleri davranışa dönüştürme biçimi olarak değerlendirmiştir. Kişiliğin tek bir tanımı olmaması, kişilik kavramının kapsamının çok geniş ve çok yönlü olmasından kaynaklanmaktadır (Aydın, 2014). Bu çeşitlilik, kişilik üzerine çok sayıda farklı görüş ve tanımın akademik literatürde yer almasını sağlamıştır (Dönmez, 2018).

2.10.1. Kişilik Gelişimi

İnsanın yaşam süreci boyunca gelişimi; fiziksel, zihinsel, sosyal ve ahlaki alanlarda çeşitli ve karmaşık evrelerden geçer. Bu evreler birbirleriyle etkileşim içindedir ve kişilik gelişimi bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Kişiliğin temelinde hem doğuştan gelen genetik yapı hem de bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullar yer alır. Yani, kişilik gelişimi yalnızca kalıtsal mirasa bağlı olmayıp, çevresel faktörlerin de etkisiyle şekillenir (Özdemir vd.,2012). Anne ve babanın çocuk üzerindeki etkisi, kişiliğin şekillenmesinde kritik öneme sahiptir. Özellikle erken çocukluk döneminde, çocuklar genellikle ebeveynlerini model alır ve onların davranışlarını taklit ederek sosyal ve duygusal becerilerini geliştirir. Bu dönemde aile ortamı, sevgi, disiplin, destek ve sosyal etkileşimler çocukların karakter ve kişilik yapısının temel taşlarını oluşturur. Ergenlik dönemine gelindiğinde ise bireyin kişilik gelişiminde aile kadar okul, arkadaş çevresi ve sosyal çevre gibi dış faktörlerin etkisi artar. Bu dönemde birey, sosyal ilişkiler ve deneyimler yoluyla kendini ifade etme biçimlerini geliştirir, benlik algısını oluşturur ve kişisel değerlerini şekillendirir (Çiftçiöğlü vd.,2016)

2.10.2. Kişilik Özellikleri

Kişilik özelliklerinin tarihsel gelişimine bakıldığında, Allport ve Odbert (1936) tarafından Webster's New International Dictionary'den derlenen 17.953 sıfatın kişilik özelliklerini tanımlamak için kullanıldığı görülmektedir. Bu geniş sözcük yelpazesi, insan davranışlarını anlamada kişilik özelliklerinin ne denli önemli olduğunu ortaya koyar. Kişilik kavramı çok boyutlu ve karmaşık yapısıyla ele alınabilir; bu nedenle, kişiliği tam anlamıyla kavrayabilmek için özelliklerinin detaylı incelenmesi gerekir. Kişilik özellikleri, bireylerin davranışlarında süreklilik gösteren ve onları diğerlerinden ayıran kalıcı karakteristiklerdir. Örneğin, bir kişinin saygılı, nazik veya düşünceli olması, geçmişte de bu niteliklere sahip olduğunu ve gelecekte de benzer tutumları sergileyeceğini düşündürür. Bu durum, kişilik özelliklerinin istikrarını ve birey üzerindeki kalıcılığını vurgular (Greenberg, 1999). Kişilik özellikleri temel olarak bireyi diğerlerinden ayıran özgün yapılar olsa da, zaman içinde değişim gösterebilir. Bu değişimde çevresel etmenler önemli bir rol oynar. Bireyin aldığı eğitimler, içinde bulunduğu sosyal ve kültürel ortamlar ile yaşam koşulları, kişilik özelliklerinin şekillenmesinde ve dönüşümünde etkili olabilir. Bu bağlamda, kişilik sadece kalıcı bir yapı değil, aynı zamanda çevresel etkenlere bağlı olarak gelişebilen ve değişebilen dinamik bir süreçtir (Robbins ve Judge, 2012). Dolayısıyla, çevresel faktörlerin kişilik üzerindeki etkisi göz ardı edilemez ve kişilik yapısının bu etkilerle zaman içerisinde evrilebileceği kabul edilmektedir (Başaran, 2000).

2.10.3. Kişiliğin Üç Temel Birimi

Zel (2011), kişilik kavramını tek bir açıdan değil, bireyin yaşamındaki çeşitli ve özgün yönleri dikkate alarak değerlendirmiştir. Ona göre kişilik, bireyin yaşamı boyunca edindiği alışkanlıklar ve kazanımların davranışlara dönüşmesiyle ortaya çıkan gözlemlenebilir bir süreçtir. Bu bakış açısı, kişiliğin dinamik ve gelişime açık bir yapı olduğunu vurgular. Kişiliğin üç temel birimi şunlardır:

- ✓ Karakter
- ✓ Mizaç (Huy)
- ✓ Yetenek(Zel, 2011).

2.10.3.1. Karakter

Karakter, insanın doğduğu coğrafya ve çevresel koşulların etkisiyle şekillenen bir yapıdır. Bireyin gelişim süreci içinde, özellikle ergenlik döneminde kimlik arayışıyla birlikte kişilik oluşurken, karakter ise doğumdan itibaren var olan, devam eden ve genellikle değişmeyen temel bir yapıdır (Eren, 2004). Karakter, biyolojik temellere dayanır ve bu nedenle kişiliğin ayrılmaz bir parçası olarak

kabul edilir. Kişilik kavramı içinde karakter, en belirgin ve kapsamlı unsurlardan biridir (Köknel, 1982).

2.10.3.2. Mizaç

Mizaç, kişinin huyu olarak da ifade edilir ve bireye özgü davranışların temelinde yer alır (Tutar, 2013). Günlük yaşantı içinde ortaya çıkan sınırlı sayıda duygu değişimi ve özellikler, mizacın temelini oluşturur. Ancak mizacın kişiliği tamamen şekillendirmediği, duygu durumlarındaki değişimlere bağlı olarak farklılık gösterebildiği vurgulanmaktadır (Baymur, 2010).

2.10.3.3 Yetenek

Zel (2011), yeteneği iki ana başlık altında incelemiştir: fiziksel ve zihinsel yetenekler. Fiziksel yetenek, bireyin genetik olarak sahip olduğu doğuştan gelen özellikleri ve yaşamı boyunca geliştirdiği hareket becerilerini kapsar (Tutar, 2013). Zihinsel yetenekler ise matematiksel ilgiler, hafıza kapasitesi, öğrenme süreçleri, soyut düşünme ve karşılaştırma yapabilme gibi bilişsel yetenekleri içerir (Zel, 2011).

2.11. Bazı Kişilik Kuramları

Literatür tarandığında, kişilik tanımının tek bir perspektifle açıklanmasının zorluğu ve çeşitli kuramların geliştirildiği görülmektedir. Bu kuramlardan önemlilerinden birisi, 1985 yılında şekillenen Beş Faktörlü Kişilik Modelidir. Modelin temelleri, 1970'lerin sonları ve 1980'lerin başında Paul Costa ile Robert McCrae tarafından atılmıştır. Zamanla, kişilikle ilgili farklı yaklaşımların çoğu bu model etrafında birleşmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Çalışmalarda, kişilik özelliklerinin anlamlı biçimde sınıflandırılması amacıyla farklı özellikler incelenmiş ve faktör yapısında ortak bir anlayışa ulaşılmıştır. Kişilik özelliklerinin sınıflandırılması sırasında, farklı düşünce yapılarındaki yaklaşımlar ortak bir çerçevede ele alınmıştır (Shani ve Lau, 1996). Bu süreçte ortaya çıkan kuramlar arasında hem birbirleriyle çelişen hem de birbirini destekleyen yaklaşımlar yer almaktadır. Aşağıda, bu kuramlardan bazıları detaylı şekilde incelenmiştir.

2.11.1. Sigmund Freud'un Kişilik Kuramı

Sigmund Freud, 1890'lı yıllarda derin bir yalnızlık, sinirsel kaygı, karamsarlık ve depresyon dönemi yaşamış, bu zorlu süreçte kendi rüyalarını analiz ederek içsel dünyasını anlamaya çalışmıştır. 1900 yılında yayımladığı “Rüyaların Yorumu” adlı eserinde, yaşadığı nevroz dönemi etkili olmuştur. Freud'un sonraki çalışmaları arasında “Günlük Hayatın Psikolojisi”, “Cinsellik Üzerine Üç

Deneme” ve “Espriler ve Günlük Bilinçdışı ile İlişkileri” gibi önemli kitaplar bulunmaktadır. Kişilik kavramını hem topografik hem de yapısal açıdan ele alan Freud, insan davranışlarını doğuştan gelen içgüdülerin belirlediğini savunmuştur (Şimşek vd., 2014; İnanç ve Yerlikaya, 2012; Eren, 2004). Ona göre, bireylerin hareketleri içsel dürtüler tarafından şekillenir (Freud, 1964).Freud, insan bedeninde meydana gelen fiziksel olayların bile bir güdüleme sistemi ile açıklandığını ileri sürmüştür. Örneğin, açlık hissi, bireyin beslenme isteğini psikolojik bir düzeye taşıyarak davranışlarını yönlendiren bir dürtü olarak görülür. Kişiliği yapısal açıdan üç temel bileşenle açıklayan Freud, bunları id, ego ve süper ego olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 2017; Baysal ve Tekarslan, 2004; Arkonaç, 1998).Topografik Model

Freud (1963), bu modeli üç düzeyden oluşturmuştur. Bunlar:

Bilinç Öncesi

Freud’un bilinç modeli üç katmandan oluşur:

Bilinç Öncesi: Bilinç öncesi, bilinç ve bilinç dışı arasında köprü görevi görür. Hatırlanabilirliği yüksek olan, geçmişte yaşanmış ve kolayca zihne getirilebilecek düşünceler bu katmanda yer alır. Zihindeki düşüncelerin büyük bölümü burada bulunur (Burger, 2016).

Bilinç: Bilinç, bireyin farkında olduğu zihinsel yapıdır. Kişinin o an deneyimlediği duygu, düşünce ve farkındalıkları içerir. Bu katman, bireyin aktif ve farkında olduğu zihinsel süreçleri kapsar (Demir, 2010).

Bilinç Dışı: Bilinç dışı ise bireyin farkında olmadığı, ancak davranışları etkileyen içgüdüsel dürtü ve bastırılmış anıları barındırır. Davranışlar çoğu zaman bilinçli görünse de, bilinç dışı süreçler onları yönlendirebilir. Bu katman zihinsel yapının en derin bölümünü oluşturur ve temel içgüdüleri içerir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Freud’a göre kişilik, üç temel bileşenden oluşur:

İd: İlkel ben olarak adlandırılır ve doğuştan gelen, ruhsal yapının temelini oluşturan yapıdır. İd, bireyin içgüdüsel isteklerini yönlendirir ve haz ilkesine göre hareket eder; acıdan kaçınır ve hazzla ulaşmayı amaçlar. Sürekli arzularını tatmin etmeye çalışır ve zihinsel enerjinin kaynağıdır (Freud, 1964; Atkinson vd.,1995).

Ego: İd ile süperego arasında denge sağlamaya çalışan bilinçli zihinsel yapıdır. İd’in sınırsız taleplerine karşı disiplinli ve kuralcı bir tavır takınırken, süperegonun katı ve baskıcı yönlerine karşı direnç gösterir. Ego, bireyin kimlik yapısını oluşturur ve savunma mekanizmalarıyla içsel dengeyi korur (Freud, 1962).

Süperego, bireyin benimsediği idealler ve toplumsal değerlerden oluşan yapıdır. İd’in isteklerine karşı denetleyici bir rol üstlenir ve kişinin davranışlarını toplumun normlarına uygun hale getirmeye çalışır. Ancak bazen aşırı katı ve

baskıcı olabilir. Süperego, ahlaki değerleri belirleyerek bireyin vicdanını oluşturur. İd ise tamamen ihtiyaç ve arzulara göre hareket eder. Çocuk, anne babanın verdiği eğitim ve toplumun kültürel yapısına göre yetişmediğinde, id ile süperego arasındaki denge bozulabilir ve çatışmalar ortaya çıkabilir. Ayrıca süperego, yetişkinde güçlü ve öfkeli taraf ile çocukta çaresiz ve korunmaya muhtaç taraf arasında kalıcı bir ilişki oluşturabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.11.2. Alfred Adler

Adler, Freud ile uzun süre yakın çalışmış olsa da, Freud'u kendi düşüncelerini şekillendiren mutlak bir otorite olarak görmemiştir. Başlarda fikir ayrılıklarının farkına varamamışlarsa da, zamanla görüşleri arasında çözülemez farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu durum, aralarındaki samimiyeti zedelemiş ve sonunda Adler, Freud'dan ayrılarak "Özgür Psikanaliz Derneği"ni kurmuştur. Bu ayrılıkla birlikte Adler, daha yoğun üretim yapmış ve geliştirdiği kurama "Bireysel Psikoloji" adını vermiştir. Adler'in sosyal ilgi kavramı, insanların doğası gereği sosyal varlıklar olduğunu ve bu sosyal bağlantıların önemini vurgular (Adler, 1927). Adler'e göre sosyal ilgi, bireyde doğuştan var olan bir yetenektir. Bu ilginin gelişimi, ilk olarak aile ortamında anne ve babayla başlar; ardından çevresel etkenler etkili olur. Adler, çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için, anne ve babanın arasındaki ilişkinin olumlu olması gerektiğini ve aile içindeki destekleyici ortamın sosyal ilginin gelişiminde kritik rol oynadığını belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.11.3. Carl Gustav Jung

Jung, Freud gibi insanların davranışlarının içgüdüler tarafından şekillendiğini kabul etse de, bu içgüdülerin doğuştan geldiğini, yenilenebilir ve bütünsel bir yapıya sahip olduğunu savunmuştur. Ona göre, içgüdü sadece var olan bir dürtü değil, aynı zamanda bireyin davranışlarını sürekli etkileyen dinamik bir enerji kaynağıdır. Jung'un en önemli katkılarından biri de zihinsel süreçlerin "libido" tarafından yönlendirildiği düşüncesidir. Freud libidoyu daha çok cinsel enerji olarak tanımlarken, Jung bunu genel yaşam enerjisi olarak görmüş; bu enerji, bireyin kendini yenilemesi, yeni yetenekler geliştirmesi ve kişisel gelişimini sürdürmesi için kullanılır. Jung'a göre, libidonun etkisiyle kişi kişiliğini sürekli olarak şekillendirir ve değişim içinde olur. Kişilik, dinamik ve gelişime açık bir yapıdır; yaşam enerjisi olan libido bu sürecin merkezindedir. Ayrıca Jung, kişiliğin sadece geçmiş deneyimlerden değil, aynı zamanda geleceğe yönelik plan ve hedeflerden de etkilendiğini belirtmiştir. Yani birey, hem geçmişin hem de geleceğin etkisiyle kişiliğini oluşturur (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Jung, insan ilişkilerinin ve iletişimin sistematik ve sürekli bir etkileşim süreci olduğunu

savunur. Bu sistemde ego, bilinci temsil ederken, ego'ya yakın olan kişisel bilinçaltı bireyin kendi deneyimlerinden oluşur. Daha derinde ise Jung'un önem verdiği, tüm insanlarda ortak olan kolektif bilinçaltı yer alır. Kolektif bilinçaltı, bireysel deneyimlerin ötesinde insanlığın ortak paylaştığı içsel düşünceler, arketipler ve evrensel sembollerini barındırır (Yanbastı, 1996). Jung, kişiliği hem bireysel hem de toplumsal yönleriyle ele almış ve kişiliğin bilinç, kişisel bilinçaltı ile kolektif bilinçaltı olmak üzere çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu savunmuştur.

2.11.4. Karen Horney

Horney, kişilik gelişiminde yapısal teorilerden ziyade nevroz, psikoterapi ve sosyal-kültürel etkenlere odaklanmıştır. Ona göre, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel ortam, kişilik ve davranışların şekillenmesinde belirleyici rol oynar. Çocuklukta anne-babadan alınan sevgi ya da sevgisizlik, bireyin gelecekteki tutum ve duygularını etkiler; örneğin, çocuk sevgi görmezse ebeveynlere karşı sevgisizlik duygusu geliştirebilir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.11.5. Erich Fromm

Fromm, Freud ve Karl Marx'ın düşüncelerinden etkilenecek onların fikirlerini sentezlemeye çalışmıştır. Ona göre, insanı doğadan ayıran en önemli özellik akıl ve bilinçtir; ancak bu özellikler aynı zamanda kaygı gibi duyguları da beraberinde getirir. Hayvanların davranışlarının genellikle içgüdüsel ve kalıtsal olduğunu savunan Fromm, insanların ise eylemlerini önceden planlayarak bilinçli şekilde gerçekleştirdiğini belirtir (Fromm, 1955). Ayrıca, insan aklının doğa koşullarına uyum sağlamak yerine bu koşullara karşı çıkarak kendine özgü bir varoluş biçimi geliştirdiğini ifade eder (Fromm, 1947, 1955).

Fromm'un insan ihtiyaçlarına yaklaşımı iki temel kategoriye ayrılır:

Fizyolojik İhtiyaçlar:

Bunlar, insanın biyolojik olarak hayatta kalması için gerekli olan temel gereksinimlerdir. Açlık, susuzluk, barınma, cinsellik gibi ihtiyaçlar bu gruba girer. Bu ihtiyaçlar karşılanmadan insanın ruhsal ya da sosyal gelişiminden söz etmek mümkün değildir.

Varoluşsal İhtiyaçlar:

Fromm'a göre insan, sadece fiziksel ihtiyaçlarla değil, varoluşa dair daha derin psikolojik ihtiyaçlarla da yönlendirilir. Bu ihtiyaçlar bireyin kimliğini, ilişkilerini ve dünyayla kurduğu bağı şekillendirir. Üç ana başlık altında toplanır:

Teslim Olma: İnsan, bir grubun ya da otoritenin parçası olma ihtiyacı duyar. Bu aidiyet duygusu kişiye güven sağlar.

Güç: Birey, çevresine etki etme, kontrol kurma ve yönlendirme arzusuyla hareket eder. Bu, kendini gerçekleştirme sürecinde önemli bir güdüdür.

Sevgi: Sevgi, insanın yalnızlıktan kurtulmasını ve anlamlı ilişkiler kurmasını sağlar. Fromm'a göre sevgi, en temel varoluşsal ihtiyaçtır.

Teslimiyet: İnsanlar, bir gruba ya da topluluğa ait olma gereksinimi hissederler. Bu aidiyet duygusu, bireyin kendini daha güvende hissetmesini sağlar. Bu doğrultuda kişi, içinde bulunduğu yapının norm ve kurallarını kabul ederek uyum sağlamaya çalışır.

Güç Sahibi Olma: Birey, çevresi üzerinde kontrol kurmak ve üstünlük sağlamak isteyebilir. Bu güç arayışı, kişiye tatmin ve başarı hissi vererek psikolojik olarak kendini güçlü hissetmesine katkı sağlar.

Sevgi İlişkisi: Fromm'a göre, insan yaşamının en temel amacı sevgi ile bağlantılıdır. Kişi ancak sevgi temelinde kurduğu bağlarla gerçek anlamda tatmin edici ve anlamlı ilişkiler geliştirebilir. Bu da varoluşsal ihtiyaçların temel taşlarından biridir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.11.6. Albert Bandura

Klinik psikoloji alanında çalışmaları bulunan Bandura, kuramının temelini davranışa dayandırmakla birlikte, kişilik ve davranışın bilişsel yönlerine de dikkat çekmiştir. Sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde, bireyin yaşadığı hayata etkide bulunabilecek potansiyeli olduğunu vurgular (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bandura'ya göre, sadece düşüncelerin davranış üzerinde etkili olmadığını savunan yaklaşımlar, bireyin davranışlarını tam olarak açıklamakta yetersiz kalır. Bu nedenle, davranışları anlamak ve düzenlemek için bireyin düşünsel süreçlerinin de göz önünde bulundurulması gerekir. Bandura, kişilik olgusunu daha iyi kavrayabilmek için insan davranışlarını ve bu davranışlara etki eden unsurları incelemiştir. Ona göre bireyler, çevreden gelen uyarılara doğrudan tepki vermek yerine, bu uyarıların zihinsel süreçlerden geçirecek anlamlandırır. Yani davranışlardaki farklılık, dışsal uyarıcılardan çok, bu uyarıların birey tarafından nasıl yorumlandığıyla ilgilidir. Bu durum, kişiliğin şekillenmesinde bilişsel süreçlerin merkezi bir rol oynadığını gösterir (Bandura, 1977).

2.11.7 Rollo May

May'a göre varoluşun anlamını kavrayabilmek için insanın yokluğu, yani ölüm gerçeğini de fark etmesi gerekir. İnsan yaşamının sonlu oluşunu kabul etmek, hayatı daha değerli ve anlamlı hale getirir (May, 1958; Ewen, 1998). Birey, hayatı boyunca hem bilinçli hem de bilinçdışı düzeyde özgürlük, farklılık

ve bağımsızlık arzusu taşır (May, 1994). Varoluşçu yaklaşım, bireylerin özgür iradeleriyle karar alma süreçlerini vurgulayarak, onların içsel potansiyellerini fark etmelerine yardımcı olur. Bu yönüyle çağdaş psikoterapi uygulamalarında etkili olmuş, bireysel farkındalık ve anlam arayışı gibi konulara odaklanmıştır. May'ın kuramı, varoluşsal sorunları psikolojik açıdan ele alan özgün bir perspektif sunar (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.12.Beş Faktör Kişilik Kuramı (Büyük Beşli)

Beş Faktörlü Kişilik Kuramı, bireysel farklılıkları açıklayan ve insanlara özgü kişilik özelliklerini anlamaya çalışan önemli bir yaklaşımdır (McCrae ve John, 1992). Tarih boyunca üzerinde birçok araştırma yapılan ve farklı tanımlarla modelleri geliştirilen kişilik kuramı, literatürde “Beş Büyük” olarak da bilinmektedir. Bu kurama göre kişilik, belirli özellikler üzerinden ölçülebilir ve bu özellikleri etkileyen temel faktörler bulunmaktadır (Dönmez, 2018).Söz konusu faktörler, literatürde “dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, duygusal denge (nevrotiklik) ve deneyime açıklık” olarak kabul görmüştür (McCrae ve Costa, 1985, 1987, 1989, 1997; Costa, McCrae ve Dye, 1991; McCrae ve John, 1992; Goldberg, 1990). Mevcut araştırmada faktörlere aşağıda verilen isimleriyle değinilmiş ve detaylı açıklamalarına yer verilmiştir.

1. Dışa dönüklük
2. Yumuşak başlılık
3. Öz denetim
4. Duygusal denge
5. Deneyime açıklık

2.12.1. Dışa Dönüklük

Bu klasik boyut, bireyin çevresiyle sürekli etkileşim içinde olduğunu gösterir; güvenilir iletişim kurma, olumlu deneyimler yaşama ve bunları hayatına entegre etme biçiminde tanımlanabilir. Kişi, bilgiyi daha çok dolaylı yollarla kendinde işlemler (McCrae vd.,1998). Dışa dönüklük, aktif, enerjik, hevesli, olumlu duygular taşıyan ve özgüvenli bir birey olmayı ifade ederken (McCrae ve John, 1992), aynı zamanda sosyal, hareketli ve konuşkan biri olarak da tanımlanır (Barrick ve Mount, 1991).Dışa dönük bireyler genellikle koşmayı seven, kolay arkadaş edinebilen, eğlenceli vakit geçiren, liderlik özellikleri taşıyan ve sosyal ilişkileri güçlü kişiler olarak tanımlanır. Kendine güvenleri tam ve pozitif yönlü olmaları da bu boyutun özelliklerindedir. Buna karşılık, bu boyutun karşıtı olan içe dönüklük, daha bağımsız, başkalarından uzak duran, utangaç, sakin, sessiz ve yalnızlığı tercih eden bireylerle ilişkilendirilir (Yelboğa, 2006).

2.12.2. Yumuşak Başlılık

Yapılan araştırmalar yumuşak başlılığın uyumluluk ile eş anlamlı kullanıldığını göstermektedir (Çetin ve Alacalar, 2016). Bu kavram, sempatik olma, güven, işbirliği yapma (McCrae ve Costa, 1989) ve arkadaş canlısı olma (Ciccarelli ve White, 2018) gibi özellikleri içerir. Yumuşak başlılık; hassasiyet, güven ve alçakgönüllülük gibi kişilik özelliklerini kapsar (John, Naumann ve Soto, 2008). Alt boyutları arasında şefkat, nezaket ve güven yer alır. Bu özellikler, insan ilişkilerinde olumlu davranışların gelişmesini sağlarken, zıt kutbundaki ilgisizlik, çatışma ve güvensizlik gibi sorunları da beraberinde getirir (Tokatlı, 2020). Ayrıca Burke ve ark., (2006), yumuşak başlı bireyleri, güvenilir, saygılı, merhametli, vicdan sahibi, anlayışlı ve esnek davranışlar sergileyen kişiler olarak tanımlamıştır.

2.11.3. Öz Denetim

Öz denetim, bireyin kendini kontrol edebilme yeteneğiyle bağlantılı olup, kararlı, disiplinli ve çalışkan olma özelliklerini içerir (Chamorro-Premuzic, 2014). Kişi, belirlediği hedeflere ulaşmak için planlama yapar, bu plana bağlı kalarak düzenli ve organize bir şekilde hareket eder (Burger, 2021). Bu bağlamda, öz denetim; bilinçlilik, liderlik, sebat, titizlik, otokontrol, kararlılık, yönetim ve disiplin gibi unsurları kapsar (Chamorro-Premuzic, 2014; Cervone ve Pervin, 2016; Barrick ve Mount, 1991; Judge vd.,1999; McCrae ve John, 1992). Ayrıca, bu özellikler kişinin düzenli, özverili ve başarılı olma arzusu ile de ilişkilidir (McCrae ve Costa, 1989).

2.11.4. Duygusal Denge

Duygusal denge, kişinin kendini güvende ve duygusal olarak dengede hissetmesiyle açıklanabilir (John ve Srivastava, 1999). Bu özellikteki bireyler, stresli durumlarda sakin kalabilen ve aşırı tepkiler vermekten kaçınan kişilerdir (Burger, 2021). Nevrotiklik olarak da adlandırılan bu faktör, kaygı, savunmasızlık, gerginlik ve endişe gibi duygusal durumları kapsar (Barrick ve Mount, 1991; Judge vd.,1999). Nevrotiklik, bireyde kaygı artışına, öfke kontrolünde zorluklara ve depresif belirtilere neden olabilir. Ayrıca, motivasyon eksikliği gibi bilişsel ve davranışsal sorunları da beraberinde getirir (McCrae ve Costa, 1989).Duygusal dengeye sahip bireyler, duygularını kontrol etme konusunda başarılıdır ve zor durumlarda sakin kalabilirler. Buna karşılık, nevrotik özellik taşıyan kişiler genellikle endişe, mutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi negatif duygular yaşama eğilimindedirler (Soto ve Jackson, 2013).

2.11.5. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklığın tarihçesi incelendiğinde, literatürde çeşitli çalışmalar ve kavramsal değerlendirmeler yapıldığı görülmektedir (McCrae ve John, 1992). Bu boyut, bireylerin özgün kişilik özelliklerini yansıtır; geniş hayal gücüne sahip olmalarını, bağımsız yaşam tarzlarını, farklı alanlarda yaratıcı olmalarını, meraklı ve cesur bir tutum sergilemelerini ve ilgi alanlarının çeşitliliğini içerir (Öztürk, 2018). Deneyime açık kişiler, deneyime daha kapalı olanlara kıyasla sanat, bilim ve kültür gibi alanlarda daha ilgili ve yaratıcı düşünebilme becerisine sahiptirler. Öte yandan, deneyime açıklığı düşük olan bireyler genellikle geleneksel kalıplara bağlı kalır, alışılmış yaşam biçimlerini tercih eder ve yeniliklere ya da farklı deneyimlere açık olmaktan çok mevcut düzeni sürdürmeyi yeğlerler (İnanç ve Yerlikaya, 2012).



Şekil 2. 1. Beş Faktör Kişilik Modeli Şeması

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1.Yöntem

3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu model betimsel araştırma yöntemlerinden biri olarak bilinmektedir. Uygulanan bu model geçmişte veya bulunduğumuz zamanda var olan bir durumu, olduğu şekli ile anlatmayı esas alan yöntemdir (Karasar, 2009).

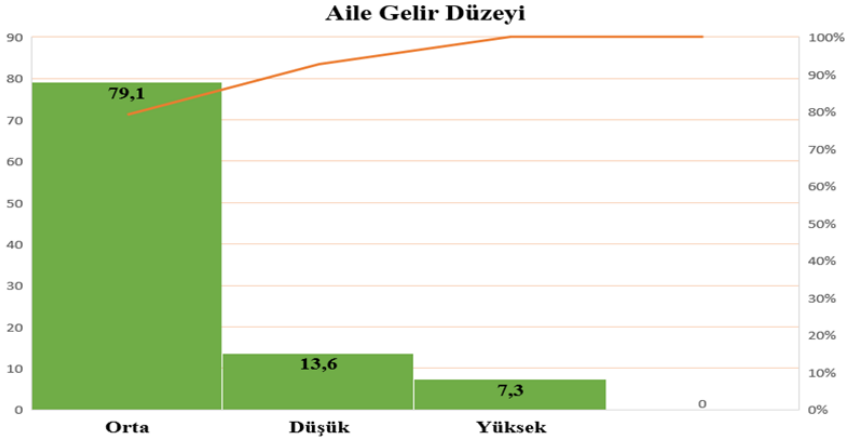
3.1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın grubunu, 2024-2025 yılında Bingöl ilinde yer alan (Atatürk Anadolu Lisesi, Fen lisesi, Spor Lisesi, Yunus Emre Anadolu Lisesi, Rekabet Kurumu Anadolu Lisesi, 15 Temmuz Milli İrade Anadolu İHL, Şehit Zafer Kurt MTAL) liselerde öğrenime devam eden 131 erkek 89 kadın olmak üzere toplamda 220 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmış ve veri toplama süreci yüz yüze görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiştir.

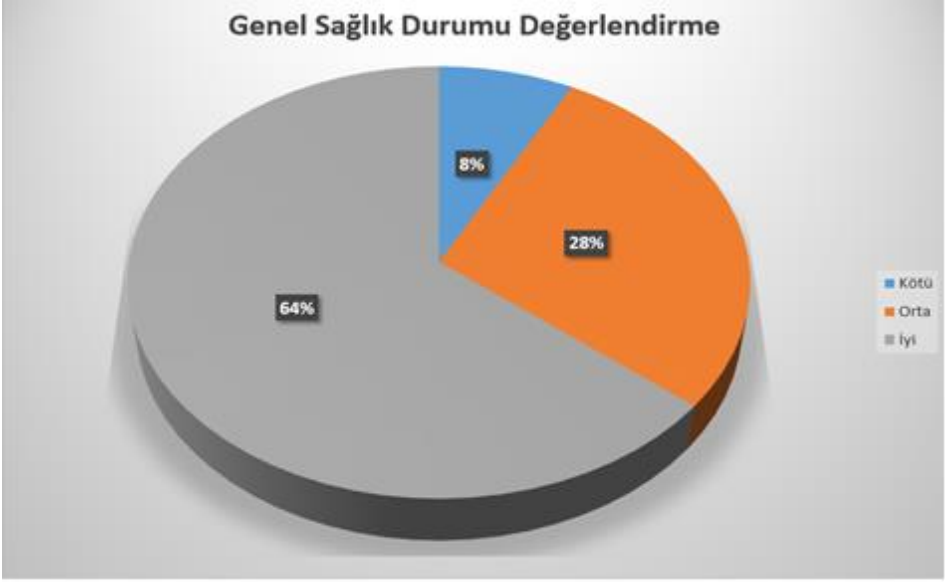
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	131	%59,5
	Kadın	89	%40,5
	Toplam	220	%100
Branş	Takım Sporları	152	%69,1
	Bireysel Sporları	68	%30,9
	Toplam	220	%100
Daha Önce Turnuvaya Katılma	Evet	178	%80,9
	Hayır	42	%19,1
	Toplam	220	%100
Daha Önce Sporda Yaralanma Durumu	Evet	120	%54,5
	Hayır	100	%45,5
	Toplam	220	%100
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	39	%17,7
	İlkokul	80	%36,4
	Ortaokul	41	%18,6

	Lise	37	%16,8
	Üniversite	23	%10,5
	Toplam	220	%100
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	11	%5
	İlkokul	59	%26,8
	Ortaokul	55	%25
	Lise	55	%25
	Üniversite	40	%18,2
	Toplam	220	%100
Spor da Yaralanma Olasılığı Değerlendirme	Çok düşük	19	%8,6
	Düşük	35	%15,9
	Orta	91	%41,4
	Yüksek	46	%20,9
	Çok yüksek	29	%13,2
	Toplam	220	%100



Şekil 3.1. 2. Katılımcıların Aile Gelir Düzey Bilgileri



Şekil 3.2.3. Katılımcıların Genel Sağlık Durum Değerlendirme Oranları

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ulaşmak amacıyla, araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucu elde edilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. İlgili formda cinsiyet, branş, daha önce turnuvaya katılma, daha önce sporda yaralanma yaşama, anne, baba eğitim düzeyi ve sporda yaralanma olasılığı düzeyi gibi değişkenlerine yönelik sorular sorulmuştur. Sporda yaralanma kaygı düzeyini belirlemek amacıyla “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği, bireylerin kaygı düzeylerini ölçmek için Rex ve Metzler (2016), tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması ise Caz vd., (2019), tarafından yapılmıştır. Katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek için ise Gosling vd., 2003 tarafından geliştirilen Atak, 2013 tarafından uyarlanan On-Maddeli Kişilik Ölçeği kullanılmıştır.

3.1.3.1. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Çalışmada veri toplama aracı olarak sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini belirlemek için Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen (Rex, Metzler, ve Science, 2016), Caz vd., (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. (Caz, Kayhan, ve Bardakçı, 2019). Kullanılan ölçek, altı alt boyut, Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK), Acı Çekme Kaygısı (AÇK), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK), Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK), Yeniden

Yaralanma Kaygısı (YYK) şeklinde toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Olumsuz (ters) madde bulunmayan 5'li likert tipinde düzenlenen ölçekte maddeler, kesinlikle katılmıyorum 1, katılmıyorum 2, kararsızım 3, katılıyorum 4 ve kesinlikle katılıyorum 5 şeklinde puanlanmaktadır. Toplam alınan puanlar ve alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması durumunda ilgili alt boyutta spor yaralanması kaygı düzeyinin o derecede yüksek olduğunu göstermektedir.

3.1.3.2. On-Maddeli Kişilik Ölçeği

Ölçek yedi dereceli likert tipli bir ölçektir. Ölçeği yanıtlayan kişilerin, ölçekte bulunan ifadeleri okuduktan sonra kendilerine en yakın gördükleri veya kendilerini tanımladığını düşündükleri ifadelere 1 ve 7 arasında kendilerine uygun olduğunu düşündüğü düzeyde rakamlandırarak (1-‘Tamamen katılıyorum’, 2-‘Kısmen katılmıyorum’, 3-‘Biraz katılmıyorum’, 4-‘Kararsızım’, 5-‘Biraz Katılıyorum’, 6- ‘Kısmen katılıyorum’, 7-‘Tamamen katılıyorum’) işaretlemeleri istenmektedir. Bu ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği 2013'te Atak tarafından üniversite öğrencilerin ve de farklı yaş gurubunda bulunan bireylerin katılımıyla alınan verilerle yapılmıştır. On-maddelik kişilik ölçeği puanlanırken toplam puan alınmamaktadır. Herbir alt ölçek için aldıkları toplam puana bakılmaktadır. Kişilerin her bir alt ölçekten aldığı puanlar göz önünde bulundurularak, kişilerin baskın olan kişilik özelliklerini belirlemeye ve de kişilerin kişilik özelliklerinden birine atamaya yönelik olan bu ölçeği puanlarken, bireyin aldığı en yüksek puan, alt ölçeğe ait kişilik özelliği o bireyin baskın olan kişilik özelliği olduğu kabul edilmektedir (Atak, 2013).

3.1.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasının ardından, istatistiksel analizler SPSS 25.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) istatistikleri incelenmiş; bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bulgular doğrultusunda, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Bundan dolayı İki grup arasındaki karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem t-Testi uygulanırken, ikiden fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yöntemi tercih edilmiştir. ANOVA testi sonucunda elde edilen anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak üzere, post-hoc analizler gerçekleştirilmiştir. ANOVA testi sonrasında farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır.

3.1.5. Araştırmanın Etiği

Ayrıca Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Ayrıca araştırmanın etik uygunluğu için, Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 11.04.2025 tarihli ve 189799 sayılı yazısı ile onaylanmıştır.

3.2. Bulgular

Sporda Yaralanma Kaygı Düzeyi Ölçeğine İlişkin Analizler

Tablo3. 2. Tablo Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Yeteneği kaybetme kaygısı	Erkek	131	7,32	2,05	0,998	,349
		Kadın	89	7,58	2,03		
	Zayıf algılanma kaygısı	Erkek	131	7,58	2,60	1,986	,000*
		Kadın	89	6,90	2,33		
		Erkek	131	9,08	2,67		
	Acı çekme kaygısı	Kadın	89	9,96	2,83	-2,340	,002*
		Erkek	131	8,03	3,08		
	Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Kadın	89	8,16	3,02	-0,302	,763
		Erkek	131	6,76	2,50		
	Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Kadın	89	6,18	2,62	1,665	,097
		Erkek	131	11,83	3,32		
	Yeniden yaralanma kaygısı	Kadın	89	11,22	3,30	-1,559	120
		Erkek	131	6,18	2,62		
	Yaralanma Kaygısı Genel	Erkek	131	6,18	2,62	-0,541	,589
Kadın		89	11,83	3,32			

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.2.İncelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre zayıf algılanma kaygısı [$t(1,986) = p < 0,05$] alt boyutunda erkek katılımcılar lehine, acı çekme kaygısı [$t(-2,340) = p < 0,05$] alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 3. 3. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Branş Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Branş	n	\bar{X}	Ss	t	p
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Yeteneği kaybetme kaygısı	Takım Sporları	152	7,44	1,96	0,146	,884
		Bireysel Sporlar	68	7,40	2,24		
	Zayıf algılanma kaygısı	Takım Sporları	152	7,36	2,42	0,504	,614
		Bireysel Sporlar	68	7,18	2,74		
	Acı çekme kaygısı	Takım Sporları	152	9,36	2,69	-0,561	,575
		Bireysel Sporlar	68	9,59	2,93		
	Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Takım Sporları	152	8,23	3,05	1,080	,281
		Bireysel Sporlar	68	7,75	3,05		
	Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Takım Sporları	152	6,76	2,59	1,999	,004*
		Bireysel Sporlar	68	6,01	2,45		
	Yeniden yaralanma kaygısı	Takım Sporları	152	12,00	2,92	-0,714	,476
		Bireysel Sporlar	68	12,32	3,50		
	Yaralanma Kaygısı Genel	Takım Sporları	152	51,15	8,82	0,689	,491
		Bireysel Sporlar	68	50,25	9,29		

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.3.İncelendiğinde katılımcıların branş değişkenine göre sosyal desteği kaybetme kaygısı [$t(1,999) = ,p < 0,05$] alt boyutunda takım sporları lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 3.4. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Turnuvaya Katılma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Turnuva Katılma	n	\bar{X}	Ss	t	p
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Yeteneği kaybetme kaygısı	Evet	178	7,326	1,990	-1,634	,104
		Hayır	42	7,902	2,234		
	Zayıf algılanma kaygısı	Evet	178	7,112	2,374	-2,336	,002*
		Hayır	42	8,122	2,968		
	Acı çekme kaygısı	Evet	178	9,315	2,772	-1,436	,153
		Hayır	42	10,000	2,683		
	Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Evet	178	8,067	2,983	-0,057	,955
		Hayır	42	8,098	3,382		
	Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Evet	178	6,539	2,495	0,116	,908
		Hayır	42	6,488	2,891		
	Yeniden yaralanma kaygısı	Evet	178	11,961	3,156	-1,344	,180
		Hayır	42	12,683	2,859		
	Yaralanma Kaygısı Genel	Evet	178	50,320	8,855	-1,924	,056
		Hayır	42	53,293	9,188		

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.4 incelendiğinde katılımcıların daha önce turnuvaya katılma değişkenine göre zayıf algılanma kaygısı [$t(-2,336) = p < 0,05$] alt boyutun dahayır yanıtı lehine anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.5. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Sporda Yaralanma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaralanma Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Yeteneği kaybetme kaygısı	Evet	120	7,300	1,952	-1,012	,312
		Hayır	100	7,580	2,147		
	Zayıf algılanma kaygısı	Evet	120	7,558	2,397	1,646	,101
		Hayır	100	7,000	2,629		
	Acı çekme kaygısı	Evet	120	9,467	2,904	0,205	,838
		Hayır	100	9,390	2,593		
	Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Evet	120	8,133	2,816	0,274	,004*
		Hayır	100	8,020	3,321		

Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Evet	120	6,683	2,615	0,990	,323
	Hayır	100	6,340	2,495		
Yeniden yaralanma kaygısı	Evet	120	12,108	3,228	0,044	,965
	Hayır	100	12,090	2,961		
Yaralanma Kaygısı Genel	Evet	120	51,250	9,053	0,684	,495
	Hayır	100	50,420	8,854		

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.5. incelendiğinde katılımcıların daha önce sporda yaralanma yaşama durumu değişkenine göre hayal kırıklığına uğratma kaygısı [$t(0,274) = , p < 0,05$] alt boyutunda evet yanıtı lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 3. 6 Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Yeteneği kaybetme kaygısı	Okur Yazar Değil	39	7,897	2,049	0,811	,519
		İlkokul	80	7,363	2,212		
		Ortaokul	41	7,463	1,583		
		Lise	37	7,081	2,100		
		Üniversite	23	7,348	2,080		
	Zayıf algılanma kaygısı	Okur Yazar Değil	39	7,308	2,921	0,163	,957
		İlkokul	80	7,363	2,461		
		Ortaokul	41	7,463	2,226		
		Lise	37	7,027	2,303		
		Üniversite	23	7,261	2,927		
	Acı çekme kaygısı	Okur Yazar Değil	39	9,718	2,523	0,545	,703
		İlkokul	80	9,550	2,976		
		Ortaokul	41	9,146	2,632		
		Lise	37	9,568	2,630		
		Üniversite	23	8,826	2,902		
	Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Okur Yazar Değil	39	7,846	2,601	1,742	,142
İlkokul		80	7,925	3,113			
		Ortaokul	41	8,122	2,638		

	Lise	37	7,676	3,232		
	Üniversite	23	9,609	3,665		
	Okur Yazar Değil	39	6,872	2,830		
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	İlkokul	80	6,400	2,603	1,116	,350
	Ortaokul	41	7,073	2,464		
	Lise	37	6,135	2,213		
	Üniversite	23	6,044	2,602		
	Okur Yazar Değil	39	12,539	3,119		
Yeniden yaranma kaygısı	İlkokul	80	12,275	3,015	0,71	,586
	Ortaokul	41	11,463	3,287		
	Lise	37	11,946	2,656		
	Üniversite	23	12,130	3,733		
	Okur Yazar Değil	39	52,180	8,350		
Yaralanma Kaygısı Genel	İlkokul	80	50,875	9,399	0,454	,770
	Ortaokul	41	50,732	8,003		
	Lise	37	49,432	8,467		
	Üniversite	23	51,217	10,938		

Tablo 3.6 incelendiğinde katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. 7. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi

Sonuçları							
Ölçekler	Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss	F	P
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Yeteneği kaybetme kaygısı	Okur Yazar Değil	11	7,455	1,916	,190	,943
		İlkokul	59	7,525	2,223		
		Ortaokul	55	7,546	1,814		
		Lise	55	7,255	2,230		
		Üniversite	40	7,350	1,902		
	Zayıf algılanma kaygısı	Okur Yazar Değil	11	6,727	1,737	,502	,734
		İlkokul	59	7,373	2,606		
		Ortaokul	55	7,618	2,313		

	Lise	55	7,055	2,663		
	Üniversite	40	7,275	2,660		
	Okur Yazar Değil	11	6,727	1,737		
	İlkokul	59	7,373	2,606		
Acı çekme kaygısı	Ortaokul	55	7,618	2,313	,273	,123
	Lise	55	7,055	2,663		
	Üniversite	40	7,275	2,660		
	Okur Yazar Değil	11	8,000	2,757		
	İlkokul	59	7,932	3,178		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Ortaokul	55	8,000	2,809	,812	,519
	Lise	55	7,782	2,587		
	Üniversite	40	8,850	3,780		
	Okur Yazar Değil	11	6,818	3,250		
	İlkokul	59	6,864	2,675		
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Ortaokul	55	6,564	2,402	0,635	0,638
	Lise	55	6,400	2,536		
	Üniversite	40	6,075	2,485		
	Okur Yazar Değil	11	13,546	2,544		
	İlkokul	59	11,627	3,162		
Yeniden yaralanma kaygısı	Ortaokul	55	12,364	3,390	,635	,638
	Lise	55	12,018	2,941		
	Üniversite	40	12,150	2,931		
	Okur Yazar Değil	11	51,818	9,108		
	İlkokul	59	50,407	8,655		
Yaralanma Kaygısı Genel	Ortaokul	55	52,473	8,293	,818	,515
	Lise	55	49,527	9,487		
	Üniversite	40	50,950	9,527		

Tablo 3.7 incelendiğinde katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre sporda yaralanma kaygısı alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo3. 8. Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Düzeyleri Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sporda	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sporda Yaralanma Kaygı Ölçeği	Yeteneği kaybetme kaygısı	Çok düşük	19	7,579	2,090	0,191	0,943
		Düşük	35	7,543	2,393		
		Orta	91	7,286	1,887		
		Yüksek	46	7,522	1,975		
		Çok yüksek	29	7,483	2,246		
	Zayıf algılanma kaygısı	Çok düşük	19	7,842	3,005	1,881	0,115
		Düşük	35	6,714	2,718		
		Orta	91	7,681	2,699		
		Yüksek	46	6,717	1,734		
		Çok yüksek	29	7,414	2,180		
	Acı çekme kaygısı	Çok düşük	19	8,368	2,060	2,078	0,085
		Düşük	35	8,829	2,985		
		Orta	91	9,396	2,683		
		Yüksek	46	10,130	2,688		
		Çok yüksek	29	9,862	3,020		
	Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Çok düşük	19	8,105	3,542	0,706	0,589
		Düşük	35	7,600	3,155		
		Orta	91	8,462	3,277		
		Yüksek	46	7,761	2,618		
		Çok yüksek	29	7,966	2,471		
	Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Çok düşük	19	7,632	3,562	1,943	0,104
		Düşük	35	5,686	2,494		
		Orta	91	6,637	2,718		
		Yüksek	46	6,413	1,845		
		Çok yüksek	29	6,655	2,143		
	Yeniden yaralanma kaygısı	Çok düşük	19	11,105	2,923	0,920	0,453
		Düşük	35	11,714	3,460		
		Orta	91	12,330	2,548		
Yüksek		46	12,457	3,613			
Çok yüksek		29	11,931	3,484			
Yaralanma Kaygısı Genel	Çok düşük	19	50,632	10,526	1,113	0,351	
	Düşük	35	48,086	9,778			
	Orta	91	51,791	8,694			
	Yüksek	46	51,000	8,656			
	Çok yüksek	29	51,310	7,960			

Tablo 3.8. incelendiğinde sporda yaralanma olasılığı değişkenine göre sporda yaralanma kaygı ölçeği alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Kişilik Özellikleri Ölçeğine İlişkin Analizler

Tablo 3. 9 Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Deneyime açıklık	Erkek	131	7,504	3,264	0,988	,324
		Kadın	89	7,090	2,700		
	Sorumluluk	Erkek	131	8,534	2,923	-1,208	,305
		Kadın	89	8,921	2,446		
	Dışa dönüklük	Erkek	131	7,260	2,849	0,188	,851
		Kadın	89	7,191	2,325		
	Yumuşak başlılık	Erkek	131	7,542	2,482	-1,408	,161
		Kadın	89	8,034	2,630		
	Duygusal dengelilik	Erkek	131	7,359	2,732	1,182	,238
		Kadın	89	6,933	2,458		

Tablo 3.9.İncelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kişilik özelliği alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. 10. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Branş Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Branş	n	\bar{X}	Ss	t	p
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Deneyime açıklık	Takım Sporları	152	7,540	3,090	1,482	,140
		Bireysel Sporlar	68	6,882	2,925		
	Sorumluluk	Takım Sporları	152	8,809	2,745	0,957	,340
		Bireysel Sporlar	68	8,427	2,734		
	Dışa dönüklük	Takım Sporları	152	6,954	2,648	-2,354	,001*
		Bireysel Sporlar	68	7,853	2,547		
	Yumuşak başlılık	Takım Sporları	152	7,618	2,694	-1,066	,288
		Bireysel Sporlar	68	7,618	2,694		

	Bireysel Sporlar	68	8,015	2,182		
	Takım Sporları	152	6,993	2,531		
Duygusal dengelilik	Bireysel Sporlar	68	7,618	2,802	-1,635	,104

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.10.İncelendiğinde katılımcıların branş değişkenine göre dışa dönüklük [$t(-2,354)=,p < 0,05$] alt boyutunda bireysel sporlar lehine anlamlı düzeyde farklıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 3. 11. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Turnuvaya Katılma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Turnuva Katılma	n	\bar{X}	Ss	t	p	
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Deneyime açıklık	Evet	178	7,140	2,997			
		Hayır	42	8,073	3,142	-1,781	,076	
	Sorumluluk	Evet	178	8,539	2,778			
		Hayır	42	9,268	2,500	-1,542	,001*	
	Dışa dönüklük	Evet	178	7,051	2,626			
		Hayır	42	7,902	2,567	-1,880	,061	
		Yumuşak başlılık	Evet	178	7,680	2,581		
			Hayır	42	7,902	2,364	-0,506	,614
		Duygusal dengelilik	Evet	178	7,152	2,650		
			Hayır	42	7,220	2,475	-0,150	0,881

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.11 incelendiğinde katılımcıların daha önce turnuvaya katılma değişkenine göre sorumluluk [$t(-1,542)=,p < 0,05$] alt boyutunda hayır yanıtı lehine anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. 12. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Daha Sporda Yaralanma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaralanma Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Deneyime açıklık	Evet	120	7,550	3,084	1,139	,256
		Hayır	100	7,080	3,001		
	Sorumluluk	Evet	120	8,517	2,669	-1,033	,303
		Hayır	100	8,900	2,823		

Dışa dönüklük	Evet	120	7,092	2,719	-0,861	,003*
	Hayır	100	7,400	2,554		
Yumuşak başlılık	Evet	120	7,742	2,522	0,005	,996
	Hayır	100	7,740	2,592		
Duygusal dengelilik	Evet	120	7,275	2,774	0,547	,585
	Hayır	100	7,080	2,448		

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.12. incelendiğinde katılımcıların daha önce sporda yaralanma yaşama durumu değişkenine göre dışa dönüklük alt boyutunda [$t(-0,861) = p < 0,05$] hayır yanıtı lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 3. 13. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss	F	p
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Deneyime açıklık	Okur Yazar Değil	39	9,000	4,147	1,100	113
		İlkokul	80	7,492	3,303		
		Ortaokul	41	6,946	2,642		
		Lise	37	7,309	2,873		
		Üniversite	23	7,225	3,068		
	Sorumluluk	Okur Yazar Değil	39	8,636	2,248	0,118	0,976
		İlkokul	80	8,576	3,260		
		Ortaokul	41	8,746	2,696		
		Lise	37	8,600	2,484		
		Üniversite	23	8,925	2,526		
	Dışa dönüklük	Okur Yazar Değil	39	7,091	1,375	1,139	0,339
		İlkokul	80	7,848	2,715		
		Ortaokul	41	7,036	2,802		
		Lise	37	6,891	2,594		
		Üniversite	23	7,100	2,610		
	Yumuşak başlılık	Okur Yazar Değil	39	7,182	3,060	0,301	0,877
		İlkokul	80	7,983	2,825		
		Ortaokul	41	7,764	2,357		
		Lise	37	7,618	2,361		
		Üniversite	23	7,675	2,566		

	Okur Yazar Değil	39	6,182	2,994		
Duygusal dengellilik	İlkokul	80	7,695	2,943	1,24	0,295
	Ortaokul	41	7,146	2,520		
	Lise	37	7,200	2,198		
	Üniversite	23	6,750	2,687		

Tablo 3.13 incelendiğinde katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre kişilik ölçeği alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. 14. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss	F	p	
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Deneyime açıklık	Okur Yazar Değil	11	5,231	3,445	1,100	,003*	5>4,3,2,1 4>3,2,1 3>2,1 2>1
		İlkokul	59	6,500	3,257			
		Ortaokul	55	7,024	2,564			
		Lise	55	8,112	2,846			
		Üniversite	40	8,739	2,767			
	Sorumluluk	Okur Yazar Değil	11	7,974	3,256	,118	,976	
		İlkokul	59	9,113	2,837			
		Ortaokul	55	8,976	2,660			
		Lise	55	8,946	1,957			
		Üniversite	40	7,522	2,274			
	Dışa dönüklük	Okur Yazar Değil	11	7,513	2,654	1,139	,339	
		İlkokul	59	7,663	2,590			
		Ortaokul	55	6,439	2,975			
		Lise	55	7,378	2,326			
		Üniversite	40	6,435	2,390			
	Yumuşak başlılık	Okur Yazar Değil	11	6,615	2,778	,301	,877	
		İlkokul	59	8,325	2,157			
		Ortaokul	55	7,220	2,761			
		Lise	55	8,108	2,233			
		Üniversite	40	7,957	2,884			
Duygusal dengellilik	Okur Yazar Değil	11	6,103	2,854	1,24	,295		

İlkokul	59	7,613	2,578
Ortaokul	55	7,634	2,800
Lise	55	6,649	1,783
Üniversite	40	7,609	2,743

1: Okur Yazar Değil 2: İlkokul 3: Ortaokul 4: Lise 5: Üniversite

$P < 0.05$ (N: 220)

Tablo 3.14 incelendiğinde katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre deneyime açıklık [$F(1,100)=,p<0,05$] alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan LSD analizi sonucunda eğitim düzeyi arttıkça deneyime açıklık özelliğinin de arttığı görülmüştür. Buna göre bireylerin, kişilik özelliklerinin baba eğitim düzeyine göre farklılaştığı söylenebilir.

Tablo 3. 15. Katılımcıların Kişilik Özellikleri Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sporda		Ss	F	p	
		Yaralanma Düzeyi	n				\bar{X}
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Deneyime açıklık	Çok düşük	19	7,421	3,453	0,995	0,411
		Düşük	35	6,686	3,113		
		Orta	91	7,681	2,985		
		Yüksek	46	6,913	2,882		
		Çok yüksek	29	7,655	3,154		
	Sorumluluk	Çok düşük	19	9,000	3,727	0,667	0,616
		Düşük	35	8,057	2,817		
		Orta	91	8,890	2,452		
		Yüksek	46	8,739	2,654		
		Çok yüksek	29	8,552	2,971		
	Dışa dönüklük	Çok düşük	19	8,684	2,810	2,613	,336
		Düşük	35	7,571	2,704		
Orta		91	7,231	2,459			
Yüksek		46	6,935	2,560			
Çok yüksek		29	6,345	2,869			
Yumuşak başlılık	Çok düşük	19	8,105	2,706	3,325	,220	
	Düşük	35	7,143	2,303			
	Orta	91	8,220	2,351			
	Yüksek	46	7,891	2,775			
	Çok yüksek	29	6,483	2,558			

	Çok düşük	19	6,737	3,813		
	Düşük	35	8,057	2,531		
Duygusal dengelilik	Orta	91	6,945	2,410	1,448	,219
	Yüksek	46	7,370	2,332		
	Çok yüksek	29	6,897	2,833		

Tablo 3.15. incelendiğinde sporda yaralanma olasılığı değişkenine göre kişilik özellikleri ölçeği alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

4. TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre erkek katılımcıların zayıf algılanma kaygısının daha yüksek olduğu bulunurken, kadın katılımcılarda ise acı çekme kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında yaralanma kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkeni üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada erkek bireylerin, zayıf algılanma alt boyutunda kadın bireylere göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur (Saki ve Çankaya, 2022). Lise düzeyindeki sporcularda cinsiyete göre yaralanma türü ve önleme algılarındaki farklılıkların incelendiği bir araştırma kadın sporcuların, yaralanma sonrası psikolojik hazırlıkta daha düşük puanlar aldığı ve yaralanmalarda acı çekme kaygısının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kantaros ve Borgstrom, 2021).19 yaş altı bireylerde durumluk kaygı puanlarının incelendiği bir araştırmada daha kadın katılımcıların acı çekme kaygısı erkeklerden daha yüksek çıkmıştır (Kâhya ve Yıldız, 2023). Literatürde benzer sonuçlar bulan farklı çalışmalarda mevcuttur (Adar, 2021; Güler, 2022; Wallace vd., 2017; Kaplan ve Andre, 2021). Ortaya çıkan sonuçların literatür ile benzerlik gösterdiği gözükmemektedir. Bu bağlamda, cinsiyete özgü sosyal roller ve beden algısı farklılıklarının spor yaralanma kaygısı boyutlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Erkeklerin zayıf görünme kaygısının daha yüksek olması, toplumsal beklentilerin erkekleri güçlü, dayanıklı ve fiziksel olarak yeterli olmaya zorlamasıyla ilişkili olabilir. Kadınların ise acı çekme kaygısının yüksek çıkması, hem biyolojik ağrı eşiği farklılıkları hem de kadınların duygu ifadesine dair toplumsal kabul ile ilişki olduğu düşünülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre takım spor branşlarında mücadele eden sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında farklı branşlarda sporcuların yaralanma kaygıları, bölgeleri ve spordan uzak kalma süreleri incelenen bir araştırmada; takım sporlarında mücadele eden sporcuların yaralanma kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Şensoy vd., 2021). Spor alanı ile ilgili özel yetenek sınavına girecek olan bireylerin branşlarına göre spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada takım sporlarında mücadele eden bireylerin sporda yaralanma kaygı düzeyleri bireysel spor yapan bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Kabak ve Çelik, 2022). Farklı spor branşlarda mücadele eden bireylerin sporda yaralanma kaygılarının incelendiği başka bir araştırmada yine takım sporlarıyla uğraşan sporcuların, bireysel sporculara kıyasla daha yüksek yaralanma kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir (Tanyeri, 2019). Literatürde araştırma sonuçlarına paralel sonuçlar bulan farklı çalışmalarda bulunmaktadır (Akın vd., 2024; Karayol ve Eroğlu, 2020; Jennifer ve Sandra,

2005; Ünver vd., 2020). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular ışığında takım sporlarında mücadele eden bireylerin yaralanma kaygısının daha yüksek olması, sporcuların takım arkadaşlarına, antrenöre ve kulübe karşı hissettikleri sorumlulukla bağlantılı olabilir. Takım içinde performans sergileme baskısı, yerini kaybetme korkusu ve takımın başarısını olumsuz etkileme endişesi, bu kaygı düzeyini artırma noktasında etkili faktörler olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre daha önce turnuva tecrübesi olmayan bireylerin zayıf algılanma kaygısının daha yüksek olduğu bulunurken, sporda yaralanma yaşayan bireylerin ise hayal kırıklığına uğratma kaygısı yüksek bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında 135 Taekwondo sporcusuyla yapılan çalışmada, müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuş yaralanma yaşayan ve turnuva tecrübesi olan bireylerin kaygı düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Karabulut ve Mavi, 2019). Spora bağlılık ve sporda yaralanma kaygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma turnuva veya sportif deneyim yaşayan bireylerin sporda yaralanma kaygısının azaldığını belirtmiştir (Somoğlu vd., 2023). Sporda yaralanma kaygısının farklı değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada ise tecrübe ve sporda yaralanma arttıkça sporda yaralanma kaygısının da arttığı ifade edilmiştir (Adar, 2021). Fiziksel temas içeren ve içermeyen sporlarda yaralanma sonrası depresyon düzeylerinin incelendiği bir araştırma ise daha önce sporda yaralanma yaşayan kişilerin sporda yaralanma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kaçoğlu vd., 2018). Farklı spor branşlarında mücadele eden bireylerin sporda yaralanma kaygılarının incelendiği başka bir çalışmada da spor yaralanması yaşayan kişilerin yaşadıkları kaygının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Şensoy vd., 2021). Ortaya çıkan bazı sonuçlar bulgularımız ile örtüşürken bazıları farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgular, sporda kaygının bireyin deneyim ve yaşanmışlıklarına bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir. Turnuva tecrübesi olmayan bireylerde görülen yüksek kaygı düzeyi, belirsizlik ve performans baskısına karşı yeterli hazırlık eksikliğinden kaynaklanabilir. Öte yandan, geçmişte sporda yaralanma yaşamış bireylerde gözlenen yüksek yaralanma kaygısı, yeniden benzer bir durumla karşılaşma korkusuyla ilişkilendirilebilir. Literatürde bu sonuçları destekleyen çalışmalar bulunmakla birlikte, bazı araştırmalarda tecrübeli sporcuların da yüksek kaygı yaşadığı bildirilmiştir. Bu durum, kaygının sadece deneyim değil aynı zamanda bireyin kişisel baş etme becerileri ve psikolojik sağlamlığıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Ortaya daha net sonuçların konulması için farklı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre anne baba eğitim düzeyinin sporda yaralanma kaygısı üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı bulunmuştur. Yapılan çalışmalara bakıldığında 117 birey üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma ebeveyn eğitim düzeyinin, çocukların benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyleriyle anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ebeveyn eğitim düzeyi arttıkça çocukların benlik saygısı artmış, sporda yaralanma kaygı düzeyi azalmıştır (Donti vd., 2011). Farklı bir araştırmada da ailelerin, özellikle annelerin, çocuklarının spor aktivitelerine katılımında ve yaşadıkları kaygılarda önemli bir etkiye sahip olduğu ve eğitim düzeylerinin bu kararlarda belirleyici olduğu belirtilmiştir (Güven, 2006). Başka bir çalışma daha ebeveynlerin eğitim düzeyinin, çocukların sporla ilgili yaralanmalar konusunda bilgi düzeyleri ve tutumlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle, yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin, çocuklarının sporla ilgili yaralanmaları konusunda daha bilinçli oldukları ve bu konuda daha olumlu tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Lin vd., 2015). Başka bir araştırmada, ebeveynlerin eğitim düzeyinin, çocuklarının spor kariyerleriyle ilgili yaşadıkları stres düzeylerini etkileyebileceği belirtilmiştir. Özellikle, daha düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin, çocuklarının sporla ilgili yaralanmaları konusunda daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları ve bu durumun çocukların sporla ilgili kaygı düzeylerini etkileyebileceği öne sürülmüştür (Kovács vd., 2022). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu çalışma, anne ve baba eğitim düzeyinin sporda yaralanma kaygısı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koyarken, literatürde yer alan çalışmaların genellikle daha yüksek ebeveyn eğitim düzeyinin çocukların yaralanma kaygılarını azalttığını öne sürdüğü görülmektedir. Bu çelişkinin, örneklem gruplarındaki demografik farklılıklardan, kullanılan yöntem ve ölçüm araçlarından veya bölgesel/kültürel faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu alandaki farklılıkların daha derinlemesine incelenmesi, anne ve baba eğitim düzeyinin sporda yaralanma kaygısına etkisini anlamak için gelecekteki araştırmalara rehberlik edebilecek önemli bir zemin oluşturacağı düşünülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre kişilik özellikleri alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar oluşmamıştır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde; ortaöğretim öğrencilerinde kişilik özellikleri ve gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma da kadın katılımcıların sorumluluk ve meslek seçimine yönelik kaygılarının daha yüksek olduğu bulunurken, erkeklerde ise deneyim ve kariyere yönelik özellikler baskındır (Karakaş ve Uslu, 2023). Hong Kong'da lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ve cinsiyet farkları üzerine gerçekleştirilen bir başka çalışma erkek öğrenciler girişimcilik ve yumuşak başlılık gibi özelliklerde daha yüksek puan

alırken, kız öğrenciler disiplin, sorumluluk ve aile yönelimi gibi alanlarda daha yüksek skorlar elde etmiştir (Fan vd., 2012). Erken çocukluktan ergenliğe kadar kişilik özelliklerinin yaş ve cinsiyete göre değişimini inceleyen başka bir araştırmada kızlarda sorumluluk ve duygusal denge artarken, erkeklerde dışa dönüklük özelliklerinde artış gözlemlenmiştir (Slobodskaya ve Kornienko, 2021). Filiz Gültekin'in 2000 yılında yaptığı araştırma, lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarını cinsiyet ve kimlik gelişim düzeyleri açısından incelendiği bir araştırmada daha kadın katılımcıların duygusal paylaşım özelliklerinin erkeklere oranla daha baskın olduklarını belirtmiştir (Gültekin, 2000). Bir başka araştırma, lise öğrencilerinin kişilik tipleri ile sanata olan ilgileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik boyutlarında erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlar almıştır (Asan, 2011). Ortaya çıkan sonuçlar bulgularımız ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu araştırmada cinsiyet değişkenine göre kişilik özellikleri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemesi, bireysel farklılıkların cinsiyetten ziyade başka değişkenlerle (örneğin çevresel faktörler, aile yapısı, sosyal etkileşimler) daha fazla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Ancak literatürde cinsiyete göre farklı sonuçların bulunması, bu konunun kültürel, sosyoekonomik ya da yaş grubu farklılıkları gibi değişkenlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda farklı örneklem grupları ve daha geniş demografik değişkenlerle bu ilişkinin yeniden incelenmesi önerilmektedir.

Katılımcıların spor branş durumuna göre bireysel sporlarda mücadele eden sporcuların dışa dönüklük özelliklerinin daha baskın olduğu bulunmuştur. İsa Demir ark., 2020 yılında yaptığı bir araştırmada, takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre takım sporları ile uğraşan bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının (duygusal dengelilik, sorumluluk vb. özelliklerinde) bireysel spor branşlarına kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu vurgulanmıştır (Demir vd.,2020). Farklı bir çalışmada bireysel ve takım sporu yapan bireylerin kişilik özellikleri incelenmiştir. Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılarak yapılan çalışmada, bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Kızmaz, 2004). Bireysel ve takım sporcularının sportif karakterlerinin ve zekâ boyutlarının sportif başarı motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesi üzerine gerçekleştiren bir başka çalışmada ise bireysel sporcuların centilmenlik, dürüstlük, sorumluluk ve etik davranış gibi özellikleri daha yüksek çıkarken; takım sporcuları dış etken yaklaşımı, deneyime açıklık ve doğacı zekâda daha yüksek puan almıştır (Yıldız, 2019). Bireysel ve takım sporcularının empatik eğilimleri ile iletişim becerilerinin bazı değişkenler

açısından incelenmesi üzerine yapılan başka bir araştırma ise takım sporcularının dışa dönüklük veya iletişim becerilerinin, bireysel sporculara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Alışkan, 2022). Serhat Erail ve Recep Nur Uzun'un yaptığı bir araştırmada, bireysel sporcuların psikolojik yeterlik ve profesyonel düşünme, deneyime açıklık alt boyutlarında takım sporcularına göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu bulunmuştur (Erail ve Uzun, 2023). Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında araştırma sonuçlarının bazıları bulgularımız ile örtüşürken bazıları farklılık göstermektedir. Araştırma bulgularımıza göre bireysel sporcuların dışa dönüklük özelliklerinin daha baskın olduğu görülmüştür. Ancak literatürde hem bireysel hem de takım sporcuları lehine farklı sonuçlar bulunmakta, bazı çalışmalarda ise anlamlı fark olmadığı bildirilmektedir. Bu durum, kişilik özelliklerinin sadece spor branşından değil; bireyin spor geçmişi, takım içi roller, antrenörle etkileşim gibi çevresel ve bireysel faktörlerden de etkilenebileceğini göstermektedir. Bu nedenle gelecekteki çalışmaların daha geniş örneklem gruplarıyla ve çok değişkenli yaklaşımlarla yapılması önerilmektedir.

Katılımcıların vermiş oldukları yanıtlara göre daha önce turnuvaya katılmayan bireylerin sorumluluk özelliklerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında; 1.260 katılımcı üzerinde yapılan bir araştırma, spor deneyimi arttıkça depresyonun azaldığını; dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi özelliklerin ise arttığını göstermiştir (Piepiora vd., 2022). Endonezya'da dünya çapında başarı elde etmiş badminton sporcuları üzerinde yapılan bir çalışma, bu sporcuların başarıya ulaşmasında etkili olan yedi kişilik özelliğini belirlemiştir: Bunlar başarı odaklılık, sıkı çalışma, ısrarcılık, sorumluluk, bağlılık, zeka ve öz denetim olarak bildirilmiştir (Maksum ve Indahwati, 2023). Bireysel sporcuların kişilik özelliklerinin incelendiği bir araştırmada düzenli olarak turnuvaya katılan sporcuların, dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir (Piepiora, 2021). Literatürde benzer sonuçlar bulan başka çalışmalarda bulunmaktadır (Kemarat vd., 2022; Šunje ve Vardo, 2023; Matuszewski vd., 2020; Horne vd., 2023). Araştırma sonuçları, sporculuk deneyiminin kişilik gelişimi üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle turnuva gibi rekabetçi ortamlarda bulunmak, bireylerin sorumluluk alma ve karar verme becerilerini geliştirebilir. Bu bağlamda, daha önce turnuva tecrübesi olmayan bireylerin daha düşük sorumluluk düzeyi göstermeleri, spora dayalı deneyimlerin kişisel gelişimde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Literatürle uyumlu olarak, spor ortamlarının bireylerin kişilik özelliklerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Çalışma sonuçlarına göre sporda yaralanma yaşamayan bireylerin dışadönüklük özelliklerinde anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında; erkek futbolcular üzerinde yapılan bir çalışma, sık kas yaralanmaları yaşayan sporcuların, daha az yaralanma yaşayanlara göre stres duyarlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu sporda yaralanma durumunun duygusal denge üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Eckerman vd., 2019). Spor yaralanmalarının psikolojik etkilerinin değerlendirildiği bir araştırmada Sporda yaralanma yaşayan bireylerde depresyon, kaygı, öfke ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz psikolojik durumlar gözlemlenmiştir (Aydoğan vd., 2022). Voleybol branşı ile uğraşan bireylerde yapılan bir çalışmada sporda yaralanma yaşayan bireylerde risk, heyecan, sorumluluk gibi faktörlerin etkili olduğu vurgulanmıştır (Kazeminasab vd., 2020). Başka bir çalışmada daha sporda yaralanma yaşayan bireylerde, yüksek dışadönüklük, düşük deneyime açıklık, yüksek uyumluluk ve yüksek sorumluluk düzeylerinin, stresli durumlarla başa çıkmada daha etkili olduğu ve bu sayede yaralanma insidansını azaltabileceği sonucuna varılmıştır (Barati vd., 2016). 250 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada kişilik özelliklerinin ve psikolojik faktörlerin spor yaralanmalarında önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sporcuların psikolojik profillerinin değerlendirilmesi ve uygun müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle stres yönetimi, mental dayanıklılık eğitimi ve öz farkındalık çalışmaları, yaralanma riskini azaltmada etkili olabileceği vurgulanmıştır (Nor ve Anizu, 2006). Genç sporcularda yaralanmanın psikolojik etkileri üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada öz güven ve rekabetçi özellik kaygısının yaralanma sayısının önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Dahası, yaralanmalar, kaygı ve öz güven arasındaki bu ilişki, diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde de korunmuştur (Rosendo Berengüi ve Puga, 2015). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile farklılık gösterdiği gözükmektedir. Sonuç olarak literatürde yer alan çalışmalar sadece dışadönüklük değil, aynı zamanda duygusal denge, sorumluluk ve uyumluluk gibi diğer kişilik boyutlarının da yaralanma süreciyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, sporda yaşanan yaralanmaların bireyin genel kişilik yapısını etkileyebileceği veya bazı kişilik özelliklerinin yaralanma riskini etkileyebileceği yönünde çok boyutlu değerlendirmelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre anne eğitim düzeyinin kişilik üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı, baba eğitim düzeyinde ise eğitim düzeyi arttıkça deneyime açıklık özelliğinin arttığı gözükmiştir. Alanyazın incelendiğinde lise öğrencilerinin okul tükenmişlikleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin

çocuklarında yüksek sorumluluk ve düşük tükenmişlik düzeyleri olduğu bulunmuştur (Gündüz ve Özyürek, 2018). Lise öğrencilerinde anne-baba-ergen ilişkilerinin benlik saygısı ve davranış problemlerine etkisinin incelendiği bir çalışmada anne eğitim düzeyinin lise ve üzeri olması, öğrencilerin anne ile ilişkilerinde ve deneyime açıklıkta olumlu psikolojik etkiler oluşturmuştur (Aynacı, 2020). Marmara Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, lise öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ve aile yapısının, ergenlerin kişilik özellikleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma, ebeveynlerin eğitim düzeyinin, ergenlerin kişilik gelişimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarının, daha olumlu kişilik özelliklerine sahip oldukları ve sorumluluk bilincinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Zöhrap, 2004). Ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocuklarının yetişkinlik dönemindeki kişilik özellikleri üzerindeki etkisini inceleyen kapsamlı bir çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyinin, çocuklarının kişilik gelişimi üzerinde önemli ve tutarlı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin yüksek eğitim seviyeleri, çocuklarının daha açık fikirli, dışa dönük ve duygusal olarak dengeli bireyler olmalarına katkıda bulunabileceği bildirilmiştir (Sutin vd., 2017). Marmara Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, babaların eğitim düzeyinin ergenlerin kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Yıldız vd., 2012). Elde edilen bulgular, ebeveyn eğitim düzeyinin kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin tek yönlü olmadığını, özellikle baba eğitim düzeyinin bazı kişilik boyutlarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ancak anne eğitim düzeyine ilişkin anlamlı farkların bulunmaması, kişilik gelişiminin daha karmaşık dinamiklerle şekillendiğini düşündürmektedir. Bu durum, literatürdeki bazı çalışmalarla uyum gösterse de, farklı sonuçların ortaya çıkması çevresel, kültürel ve bireysel değişkenlerin etkisini de göz önünde bulundurmaya gerektirmektedir. Bu nedenle, ebeveyn eğitimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koymak adına farklı değişkenlerin de kontrol edildiği ileri araştırmaların literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

5. ÖNERİLER

- Erkek katılımcıların zayıf algılanma kaygısının daha yüksek olduğu bulunurken, kadın katılımcılarda ise acı çekme kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, cinsiyete özgü psikolojik hassasiyetlerin dikkate alındığı eğitim programlarının oluşturulması önerilebilir. Erkek katılımcılar için öz-yeterlik ve performans güveni temelli müdahaleler geliştirilmesi, kadın katılımcılar için ise ağrı yönetimi, baş etme stratejileri ve duygusal dayanıklılığı artırmaya yönelik çalışmalar yapılması faydalı olabilir. Ayrıca antrenörlerin ve rehberlik birimlerinin bu farklılıkların farkında olarak daha bireyselleştirilmiş destek sağlamaları da önerilmektedir. Bu sayede sporda kaygı düzeylerinin azaltılması ve psikolojik iyilik halinin güçlendirilmesi sağlanabilir.
- Takım sporcularında sosyal desteği kaybetme kaygısını azaltmak amacıyla takım içi iletişimi güçlendirecek ve aidiyet duygusunu pekiştirecek psikososyal destek programlarının uygulanması önerilebilir. Antrenörlerin empatik liderlik becerileriyle takım ruhunu güçlendirmesi, grup içi güven ortamının artırılması ve sporcuların yalnızca performanslarıyla değil, bireysel katkılarıyla da değer gördüklerini hissetmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca, spor psikologları eşliğinde yürütülecek grup çalışmaları da bu kaygının yönetilmesine katkı sağlayabilir.
- Sporcu gençlerin yaralanma kaygılarının yalnızca ebeveyn eğitim düzeyiyle değil, spor eğitimi sürecinde verilen psikolojik destekle de ilişkili olabileceği düşünülmelidir. Bu nedenle, spora katılan öğrencilerin aile eğitim düzeyinden bağımsız olarak yaralanma kaygılarını azaltmaya yönelik rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilebilir. Ayrıca, ailelere yönelik bilgilendirme seminerleriyle çocuklarının spor sürecine bilinçli destek sağlamaları teşvik edilebilir. Spor kulüplerinde ve okullarda, antrenörlerin ve rehber öğretmenlerin öğrencilere hem fiziksel hem de duygusal güvenlik hissi kazandıracak şekilde yaklaşımları bu süreçte önemli rol oynayacaktır.
- Lise düzeyindeki genç bireylerin kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla erken yaşta sportif organizasyonlara katılımlarının teşvik edilmesi önerilebilir. Turnuva ve yarışma gibi rekabetçi spor deneyimlerinin, bireylerde sorumluluk, özgüven ve sosyal uyum gibi kişilik özelliklerinin gelişimine katkı sağladığı dikkate alınarak, okullarda düzenli olarak turnuvalar düzenlenmesi, antrenör ve öğretmenlerin

öğrencileri bu süreçlere dahil etmeye yönelik bilinçlendirilmesi faydalı olabilir. Ayrıca, bu tür etkinliklerin kişilik gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan çalışmaların eğitim politikalarına entegre edilmesi önerilebilir

- Sporcuların sadece fiziksel değil, psikolojik profillerinin de dikkate alınarak değerlendirilmesi önerilebilir. Özellikle dışadönüklük, duygusal denge ve sorumluluk gibi kişilik boyutlarının yaralanma riski ve süreciyle ilişkili olabileceği göz önünde bulundurularak, antrenörler ve spor psikologları tarafından kişilik özelliklerine uygun bireysel destek ve eğitim programları oluşturulabilir. Ayrıca, spor yaralanmalarının önlenmesi ve etkilerinin azaltılmasına yönelik müdahalelerde kişilik yapısına dayalı farkındalık çalışmaları ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

- Adar, Y. (2021). *Güreş Sporcularının Yaralanma Kaygılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, SBE.
- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York, NY: Greenberg.
- Akın, G., A. Pehlivan vd. (2024). The Effect of ‘Athlete Mindset Program (amp)’ on Sports Injury Anxiety and Athletic Coping Skills in u-16 Football players. *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt 59, Sayı 4, 158–163.
- Alışkan, Y. E. (2022). *Bireysel ve Takım Sporcularının Empatik Eğilimleri ile İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Allport, G. W. ve H. S. Odbert (1936). *Trait-names: A psycho-lexical study*. *Psychological Monographs*, Vol 47, No 1, i.
- Alpay, N. (1990). Spor Yaralanmalarında İlk Tedavi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, Cilt 1, Sayı 1, 39.
- Alpman, U., M.K. Yönez vd. (2018). Bir Atta Derin Enfekte Yara Olgusu. *Erciyes Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, Cilt 15, Sayı 2, 190–196.
- Altıntaş, A., Yıldırım, S. ve A. G. Elmas (2020). Spor Psikolojisi II. In İ. Yıldırım (Ed.), *Spor Psikososyal Alanlar II* (pp. 68–90). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Andersen, M.B. ve J. M. Williams (1988). A model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Sayı 10, 294–306.
- Argut, S. K. ve D. Çelik (2018). Genç Sporcularda Spora Bağlı Yaralanmalara Neden Olan Faktörler. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, 122–127.
- Arkonaç, S. A. (1998). *Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Artok, F. (1994). *Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisi*(Yayımlanmamış Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi SBE.
- Asan, H. (2011). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi EBE.

- Aslan, S. (2008). Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. *Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry (RCHP)*, Cilt 2, Sayı 1–2, 7–18.
- Aşçı, H. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 15, Sayı 4, 234–239.
- Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, Sayı 50, 312–319.
- Atalay Güzel, N. ve N. Kafa (2017). *Sporcu sağlığı*. Hipokrat Kitabevi.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve E. R. Hilgard (1995). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Avşaroğlu, S. ve Ö. Üre, (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 18, 85-100.
- Aydın, A. (2014). *Eğitim psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretim*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Aydoğan, Z. (2014). *Sakatlık Sırasında ve Tedavi Sonrasında Sporculardaki Psikolojik Değişiklikler*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Aydoğan, Z., F. İ. Kerkez vd. (2022). Spor Yaralanmalarının Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Sayı 2, 278–290.
- Aynacı, C. (2020). *Lise Öğrencilerinde Anne-Baba-Ergen İlişkilerinin Benlik Saygısı ve Davranış Problemlerine Etkisinin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi SBE.
- Balat, G.U. ve B. Akman (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 14, Sayı 2, 175–183.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barati, A., Tahmasbi, F. ve K. Biglar (2016). The Relationship Between Personality Traits and Sport Injuries in Elite Wrestlers in Iran. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, Vol 8, No 3, 451–465.
- Barrick, M. R. ve M. K. Mount (1991). The Big Five Personality Dimensions And Job Performance: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology*, Vol 44, No 1, 1–26. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x>
- Başaran, İ. E. (2000). *Örgütlerde Davranış: Üretim Gücü*. Ankara: Feryal Matbaası.

- Başer, B. (2019). *Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Başer, E. (1994). *Basketbolda Psikoloji ve Başarı Spor Yüksekokulları İçin Ders Kitabı*. Yayınevi Yayıncılık.
- Bavlı, Ö. veE. Kozanoğlu (2008). Adolesan Basketbolcularda Mevkilere Göre Yaralanma Türleri ve Nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, Cilt 22, Sayı 2, 77–80.
- Bayar, P. (2003, Ekim). Spor Sakatlıklarının Psikososyal Boyutu. *9. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, Nevşehir.
- Baymur, F. (2010). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayraktar, B. veİ. Yücesir (2005). *Spor Yaralanmaları ve Ağrı Kontrolü*. Ankara: Güneş Kitabevi.
- Bayraktar, B. veA. Öztürk (1999). Sporcularda Aşırı Kullanım Sakatlıklarında Anatomik Faktörler. *Hipokrat dergisi (Ortopedi ve Spor Hekimliği Özel Sayısı, 86)*, 301–305. İstanbul: Kavuk Gazetecilik.
- Baysal, A.C. veE. Tekarslan (2004). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Avcıol Basım Yayın.
- Bergandi, T.A. (1985). Psychological Variables Relating to the Incidence of Athletic Injury: A Review of The Literature. *International Journal of Sport Psychology*, No16, 141–149.
- Berger, B. G. ve D. R. Owen (1983). Mood Alteration with Swimming—Summers Really do "Feel Better". *Psychosomatic Medicine*, No 45, 425–433.
- Biçer, T. (1997). *Yaşamda ve sporda doruk performans*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Binnet, M.S. veM. Armangil (2010). Spor Yaralanmalarında Kavramlar. *Türkiye Klinikleri Journal of Orthopedics & Traumatology-Special Topics*, Cilt 3, Sayı 1, 1–4.
- Bozkurt, H.T. (2017). *Spor Yaralanmalarında Sosyal Destek*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, SBE.
- Brewer, B. W. (1994). Review and Critique of Models of Psychological Adjustments to injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, No 6, 87–100.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burke, R. J., Matthiesen, S. B. veS. Pallesen (2006). Personality Correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, Vol 40, No 6, 1223–1233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.007>

- Cassidy, C. M. (2006). *Development of a measure of Sport Injury Anxiety: The sport Injury Appraisal Scale*(Doctoral dissertation). University of Tennessee, Graduate School.
- Caz, Ç., Kayhan, R. F. veS. Bardakçı (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt 54, Sayı 1, 52–63. <https://doi.org/10.5152/tjism.2019.116>
- Cervone, D. veL. A. Pervin (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma* (M. Baloğlu, Çev., 12. basımdan çeviri). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ceylan, M. R. (2019). *Diş Hekimleri ve Diş Hekimliği Öğrencilerinin Ağrılı Üst Ekstremitte Kas İskelet Sistemi Problemlerinde Germe ve Gevşeme Egzersizlerinin Etkisinin Araştırılması*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBE.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*. İstanbul: Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Ciccarelli, S. K. ve J. N. White (2018). *Psikoloji: Bir Keşif Gezintisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Coşkun, Y. ve A. Günbey (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, Cilt 10, Sayı 1, 213-227.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, A., veE. Çakır (2019). *Spor Yaralanmalarına Genel Bakış*. In G. Hergüner (Ed.), *Herkes için spor* (s. 101–127). İstanbul: Güven Plus Grup Yayınları.
- Çetin, A. veA. Alacalar (2016). İş Yaşamında Yalnızlığı Yordamada Kişilik Özellikleri İle Algılanan Sosyal ve Örgütsel Desteğin rolü. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, Cilt 12, Sayı 27, 193–216.
- Çiftçioğlu, H., Polat, Ö. A.ve E. Eren (2016). Kişilik Gelişimi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, Cilt 3, Sayı 7, 166–177.
- Demir, İ. (2010). *Benlik, Kimlik ve Kişilik*. In H. Ergin ve A. Yıldız (Eds.), *Gelişim psikolojisi* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Demir, İ., İbiş, S. veB.O Miçooğulları (2020). *Takım Sporları ile Bireysel Spor Yapanların Psikolojik Karakteristiklerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 22, Sayı 2, 55–70.
- Donti, O., K. Theodorakou vd. (2011). Self-Esteem, Trait Anxiety and Parental Educational Level of Children Practicing Non-Competitive Gymnastics Sports. *Science of Gymnastics*, No,27.

- Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi EBE.
- Dönmez, A. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarında Akut Sosyal Medya Maruziyetinin, Sınav Başarısı ve Psikofizyolojik Yanıtlar Üzerindeki Etkisi: Kişilik Özelliklerinin Rolü* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi LEE.
- Eckerman, M., K. Svensson vd. (2019). The Relationship Between Personality Traits and Muscle İnjuries in Swedish Elite Male Football Players. *Journal of Sport Rehabilitation, Vol 29*, No6, 783–788.
- Eral, S.veR. N. Uzun vd. (2023). Comparison of self-Efficacy of İndividual and Team Athletes. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Vol 6*, No 1, 584–592.
- Erbaş, M. K. (2005). *Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*(Genişletilmiş 8. baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Ergen, E. (2004). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Spor Yaralanmalarının Nedenleri, Epidemiyolojisi, Risk Faktörleri. *Acta Orthop Traumatol Turc, Cilt 38*, Sayı 1, 27–31.
- Ergun, N.veBaltacı G. (2011). *Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Yayınları.
- Ergün, M. (2006). Spor yaralanmalarının önlenmesi. Erişim Tarihi: 1 Nisan 2011. http://izmirbasketbol.com/sağlık_köşesi_detay.php?id=5
- Ewen, R. B. (1998). *An İntroduction to Theories of Personality*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Eysenck, H. J. veM. W. Eysenck (1985). *Personality and İndividual Differences*. Springer.
- Fan, W., F. M. Cheungvd. (2012). Personality Traits, Vocational İnterests, and Career Exploration: A Cross-cultural Comparison between American and Hong Kong Students. *Journal of Career Assessment, Vol 20*, No 1, 105–119.
- Field, T. (1994). Adolescents' Sports Activities and their Psychological Outcomes. *Developmental Psychology, Vol 30*, No 2, 206–215.
- Freud, S. (1962). *The Ego and the İd*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Freud, S. (1964). *New İntroductory Lectures on Psychoanalysis*(Vol. 22). [Standard Edition].

- Fromm, E. (1947). *Man for himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Fromm, E. (1955). *Sane Society*. New York, NY: A Fawcett Premier Book.
- Gosling, S. D., P. J. Rentfrow vd. (2003). A very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, Vol 37, No 6, 504–528.
- Gould, D., Greenleaf, C.veV. Krane (2002). Arousal-Anxiety and Sport Behavior. *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Greenberg, J. (1999). *Managing Behavior in Organizations*. Prentice Hall.
- Güler, Y. E. (2022). Hentbolcularda Yaralanma Kaygısı Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 99–108. <https://doi.org/10.55238/seder.1147358>
- Gültekin, F. (2000). *Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi SBE.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi SBE.
- Gündüz, Z. B.veA. Özyürek (2018). Lise Öğrencilerinin Okul Tükenmişlik Düzeyleri Ve Anne-Baba Tutum Algıları Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, Cilt 17, Sayı 1, 384–395.
- Güven, Ö. (2006). Beden Eğitimi Ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, Cilt 10, Sayı 1), 81–90.
- Güzelyüz, P. (2016). *Amatör Futbolcularda Spor Yaralanmalarında Tercih Edilen Tetkik Ve Tedavi Yöntemlerinin Araştırılması*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi SBE.
- Hasçelik, Z. (2007). Spor yaralanmaları ve önlenmesi. Erişim Tarihi: 25 Şubat 2020. http://hastarehberi.com/article_read.asp?id=2159
- Hergüner, G. (2019). *Her Yönüyle Spor*. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Hlobil, H. veW. Van Mechelen (1990). *How can sports injuries be prevented* (Z. Hasçelik, Çev.). Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Daire Başkanlığı Yayınları.
- Horne, G., Furnham, A.veS. Grover (2023). Narcissism, Big Five Personality Traits, and Performance in Temporary Teams: An Investigation of League of Legends. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, Vol 1, No 1.1-9.
- Hough, T. (1902). Ergographic Studies in Muscular Soreness. *American Journal of Physiology*, Vol 7, No 7, 6–92.

- Huard, J., Li, Y., veF. H. Fu (2002). Muscle İnjuries and Repair: Current Trends in Research. *The Journal of Bone and Joint Surgery. American Volume*, Vol, 84, No 5, 822–832.
- İnanç, B. Y. veE. E. Yerlikaya (2012). *Kişilik Kuramları*. Pegem Akademi.
- Jennifer, M. R. veE. S. Sandra (2005). The Relationships among Three Components of Perceived Risk of İnjury, Previous İnjuries and Gender in Non-contact/limited Contact Sport Athletes. *The Online Journal of Sport Psychology*, Cilt 7 , Sayı 1, 20–42.
- John, O. P.veS. Srivastava (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P. veC. J. Soto (2008). Paradigm Shift to the İntegrative Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual İssues. In O. P. John, R. W. Robins, ve L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114–158). Guilford Press.
- Johnson, U., Ekergren, J. veM. B. Andersen (2005). İnjury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No27, 32–38.
- Kabak, S. veA. Çelik (2022). Spor Alanı İle İlgili Özel Yetenek Sınavına Girecek Olan Bireylerin Branşlarına Göre Spor Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, (Özel Sayı 1), 444–455.
- Kaçoğlu, C., Atalay, E.veB. Turhan (2018). Fiziksel Temas İçeren ve İçermeyen Sporlarda Yaralanma Sonrası Spora Dönüşte Kinezyofobi ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt 53, Sayı 2, 67–75.
- Kafa, N. (2020). *Sporcu Sağlığı ve İlk Yardım*I. In G. Güven (Ed.), *Spor ve Sağlık Bilimleri I* (ss. 98–115). Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Kâhya, S. veY. A. Yıldız (2023). A Study on Sports İnjuries and Anxiety. *Journal of ROL Sport Sciences*, Vol 4, No 2, 531–545.
- Kalyon, A. T. (1994). *Sporcu Sağlığı ve Spor sakatlıkları*. GATA Basımevi.
- Kantaros, E.veH. Borgstrom (2021). Sex-specific Differences in Perceived İnjury Management and Prevention in High School Student-Athletes. *Journal of Women's Sports Medicine*, Vol 1, No 1, 30–37.
- Kaplan, E.veH. Andre (2021). Investigation of the Relationship between Mental Training and Sports İnjury Anxiety. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, Vol 23, No 1, 1–8.

- Karabulut, E. O.veS. Mavi-Var (2019). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, 47–54.
- Karakaş, U.veT. Uslu (2023). Ortaöğretim Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri ve Gelecek Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 51–58.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Karayılan, Ş. Ş., G. Dönmez vd.(2013). Spor Yaralanmaları ve Genetik. *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt 48, Sayı 4, 139–146.
- Karayol, M.veS. Y. Eroğlu (2020). Takım ve Bireysel Sporlarla İlgilenen Sporcuların Spor Yaralanması Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 137–144.
- Kazeminasab, A., Aminzadeh, R. veN. Mohammad Rahimi (2020). Investigating the Predictive Role of Psychological Factors in the Incidence of Sports Injuries (musculoskeletal) of Elite Male Volleyball Players. *Sport Sciences and Health Research*, Vol 12, No 2, 169–177.
- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W.veS. Suwankan (2022). Personality Characteristics and Competitive Anxiety in Individual and Team Athletes. *PLOS ONE*, Vol 17, No 1, e0262486.
- Kılıç, B., A. S. Yücel vd. (2014). Spor Yaralanmaları Üst Ekstremitte Yaralanmaları Kapsamında Omuz Yaralanmaları ve Tedavi Yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Cilt 12, Sayı 4, 1-26.
- Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Kovács, K., R. F. Földi vd. (2022). Parental Stressors in Sports Influenced by Attributes of Parents and Their Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 19, No 13, 8015.
- Koz, M.veG. Ersöz (2004). Futbol Oyuncularında Spor Yaralanmalarına Etki Eden Faktörler ve Esnekliğin Önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, No3, 13–26.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Leppanen, M., S. Aaltonen vd. (2014). Interventions to Prevent Sports Related Injuries: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Sports Medicine*, Vol 44, No 4, 473–486.

- Lirgg, C. D. (1991). Gender Differences in Self-Confidence in Physical Activity: A meta-Analysis of Recent Studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology, No 8*, 294–310.
- Lin, A. C., G. A. Salzman (2015). Assessment of Parental Knowledge and Attitudes toward Pediatric Sports-Related Concussions. *Sports Health, Vol 7, No 2*, 124–129.
- Maffulli, N., Khan, K. M.veG. Puddu (1998). Overuse Tendon Conditions: Time to Change a Confusing Terminology. *Arthroscopy, Vol 14, No 3*, 840.
- Maksum, A. veN. Indahwati (2023). Personality Traits, Environment, and Career Stages of top Athletes: An Evidence from Outstanding Badminton Players of Indonesia. *Heliyon, Vol 9, No 3*.
- Mankad, A., Gordon, S.veK. Wallman (2009). Perceptions of Emotional Climate Among Injured Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*, 1–14.
- Matuszewski, P., Dobrowolski, P.veB. Zawadzki (2020). The Association between Personality Traits and Esports Performance. *Frontiers in Psychology, No 11*, 503779.
- May, R. (1958). Contributions of Existential Psychotherapy. In R. May & H. F. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* (pp. 37–91). Basic Books.
- May, R. (1994). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton & Company.
- McCrae, R. R.veP. T. Costa Jr (1985). Updating Norman's “adequacy taxonomy”: Intelligence and Personality Dimensions in Natural Language and in Questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol 49, No 3*, 710–721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.710>
- McCrae, R. R.veP. T. Costa Jr (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the Perspective of the Five-factor Model of Personality. *Journal of Personality, Vol 57, No 1*, 17–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00759.x>
- McCrae, R. R.veP. T. Costa Jr (1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist, Vol 52, No 5*, 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McCrae, R. R. ve Costa P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol 52, No1*, 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R. veO. P. John (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and its Applications. *Journal of Personality, Vol 60, No 2*, 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>

- McCrae, R. R., P. T. Costa Jr (1998). Cross-Cultural Assessment of the Five-Factor model: The Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol 29, No 1, 171–188. <https://doi.org/10.1177/0022022198291009>
- Miçoçoğulları, B. O. veS. Kirazcı (2010). Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, Cilt 21, Sayı 4, 154–163.
- Nor, H. M.veM. Anizu (2006). *Psychological Predictors of Injury among Malaysian Professional Football Players*(pp. 15–54). Universiti Sains Malaysia.
- O'Brien, M. (1992). Functional Anatomy and Physiology of Tendons. *Clinical Sports Medicine*, Vol 11, No 3, 505–520.
- Oktan, V. veM. Şahin (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı İle benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt7, Sayı 2,543-556.
- Örsçelik, A., A. H. Apaydın vd. (2013). Spor Yapan Bireylerin Rehabilitasyon Gerektirir Durumlarının Retrospektif İncelenmesi. *Spor Hakemliği Dergisi*, Cilt 48, Sayı 4, 111–117.
- Özdemir, O., P. G. Özdemir vd. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt 4, Sayı 4, 566–589.
- Özder, R. (2010). *Dünya Asker Pentatlon Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Yaşadıkları Sakatlıklar ve Sakatlığa Bağlı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Özgür, B. O., Özgür, T. veM. Aksoy (2016). Voleybol ve Futbolcularda Spor Sakatlığına Rastlama Sıklığı. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*,Cilt 6, Sayı 3, 1303–1414.
- Özkalp, E.veÇ. Kirel (2001). *Örgütsel Davranış*. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Özkalp, E., A. Varoğlu vd. (2013). *Örgütsel Davranış*. Anadolu Üniversitesi Web Ofset.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*,Cilt 7, Sayı 3, 4–9.
- Öztürk, F. (2018). *Spor Eğitimi Veren Kadın Akademisyenlerin Kişilik Özellikleri İle Kariyer Engellerinin Belirlenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi EBE.
- Perna, F. M., M. H. Antonio vd. (2003). Cognitive Behavioral Stress Management Effects on Injury and İllness among Competitive Athletes: A Randomized Clinical Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, Vol 25, No 1, 66–73.

- Piepiora, P. (2021). Personality Profile of Individual Sports Champions. *Brain and Behavior*, Vol 11, No 6, e02145.
- Piepiora, P., Piepiora, Z. ve J. Bagińska (2022). Personality and Sport Experience of 20–29-year-old Polish Male Professional Athletes. *Frontiers in Psychology*, No, 13, 854804.
- Rex, C. C. ve J. N. Metzler (2016). Development of the Sport Injury Anxiety Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, Vol 20, No 3, 146–158. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1188818>
- Robbins, S. P. ve T. A. Judge (2012). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Rogers, T. J. ve D. M. Landers (2005). Mediating Effects of Peripheral Vision in the Life Event Stress-Athletic Injury Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No 27, 271–288.
- Rosendo Berengüi, G. ve J. L. Puga (2015). Predictores Psicológicos de Lesión en Jóvenes Deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, Vol 34, No 2, 112–129.
- Sağlık eğitim programı takım doktorları 3. basamak kursu ders notları. (2010). Ankara: Türkiye Futbol Federasyonu (TFF).
- Sakallı, F. M. H. (2008). Sporda Sporcuların Yaralanması ve Risk Faktörleri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 7, 144–154.
- Saki, Ü. ve S. Çankaya (2022). Üniversite Oyunlarına Katılan Futbolcularda Spor Yaralanması Kaygı Düzeyi ile Çok Alanlı Kararlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, Cilt 7, Sayı 2, 498–514. <https://doi.org/10.25307/jssr.1120485>
- Sarıipek, T. (2010). *Basketbolcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralamasına Göre Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Sarıkabak, M. (2016). *Olumlu ve Olumsuz Geri Bildirimin, Farklı Kişilik Tiplerinde Sporcularda, Biceps Brachii Kasının Maksimal İstemli Kasılma Seviyesine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi EBE.
- Sezer, D. ve M. Aktaş (2020). Açık Yara Tedavilerine Son Yaklaşımlar. *Turkish Veterinary Journal*, Cilt 2, Sayı 1, 24–28.
- Shani, A. B. ve J. B. Lau (1996). *Behavior in Organizations: An Experiential Approach*. Boston: Richard D.
- Slobodskaya, H. R. ve O. S. Kornienko (2021). Age and Gender Differences in Personality Traits from Early Childhood through Adolescence. *Journal of Personality*, Vol 89, No 5, 933–950.

- Smith, R. E. veF. L. Smoll (1990). Sport Performance Anxiety. In H. Leitenberg (Trans.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press.
- Smith, R. E. veF. L. Smoll (1996). Psychological aspects of Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol 18, No 1, 1–13.
- Somoğlu, M. B., A.Y. Albayrak vd. (2023). Sporcuların Yaralanma Kaygılarının Spora Bağlılıklarına Etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3 Sayı 2, 148–162.
- Soto, C. J. veJ. J. Jackson (2013). Five-Factor Model of Personality. *Journal of Research in Personality*, Vol 47, No5, 1285–1302. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.002>
- Šunje, H.veE. Vardo (2023). Examination of Differences in Pre-Competition Anxiety and Big Five Personality Traits in Esport Players and Athletes. *Društvene i humanističke studije*, Vol 8, No1-22, 545–566.
- Sutin, A. R., M. Luchetti vd. (2017). Parental Educational Attainment and Adult Offspring Personality: An İntergenerational life Span Approach to the Origin of Adult Personality Traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 113, No 1, 144.
- Şahin, F. T.veC. Karaca (2019). Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Sağlık. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 20, Sayı 3, 45–59.
- Şensoy, C., Şenel, Ö. veC. Akarçeşme (2021). Farklı Spor Branşlarında Spor Yaralanma Çeşitleri ile Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 27–41.
- Şimşek, Ş. M., Akgemci, T. veA. Çelik (2014). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Tabachnick, B. G. veL. S. Fidell (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tanyeri, L. (2019). Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, Cilt 13, Sayı 19, 577–591.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi*. Bağırhan Yayınevi.
- Tezer, N. (2018). Dağcılık Antrenörlerinin Kaygı Düzeyleri İncelemesi. *International Journal Mountaineering and Climbing*, Cilt 1, Sayı 1, 54–56.
- Thomas, M. (1997). Soft-Tissue İnjuries and Muscle Tears. *Clinics in Sports Medicine*, Vol 16, No 3, 419–434.
- Tokatlı, A. (2020). *Mentorluk Fonksiyonları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki ve Kişilik Özelliklerinin Mentorluk Fonksiyonlarına Etkisi: Beş*

- Faktör Kişilik Modeli Çerçevesinde Bir Araştırma*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi SBE.
- Tutar, H. (2013). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Ünal, M. (2009). Aşırı Kullanıma Bağlı Spor Yaralanmaları. *Sporcu Eğitim, Sağlık ve Araştırma Merkezi-SESAM*, Sayı 68–77.
- Ünver, Ş., E. Şimşekvd. (2020). Üniversite Takımlarında Yer Alan Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 14, Sayı 3, 400–410.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol 8, No 3, 221–246.
- Vurat, M. (2000). *Voleybol Teknik*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Waldron, D. R., Zimmerman-Pope, N. veD. Slatter (2003). *Superficial Skin Wounds*. In *Textbook of Small Animal Surgery*. Philadelphia: Saunders.
- Wallace, J., Covassin, T. veE. Beidler (2017). Sex Differences in High School Athletes' Knowledge of Sport-Related Concussion Symptoms and Reporting Behaviors. *Journal of Athletic Training*, Vol 5, No7, 682–688.
- Williams, J. M., R. N. Singer vd. (2001). *Psychology of Injury risk and Prevention*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Wroble, R. R. (1986). Neck and Low Back İnjuries in Wrestling. *Clinics in Sports Medicine*, Vol 5, No2, 295–325.
- Yalıman, A. (2017). Yumuşak Doku Yaralanmalarına Yaklaşım ve tedavide Oral Nonsteroid Antiinflatuvar İlaçların Yeri.*Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi*, Cilt 9, Sayı 6, 7–12.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik Özellikleri ve iş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, Cilt, 8 Sayı 2, 196–217.
- Yıldız, S., Boz, İ. T.veB. Yıldırım (2012). Kişilik Tipi ile olumlu Sosyal Davranış Arasındaki İlişki: Marmara Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt 26, Sayı1, 215–233.
- Yıldız, Y. (2006). Alt Ekstremitte Spor Yaralanmaları. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, Sayı 2, 27.
- Yıldız, Y. (2019). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zekâ Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.

- Yılmaz, N., Kösehanogulları, M. ve M. Aladağ (2018). Engelli Sporcularda Spor Yaralanmaları. *Aegean Journal of Medical Sciences*, Sayı 3, 32–38.
- Yılmaz, Ş. E. (2011). *Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin (14-17 Yaş) Spor Yaralanma Sıklıkları, Risk Faktörleri ve Oluşum Şekillerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi SBE.
- Zel, U. (2011). *Kişilik ve liderlik: Evrensel Boyutlarıyla Yönetmel Açından Araştırmalar, Teoriler ve Yorumlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Zöhrap, D. U. (2004). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Ana baba Tutumları ve Aile Yapısının Ergen Kişilik Özelliklerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.