

FUTBOLCULARDA STRES VE STRESLE BAŞAÇIKMA FAKTÖRLERİNİN SAKATLANMA İLE İLİŞKİSİ

Zeynep Şeker Aygül*, Bedrettin Akova*, Hakan Gür*

ÖZET

Bu çalışma spor sakatlığı geçirmiş futbolcuların sakatlanma öncesi son altı aylık dönem içindeki stres faktörlerini ve başaçıkma tarzlarını ortaya koymak ve sakatlanmalar ile stres ve stres ile başaçıkma arasındaki ilişkileri göstermek amacı ile düzenlendi. Toplam 142 lisanslı erkek futbolcu (113'ü sakatlanmış, 29'u sakatlanmamış) stres faktörleri ve stresle başaçıkma tarzları ölçeklerini doldurdu. Sakatlanma (spordan uzak kalma süresi, tipi, bölgesi) üzerine stres faktörleri ve stresle başaçıkma stratejilerinin etkisini belirlemek için multifaktöryel analizler kullanıldı. Ayrıca veriler sakatlanmış ve sakatlanmamış oyuncular arasında karşılaştırıldı. Bulgular stres faktörleri ve stresle başaçıkma tarzlarının oyuncuların sakatlanmaları üzerine etkisi olmadığını gösterdi. Sakatlanmış oyuncularında en önemli stres faktörü maddi durum ve en tercih edilen stresle başaçıkma tarzı ise kendine güvenli yaklaşımdı. Bu bulgular ışığında çalışmaya dahil edilen futbolcularda sakatlanmaların çinçelenen psikolojik faktörlerle ilişkisi olmayabileceği sonucuna varıldı.

Anahtar sözcükler: Sakatlanma, futbol, stres, stresle başaçıkma

SUMMARY

THE RELATIONSHIP OF STRESS AND STRESS MANAGEMENT FACTORS WITH INJURY IN SOCCER PLAYERS

The study was designed to demonstrate stress factors and stress coping strategies in injured soccer players and to see the relationships between injuries, stress and stress management factors. One hundred-forty

* Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Bilim Dalı, Bursa

two (113 injured, 29 non-injured) male soccer players filled out stress and stress-coping questionnaires. Multifactorial analysis was used to determine the influence of stress factors, and stress-coping strategies on injury (absence from the sport, type and localization). In addition, the data of injured and non-injured players was compared. The results indicated that there is no influence of stress factors and stress-coping strategies on player injury. The most important stress factor was financial status and the most preferred stress-coping strategy was self-confidence for the injured players. In the light of these findings, it can be concluded that injuries might occur soccer players independently from the psychological factors examined in the study.

Keywords: Injury, soccer, stress, stress coping

GİRİŞ

Spor sakatlanmalarının sebepleri literatürde genel olarak dışsal ve içsel faktörlere bağlı olarak ele alınmaktadır (7,16). Spor sakatlanmalarının birinci sebebi fiziksel faktörler olmasına rağmen, psikolojik faktörlerin de sakatlanmaya yol açabileceği ifade edilmektedir (21). Psikolojik boyut içerisinde ele alınan stres, spor sakatlanmaları açısından önemli bir unsurdur. Hem genel, hem de spor psikolojisi literatüründe stres iki şekilde ele alınmaktadır (1,18,20,21).

1. Büyük yaşam değişiklikleri: sevilen birinin kaybı, başka bir şehre taşınmak, evlenmek, ekonomik durumdaki büyük değişiklikler.
2. Gündelik sıkıntılar (küçük stresörler): Her gün karşımıza çıkan, hoş olmayan rahatsızlık verici ve/veya gerginlik yaratan üzücü olaylar, ya da kişiler arası ilişkilerdeki sorunlar.

Stres, yaşamdaki belirsizlikler kaynaklı olabileceği gibi, yaşanan olayın önemi ya da olaya verilen anlamın önemi ile de ilişkili olabilir (21). Bireyin stres karşısındaki etkilenme derecesi ve buna verdiği tepkinin düzeyi üzerinde etkili olan faktörleri sürekli kaygı düzeyinin yüksekliği, benlik saygısının düşük olması, geçmiş dönemde yaşananlar, başa çıkma mekanizmaları ve yapılan psikolojik müdahaleler olarak sıralayabiliriz (1,10,18,21). Yüksek başarı isteğine karşın oluşan başarısızlıklar, hem spor çevresinin hem de sporcunun kendisinin geliştirmiş olduğu değersizlik tutumu spora özgü diğer önemli stres faktörleridir (21).

Yaşamdaki stres faktörleri ne düzeyde olursa olsun kişinin stresle başa çıkma becerisi ve sosyal destek düzeyi tepkilerini etkilediği için sakatlanma ve stres ilişkisini inceleyen birçok çalışmada stresle birlikte başa çıkma becerileri ve sosyal destek de araştırılmıştır (2,6,13,21,22). Sakatlanma, stres ve başa çıkma biçimlerini araştıran çalışmalar incelendiğinde artmış yaşam değişiklikleri ile sakatlanma arasındaki ilişki ile ilgili çelişkili sonuçlara rastlanmaktadır (2,5,10,22). Bu çalışma, lisanslı futbolcuların sakatlanma tarihlerinden altı ay öncesine kadar yaşamlarındaki stres faktörlerini ve stresle başa çıkma tarzlarını görmek; gerek stres faktörleri, gerekse başa çıkma tarzlarının sakatlanma, sakatlanmanın tipi, sakatlanmanın bölgesi ve spordan uzak kalma süresi ile olan ilişkilerini ortaya koymak amacı ile düzenlendi.

GEREÇ ve YÖNTEM

Örnekleme: Araştırmanın örneklemini 18-32 yaşlarındaki (21.9 ± 3.4 yıl) 113'ü sakatlanmış, 29'u sakatlanmamış (kontrol grubu) olmak üzere toplam 142 erkek futbolcudan oluşmaktadır. Deneklerin % 49.8'i üniversite, % 45.8'i lise, % 4.4'si ortaokul mezunuydu. Sakatlanmış grubun % 94'ü, sakatlanmamış grubun tamamı bekardı. Sakatlanmış grubun % 35.4'üne burkulma, % 27.4'üne zorlanma, % 19.5'ine aşırı kullanım ve % 10.6'sına kontüzyon tanısı konulmuştu. Sakatlanmış futbolcuların % 38.1'i 1-7 gün, % 20.2'si 8-21 gün, % 32.2'si 22 günden daha uzun bir süre spor aktivitelerinden uzak kalmıştı.

Veri toplama araçları:

a) Stres ölçeği, stres faktörleri bölümü: Bu ölçek, Miller ve ark. (12) tarafından "Stres Audit Questionnaire" adıyla geliştirilmiş olan ve stres faktörleri, stres belirtileri, strese yatkınlık olmak üzere üç ana, 13 ara bölümden oluşan bir bataryadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları değişik gruplar üzerinde Day ve Inceer (4), Şahin ve Batıgün (20) tarafından yapılmış ve geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır.

Çalışmada ölçeğin stres faktörleri alt bölümü kullanılmıştır. Stres faktörleri alt bölümü; Aile yaşantısı, bireysel roller, sosyal benlik, çevre ve iş hayatı (okul) olmak üzere beş alt alanda kişinin yaşamında olabilecek toplam 144 adet hem pozitif hem de negatif olay ve yaşam değişimi araştıran sorudan oluşmaktadır.

b) Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Stres literatüründe sıklıkla kullanılan Lazarus ve Folkman (11) tarafından "Ways of Coping Inventory"

adı ile geliştirilmiş 64 maddelik dörütlü likert türü bir ölçektir. Dilimize 1988 yılında çevrilmiş olan ölçeye kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçek daha sonra Şahin ve Durak (19) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik değerleri etkilenmeden 74 maddeden 30 maddeye indirilmiştir. Bu formun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Durak (19) tarafından yapılmıştır. Araştırmamızda bu 30 maddelik form kullanıldı.

Yöntem: Ocak 1999 ve Mart 2001 tarihleri arasında fakültenin Spor Hekimliği polikliniğine herhangi bir sakatlanma sebebi ile başvurmuş olan 18 yaş üzeri lisanslı futbolculara araştırmanın amacı poliklinik doktoru ya da bölüm psikoloğu tarafından anlatılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden sporculara psikolog odasında önce stres ölçeğinin stres faktörleri bölümü, daha sonra ise stresle başa çıkma ölçeği doldurtuldu. Stres faktörleri ölçeği doldurtulurken sporculardan istenilen testin tamamı için önceki altı ayı düşünmeleri ve bu altı ay içerisinde testte yazılanlar hayatında gerçekleşti ise, ister pozitif ister negatif anlamda olsun kendisini etkileme derecesine göre bir ile beş arasında değişen bir puan vermesi istendi. Yazılı madde gerçekleşmedi ise ayrıca belirtilmiş olan geçerli değil maddesini işaretlemeleri istendi. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde ise denekler bir sıkıntıları olduğunda ne tarz başa çıkma tarzlarını kullandıklarını dört aşamalı olarak değerlendirdiler.

Son altı aydır hiç sakatlanmamış futbolculardan oluşan kontrol grubu ise; polikliniğimize başvuran futbolcuların yanında gelen veya Beden Eğitimi Bölümü öğrencisi olan 18 yaş üzeri lisanslı futbol oynayan sporcular arasından rastgele seçildi.

Verilerin analizi: Sakatlanmış ve sakatlanmamış futbolcuların stres faktörlerini ve stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmada t-testi kullanıldı. Daha sonra ölçeklerde kullanılan soru sayılarının farklılıkları göz önüne alınarak elde edilen toplam değerler soru sayılarına bölünerek ölçek alt başlıkları için oran değerleri hesaplandı. Her ölçekteki alt gruplar için hesaplanan oran değerleri arasında varyans analizi (ANOVA) ve Tukey testi uygulandı. Ayrıca futbolcuların stres faktörleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin sakatlanma tipi (burkulma, zorlanma, aşırı kullanım, kontüzyon), bölgesi (alt ekstremite, üst ekstremite, gövde) ve spordan uzak kalma süresi (1-7 gün, 8-21 gün, 22 gün ve üzeri) üzerine olan etkilerini ortaya koymak için multifaktöryel analizler yapıldı. İstatistiksel anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ değeri alındı. Sonuçlar ortalama \pm standart sapma olarak verildi.

BULGULAR

Sakatlanmış (21.8 ± 3.4 yaş) ve kontrol (22.3 ± 3.0 yaş) grubunun yaş değerleri arasında istatistiksel anlamlı bir fark yoktu. Faktöryel analiz sonuçları futbolcuların stres faktörleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin sakatlanma tipi, bölgesi, spordan uzak kalma süreleri üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını gösterdi. Stres faktörleri açısından kontrol grubu ile yapılan karşılaştırmalar sakatlanmış sporcuların aile yaşantısı, sosyal benlik, çevre faktörleri için etkilene değerlerinin kontrol grubundan istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) bir şekilde düşük olduğuna işaret etmekteydi (Tablo 1). Stres faktörleri toplam değeri olarak da sakatlanmış futbolcular kontrol grubundan daha düşük ($p<0.05$) değerlere sahipti. Bireysel roller ve ekonomik stres faktörleri açısından ise sakatlanmış ve sakatlanmamış grup arasında istatistiksel anlamlı bir fark yoktu. Sakatlanmış sporculardan 40'ı (% 35.4) için en yüksek stres değeri ekonomik durumken, 32'si (% 28.3) için çevre, 22'si (% 19.5) için sosyal benlik, 14'ü (% 12.4) için bireysel roller en yüksek değere sahipti. Kontrol grubuna dahil olan 12 kişi (% 41.4) için en yüksek stres puanı sosyal benlik iken dokuzu (% 31.0) için ekonomik durum, sekizi (% 27.6) için ise çevre oldu.

Stres faktörlerini belirleyen altı alt alandaki soru sayıları farklı olduğundan, her alt alandan elde edilen puanlar soru sayılarına bölündü ve alt gruplar kendi aralarında ANOVA ile karşılaştırıldı. Böyle bir incelemede sakatlanmış futbolcular için en büyük stres faktörünün ekonomik durum olduğu, bunu sırası ile çevre, sosyal benlik, bireysel roller, iş hayatı (okul) ve aile yaşantısı ile ilgili faktörlerin takip ettiği tespit edildi (Tablo 2). Sakatlanmamış futbolcular için ise bu sıralamanın çevre, sosyal benlik, ekonomik durum, bireysel roller, iş hayatı (okul) ve aile yaşantısı olduğu gözlemlendi.

Tablo 1. Sakatlanmış ve kontrol futbolcuların stres faktörleri açısından karşılaştırılması.

Stres faktörleri	Sakatlanmış	Kontrol
Aile yaşantısı (S1)	27 ± 23	37 ± 24*
Bireysel roller (S2)	38 ± 22	45 ± 19
Sosyal benlik (S3)	36 ± 27	46 ± 16*
Çevre (S4)	26 ± 16	34 ± 16*
Ekonomik durum (S5)	30 ± 17	36 ± 19
İş - okul hayatı (S6)	68 ± 44	85 ± 39*
Toplam	225 ± 119	283 ± 111*

* $p<0.05$

Tablo 2. Sakatlanmış ve kontrol futbolcuların düzeltilmiş stres faktörleri oranlarının kendi içinde karşılaştırılması.

Stres faktörleri	Sakatlanmış	Kontrol
Aile yaşantısı (S1)	0.91 ± 0.76 ^{2,3,4,5}	1.24 ± 0.81 ^{3,4,5}
Bireysel roller (S2)	1.51 ± 0.86 ^{1,5}	1.79 ± 0.74
Sosyal benlik (S3)	1.87 ± 1.16 ^{1,6}	2.41 ± 0.83 ^{1,6}
Çevre (S4)	1.89 ± 1.12 ^{1,6}	2.43 ± 1.13 ^{1,6}
Ekonomik durum (S5)	2.03 ± 1.14 ^{1,2,6}	2.39 ± 1.24 ^{1,6}
İş - okul hayatı (S6)	1.24 ± 0.80 ^{3,4,5}	1.55 ± 0.71 ^{3,4,5}

Satır üstü rakamlar ANOVA test sonuçlarına göre faktörler arası $p < 0.05$ anlamlılık düzeyini göstermektedir.

Sakatlanmış futbolcular için düzeltilmiş oranlar kendi içinde karşılaştırıldığında, aile yaşantısı ile ilgili stres faktörlerinin bireysel roller, sosyal benlik, çevre ve ekonomik faktörlerden anlamlı ($p < 0.05$) ölçüde düşük; bireysel rollerle ilgili stres puanlarının ise aile yaşantısından anlamlı ($p < 0.05$) ölçüde yüksek, ekonomik faktörlerden ise anlamlı ($p < 0.05$) olarak düşük oldukları saptandı. Benzer karşılaştırmada sosyal benlik ve çevre ile ilgili stres puanları iş hayatı (okul) ile ilgili stres faktörlerinden düşük ($p < 0.05$) fakat aile yaşantısı ile ilgili faktörlerden anlamlı ($p < 0.05$) olarak yüksek, ekonomik alandaki stres faktörleri ise aile yaşantısı, bireysel roller ve iş hayatı (okul) alanındaki stres faktörlerinden anlamlı ($p < 0.05$) ölçüde yüksek bulundu.

Sakatlanmamış futbolcuların (kontrol grubu) düzeltilmiş oranları kendi içlerinde karşılaştırıldığında ise bireysel rollerle ilgili stres faktörlerinin diğer alanlardaki stres faktörlerinden anlamlı bir farklılık göstermediği; sosyal benlik, çevre ve ekonomik alandaki stres faktörlerinin ise hem aile yaşantısı, hem de iş hayatı (okul) ile ilgili stres faktörlerinden anlamlı ($p < 0.05$) düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlendi.

Sakatlanmış ve sakatlanmamış futbolcuların stresle başa çıkma tarzları 't' testi ile karşılaştırıldığında sakatlanmamış futbolcuların sakatlanmış futbolculara göre stres karşısında istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.05$) düzeyde daha yüksek oranda kendilerine güvenli yaklaşım içinde oldukları tespit edildi (Tablo 3). Buna karşın stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama tarzları açısından sakatlanmış ve sakatlanmamış

futbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmedi. Sakatlanmış sporculardan 69'u (% 61.1) için en yüksek başa çıkma değeri kendine güvenli yaklaşım iken, 26'sı (% 23) için iyimser yaklaşım, 13'ü (% 11.5) için sosyal destek arama, 5 kişi (% 4.4) için ise kendine güvensiz yaklaşım idi. Kontrol grubu için ise en yüksek başa çıkma değeri 24 kişi (% 82.8) için kendine güvenli yaklaşım, dördü (% 13.8) için iyimser yaklaşım, biri (% 3.4) için ise destek arama idi.

Tablo 3. Sakatlanmış ve kontrol futbolcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması.

Stresle başa çıkma tarzları	Sakatlanmış	Kontrol
Kendine güvenli yaklaşım (B1)	504 ± 122	554 ± 93*
İyimser yaklaşım (B2)	322 ± 90	318 ± 62
Kendine güvensiz yaklaşım (B3)	181 ± 114	150 ± 93
Boyun eğici yaklaşım (B4)	104 ± 85	115 ± 90
Sosyal destek arama (B5)	226 ± 71	208 ± 69

* p<0.05

Stresle başa çıkma tarzlarını gösteren beş alt grupta yer alan soru sayıları eşit olmadığı için alt gruplardan elde edilen puanlar soru sayısına bölündü ve düzeltilmiş puanlar kendi içlerinde ANOVA ile karşılaştırıldı. Düzeltilmiş puanlar kendi içlerinde karşılaştırıldığında; hem sakatlanmış, hem de sakatlanmamış futbolcuların stres karşısında en çok kendine güvenli yaklaşımı kullandığı; daha sonra başa çıkma tarzı olarak sırası ile iyimser yaklaşımı, sosyal destek aramayı, kendine güvensiz yaklaşımı ve en son boyun eğici yaklaşımı kullandıkları saptandı (Tablo 4).

Tablo 4. Sakatlanmış ve kontrol futbolcuların stresle başa çıkma tarzları düzeltilmiş oranlarının kendi içinde karşılaştırılması.

Stresle başa çıkma tarzları	Sakatlanmış	Kontrol
Kendine güvenli yaklaşım (B1)	72 ± 17 ^{3,4,5}	79 ± 13 ^{2,3,4,5}
İyimser yaklaşım (B2)	64 ± 18 ^{3,4,5}	64 ± 12 ^{1,3,4}
Kendine güvensiz yaklaşım (B3)	36 ± 23 ^{1,2,4,5}	30 ± 13 ^{1,2,5}
Boyun eğici yaklaşım (B4)	21 ± 17 ^{1,2,3,5}	23 ± 18 ^{1,2,5}
Sosyal destek arama (B5)	57 ± 18 ^{1,2,3,4}	52 ± 17 ^{1,3,4}

Satır üstü rakamlar ANOVA test sonuçlarına göre faktörler arası p<0.05 anlamlılık düzeyini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmaya alınan sakatlanmış futbolcuların, sakatlanmalarındaki stres faktörlerinin, sakatlanmamış olan futbolculardan daha fazla olmadığı görüldü. Ayrıca deneklerin stres ve stresle başa çıkma biçimlerinin sakatlanmanın tipi, bölgesi, spordan ayrı kalma süreleri üzerinde etkisi olmadığı tespit edildi. Literatürdeki stres ve sakatlanma ilişkisini inceleyen çalışmalar incelendiğinde bulgularımıza benzer stresin sakatlanma üzerine etkisi olmadığını gösteren voleybolcu (23), basketbolcu ve cimnastikçi (15) ve değişik sporcu grubundaki (14) sonuçlar rastlanmaktadır. Buna karşın, değişik sporcu gruplarını içeren benzer çalışmalarda (3,5,10) sakatlanmış grubun yaşam değişikliklerinin sakatlanmamış gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalarda yaşam olayları ve değişimleri ele alınmasına karşın, farklı sonuca ulaşan çalışmalara rastlanması, kullanılan yöntem ve ölçüm araçlarının farklılığından kaynaklanabilir. Bir diğer neden de sporcuların branşlarındaki farklılık olabilir. Literatürde futbol branşını içeren çalışmaya ulaşmamış olmamız birebir karşılaştırma yapmamızı güçleştirmektedir. Ayrıca sporcuların cinsiyet farklılıkları, çalışmanın retrospektif olması, araştırma süresindeki (3 ay-1 yıl gibi) farklılıklar, sakatlanma ile ilgili kullanılan kriterlerdeki (sakatlanma sıklığı, ciddiyeti, spordan uzak kalma süresi gibi) farklılıklar karşılaştırmayı kısıtlayan faktörler olmaktadır.

Sakatlanmış grubun stres puanlarının daha düşük olması sakatlanma nedeninin çok faktörlü olduğuna işaret etmektedir. Sakatlanmamış grubun daha stresli görünmesi birçok araştırmacının (1,18,21) stres faktörlerinin yüksek ya da düşük olmasının tek başına birşey ifade etmediği, stres faktörlerinin varlığı ve yoğunluğundan bireylerin etkilenme derecesinin önemli olduğu şeklindeki görüşünü destekler niteliktedir. Yaşamında az stres faktörü olmasına rağmen bir kişinin verdiği bilişsel ve fizyolojik stres tepkileri, yaşamında daha fazla stres faktörü olan bir başkasından daha yoğun olabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin stresle başa çıkma kaynakları, sosyal destek sistemleri, kültürleri, eğitimleri, kişilik yapıları, geçmiş yaşantıları gibi bir çok faktörün stres düzeyi üzerine etkisi olduğu gerçeğinden hareketle sporcularda stres belirtilerini ve strese yatkınlığı artırıcı yaşam özelliklerini bireysel olarak değerlendirmek daha anlamlı olabilir.

Farklı entegre teorik modeller olmakla birlikte, stres teorisi temel alınarak sakatlanmayı açıklayan bir model Andersen ve Williams (1) tarafından tanımlanmıştır. Bu modele göre, bir sporcunun sakatlanma olasılığını tanımlamak ve izleyebilmek için öncelikle sporcunun potansiyel olarak stresli spor ortamına verdiği tepkiyi tanımlamak gerek-

tedir. Bu teori de bireysel değerlendirmelerin önemini vurgular niteliktedir. Bireylerin stresle başa çıkma tarzları, belli durumlarda bireyin genellikle kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı başa çıkma yöntemlerini kapsamaktadır (19). Bu anlamda sakatlanmamış grup sporcularında gözlemediğimiz stresle başa çıkma olumlu başa çıkma tarzlarından biri olan güvenli yaklaşımı sakatlanmış futbolculara oranla daha fazla kullandıkları yönündeki bulgularımız önem kazanmaktadır. Çalışmamızda dikkat çeken bir diğer bulguda hem sakatlanmış, hem de sakatlanmamış grupta yer alan futbolcuların olumsuz başa çıkma tarzı olarak kabul edilen kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşımı diğer yöntemlerden çok daha az kullanmış olmalarıdır.

Spor psikolojisi literatüründe başa çıkma kaynaklarının farklı tarzdaki etkilerinden bahseden çalışmalar bulunmaktadır (1). Yarışma sporcularında başa çıkma tarzlarının bazı ortamlarda diğerlerine göre daha çok stresin etkisini azaltıcı bir rol oynadığı ifade edilmektedir (2). Başa çıkma becerileri ve sosyal destek bir arada bulunduğu anda yaşam olaylarının etkisinin hafiflediği ve bunun da sakatlanma riskini azalttığı ifade edilmesine (17) karşın başa çıkma becerileri ve sosyal destek ile sakatlanma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı da ifade edilmektedir (10, 22). Elde ettiğimiz bulgular ışığında sakatlanmış futbolcularda en önemli stres faktörünün ekonomik durum olduğu ve sakatlanmamış gurubun stresle başa çıkma biçimi olarak sakatlanmışlara oranla kendine güvenli yaklaşımı daha yüksek oranda kullandıkları söylenebilir.

Sakatlanma ve psikolojik boyut ele alındığında stres sadece bir boyutu oluşturmakta ve kendi içinde kişilik özelliklerinden, benlik saygısından, düşünce kalıplarından, başa çıkma biçimlerinden, sosyal destek sistemlerinden bağımsız olarak işlev görmemektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında sporcuların ayrıntılı test bataryaları ile belki daha küçük gruplarda, belki bireysel olarak uzun süreli izlenimlerinin yapılması daha anlamlı olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Andersen MB, Williams JM: Psychological risk factors and injury prevention. In: *Psychology of Sport Injury*, John H, Ed. Roanoke, Human Kinetics, 1993, pp. 49-57.
2. Anshel MH, William LR, Williams SM: Coping style following acute stress in competitive sport. *J Soc Psychol* **140**: 751-73, 2000.
3. Bramwell ST, Masuda M, Wagner NN: Psychosocial factors in athletic injuries: development and application of the Social and Athletic Readjustment Rating Scale (SAARS). *J Human Stress* **1**: 6-20, 1975.

4. Day A, İnceer B: Stres ölçęęi. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* **1**: 37, 1993.
5. Dorak F, Altıparmak E, Talas İ: Spor sakatlanmaları ile yaşam olayları arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi* **9**: 30-43, 1998.
6. Heil J: Sport psychology, the athlete at risk, and the sports medicine team. In: *Psychology of Sport Injury*, John H, Ed, Roanoke. Human Kinetics, 1993, pp. 1-13.
7. Inklaar H: Soccer injuries. *Sports Med* **18**: 55-73, 1994.
8. İkizler C: *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1993, s. 59-65.
9. Johnson U: Coping strategies among long term injured competitive athletes. A study of 81 men and women in team and individual sports. *Scand J Med Sci Sports* **7**: 367-72, 1997.
10. Junge A: The influence of psychological factors on sports injuries. *Am J Sports Med* **28**: 10-5, 2000.
11. Lazarus RS, Folkman S: *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer, 1984.
12. Miller LH, Smith AD, Mahler BL: *The stress audit manual*. Brookline, 1988.
13. Pensgaard AM, Ursin H: Stress, control and coping in elite athletes. *Scand J Med Sci Sports* **8**: 183-9, 1988.
14. Petrie TA: Psychological antecedents of athletic injury: the effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behav Med* **18**: 127-38, 1992.
15. Rider SP, Hicks RA: Stress, coping, and injuries in male and female high school basketball players. *Percept Mot Skills* **81**: 499-503, 1995.
16. Schotman M, Powell JM, Torner JC: Study designs and potential biases in sports injury. *Sports Med* **18**: 22-37, 1994.
17. Smith RE, Smoll FL, Ptacek JT: Cognitive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills and adolescent sport injuries. *J Pers Soc Psychol* **58**: 360-70, 1990.
18. Şahin NH: *Stresle Başaıkma: Olumlu bir Yaklaşım*. Ankara, Türk Psikologlar Derneęi Yayınları. 1994.
19. Şahin NH, Durak A: Stresle başaıkma tarzları ölçęęi: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* **10**: 56-73, 1995.
20. Şahin NH, Batıgün AD: Bir özel hastane sağlık personelinde iş doyumunu ve stres. *Türk Psikoloji Dergisi* **12**: 57-71, 1997.
21. Weinberg RS, Gould D: *Foundations of Sports and Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics, 1995.
22. Wiechman SA, Smith RE, Smoll FL, Placek JT: Masking effects of social desirability response set on relations between psychosocial factors and sport injuries: a methodological note. *J Sci Med Sport* **3**: 194-202, 2000.
23. Williams JM, Tonymon P, Wadsworth WA: Relationship of life stress to injury in intercollegiate volleyball. *J Human Stress* **12**: 38-43, 1986.