



# JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

**Received/Makale Geliş** 04.02.2021  
**Published /Yayınlanma** 30.04.2021  
**Article Type/Makale Türü** Research Article

**Citation/Alıntı:** Gürer, B. & Biçer, M. (2021). Doğa sporları ile uğraşan bireylerin sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(68), 823-830.  
<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2390>



**Doç. Dr. Burak GÜRER**

<https://orcid.org/0000-0002-0605-3272>

Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gaziantep / TÜRKİYE



**Prof. Dr. Mürsel BİÇER**

<https://orcid.org/0000-0002-7778-2229>

Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gaziantep / TÜRKİYE

## DOĞA SPORLARI İLE UĞRAŞAN BİREYLERİN SAKATLIĞA BAĞLI KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ INVESTIGATION OF INJURY ANXIETY LEVELS OF INDIVIDUALS DEALING WITH OUTDOOR SPORTS

Issue/Sayı: 68

Volume/Cilt: 8

jshsr.org

ISSN: 2459-1149

### ÖZET

Doğa sporlarının risk içeren sporlar olduğu bilinmektedir. Birçok sporcu doğaya çıktığında değişik riskler ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu risklerden en bilindik olanı yaşamılan sakatlıklarıdır. Sporcuların yaşadıkları bu sakatlanma endişesi birçok etkene bağlı olabilir. Bu araştırmada doğa sporları ile uğraşan bireylerin sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki doğa sporcuları, örneklemini ise rastgele örneklem yöntemi kullanılarak seçilen (399 erkek, 315 kadın) toplam 714 sporcu oluşturmuştur. Araştırma verileri 2018 ve 2019 yılında değişik şehirlerdeki doğa sporları faaliyetlerinde toplanmıştır. Verilerin toplanmasında Cassidy (2006) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Özder (2010) tarafından yapılan Spor Sakatlıkları Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analiz işleminde tek gruplarda Independent Samples t test ve ikiden fazla grup olan değişkenlerde Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı ortaya koymak için Post Hoc LSD testi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaş ve yapılan doğa sporu türüne göre istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Dağcılık ve kayak, sakatlanma kaygısının en yüksek olduğu spor türü olarak karşımıza çıkmıştır. 23-26 yaş arası sporcular sakatlanma kaygısını en çok hisseden gruptur. Buna göre sakatlanma kaygısı yapılan doğa sporu türüne farklılık göstermektedir. Sporcuların kendilerini çok zorlayıcı faaliyetlere katılmaması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Doğa sporu, spor sakatlığı, kaygı.

### ABSTRACT

It is known that outdoor sports are risky sports. Many athletes may face different risks when they go out into nature. The most common of these risks is the injuries experienced. This injury concern experienced by athletes may be due to many factors. This study, it was aimed to reveal the anxiety levels of individuals who are engaged in outdoor sports due to disability. The research population in Turkey outdoor sports athlete, the sample group of the selected using random sampling method (399 male, 315 female) have created a total of 714 athletes. Research data were collected in outdoor sports activities in different cities in 2018 and 2019. The data were collected with the Sports Injuries Evaluation Scale developed by Cassidy (2006) and adapted to Turkish by Özder (2010). In the analysis of the research data, the Independent Samples t-test was used in single groups and the One-way ANOVA test was used for variables with more than two groups. Post Hoc LSD test was used to reveal the difference between groups. As a result of the research, statistically significant results were found according to age and outdoor sports type. Mountaineering and skiing have emerged as the type of sport with the highest injury anxiety. Athletes between the ages of 23-26 are the group that feels the most anxiety about the injury. Accordingly, the anxiety for injury varies according to the type of outdoor sports. It is recommended that athletes do not participate in activities that challenge them too much.

**Keywords:** Outdoor sports, sports injury, anxiety.

## 1. GİRİŞ

Spor yaralanmaları, spor katılımcılarının fiziksel sağlığı üzerinde sıklıkla derin olumsuz sonuçlara sahiptir (Garrick ve Requa, 2003). Spor sakatlıkları önemli bir yaşam olayı olup, oldukça sık rastlanan ve istenmeyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Williams ve Andersen, 2007). Bir sporcu, sakatlanma sırasında oluşan etkiler nedeniyle spora katılmaya devam edemiyorsa, bu sakatlıklar spor aktiviteleriyle ilgili faydaların ortadan kalkmasına sebep olabilir (Maffulli, Longo, Gougoulas, Caine ve Denaro, 2011). Spor, birçok psikolojik ve duygusal faydayla ilişkilidir (Caine ve Maffulli, 2005; Caine, Maffulli ve Caine, 2008). Spora düzenli katılım, daha iyi bir yaşam kalitesi ve daha az hastalık riski ile ilişkilendirilmiştir (Shanmugam ve Maffulli, 2008). Her şeyden önce, spor yarışma bağlamında pozitif benlik saygısının gelişimi (Fox ve Riddoch, 2000) ile stresin azalması, kaygı ve depresyon arasında güçlü bir ilişki vardır (Hassmen, Koivula ve Uutela, 2000). Doğa sporları da bu bağlamda birçok psikolojik ve zihinsel süreç içermektedir (Gürer, Bektaş ve Kural, 2018; Gürer, Alıncak ve Özen, 2019). Doğa sporları, bireylere sosyalleşme, sorumluluk alma, güven, liderlik, mutlu olma hali, karar verme ve risk alma (McKenzie, 2000) gibi katkılar sunarken, kişilerin fiziksel ve sosyal gelişimleri üzerinde sağladığı önemli faydalar bulunmaktadır (Yıldız, Güzel, Çetinöz ve Beşikçi, 2017).

Spor faaliyetlerinde bulunmanın sağlık açısından çok sayıda faydası vardır, ancak aynı zamanda sakatlanma riski de taşır (Caine ve Maffulli, 2005; Maffulli, Longo, Spiezia ve Denaro, 2010). Örneğin, doğa sporlarında hava şartları sakatlanmalara yol açabilmektedir (Brocherie, Girard ve Millet, 2015). Spor yaparken meydana gelen kas-iskelet sistemi sakatlıklarının olumsuz sonuçları, ileriki dönemlerde yaşamsal işlevi tehlikeye atabilmekte; ağrısız, hareketli bir yaşamı ve zindeliği artırıcı aktiviteye katılma yeteneğini sınırlayabilmektedir (Garrick ve Requa, 2003). Spor sakatlıklarının olumsuz etkilerini, spora ciddi bir bağlılığın getirdiği birçok sosyal, psikolojik ve sağlık yararıyla dengelemek önemlidir (Shanmugam ve Maffulli, 2008).

Duygusal bozukluk semptomları yoğunluk, sıklık ve süre bakımından yetersiz duygusal belirtilerle karakterizedir (Piccoloto, Wainer, Benvegna ve Juruena, 2000) ve bunlardan en bilineni depresyon ve kaygıdır (Antunes, Stella, Satos, Bueno ve Mello, 2005). Doğada zorluk yaratan etkenlerin olması kadar, başarıyı getiren stratejiler de mevcuttur (Burke ve Orlick, 2003). Bireyin etrafındaki stres faktörlerine karşın sağlığını, performansını ve psikolojisini iyileştirebilme tutumu (Maddi vd., 2006) zihinsel olarak önemlidir. Özder (2010)'e göre kaygı, rekabetin olduğu spor ve fiziksel aktivite ortamında ciddi bir sorundur. Kaygı durumu doğa sporcularına etki eden bir süreçtir ve dağcılık sporunda sporcuları etkilemektedir (Gürer vd., 2007). Günümüz sporunda fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansını üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli olmamaktadır. Sporunun psikolojik kapasitesi de en az fiziksel kapasitesi kadar önemlidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziki olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeptendir (Tavacıoğlu, 1999). Farklı sporlara yönelen insanlar, kendisine haz veren, mutlu eden ve sınırlarını zorlayan spor dalları arasında tercih yapmaya başlamışlardır (Voigt, 1998). Doğa sporcuları vahşi doğa, macera arayışı, doğaya yakın olma, fiziksel egzersiz yapma, manzara, yalnızlık isteği, sosyalleşme, meydan okuma ve eğlence gibi durumları tercih etmektedir (Carr, 1998).

Doğa sporlarının risk faktörlerinin yoğun olduğu alanlarda yapıyor olması sakatlanma kaygısının meydana gelmesine neden olabilir. Buradan hareketle araştırmada, doğa sporları ile uğraşan bireylerin sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi ve mevcut durumun ortaya konması amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

Araştırmamızda veri toplama yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket tekniği kullanılmıştır. Veriler toplanırken kişisel bilgi formu ve spor sakatlıkları değerlendirme ölçeği olmak üzere iki anket kullanılmıştır.

### 2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmamızın evrenini Türkiye'deki doğa sporları yapan bireyler, örneklemini ise rastgele örneklem yöntemi kullanılarak seçilen (399 erkek, 315 kadın) toplam 714 sporcu oluşturmuştur. Araştırma verileri 2018 ve 2019 yılında değişik şehirlerdeki doğa sporları faaliyetlerinde toplanmıştır. Veriler Gaziantep, Muğla, Adıyaman, Kars, Erzurum, İstanbul, Samsun, Antalya, İzmir ve Trabzon şehirlerinde toplanmıştır.

## 2.2. Veri Toplama Aracı

Spor sakatlıkları değerlendirmesi için Cassidy (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Özder (2010) tarafından uyarlanan "Spor Sakatlıkları Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, "kesinlikle katılmıyorum (1)" ile "kesinlikle katılıyorum (5)" şeklinde 5 li Likert şeklindedir. Ölçek kapsamında bir toplam yaralanma endişesi notu ve bunun yanı sıra her etken için ayrı bir puanlandırma yer almaktadır (Cassidy, 2006, Özder, 2010). Ölçekten alınan yüksek puan sakatlık kaygı düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puan ise sakatlık kaygı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Araştırmamız için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

## 2.3. Verilerin Toplanması

Veriler toplanırken araştırmacı tarafından ülke genelinde yapılan etkinliklere katılım sağlanmış ve ölçek yüz yüze sporculara uygulanmıştır. Ayrıca araştırmacının yaptığı tırmanışlar sırasında kamplarda yer alan sporculara da ölçek uygulanmıştır. Böylece verilerin bir doğa sporu etkinliği yapılırken toplanması sağlanmıştır. Bu da anketin geçerliği ve güvenirliği açısından önemli bir etkidir.

## 2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan normallik dağılımı analizinde Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Araştırma verilerinin analiz işlemine tek gruplarda Independent Samples t test ve ikiden fazla grup olan değişkenlerde Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı ortaya koymak için Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

## 3. BULGULAR

**Tablo 1:** Sporcuların Sakatlanma Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Analizi

	Cinsiyet	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	t	P
Sakatlığa Bağlı Kaygı	Erkek	399	2,86	,67	,884	,377
	Kadın	315	2,82	,70		

Tablo 1'de cinsiyet değişkenine göre veriler analiz edilmiştir. Spor sakatlıklarına bağlı kaygının cinsiyete göre istatistiksel olarak fark yaratmadığı görülmüştür ( $p>,05$ ). İstatistiksel olarak bir fark olmasa da erkeklerin daha yüksek kaygıya sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 2:** Sporcuların Sakatlanma Kaygısının Daha Önce Sakatlanma Durumu Değişkenine Göre Analizi

	Sakatlanma Durumu	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	t	P
Sakatlığa Bağlı Kaygı	Daha önce sakatlandım	258	2,80	,67	-1,179	,239
	Daha önce sakatlanmadım	456	2,87	,70		

Tablo 2'de daha önce sakatlanma yaşamış olma değişkenine göre veriler analiz edilmiştir. Daha önce sakatlanma durumuna göre istatistiksel olarak fark bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Doğa sporlarında daha önce bir sakatlık yaşamayan sporcuların yüksek kaygıya sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 3:** Sporcuların Sakatlanma Kaygısının Yaş Değişkenine Göre Analizi

	Yaş	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	F	P	Fark
Sakatlığa Bağlı Kaygı	18-22 yaş	312	2,78	,64	5,176	,000	2-1, 2-3, 2-4
	23-26 yaş	274	2,99	,68			
	27-31 yaş	69	2,73	,64			
	32-36 yaş	37	2,55	,84			
	37-41 yaş	10	2,96	1,11			
	42 yaş ve üstü	12	2,65	,66			

$P<,001$  Grup 1: 18-22 yaş, Grup 2: 23-26 yaş, Grup 3: 27-31 yaş, Grup 4: 32-36 yaş, Grup 5: 37-41 yaş, Grup 6: 42 yaş ve üstü

Tablo 3'te daha önce yaş değişkenine göre veriler analiz edilmiştir. Yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<,05$ ). Farkı yaratan ana grubun 23-26 yaş grubuna ait sporcular olduğu görülmüştür ( $\bar{x}=2,99\pm,68$ ). Bu yaş grubu en yüksek sakatlanma kaygısı taşıyan gruptur.

**Tablo 4:** Sporcuların Sakatlanma Kaygısının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Analizi

	Eğitim Durumu	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	F	P
Sakatlığa Bağlı Kaygı	Lise	83	2,75	,78	1,724	,179
	Lisans	585	2,82	,67		
	Lisansüstü	46	2,94	,74		

Tablo 4'te daha önce eğitim durumu değişkenine göre veriler analiz edilmiştir. Eğitim durumuna göre istatistiksel olarak fark bulunamamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 5:** Sporcuların Sakatlanma Kaygısının Doğa Sporü Türü Değişkenine Göre Analizi

	Doğa Sporü Türü	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	F	P	Fark
Sakatlığa Bağlı Kaygı	Kampçılık	95	2,78	,71	3,607	,000	6-1, 7-1, 1-8, 6-3, 7-3, 3-8, 6-4, 7-4, 9-8
	Spor Tırmanış	19	2,73	,68			
	Doğa Yürüyüşü	165	2,84	,69			
	Rafting	42	2,79	,75			
	Oryantiring	65	2,74	,60			
	Dağcılık	196	3,06	,72			
	Kayak	64	3,06	,56			
	Dağ bisikleti	41	2,54	,53			
	Yamaç paraşütü	27	2,89	,73			

$P<,001$  Grup 1: Kampçılık, Grup 2: Spor tırmanış, Grup 3: Doğa yürüyüşü, Grup 4: Rafting, Grup 5: Oryantiring, Grup 6: Dağcılık, Grup 7: Kayak, Grup 8: Dağ bisikleti, Grup 9: Yamaç paraşütü

Tablo 5'te daha önce yapılan doğa sporunun türü değişkenine göre veriler analiz edilmiştir. Doğa sporü türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<,05$ ). En yüksek sakatlık kaygısı yaşayan sporcuların dağcılık ve kaya sporü yapanlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $\bar{x}=3,06\pm,72$ ;  $\bar{x}=3,06\pm,56$ ).

**Tablo 6:** Sporcuların Sakatlanma Kaygısının Deneyim Değişkenine Göre Analizi

	Deneyim	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	F	P
Sakatlığa Bağlı Kaygı	1-3 yıl	372	2,85	,64	1,986	,095
	4-7 yıl	204	2,86	,72		
	8-11 yıl	81	2,93	,78		
	12-15 yıl	20	2,74	,50		
	16 yıl ve üstü	37	2,56	,79		

Tablo 6'da daha önce deneyim değişkenine göre veriler analiz edilmiştir. Deneyime göre istatistiksel olarak fark bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Sakatlığa bağlı kaygı puanlarından en yüksek olanın 8-11 yıl deneyime sahip olan sporculara ait olduğu görülmüştür.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Rekreasyon veya serbest zaman etkinliklerine aktif olarak katılanlarla ilişkili olarak, bu etkinlikler sırasında hem ciddi hem de sık sakatlanma riski olduğu kabul edilmektedir (Flores, Haileyesus ve Greenspan, 2008). Doğa sporlarına tehlike açısından bakıldığında ise sakatlanmalar kaçınılmazdır. Spor sakatlıkları, gelişmiş ülkelerde büyük bir endişe oluşturmaktadır. Kazalarının sıklığı, şiddeti ve seviyesi uygulanan spor türüne bağlıdır. Örneğin, hava dalışı, kaya tırmanışı ya da tüplü dalış için gibi yüksek riskli spor yapanlar, genellikle ciddi bir yaralanma veya ölüm olasılığı durumuyla karşı karşıya kalmaktadır (Martha, Sanchez ve Freixanet, 2009). Bu risklere karşı güvenlik, etkinlik alanındaki var olan tehlikeleri ortadan kaldırma veya dikkatlice değerlendirmeden geçmektedir (Maningas ve Simpson, 2003).

Araştırmamızda cinsiyet, daha önce sakatlanma durumu, eğitim durumu ve deneyime göre belirgin bir fark bulunamamıştır. Erkeklerin sakatlığa bağlı kaygı seviyelerini daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 1). Bu durum erkeklerin genel olarak doğa sporları faaliyetlerine daha yoğun katılımı ile ilişkilendirilebilir. Farklı bir bakış açısı olarak ise erkekler tüm doğa sporlarına olan ilgisini takiben daha sık etkinlik yapmaları ve buna bağlı olarak küçük ya da büyük daha fazla sakatlık yaşamış olmaları ile alakalı olabilir. Örneğin, eğlence amaçlı koşu yapan bir grup arasında sakatlık, erkekler için en yaygın neden ve kadınların koşmayı bırakmasının en yaygın ikinci nedeni olarak belirtilmiştir (Koplan, Rothenberg ve Jones, 1995). Bazı araştırmalarda sakatlanmaya karşı en savunmasız cinsiyetin erkekler olduğu bildirilmiştir (Cadman ve Macnab, 1996). Sakatlanma durumu değişkenine bakıldığında, daha önce sakatlık geçirmeyenlerin daha yüksek sakatlanma kaygısına sahip oldukları görülmüştür (Tablo 2). Bu sonuç, doğa sporlarında sakatlık yaşamayanların duruma daha temkinli yaklaşması ile açıklanabilir.

Çünkü doğa sporlarında yaşanan kazaların ciddi sonuçlar doğurduğu bilinmektedir. Ayrıca uzun süre yapılan doğa sporları faaliyetlerinde bir sakatlık yaşanmaması da kişilerin gerekli önlemleri aldığını ve yaşanacak bir kazada oluşacak sakatlığın etkisinin yüksek olacağına farkına varmaları ile alakalı olabilir. Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ifade eden güven duygusunun doğa sporu yapanların kişisel bir özelliğidir (Gürer ve ark., 2019). Doğa sporcularının kendilerine güven seviyelerinin yüksek olması sakatlık yaşama kaygısına etki ediyor olabilir. Canan ve Ataoğlu (2010), araştırmasında spor yaparak geçen süre arttıkça depresyon ve kaygı bulgularının azaldığını belirtmiştir. Buna göre bir sakatlık yaşanmadan geçen sürenin uzaması kaygıyı düşürüyor olabilir. Zihinsel açıdan bakıldığında, dayanıklı sporcuların kendilerini hızlı şekilde toparlayan, hedefine odaklanan, kendinden emin, duygularını ve davranışlarını kontrol etmede yeterli olduğu bilinmektedir (Jones, Hanton ve Connaughton., 2007).

Araştırma sonuçlarımızda yaş değişkenine göre anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 3). 23-26 yaş grubuna ait sporcuların sakatlığa bağlı kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular yaş arttıkça sakatlanma kaygısının düşebildiğini ortaya koymuştur. Bu yaşlı sporcuların daha az riske girmesi ile açıklanabilir. Küçük çocuklar ve gençler, sakatlanma riski en fazla olan yaş gruplarıdır (Cadman ve Macnab, 1996). Farklı sporlar, farklı şekil ve sakatlıklarla ilişkilendirilmektedir. Yaş, cinsiyet ve aktivite türü sakatlanmaların yaygınlığını etkilemektedir (DeHaven ve Lintner, 1986; Caine ve Maffulli, 2005). Sakatlığa bağlı kaygı puanının genç sporcularda çıması deneyimle de alakalı olabilir. Deneyimli olmanın sakatlıkların önüne geçmekte önemli bir öge olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarımızda anlamlı bir fark çıkmasa da 8-11 yıl deneyime sahip olan sporcularında sakatlanma kaygısının yüksek olduğu 16 yıl ve üstü deneyime sahip olanlarda ise sakatlanma kaygısının en düşük seviyede olduğu görülmüştür (Tablo 6). Bu sonuçlara göre deneyim ile yaş arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Llewellyn, Sanchez, Asghar ve Jones (2008)'da deneyim ve yaşın güçlü bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Doğada yaşamak ve zaman geçirmek faydalı bir durumdur (Godbey, 2009). Doğada zaman geçirdikçe deneyim artacak ve buna bağlı olarak sakatlanma oranları düşebilecektir. Fakat tekrar sakatlanma kaygısı da yine sporcuların duyduğu önemli kaygılardandır (Özder, 2010). Bu durumda deneyimli olmak sakatlanmayı tamamen ortadan kaldıracı bir unsur değildir.

Ölümcül olabilen doğa sporlarında, sakatlıkların ve ölümlerin oranı yüksek olmasına rağmen, yüksek riskli bu sporlar batı toplumlarında popülerliğini katlanarak arttırmaktadır. Bu nedenle, yüksek riskli sporları yapanların farklı riskler ile ilgili davranışsal stratejileri altında yatan faktörleri belirlemek önemlidir (Martha ve ark., 2009). Araştırmamızda eğitim durumunda bir fark çıkmamasına rağmen lisansüstü eğitim seviyesine sahip sporcuların sakatlanma kaygısı daha yüksektir (Tablo 4). Bu sonuç, doğa sporlarında yaşanacak bir sakatlığın sonuçlarının çok ciddi olacağına algılanma seviyesi ile ilişkili olabilir. Yani lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanların farkındalıklarının daha yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir. Gürer ve ark. (2018), doğa sporlarıyla ilgili araştırmasında yine eğitim durumu daha yüksek olanların psikolojik performanslarının daha iyi olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar göstermektedir ki eğitim seviyesi kaygı seviyesi gibi psikolojik durumları etkileyebilmektedir.

Doğa sporlarının türüne göre yapılan analizde (Tablo 5) dağcılık ve kayak sporunu yapan kişilerin sakatlanmaya bağlı kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Salmon, Goode, Lenne, Finch ve Cassell (2014) araştırmasında kampçılık, tırmanış, mağaracılık ve kayak gibi doğa sporlarında sık sık sakatlık yaşandığını bildirmiştir. Gürer ve Kılınç (2019), dağcılık sporunu yapan kişilerin zihinsel dayanıklılıklarının diğer doğa sporlarına göre daha zayıf olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma ile bağlantılı olarak, bu çalışma sonucunda dağcılık ve kayak sporları için ortaya çıkan yüksek sakatlanma kaygısı da zihinsel süreçlerle ilişkili olabilir. Yüksek riskli sporlara katılımın küreselleşmiş olumsuz etkiden çok özellikle kaygıyı düzenlemeye hizmet ettiğini ortaya konmuştur. Dağcılık, ciddi yaralanma veya ölüm olasılığının faaliyetin doğal bir parçası olduğu bir spordur (Llewellyn ve Sanchez, 2008). Tüm bu çalışmalar dağcılık sporunda sakatlanma ihtimalinin yüksek olabileceğini ortaya koymaktadır. Gürer (2019), yapmış olduğu çalışmada doğa sporlarından biri olan buz tırmanışçılarının yaşam kalitesinin iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu, doğa sporcularının sağlıklarına ve fiziksel durumlarına dikkat ettiği ve sakatlanma kaygısını pek sık yaşamadığı şeklinde yorumlanabilir. Yalnızca Amerika'da, 180.000'i 16 yaşından küçük genç kayakçılar olmak üzere yılda 500.000'den fazla kayakla ilgili sakatlanma meydana gelmektedir (Meyers, Laurent, Higgins ve Skelly, 2007). Bazı çalışmalar, yüksek riskli sporların kaygılı bireyler için diğer sporlardan daha çekici olabileceğini, çünkü onlara yoğun kaygılarını deneyimleme ve ardından kontrol etme fırsatı verdiğini öne sürmektedir (Woodman,

Cazenave ve Le Scanff, 2008). Bu sonuçlar doğa sporları için sakatlanma kaygısının daha geniş bir yelpazede incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Sonuçta, doğa sporcularının sakatlanmaya bağlı kaygısının yaşa ve yapılan doğa sporu türüne göre etkilendiği ortaya çıkmıştır. Dağcılık ve kayak en çok sakatlanma kaygısı oluşturan doğa sporu türleri olarak ortaya çıkmıştır. Dağcılık ve kayak yapan sporcuların kendilerini aşırı zorlayıcı tırmanışlardan ve parkurlardan uzak durması sakatlanma kaygısı seviyesinin düşmesini olumlu yönde etkileyebilir. Doğa sporlarında sakatlanma kaygısının azaltılabilmesi için etkinliklerin iyi planlanması, gerekli donanıma sahip olunması ve özellikle yüksek riskli sporları için doğru kişi ya da kurumlardan eğitim alınması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- ANTUNES, H. K. M., STELLA, S. G., SANTOS, R. F., BUENO, O. F. A. & MELLO, M. T. D. (2005). Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27(4), 266-271.
- BROCHERIE, F., GIRARD, O. & MILLET, G. P. (2015). Emerging environmental and weather challenges in outdoor sports. *Climate*, 3(3), 492-521.
- BURKE, S. M. & ORLICK, T. (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(2), 15-22.
- CADMAN, R. & MACNAB, A. J. (1996). Age and gender: Two epidemiological factors in skiing and snowboarding injury. In *Skiing Trauma and Safety: Tenth Volume*. ASTM International.
- CAINE, D. J. & MAFFULLI, N. (2005). Epidemiology of children's individual sports injuries. In *Epidemiology of Pediatric Sports Injuries*. 48, 1-7. Karger Publishers.
- CAINE, D., MAFFULLI, N. & CAINE, C. (2008). Epidemiology of injury in child and adolescent sports: injury rates, risk factors, and prevention. *Clinics in sports medicine*, 27(1), 19-50.
- CARR, A. (1998). Mountain Madness: Guided Mountaineering in New Zealand's Southern Alps, The Adventure Experience Paradigm and Non-Outdoor Leisure Pursuits, Department of Tourism, University of Otago, New Zealand, (1), 3-5.
- CANAN, F. ve ATAÖĞLU, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11, 38-43.
- CASSIDY, C.M. (2006) *Development of a measure of sport injury anxiety: The sport injury appraisal scale*. Unpublished doctoral dissertation. Knoxville: University of Tennessee.
- DEHAVEN, K. E. & LINTNER, D. M. (1986). Athletic injuries: comparison by age, sport, and gender. *The American journal of sports medicine*, 14(3), 218-224.
- FLORES, A., HAILEYESUS, T. & GREENSPAN, A. (2008). National estimates of outdoor recreational injuries treated in emergency departments, United States, 2004-2005. *Wilderness Environ. Med.* 19, 91-98.
- FOX, K. R. & RIDDOCH, C. (2000). Charting the physical activity patterns of contemporary children and adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 59(4), 497-504.
- GARRICK, J. G. & REQUA, R.K. (2003). Sports and fitness activities: the negative consequences. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 11(6), 439-443.
- GODBEY, G. (2009). *Outdoor Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship*. RFF (Resources for the Future) Discussion Paper No. 09-21.
- GÜRER, B., SAVAŞ, H. A., GERGERLİOĞLU, H. S., HAZAR, Ç. K., UZUN, M. & SAVAŞ, E. (2007). Süphan Dağı tırmanışında irtifanın kaygı düzeyi üzerine etkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 17(3), 161-166.

- GÜRER, B., BEKTAŞ, F. & KURAL, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
- GÜRER, B. (2019). Buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 25-34.
- GÜRER, B., ALINCAK, F. & ÖZEN, G. (2019). Bir Doğa Turizmi Olarak Macera Yarışlarına Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 215-226.
- GÜRER, B. & KILINÇ, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- HASSMEN, P., KOIVULA, N. & UUTELA, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- JONES, G., HANTON, S. & CONNAUGHTON, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- KOPLAN, J. P., ROTHENBERG, R. B. & JONES, E. L. (1995). The natural history of exercise: a 10-yr follow-up of a cohort of runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(8), 1180-1184.
- LLEWELLYN, D.J., SANCHEZ, X., ASGHAR, A. & JONES, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 75-81.
- LLEWELLYN, D.J. & SANCHEZ, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 413-426.
- MADDI, S. R., HARVEY, R. H., KHOSHABA, D. M., LU, J. L., PERSICO, M. & BROW, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- MAFFULLI, N., LONGO, U. G., SPIEZIA, F. & DENARO, V. (2010). Sports injuries in young athletes: long-term outcome and prevention strategies. *The Physician and sportsmedicine*, 38(2), 29-34.
- MAFFULLI, N., LONGO, U. G., GOUGOULIAS, N., CAINE, D. & DENARO, V. (2011). Sport injuries: a review of outcomes. *British medical bulletin*, 97(1), 47-80.
- MANINGAS, M. & SIMPSON, S. (2003). Preparing to be an Entry-Level Outdoor leader: Hiring preferences of accredited organizations of the association for experiential education. *The Journal of Experiential Education*, 25(3), 354-355.
- MARTHA, C., SANCHEZ, X. & FREIXANET, M.G. (2009). Risk perception as a function of risk exposure amongst rock climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 193-200.
- MCKENZIE, M.D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved? A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 5(1), 19-28.
- MEYERS, M. C., LAURENT, C. M., HIGGINS, R. W. & SKELLY, W. A. (2007). Downhill ski injuries in children and adolescents. *Sports Medicine*, 37(6), 485-499.
- ÖZDER, R. (2010). *Dünya Askeri Pentatlon Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Yaşadıkları Sakatlıklar ve Sakatlığa Bağlı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- PICCOLOTO, N., WAINER, R., BENVEGNÚ, L. & JURUENA, M. (2000). Curso e prognóstico da depressão. Revisão comparativa entre os transtornos do humor. *Rev Psiquiatr Clín*, 27(2), 93-103.
- SHANMUGAM, C. & MAFFULLI, N. (2008). Sports injuries in children. *British medical bulletin*, 86(1), 33-57.

- SALMON, P. M., GOODE, N., LENNÉ, M. G., FINCH, C. F. & CASSELL, E. (2014). Injury causation in the great outdoors: a systems analysis of led outdoor activity injury incidents. *Accident Analysis & Prevention*, 63, 111-120.
- TAVACIOĞLU, L. (1999). *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- VOIGT, D. (1998). Spor sosyolojisi (Çev. Ayşe Atalay). *İstanbul: Alkim Yayınları*.
- YILDIZ, K., GÜZEL, P., ÇETİNÖZ, F. & BEŞİKÇİ, T. (2017). Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(104), 55-64.
- WILLIAMS, J. M. & ANDERSEN, M. B. (2007). *Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction*. In G. Tennebaum and R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 279-403). Hoboken, NJ: Wiley.
- WOODMAN, T., CAZENAVE, N. & LE SCANFF, C. (2008). Skydiving as emotion regulation: The rise and fall of anxiety is moderated by alexithymia. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 424-433.