

T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEZEN YAVUZ

DOÇ. DR. TARIK SEVİNDİ

AKSARAY 2019

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEZEN YAVUZ

DOÇ. DR. TARIK SEVİNDİ

AKSARAY 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren .....(….) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Sezen

Soyadı : YAVUZ

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation of Resilience and Cognitive Flexibility Levels of Physical Disabled Athletes

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Sezen YAVUZ
İmza :

T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

JÜRİ ONAY SAYFASI

Sezen YAVUZ tarafından hazırlanan "Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: Doç. Dr. Tarık SEVİNDİ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Aksaray Üniversitesi .....

Üye: Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Aksaray Üniversitesi .....

Üye: Doç. Dr. Yaprak KALEMOĞLU VAROL
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 11/06/2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 19/07/2019 tarih ve 2019/29-13 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrencinin
Sezen YAVUZ
İmza

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, tezimin her aşamasında desteklerini esirgemeyen, danışmanım Sayın Doç. Dr. Tarık SEVİNDİ' ye en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Sezen YAVUZ, Aksaray 2019

ÖZET

Bu çalışmada, bedensel engelli sporcuların bazı değişkenler kapsamında psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi ve bu örneklem grubu çerçevesinde iki özellik arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde desenlenen araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda bazı branşlarda (*Oturarak Voleybol, Tekerlekli Sandalye Basketbol, Badminton, Masa Tenisi, Tekerlekli Sandalye Eskrim*) faal olarak görev yapan Türkiye'nin farklı illerinde bulunan yaş ortalaması 34.19 olan 17 kadın 94 erkek olmak üzere toplamda 111 bedensel engelli sporcu oluşturmaktadır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi için oluşturulan anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Bilişsel Esneklik Ölçeği, son bölümde ise Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC) yer almaktadır. Verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistik yöntemlerinin yanı sıra değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi, anlamlı farklılıkların tespiti için bağımsız gruplar t testi analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların cinsiyetlerinin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı faklılığa yol açtığını gösterirken psikolojik sağlamlık düzeylerinde bu farkın tespit edilemediği görülmüştür. Medeni durum ve engel zamanı değişkenleri kapsamında engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oranlarda olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların milli sporcu olup olmamaları kapsamında değerlendirilen çalışma bulguları, iki grup arasında hem bilişsel esneklik düzeyinde hem de psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir. Engelli sporcuların yaşlarının, ne kadar süredir spor yaptıklarına ilişkin spor yaşlarının ve iki özelliğin ilişkilerinin incelendiği korelasyon sonuçları, yaş ve spor yaşı değişkenlerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlıkla anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığını ancak bu iki özelliğin birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilerinin

olduğunu göstermiştir. Bedensel engelli sporcuların bazı değişkenler kapsamında bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenip aralarındaki ilişkilerin incelenmeye çalışıldığı bu çalışmanın sonuçları, sporcuların bazı demografik özelliklerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerine etki etmediğini ancak milli sporcu olma durumlarının katılımcıların bu iki özelliğinde etkili değişken olduğunu göstermiştir. Çalışma sonuçları, sporun sağlıklı bireylere olan faydasının engelli bireyler üzerinde de aynı sonucu gösterdiğini açıklamıştır.

Bilim Kodu :130107

Anahtar Kelimeler :Bedensel Engel, Engelli Sporcu, Bilişsel Esneklik, Psikolojik Sağlamlık,

Sayfa Adedi :

Danışman : Doç. Dr. Tarık SEVİNDİ

AKSARAY UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

INVESTIGATION OF RESILIENCE AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS OF PHYSICAL DISABLED ATHLETES

(M.A. Thesis)

Sezen YAVUZ, Aksaray 2019

ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the resilience levels and cognitive flexibility levels of some physically disabled athletes within the scope of some variables and to investigate the relationship between two characteristics within the framework of this sample group. Relational model designed on the working group of the research, 2018-2019 season in some branches (Sitting Volleyball, Wheelchair Basketball, Badminton, Table Tennis, Wheelchair Fencing) actively serving in 17 female 94 males with the average age in the different provinces 34.19 of Turkey in total, there are 111 physically disabled athletes. The questionnaire form which is formed to test the research hypotheses consists of three parts. In the first part, personal information form with demographic information of the participants, Cognitive Flexibility Scale in the second part and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in the last part are included. In order to determine the relationship between variables as well as descriptive statistics, pearson correlation analysis was used to analyze the data. Independent groups t-test analysis was used to determine significant differences. While the results of the study showed that the gender of the participants resulted in a significant difference in cognitive flexibility levels, this difference could not be determined in resilience levels. Within the scope of marital status and obstacle time variables, it was determined that the level of cognitive flexibility and psychological resilience of disabled athletes were similar. The results, which were evaluated within the scope of whether the participants were national athletes, showed that there were significant differences between the two groups at both the cognitive flexibility level and the resilience level. Correlation results of the age and age of the athletes and the relationship between the two features showed that age and sport age variables were not significantly correlated with cognitive flexibility and resilience, but they showed that these two features had a positive relationship with each other. The results of this study in which the physically disabled athletes were determined to determine the levels of cognitive flexibility and their psychological resilience within the context of some variables, some demographic characteristics of the athletes did not affect cognitive flexibility and psychological resilience levels but showed that being a national athlete was an effective

variable in these two characteristics of the participants. The results of the study revealed that the benefit of sports to healthy individuals showed the same result on disabled individuals.

Science Code : 130107

Key Words : Physical Disability, Disabled Athlete, Cognitive Flexibility, Resilience

Page Number :

Supervisor : Doç. Dr. Tarık SEVİNDİ

İÇİNDEKİLER

ÖZET v
ABSTRACT vii
TABLOLAR LİSTESİ x
BÖLÜM I 1
GİRİŞ 1
BÖLÜM II 3
KAVRAMSAL ÇERÇEVE 3
2.1 Engellilik Kavramı 3
2.1.1 Bedensel Engelliler 4
2.1.2 Görme Engelliler 5
2.1.3 İşitme, Dil ve Konuşma Engelliler 6
2.1.4 Zihinsel Engelliler 7
2.1.4.1 Otizm Spektrum Bozukluğu 8
2.1.4.2 Down Sendromu 8
2.1.4.3 Asperger Sendromu 9
2.1.4.4 Fenilketonuri 9
2.2 Engellilerde Spor 9
2.3 Bilişsel Esneklik Kavramı 17
2.4 Psikolojik Sağlamlık Kavramı 21
2.4.1 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler 24
2.4.1.1 Bireysel Faktörler 24
2.4.1.2 Ailesel Faktörler 24
2.4.1.3 Çevresel Faktörler 24
BÖLÜM III 26
YÖNTEM 26
3.1 Araştırma Modeli 26
3.2 Çalışma Grubu 26
3.3 Veri Toplama araçları 27
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu 28
3.3.2 Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC) 28
3.3.3 Bilişsel Esneklik Ölçeği 29
3.4 Verilerin Analizi 29
BÖLÜM IV 33

BULGULAR.....33
BÖLÜM V.....40
TARTIŞMA.....40
BÖLÜM VI.....46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....46
KAYNAKÇA.....48
EKLER.....59
Ek 1: Anket Formu.....59
Ek 2: Etik Kurul Onay Formu.....62

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Bilgileri

Tablo 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Tablo 3. Normallik Testi Sonuçları

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Tablo 5. Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Tablo 6. Engel Zamanı Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Tablo 7. Milli Sporculuk Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Tablo 8. Yaş, Spor Yaşı, Toplam Puanlar ve Alt Boyutlara İlişkin Korelasyon analizi Sonuçları

BÖLÜM I

GİRİŞ

Doğum anında yahut sonradan çeşitli sebeplerle zihinsel veya bedensel yetilerin farklı seviyelerde kaybedilmesi neticesinde sosyal hayata adaptasyonda, rutin yaşamsal faaliyetlerin yerine getirilmesinde zorluk yaşanması ve korunma, bakım, rehabilitasyon gibi destekleyici unsurlara ihtiyaç duyulması durumu, engellilik kavramını açıklamaktadır (Okan, 2016). Bir diğer ifadeyle, noksanlık neticesinde oluşan ve normal olarak değerlendirilebilecek bir şahıs ile kıyaslandığında bir işi yerine getirme becerisinin çeşitli ölçülerde yitirildiği durumları ifade eder (Kaya, 2013).

Engelli bireylerin sosyal hayata intibak edebilmeleri ve yaşam kalitelerinin ideal seviyelerde olabilmesi noktasında spor olgunun önemli bir yer tuttuğu düşünülmektedir. Bununla birlikte sosyal çevreye adaptasyon ve ruhsal gelişimlerinin sağlıklı gerçekleşebilmesi adına bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık kavramlarının da spor yapan engelli bireyler açısından kritik bir noktada olduğu görülmektedir (Mumcu, 2017).

Bilişsel esneklik kavramı, bireyin fikir ve eylemlerini şartlara uygun şekilde yönetebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada anlatılmak istenen esneklik, yalnızca olgular ve olaylar arasındaki ilişkileri kavramak değil, aynı zamanda bunlar arasındaki farklılıkları da idrak edebilmektir (Canas, Quaseda, Antoli ve Fajardo, 2003).

İnsanların hayatları boyunca çeşitli sorunlar ile karşılaştıkları ve bu sorunların çözümünü ararken baskı altında kalarak başarısız oldukları bilinmektedir. Bilişsel esneklik becerisinin bu gibi durumlarda baskıyı kırmak ve farklı bakış açıları geliştirerek duruma uyum sağlama neticesine sorunların ortadan kaldırılmasını sağlamak açısından oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır (Moore ve Malinowski, 2009).

Psikolojik sağlamlık kavramı ise bireyin tinsel dünyasında tecrübe ettiği tahrip edici olayların ardından iyileşmeye yönelik göstereceği gayretin seviyesini tanımlamaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Travmatik süreçleri deneyimleyen bireylerin yüz yüze geldikleri menfi yaşamsal koşullar karşısında ümitlerini yitirmeksizin hayata tutunmak ve müspet yönde gelişim sergileyebilme yetilerinin, psikolojik sağlamlık kapasiteleri ile doğru orantılı olduğu görülmektedir (Staudinger, Marsiske ve Baltes, 1993).

Bilhassa çok daha zorlu koşullarla mücadele etmek zorunda kalan engelli bireyler için bilişsel esneklik becerilerinin ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin önemi daha da artmaktadır. Bu noktada sportif faaliyetlerin, kişinin zihinsel aksiyonlarına olumlu yönde etki edebilecek ve zorlu yaşam tecrübelerinin üstesinden gelinmesine katkıda bulunabilecek bir etken olduğu düşünülmektedir.

Engelli bireylerin sahip olduğu fizyolojik ve psikolojik sorunların üstesinden gelinebilmesi noktasında çok yönlü bir çözüm odağı olarak spor olgusunun etkili olduğu belirtilmektedir. Sportif faaliyetler aracılığı ile kazanılan kabiliyetlerin, engellilerin fiziksel handikaplarına yönelik sağladığı olumlu tesirlerinin yanı sıra, bilişsel ve ruhsal gelişimlerinde de önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Kınalı, 2003).

Bu bağlamda araştırmada, spor yapan bedensel engelli bireylerin bilişsel esneklik kapasiteleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve söz konusu kavramların bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Engellilik Kavramı

Toplumsal etkinliklere etkin ve noksansız bir biçimde katılma hususunda engel teşkil eden ve devamlı bir halde bedensel yahut zihinsel eksikliği bulunan bireyler engelli olarak tanımlanmaktadır. Engel, bedensel olabileceği gibi bireyin zihinsel engelinden kaynaklı olarak davranışsal anlamda da bir bozukluk veya yetersizlik oluşturabilmektedir. Bu yetersizlikten dolayı birey, toplumun kendisine yönelik beklentilerini ve üzerine yüklenen rolünü gerçekleştirmekte sorunlar yaşayabilmektedir (Öncül, 1989).

Engel kavramı sadece bireyi ilgilendiren bir olgu olmanın da ötesinde toplumsal anlamda pek çok dinamiği inde barındıran bir kavramdır. Engelsiz olarak tanımlanan bireylerin de aynı zamanda birer engelli adayı olmasının ötesinde, engelli bireyler okulda, spor alanlarında ve sosyal paylaşımların gerçekleştirildiği tüm mecralarda toplumun içinde yer almaktadırlar (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 2002).

Engelli bireylerin tasniflenmesi noktasında 4 ayrı engelli türünden bahsedilebilmektedir. Bunlar sırası ile bedensel engelliler, görme engelliler, işitme, dil ve konuşma engelliler ile zihinsel engellilerdir.

2.1.1 Bedensel Engelliler

Bedensel engelli bireyler, sinir sistemi, iskelet, kas ve eklemlerinde olağan fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmekte zorlanacak seviyede hasar oluşmuş kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bedensel engelli sınıfına girmeye sebebiyet verecek nedenler şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Doğuştan kaynaklı etkenlere bağlı,
- Ateşli ve bulaşıcı hastalıklardan kaynaklı,
- Metabolizmaya bağlı aksaklıklar sonucu,
- Çeşitli kazalar (Özyürek, 1998).

Doğum öncesi veya doğum sonrasında çeşitli sebeplerle oluşabilen, iskelet, kas ve sinir sisteminde ortaya çıkan bozukluklar, bedensel engel olarak tanımlanmaktadır. Bu müşkül durumdan muzdarip bireyler ise bedensel engelli olarak nitelendirilmektedir. Fiziksel anlamda bireyde sorun teşkil eden bu engelin farklı türleri ise şu şekildedir.

- Ateoit Tip: Bireyin kaslarının kontrol dışında olarak bazı durumlarda sertleşmesi bazı durumlarda ise gevşemesi olarak tanımlanan bir tiptir.
- Ataksik Tip: Bireyin hareketlerinde denge ve koordinasyon sorunları yaşamasına ve vücut hareketlerinde titremeye sebebiyet veren bir tiptir.
- Hipotonik Tip: Vücut kaslarında yapısal olarak gevşek bir durumu ortaya çıkaran tiptir.
- Serebral Palsi: Bu tipte vücudun bütünü etkileniyorsa tetraparezi, daha çok bel altı etkileniyorsa diparezi, gövdenin yarısı etkileniyorsa hemiparezi, tek kol yahut tek bacak etkileniyorsa monoparezi olarak tanımlanan bir engel tipidir.
- Karışık Tip: Merkezi sinir sistemini etkileyen dejeneratif, metabolik ve genetik kökenli hastalıklar olan Down sendromu, Rett sendromu, Prader-Willi sendromu, Jobert sendromu ve Williams sendromu bu engel tipine örnek teşkil etmektedir.
- Spastik Tip: Bireyin kas sisteminde istem dışı sertleşmelere sebebiyet veren hareket kontrolünü zorlaştıran bir engel tipidir.
- Doğuştan Kol Felci: Doğum esnasında kol ile beyin arasında iletişim sağlayan sinirlerin hasar görmesi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bu durum sonucunda bireyde tamamen bir felç oluşabileceği gibi kol ve omuz kaslarında zayıflık oluşmasına da sebebiyet vermektedir.

- Omurilik Kapanma Defektleri: Tek veya iki bacak da birden omurilik ve omurilik sıvısının dışa doğru fıtıklaşması neticesinde meydana gelmektedir.
- Doğuştan Kas Hastalıkları: Doğumdan itibaren yaşanan kaslarda zayıflık ve eklem sertleşmesi gibi engellere sebebiyet veren bir engel türüdür.
- Travmatik Nedenli Merkezi Sinir Sistemi Yaralanmaları: Trafik kazası, düşme, silahla yaralanma gibi sebeplerle sinir sisteminde devamlı ya da geçici olarak engel yol açan bir türdür.
- Süregelen Hastalıklardan Kaynaklanan Motor Gelişim Gerilikleri: Epilepsi vb. gibi hastalıklar neticesinde bireyin ince ve kaba motor becerilerine aksamaya yol açan bir engel tipi olarak tanımlanmaktadır (Kızar, 2018).

2.1.2 Görme Engelliler

Bireyin doğumdan önce, doğum sırasında veya sonrasında kaza ve benzeri farklı etkenler sebebi ile görme yetisini kaybetmesi sonucu ortaya çıkabilen bir durumdur. Görme engelli kişiler, herhangi bir seviyede tek veya iki gözünde görme yetisinde sorun yaşayan bireyler olarak tanımlanmaktadırlar (Duyan, 2013).

Bir diğer tanımda ise görme engelliliği gözün görme algısından yoksun olması şeklinde tanımlanmaktadır. Gerekli tıbbi müdahalelerin ardından, en iyi gören gözde normal görme yetisinin en fazla onda birine sahip olabilen bireyler görme engelli olarak tanımlanmaktadır. Görme engelliler açısından tanımlanması gereken az gören kavramı, görme açısı 20/70 ile 20/200 aralığında olan kişilerdir. Bu tip görme engelli bireyler, sağlıklı insanların 6 metreden görebildiklerini 2 metre ile 60 santimetre arasındaki bir mesafeden ancak görebilmektedirler (İleri, 1997; Burcu, 2002).

Bireyde görme kaybının yanı sıra, renk körlüğü, gece körlüğü veya protez kullanımı var ise de bu kişiler görme engelliler sınıfına girmektedir. Bu duruma sebebiyet veren etkenler arasında genetik faktörler, kaza neticesinde gözde oluşan hasar, ateşli hastalıklar, yoğun düzeyde radyasyona maruz kalma yahut yaşanan kronik görme kaybı gibi durumlar gösterilmektedir. Görme engelli bireylerin kavramsal gelişimlerinin yanı sıra bilişsel becerilerini geliştirme hususunda da gecikme görülebilmektedir. Bilhassa soyut kavramları düşünmekte ve tahayyül etmekte zorlanabilmektedirler. Diğer duyu organları aracılığı ile görme yetersizliğinden kaynaklanan eksiklikleri telafi etmeye çalışmaktadırlar. Buna paralel

olarak da dikkat becerilerinde ve yoğun konsantrasyon sağlayabilme yetilerinde gelişmiş noktaya ulaşabilmektedirler (Özyürek, 1998).

Görme engellilerin yaşadıkları bireysel zorlukların yanı sıra sosyal hayatlarında da farklı sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Bu noktada görme engelli bireylerin çevresel faktörleri işitme yolu ile analiz ettikleri ve iletişim aracı olarak konuşma yoluna başvurdukları ve bu sayede sosyal hayata uyum sağladıkları belirtilmektedir (Öztürk, 2013).

2.1.3 İşitme, Dil ve Konuşma Engelliler

Bireyin duyuşsal iletişim yetisinin eksik olması durumunda işitme engeli meydana gelmektedir.

Bu yetersizlik hafif dereceden ileri dereceye kadar farklı seviyelerde mevcut bulunabilmektedir İşitme engeli derecelerine göre şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

- 10 desibel-15 desibel aralığında normal işitme yetisine sahip bir kişide sorun bulunmamaktadır.
- 16 desibel-25 desibel aralığında işitme yetisine sahip bireyler minimum düzeyde olan rüzgar ve yaprak hışırtısı gibi sesleri duymakta ve ayırt etmek de zorlanırlar.
- 26 desibel-30 desibel aralığında işitme yetisine sahip bireyler hafif konuşma seslerini duyabilmekte ve boğuk ses ile söylenenleri anlamakta zorluk yaşarlar.
- 31 desibel-50 desibel aralığında işitme yetisine sahip bireyler orta düzeyde işitme engeline sahiptirler ve konuşmaları anlamakta zorluk yaşarlar.
- 51 desibel-70 desibel aralığında işitme yetisine sahip bireyler orta ve üst seviyede işitme cihazı olmaksızın sesleri duyamaz ve ayırt edemezler.
- 71 desibel-90 desibel aralığında işitme yetisine sahip bireyler konuşma seslerini duyamamakla birlikte yalnızca etraflarındaki şiddetli sesleri duyabilmektedirler.
- 91 desibel ve üzeri aralığında işitme yetisine sahip bireyler ancak şiddet seviyesi oldukça yüksek sesleri duyabilmektedirler (Atay, 1999).

İşitme engeli gerçekleşme zamanına göre iki farklı kategoride değerlendirilmektedir. Birey konuşma becerisini kazanmadan önce gerçekleşmiş ise dil öncesi, konuşma becerisini elde ettikten sonra gerçekleşmiş ise dil sonrası şeklinde ayırt edilmektedir. Dil öncesi gerçekleşmiş işitme engeli durumlarında birey konuşma dilini öğrenemeyip toplum içinde iletişim kurmakta zorlanabilmekte ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşamaktadır. Bu durum da

kişinin benlik gelişimine ve psikolojik haline olumsuz yönde etki etmektedir. İşitme engeli, oluş zamanına göre ikiye ayrılmaktadır. Birey dil öğrenimini gerçekleştiremeden işitme kaybı yaşanmışsa ‘’dil öncesi işitme kaybı’’, dil öğrenimi sonrası yaşanmışsa ‘’dil sonrası işitme kaybı’’ olarak adlandırılmaktadır (Duyan, 2013).

2.1.4 Zihinsel Engelliler

Zihinsel engel; bireyde kalıcı bir biçimde yetersizlikler meydana getiren, yaşamı boyunca kontrol, bakım ve tedavi gerektiren bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Lafçı, Öztunç ve Alparslan, 2014). Zihinsel engel kavramının hafif, orta ve ağır düzeyde zihinsel yetersizlik türleri şeklinde tasniflenmesi mümkündür. Zihinsel engel seviyesinin hafif ve orta düzeylerde olması, bireyin eğitilebilir ve öğretilebilir konumda bulunmasını sağlayabilmektedir. Zihinsel engelin ağır seviyede bulunması durumunda ise bağımlı ve tam bağımlı zihinsel yetersizliğin mevcut olduğu söylenebilmektedir (Currie ve Kahn, 2012).

Diğer bir yaklaşıma göre ise zihinsel engelli bireyler, ihtiyaç sahibi oldukları destek seviyesine göre şu şekilde tasniflenmektedir:

- Seyrek: Her daim desteğe ihtiyaçları yoktur. Yalnızca belli başlı dönemlerde kısa süreli olarak desteğe gereksinim duyarlar. İçinde bulunulan duruma göre destek seviyesi yüksek yahut düşük yoğunlukta olabilir.
- Sınırlı: Uzun süreler boyunca desteğe ihtiyaç duyabilirler. Dönemsel olarak gereksinim duydukları yardım yoğunluğu değişkenlik gösterebilmektedir.
- Yoğun: Zorluk yaşayabilecekleri belli başlı durumlarda devamlı ve dönemsel olarak yoğun seviyede desteğe ihtiyaç duyarlar.
- Yaygın: İçinde bulunulan durum ve zaman fark etmeksizin sürekli ve yüksek yoğunlukta desteğe gereksinim duyarlar (Berber, 2011).

Zihinsel engel nedenleri; doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası olarak üç farklı gruba ayrılmaktadır. Kromozomal bozukluklar, çevresel etkiler, metabolizma sorunları, beyin gelişimiyle ilgili sorunlar gibi etkenler doğum öncesi zihinsel engele sebebiyet verebilmektedir. Doğum anında ise bebeğin ters gelmesi, kordon dolanması gibi doğumdaki güçlükler nedeniyle zihinsel engel durumu ortaya çıkabilir. Doğum sonrasındaki zihinsel engel nedenleri olarak ise zehirlenme, psiko-sosyal etmenler, travmalar ve kafa çarpmaları örnek olarak gösterilebilmektedir (Pınar, 2018). Yaygın biçimde görülen zihinsel engel türleri şu şekilde karşımıza çıkmaktadır:

2.1.4.1 Otizm Spektrum Bozukluğu

Yaşamın ilk dönemlerinde ortaya çıkan ve ömür boyu devam eden bir hastalık olarak nitelendirilmektedir. Otizm, bireyin iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyen, davranış ve bilişsel gelişiminde aksamalara sebebiyet veren nörobiyolojik bir engel şeklinde tanımlanmaktadır. Otizm, bir ruhsal sorun olmamakla birlikte belirtilerinin zaman zaman bazı ruh bozuklukları ile karıştırılmaktadır. Otizmli bireyler, günlük yaşamlarındaki duyusal uyarılara aşırı tepkiler gösterebilirler. Sosyal anlamda paylaşımda bulunmak yerine kendine yeterli olma halini tercih etmektedirler. Buna ek olarak otizmli bireyler çevrelerini araştırmak ve yeni bir şeyler öğrenmekten kaçınmaktadırlar (Kurt ve Subaşı Yurtçu, 2017).

Otizmin nedenlerine dair bazı etkenler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Beyin işlevlerinin bozukluğu,
- Kalıtımsal etkiler,
- Birden fazla genin varlığı,
- Beyin yapısındaki farklılıklar,
- Sosyal eksiklikler,
- İletişim yetersizliği,
- Ebeveynlerdeki günlük yaşam rutinleri ve problemli olarak nitelendirilen davranışlar (Pektaş, 2016).

2.1.4.2 Down Sendromu

Kromozom anomalilerinden birisi olan down sendromu, dünyada 10 bin doğumda 10 olarak karşılaşılan bir hastalıktır. Bu engel türünde fiziksel yetersizliklerin varlığı dikkat çekmektedir (Durhan ve Tanboğa, 2016). Down sendromunun, hastalığın meydana geliş şekline göre üç farklı türü bulunmaktadır:

- Trizomi 21: Down sendromlu bireyler çoğunlukla bu grupta yer almaktadır. 21 numaralı kromozom çiftinin fazladan 1 kromozoma sahip olması neticesinde meydana gelmektedir.
- Mozaik: Hücrelerin bir kısmında 3 adet kromozom bulunmaktadır. Down sendromlu bireylerin %8'i bu grubu oluşturmaktadır. Bu grupta yer alan engellilerin zeka ortalamalarının, diğer grupların zeka ortalamasından daha yüksek olduğunu görülmektedir.

- Translokasyon 21: Kromozomdaki fazlalığın başka bir kromozom ile eşleşmesi ve hücre dizilişinde farklılık oluşması ile meydana gelmektedir. Kalıtımsal yolla oluşabilen tek Down sendromu çeşidi olarak da karşımıza çıkmaktadır. Genetik bozukluğu olan bireylerin %2'lik kısmı bu grupta yer almakta ve diğer hamileliklerde tekrarlama olasılığının yüksek olduğu belirtilmektedir (Pınar, 2018)

2.1.4.3 Asperger Sendromu

Asperger sendromu bireyin iletişim becerilerinde bozukluğa yol açan bir engeldir. Bu sendroma sahip olan bireylerin normal veya normal üstü zekâya sahip olduğu görülmektedir. Asperger Sendromu ile otizmin ayrıştığı en temel nokta, Asperger Sendromundan muzdarip bireylerin dil ve bilişsel gelişimlerinde otizmde yaşandığı gibi bir gecikme ya da gerileme olmamasıdır (Girli, 2007). Bu sendroma sahip bireylerde yaygın olarak görülen özellikler şunlardır:

- Karşılıklı iletişim gerektiren durumları yürütememe ve devam ettirememe hali
- Hissiyat ve fikir paylaşımından kaçınma,
- İşlevsel olmayan durumlara kolayca adapte olma,
- Göz teması kurmaktan kaçınma,
- Yüz ifadelerini mevcut duruma uygun olarak yansıtamama,
- Vücut dengesini uygun halde tutamama.

2.1.4.4 Fenilketonuri

Bebeklerde ve çocuklarda beyin fonksiyonlarının hasar görmesine neden olan bir hastalık olmakla birlikte şu şekilde tanımlanmaktadır: *"Fenilketonüri, fenilalanin metabolizmasında yer alan fenilalanin hidroksilaz enzimini kodlayan gendeki mutasyon nedeni ile oluşan kalıtsal bir protein metabolizması bozukluğudur*" (Ergül ve Karakaya, 2013). Kalıtsal bir hastalık olan fenilketonuri, ağır gelişme ya da zeka geriliğine neden olabilir. Fenilketonuri sebebi ile ortaya çıkan nörolojik sorunların engellenmesinde teşhisin ilk günlerinden itibaren uygulanan diyetin önemli bir yeri olduğu görülmektedir (Üstüner Top ve Küçük Alemdar, 2015).

2.2 Engellilerde Spor

Sağlıklı bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimleri açısından önem arz eden sporun, temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan, kalıcı veya geçici olarak bedensel ve ruhsal engelli

bireyler içinde oldukça önemli olduğu bilinci özellikle 2. Dünya Savaşı sonrasında oluşmuştur. Bu noktada engelli bireylerin spora yönelmelerine ilişkin etkenler incelendiğinde, savaş öncesi spor yapan ancak savaşta engelli hale gelenlerin tekrar fiziksel aktivite yapabilir duruma gelme istekleri, sağlık kuruluşlarının spor aracılığı ile rehabilitasyon uygulamalarına önem vermeye başlamaları ve ölümler nedeni ile eksik kalan iş gücünün tekrar istenen seviyeye ulaşmasında engelli bireylerden de faydalanma isteği önemli rol oynamıştır (Söğüt, 2006).

Sporun engelli sporcuların benlik saygılarının, öz yeterlilik algılarının, yaşam kalitelerinin ve mental durumlarının olumlu yönde etkilediği ve sosyal çevreye adaptasyonlarının sağlanmasında pozitif yönde katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Blauwet ve Willick, 2012).

Bedensel engellilerde sporun sağladığı fiziksel ve tıbbi anlamda faydalarını şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Fiziksel streslerin aşabilme becerisini geliştirir.
- Kardiyovasküler dayanıklılığı artırır.
- Hareket etme yetilerini geliştirir.
- Gerçekleştirilen egzersizlerin kazanımı olarak günlük yaşam faaliyetlerinde bağımsız olabilmelerini ve kendilerine yetebilmelerini sağlar.
- Kas gücü ve kemik yoğunluğunu artırarak yaralanma riskini en aza indirger.
- İkincil hastalıkların yaşanma ihtimalini azaltır.
- Düşme sıklığını azaltarak çalışma kapasitesini yükseltir.
- Yaşamsal motivasyonu artırır (Slater ve Meade, 2004).

Sportif aktivitelere katılımın bireyin kişisel gelişimine olumlu etkileri olduğu ve gerek sağlık durumuna gerekse de yaşam standartlarına pozitif bir katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda, özellikle engelli bireylerin fiziksel aktivite kapasitelerini artırmaları ve ruhsal gelişimlerini sağlayabilmeleri noktasında sportif faaliyetlerin önemli bir rol üstlendiği görülmektedir. Sedanter yaşam biçimini benimsemiş engellileri özgüven eksikliği, obezite ve engel derecelerinin artması durumlarının yaşandığı bilinmektedir. Bundan dolayıdır ki, ulusal ve uluslararası kuruluşların, engellileri sportif aktivitelere yönlendirecek faaliyetlerde bulunmaları önem arz etmektedir (Wilson ve Clayton, 2010).

Erken yaşlarda rekreasyonel aktivitelere katılım ve yarışma sporlarına iştirak kişinin gelişimini pozitif yönde etkiler ve kişinin sağlıklı yaşam standartlarını sürdürmelerine

öncülük etmektedir. Özellikle bedensel engelli kişilerin daha az aktivite ve sedanter bir yaşam sürmelerinden ötürü, yarışma sporlarının ve rekreasyonel aktivitelerin önemi artmaktadır. Sedanter sürdürülen yaşam stili bedensel engellilerde obezite, özgüven eksikliği ve hatta hastalık derecelerinin artmasına sebep olabilir. Bu nedenle bedensel engelliler için ulusal ve uluslararası organizasyonlara aktiviteye katılımı teşvik ettiği için büyük görev düşmektedir (Wilson ve Clayton, 2010).

Bedensel engellilere yönelik ilk uluslararası sportif organizasyon İngiltere'de, Ludwig Guttmann önderliğinde 1948 yılında gerçekleştirilmiştir. Ancak bu organizasyonda yalnızca okçuluk branşında müsabakalar düzenlenmiştir. Zamanla daha fazla engelli sporcunun etkinliklere dahil olmasıyla birlikte engel seviyesine bağlı olarak medikal bir sınıflandırma sistemi geliştirilmiş ve bu bağlamda yalnızca engellilere yönelik olarak günümüzde de varlığını sürdüren Paralimpik Oyunlar düzenlenmeye başlamıştır (Paralympic – History of Movement, 2019).

Bedensel engellilere yönelik spor organizasyonlarının olimpik oyunlar çatısı altında düzenlenmeye başlanması 1989 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesinin kuruluşu ile gerçekleşmiştir. Söz konusu komite, engelli sporcuların uluslararası spor organizasyonlarında yarışmalarını sağlayacak etkinliklerin düzenlenmesi ve denetlenmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda yaz ve kış olimpiyatlarında engellilere yönelik 20 yaz ve 5 kış spor branşının faaliyetlerini yürütmektedir (The IPC – Who We Are, 2019). Söz konusu branşlar şu şekildedir:

a) Yaz Oyunlarında Yer Alan Branşlar:

- Tekerlekli sandalye tenisi,
- Tekerlekli sandalye basketbol,
- Tekerlekli sandalye dans,
- Tekerlekli sandalye eskrim,
- Tekerlekli sandalye rugby,
- Yüzme,
- Kürek,
- Ağırlık kaldırma,
- Okçuluk,
- Atletizm,

- Binicilik,
- Bisiklet,
- Boccia,
- Voleybol,
- Futbol (5 Kişilik),
- Futbol (7 Kişilik),
- Goalball,
- Judo,
- Masa tenisi,
- Yelken.

b) Kış Oyunlarında Yer Alan Branşlar:

- Buz hokeyi,
- Alp ve Kuzey disiplini,
- Biatlon,
- Curling

Uluslararası Paralimpik Komitesi (International Paralympic Committee) engelli sporcuları, müsabakalarda eşitlik ve adalet ilkesi bağlamında engel derecelerine bağlı olarak 1992 yılından bu yana tasniflemektedir. Bu sayede sportif müsabakalarda eşit engel derecesine sahip bireyler birbirleri ile rekabet etmektedir (Thomas, 2003).

Engelli sporcuların 6 ana kategoride tasniflendiği görülmektedir. Bunlar:

- Ampute: Kısmen yahut tamamen uzuv kaybının olması durumudur. Destekleyici materyallerle birlikte sportif aktivitelere katılırlar.
- Cerebral Palsy: Beyin merkezli korteks bölümlerinin maruz kaldığı bozulmalar neticesinde oluşan hareket ve postur bozukluğudur. Kas kontrolünün sağlanamaması durumu vardır.
- Zihinsel: Kendine yetebilme, iletişim kurma, günlük rutin faaliyetleri gerçekleştirememe ve beceri isteyen durumları yerine getirememe anlamındadır.
- Görme Engelliler: Kısmi veya tamamen görme yetisinin çevresel yahut biyolojik etkenler neticesinde kaybolması durumudur. Kendi içerisinde B1, B2 ve B3 olarak tasniflenmektedir.

- Omurilik Yaralanması Olanlar: Tekerlekli sandalye kullanıcısı olanları kapsamaktadır.
- Diğer: Bu grupların dahilinde olmayan, hareket sisteminde bozukluk durumuna sahip, Dwarfism, Multiple Skleroz vb. gibi hastalılardan muzdarip olanlar için kullanılmaktadır (Şahin, 2014).

Yukarıda belirtilen engel gruplarının uluslararası alanda temsil edildiği kuruluşlar ise şu şekildedir:

- International Blind Sports Association
- International Sports Federation for Persons with an Intellectual Disability
- Cerebral Palsy-International Sport&Recreation Association
- International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation
- International Sports Organisation for the Disabled (Yaşar Sönmez, 2018).

Sportif aktivitelere dahil olmaları sayesinde engelli bireyler, bir gruba ait olma hissi, iş birliği ve sosyal paylaşım tecrübeleri kazanabilmekte ve fiziksel ve zihinsel iyi olma halini onlara sağlayan bir ortamda yer alabilmektedirler (Biering-Sorensen ve Hjeltnes, 2003).

Engelli bireylerin tecrübe ettikleri fiziksel sorunlarının yanında, psikolojik anlamda yaşadıkları zorlukların üstesinden gelme ve yalnızlık duygularını giderme noktasında spor olgusunun katkısının önemli seviyede olduğu belirtilmektedir. Engelleri dolayısıyla taşıdıkları psikolojik yüklerden kurtulma ve hayata yönelik olumlu bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olan sportif faaliyetlerin, bireyin engel türü ve derecesi fark etmeksizin ihtiyaç duyulan haz duygusunu sağlayan bir kavram olduğu görülmektedir (Şahin, 2016).

Spor günümüzde yalnızca yarışma amacı güden bir faaliyet değil, aynı zamanda kişinin sağlığını çok yönlü olarak geliştiren bir kavram olarak da ifade edilmektedir. Bu nedenle mevcut sağlık durumunu koruma veya bozulmuş olan sağlık durumunu onarma noktasında spor oldukça etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Sporun fiziksel gelişime olan katkısının yanı sıra bireyin toplumdaki sosyal ilişkilerini, paylaşım ihtiyacını, özgüven seviyesini de yükseltmesi sebebi ile engelli bireylerin de topluma kazandırılması noktasında kritik bir etken olarak değerlendirilmektedir (Kalyon, 1997).

Engelliler için spor, kişinin topluma adaptasyonunda ve rehabilitasyon sürecinde büyük önem taşımakla birlikte hareket kapasitelerinin ve özgüven seviyelerinin artırılmasında etkin yöntemler arasında yer almaktadır. Tercih edilecek olan spor türü, engellinin kapasitesine uygun olmalıdır. Sahip olunan engel bireyin fonksiyonel becerilerini kısıtlamakla birlikte ona aynı zamanda sınır çizen bir olgu olarak da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktada gerçekleştirilecek olan fiziksel aktivitelerin engel türüne ve derecesine uyum göstermemesi durumunda bireye yarardan çok zarar getireceği belirtilmektedir (Özer, 2001).

Sporun engelli bireyler için taşıdığı önemi şu etkenlerle açıklamak mümkündür:

- Engelli bireylerin karar verme becerilerini geliştirerek, özgüven seviyelerinin yükselmesini sağlar.
- Engelli bireylerin sosyal ilişkilerini katkı sağlayarak iletişim becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Engelli bireylerin engelleri sebebi ile yaşadıkları olumsuz psikolojik etkilerin aşılmasında önemli rol oynar.
- Engelli bireyin kendini toplumdan soyutlama isteğini körelterek yaşama bağlanma hissi verir.
- Sporun doğasında yer alan mücadele unsuru sayesinde birey kendi engelini aşmak ve başarılı olmak için gerekli olan mücadele etme azmini verir.
- Sporun zihinsel ve fiziksel gelişime sağladığı katkılar aracılığı ile engelli bireylerin motorik becerileri, denge kapasiteleri ve beden koordinasyonlarında olumlu değişimler meydana gelir.
- Engelli bireylerin sportif aktiviteler sayesinde kişisel gelişimleri olumlu yönde seyreder ve toplum tarafından engelli bireyden önce sporcu birey olarak benimsenmesini sağlar.
- Sportif aktiviteler sayesinde engelli bireylerin bakış açılarında ve zihinsel yapılarında olumlu değişimler meydana gelir, bu sayede sosyal yaşama yönelik adaptasyonlarına kolaylık sağlar (Tuncer, 2009).

Engele uygun bir sportif etkinliğin seçimi engelli bireyin spora yönelik motivasyonunu da artıracak bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Seçilen sportif etkinlik bir oyun şeklinde yahut gruplar halinde oynanan bir aktivite olabilir. Önceden sportif etkinliklere katılmamış engelli bireye başlangıçta basit bir faaliyet seçilmesi, kişinin başarılı olmasını ve bu sayede özgüvenini kolaylıkla yükseltmesini sağlayabilecek bir etken olarak görülmektedir. Bu

sayede engelli bireyin sportif etkinliklere yönelik çekinceleri ya da korkuları mevcutsa, bunları yenmesi ve toplumsal anlamda sağlayacağı adaptasyona daha kolay dahil olması söz konusu olacaktır (Kalyon, 1997).

Bedensel engelli sporcuların engel dereceleri ilk olarak kendi ülkesinin ulusal spor federasyonunca değerlendirilmektedir. Sonrasında ise Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından nihai derecelendirme gerçekleştirilmektedir. Bu noktada 3 ana kriter önem arz etmektedir. Bunlar şu şekildedir:

- Branşın, sporcunun yapısına uygunluğu,
- Minimum engellilik kriterinin sporcunun branşı ile imtizaç ediyor olması,
- Sporcunun aktivite sınırları ile sporcunun branşının uyum gösteriyor olması.

Uluslararası Paralimpik Komitesi sporcuların engel durumlarını 10 farklı etmen üzerinden değerlendirmektedir. Bunlar:

- Bozulmuş kas gücü,
- Pasif hareket aralığı,
- Ekstremite eksikliği,
- Bacak uzunluğu farkı,
- Boy farkı,
- Kas gerginliği,
- Kas koordinasyon bozukluğu,
- El ve bacaklarda titreme,
- Görme bozukluğu,
- Zihinsel zayıflık (Classification Introduction, 2019).

Bireyin engellilik deneyiminde çevresinin rolü oldukça önemlidir. Bu noktada engelli bireyin çevreden olumsuz etkilere maruz kalabileceği durumlar oluşabilmektedir. Bu durumlar şu şekilde sıralanabilir:

- İşitme engelli bireyin çevresinde işaret dili bilen biri olmaksızın ortamda yalnız kalması,
- Tekerlekli sandalye kullanan engelli bireyin ulaşımını sağlayacak asansörün bulunmaması,

- Görme engelli bireyin bilgisayar kullanımında ekran okuma yazılımının bulunmaması (World Health Organization, 2011).

Türkiye'de engellilere yönelik sportif faaliyetlerin tek bir çatı altında toplanması 1990 yılında Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu'nun kurulması ile gerçekleşmiştir. Federasyonun misyonu, *''Özürlü sporcuların gerçekleştirdikleri tüm sportif etkinlikleri bünyesinde toplayıp geliştirmek, bu çalışmaları, bu çalışmaları yurt düzeyinde yaygınlaştırıp, sporu rehabilitasyonu bir parçası haline getirmek ve uluslararası etkinliklerde özürlü sporcuya çağdaş yarışma ortamının hazırlanması için gerekli çalışmaları planlamak ve uygulamak''* olarak belirtilmiştir.

Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu'nun o dönem bünyesinde 4 ana engelli grubunun faaliyetlerinin gerçekleştirildiği görülmüştür. Bunlar şu şekildedir:

- Bedensel Engelliler,
- Zihinsel Engelliler,
- İşitme Engellileri,
- Görme Engelliler (Uygun, 2016).

2000 yılına gelindiğinde ise Türkiye Özürlüler Federasyonu 4'e bölünmüş ve ortaya şu spor federasyonları çıkmıştır:

- Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu,
- Türkiye İşitme Engelliler Spor Federasyonu,
- Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu,
- Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu (Federasyonlar, 2019).

Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonun bünyesinde 1176'sı kadın ve 6028'i erkek toplam 7204 sporcunun lisanslı 18 farklı spor branşında faaliyet gösterdiği belirtilmektedir. Söz konusu branşlar ise şu şekildedir:

- Ampute futbol,
- Tekerlekli sandalye basketbol,
- Atıcılık,
- Bilek güreşi,
- Okçuluk,
- Yüzme,

- Yelken,
- Tekerlekli sandalye tenis,
- Badminton,
- Atletizm,
- Oturarak voleybol,
- Masa tenisi,
- Halter,
- Boccia,
- Kayak,
- Tekerlekli sandalye dans,
- Tekerlekli sandalye curling,
- Tekerlekli sandalye eskrim (TBESF Branşlar, 2019).

Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu, 160 ülkeden, 4328 sporcunun katıldığı 2016 Rio Paralimpik Oyunları'na 79 sporcu göndermiş, 3 altın, 1 gümüş ve 5 bronz madalya kazanmıştır (Rio 2016 Paralympic Games, 2019).

2.3 Bilişsel Esneklik Kavramı

Bilişsel esneklik; farklı durumlara uyum sağlayabilme ve farklı sorunlar ile çözümlerine çok yönlü bir biçimde yaklaşabilme becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Stevens, 2009). Çeşitli olaylar karşısında alternatif çözümler yaratabilme olarak da tanımlanabilen bilişsel esneklik aynı zamanda bireyin seçeneklerinin farkında olabilmesi ve bu seçenekler arasından bir seçim yapma noktasında kendini yetkin olarak değerlendirmesidir (Martin ve Rubin, 1994). Dennis ve Vander Wal (2010)'a göre ise bilişsel esneklik, uyum sağlama kapasitesinin en önemli bileşeni olarak ifade edilmekle birlikte çeşitli uyaranlara adapte olabilmek amacı ile düşünceler arası geçişin kolaylıkla yapılabilmesi ve uyumsuz davranışların uyarlanabilir düşünce yapısı sayesinde değiştirilebilme yetisi olarak ele alınmaktadır.

Bu tanımlara ek olarak alan yazında bilişsel esneklik kavramı için yapılmış farklı tanımlar da bulunmaktadır. Buna göre, düşünceler arası geçiş sağlayabilme yetisi, çoklu taleplere yanıt verebilme adına birden çok mekanizmanın etkileşimi, alternatif çözümler yaratabilme becerisi, insan zekasının kendine özgülüğü, anlamsal ilişkiyi şekillendirme ve düzenleme

süreci gibi tanımlamalar karşımıza çıkmaktadır (Ionescu, 2012; Barbey, Colom ve Grafman, 2013; Maria, 2006; Stahl ve Pry, 2005).

Bilişsel esneklik kavramı ilk olarak Spiro tarafından yapılandırmacı yaklaşım esas alınarak öne sürülmüştür. Bu yaklaşım doğrultusunda öğrenen bireyin ilk öğrenme durumu dışındaki bilgi ve becerileri aktarabilmesi amaçlanmaktadır. Bu yaklaşıma göre bilişsel esneklik, iyi yapılandırılmamış şartlarda öğrenmek üzerine inşa edilmiştir. İyi yapılandırılmamış şartların özelliklerinden birisi, kazanılacak bilginin karmaşık olduğu durumlarda meydana gelen düzensiz etkileşimlerin mevcut bulunmasıdır (Spiro, Feltovich, Jacobson ve Coulson, 1992).

Bireyin çevresinde, beklemediği bir anda ve ilk kez karşılaştığı durumlar karşısında bilişsel işlem yöntemlerini şartlara uygun biçime getirebilme yeteneği, bilişsel esneklik kapasitesini belirlemektedir. Bu doğrultuda bilişsel esnekliğin deneyimler aracılığı ile kazanılabilen bir öğrenme sürecini ifade ettiği ve karmaşık davranışlardaki bilişsel işlem yöntemlerinin adaptasyonunu kapsadığı görülmektedir (Canas vd., 2003).

Rutin olarak ilerleyen gidişatın beklenmeyen bir şekilde sonlanması ile meydana gelen belirsizlik durumlarında bilişsel esneklik becerisi kendisini gerekli kılmaktadır. Bireyin karşılaştığı olay ve davranışlara karşı yaşamış olduğu tecrübelerine rağmen belirsizliğin getireceği bir kaos ortamı vuku bulabilir. Bu tip durumlarda bireyin bilişsel olarak esnek bir bakış açısı sergileyebiliyor olması, içinde bulunduğu durumu olumsuz ise olumlu hale çevirmesinde önemli rol oynayan bir etken olarak görülmektedir (Çuhadaroğlu, 2013).

Bireyler gelişim gösterdikçe git gide genişleyen bir çevre ve sayıları devamlı artış gösteren bir uyaran silsilesinin üstesinden gelmeyi öğrenir hale gelmeye başlarlar. Bilişsel esneklik de tam bu noktada, öğrenme sürecinde elzem olarak sahip olunması gereken bir olgudur (Crone, Ridderinkhof, Worm, Somsen ve Molen, 2004). Bilişsel esneklik aynı zamanda öğrenme sürecini de ifade eden bir kavram olmakla birlikte zekanın işleyişi ile ilgili süreçte geliştirilen stratejilerinin adaptasyonunda önemli rol oynamaktadır. Bu sayede de karmaşık davranışlardaki değişimleri içeren bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Canas vd., 2003).

Tanımlardan yola çıkarak bilişsel esneklik kavramı, özünde alternatiflerin ayırdına varabilmeyi gerektirmesinin yanında, bu alternatifleri yönlendirebilme hususunda bireyin kendine duyduğu güveni de ifade ettiği görülmektedir. Çevresel uyaranlara uygun biçimde yanıt vermek amacı ile kişinin algı biçimini şekillendirmeye hazır olması anlamına da gelen

bilişsel esnekliğin bu tanımı özellikle söz konusu kavramın zihinsel bir süreç olduğuna vurgu yapmaktadır (Scott, 1962).

Bilişsel esneklik bir süreç olarak ele alındığında ise belirlenmiş bir görevden diğerine geçme yahut eşzamanlı olarak birden çok görevi başarabilmenin yanı sıra problemlere karşı yeni bir çözüm üretebilme ve belirlenmiş olan çözüm stratejisini yeni bilgi ve araçlara paralel olarak değiştirebilme süreçlerini ifade etmektedir (Leber, Turk-Browne ve Chun, 2008; Monsell, 2003). Buna ek olarak söz konusu sürecin kişilik ifadesi, karar verme, sosyal davranış, etik ve ahlak, dürtü kontrolü, planlı hareketler, işlevsel öğrenme, mekansal akıl yürütme ve dikkat yönetimi gibi kavramlar ile yakinen ilişkili olduğu belirtilmektedir (Decety ve Jackson 2004; Yang ve Raine 2009).

Esnekliğin bireylerin uyum gösterebilme becerisi olarak değerlendirilmesine karşın bu uyum her daim gerçekleşmeyebilmektedir. Çevrede faktörlerden kaynaklı değişimle baş edebilmek adına esnek davranabilen birey bu hususta başarısız olsa dahi bu noktada bilişsel esneklikten söz etmek gerekmektedir. Buradan hareketle, bilişsel esnekliğin kişiye sonuç olumsuz olsa dahi, genel anlamda duruma uygun bakış açısı kazandıran zihinsel bir faaliyet olduğu ifade edilebilmektedir (Martin, Anderson ve Thweatt 1998).

Belirlenen görevlerin neticelendirilmesinde çok yönlü seçeneklerle karşılaşan bireylerin durumsal değişimleri kolaylıkla değerlendirerek neticelendirmelerinin ardında bilişsel esneklik becerisinin yer aldığı belirtilmektedir. Bu tip bireyler, sahip oldukları bilgilerini ve araçlarını daha rahat bir biçimde yeniden yapılandırma ve talepler karşısında daha radikal tepkiler verebilmektedirler. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik yetisi yüksek olan bireylerin girişken, sorumluluk sahibi, iletişim becerileri, özgüvenleri ve farkındalıkları yüksek kimseler oldukları ifade edilmektedir (Spiro ve Jehng, 1990).

Bireylerin, esnek bilişsel tutum sergileyebileceklerine dair içsel motivasyonlarına ve tepkilerinin neticesinde olumlu geri dönütler alabileceklerine yönelik duydukları güven bilişsel esneklik becerilerinde önemli rol oynamaktadır. Buna ek olarak, bilişsel esneklik kapasitesi yüksek olan bireylerin hedeflerini gerçekleştireceklerine yönelik inançları yüksek olmakla birlikte söz konusu inanç ve buna yönelik duygu ve düşünceler de esnek bilişsel yapının birer parçasını oluşturmaktadırlar. Sosyal yaşamları üzerinde kontrol sahibi, planlama stratejilerinde esnek ve güdülerini amaçlarına yönelik şekillendirebilen bireylerin

bilişsel esneklik kapasitelerinde de olumlu gelişim gösterebildikleri ifade edilmektedir (Bandura, 1977).

Alan yazında yer alan tanımlar incelendiğinde, tamamının kesiştiği noktada bilişsel esnekliğin bireylerin alışmış olduğu düşünce şekline ve stabil görev stratejilerine bağlı kalmaksızın gelişen bir zihinsel süreci kontrol edebilme yetisi olarak karşımıza çıktığı görülmektedir.

Bilişsel esneklik kavramının üç yönü olduğu belirtilmekle birlikte bunlar şu şekilde ifade edilmektedir:

- Zorlu durumları kontrol edilebilir biçimde algılama eğilimi.
- Karşılaşılan olay ve insan davranışları alternatifleri değerlendirerek algılama algılama becerisi.
- Zorlu durumlara karşın alternatif çözümler üretebilme becerisi (Wolff, Nicolas, Stock ve Beste, 2017).

Bilişsel esneklik kapasitesi yüksek olan bireylerin diğerlerine göre daha becerikli, duyarlı, özenli ve amaçlarına ulaşma noktasında sergiledikleri davranışların şartlara daha kolay adapte edilebilir olduğu görülmektedir. Diğer yandan herhangi bir alanda uzmanlaşan bireylerin alana ilişkin davranışlarında bir otomatikleşme meydana geldiği ve bu durumun da değişen şartlara karşı direnç gösterdikleri ve alternatifler yönelik farkındalıklarının azalabildiği, bunun sonucunda da bilişsek esneklik kapasitelerinin azalabildiği belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Uyaranlara karşı gösterilecek tepkinin oluşturulması ve nesnel anlamda çevre hakkında bir bakış açısına sahip olunabilmesinde bilişsel esneklik kavramı önemli rol oynamaktadır. Bireylerin algılarında ve kavramlar ilişkin yükledikleri anlamlarda gerçekleşebilecek değişikler aracılığı ile yeni bilgileri edinmeye açık hale gelebilmeleri de yine bilişsel anlamda esnek olmaları neticesinde vuku bulabilmektedir. Bu durumun aksine bireyde bilişsel katılık hali var ise, sahip olduğu algı, bilgi ve mevcut durumunu sürdürmeye yönelik bir tavır içerisine girebilmektedir (Sevim, 2015).

Kişi, sorunla yüz yüze geldiği durumlarda muhtemelen çözüm yöntemlerinin farkında olmaz ise, sorunu çözümlemek yerine olumsuz bakış açısından kaynaklı çaresizlik eğilimi gösterebilmektedir. Sorunların giderilmesine yönelik farklı bakış açılarına sahip kişiler ise

mevcut durumun oluşumuna ve kaynağına ilişkin etkenleri daha etkili değerlendirebilmekte ve çözüme ulaşabilmektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010).

2.4 Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık kavramı, zorlu şartlarda yaşanmış olan tecrübelere rağmen başarılı bir şekilde zihinsel anlamda olağan işlevselliği devam ettirebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Earvolino-Ramirez (2007) ise psikolojik sağlamlığı olumsuz zihinsel ve fiziksel durumlara karşı ivedi bir biçimde iyi olma halini sağlayabilme, kolaylıkla zihinsel durumu olumlu bir noktaya getirebilme esnekliği şeklinde ifade etmektedir. Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılık, zorlu şartlar içerisinde yer alan bireyin bu güç koşulların üstesinden gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Olumsuz olarak nitelendirilebilecek duygusal yaşanmışlıklar, değişkenlik gösterebilen istekler ve ihtiyaçlara karşı zihinsel anlamda sağlanabilen adaptasyon kapasitesi olarak da tanımlanabilen psikolojik sağlamlık kavramı aynı zamanda zorluklarla mücadele edebilme ve kendini onarabilme becerisi olarak da ifade edilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Wolin ve Wolin, 1993).

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin gerçekleştirilen araştırmalarda özellikle değinilen konulardan biri, psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği mi yoksa gelişimsel anlamda bir süreç mi olduğudur. Buna bağlı olarak yapılan araştırmalarda, yaşanmış olan zorlu ve olumsuz tecrübelere rağmen sağlanabilen pozitif uyumun, bireyin kişisel özelliği ile alakalı olduğu belirtilmiştir. Sonrasında gerçekleştirilen araştırmalarda ise çevresel ve ailevi etkenlerin psikolojik sağlamlığı olumlu yahut olumsuz biçimde etkilediği belirlenmiştir (Richardson, 2002).

Diğer yandan alanyazında psikolojik sağlamlığın kalıcı bir özellik olmadığı, bu nedenle bir kişilik özelliği olmaktan ziyade dinamik bir süreç ve gelişime açık bir kavram olduğu belirtilmektedir. Bu becerinin gelişebilmesi hususunda kişinin boşanma, terör olayları, doğal afetler, aile içi çatışma, yoksulluk gibi olumsuz tecrübeler karşısında kişinin belli başlı bireysel özellikleri ile duruma olumlu bir biçimde uyum göstermesi önemli bir etken olarak gösterilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Işık, 2016).

Bir diğer yaklaşımda ise psikolojik sağlamlık kavramının kriterlerinin belirlenmesi noktasında önem verilmesi gereken hususun, bireyin hayatının tamamında yer alan veya her şartta ortaya çıkan bir kişisel özellik olmadığı noktasıdır. Yaşamının herhangi bir döneminde psikolojik anlamda sağlam olarak nitelendirilemeyecek bir bireyin hayatının başka bir bölümünde bu özelliğe sahip olabileceği belirtilmektedir (DuMont, Widom ve Craja, 2007; McGloin ve Widom, 2001).

Psikolojik sağlamlığın statik bir kavram olmaktan ziyade dinamik ve geliştirebilir bir süreç olduğu belirtilmekte ve nadir rastlanılan olağanüstü özelliklerden ziyade olağan ve normal olarak nitelendirilebilecek her bireyin sahip olduğu zihin, beden, aile ve sosyal ilişkilerin psikolojik sağlamlık kavramını meydana getiren etkenler olduğu ifade edilmektedir (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi noktasında izlenebilecek süreç ise şu şekildedir:

- İlişki kurmak: bireyin psikolojik sağlamlığını geliştirmesinde sosyal çevresi ile iyi ilişkiler kurabilmesi önemli bir noktadır. İlgiye ihtiyaç duyduğu durumlarda bireyin bu ihtiyacının karşılanabilmesi ve buna karşılık kişinin de bu desteği kabul ederek uyum sağlaması, psikolojik sağlamlık kapasitesini artıran önemli etkenlerdendir. Bunun yanında, sosyal gruplarda aktif olma durumunun toplumsal anlamda destek sağladığı ve umudun tekrar kazanılmasında önemli rol oynadığı belirtilmektedir.
- Sorunları aşılmaz görmemek: stresli olarak nitelendirilebilecek tecrübelerin yaşanmasının kaçınılmaz olduğu ancak bu olaylara verilecek yanıtların bireye bağlı olduğu belirtilmektedir. Bu tip durumlarda mevcut olumsuz durumun aşılabilmesi adına geleceğe yönelik plan ve hedefler belirlemenin psikolojik anlamda bireyin sağlamlığına katkıda bulunduğu gözlemlenmektedir.
- Değişimi yaşamın bir parçası olarak görmek: psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemli rol oynayan bir diğer etmen ise bireyi hedeflerine ulaşmasından alıkoyan değiştirilemez koşullardan ziyade değiştirilebilir ve müdahale edilebilir koşullara odaklanmasıdır.
- Amaca yönelik hareket etmek: amaca yönelik gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyerek bu minvalde düzenli bir biçimde çaba harcamanın da psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine katkıda bulunduğu belirtilmektedir.
- Kararlı bir şekilde önlemler almak: Yaşanılan problemlerden ve yaşanılan stres durumlarından kurtulmak amacı ile önlem almaksızın bir çözüm beklemek yerine

kararlı bir biçimde sorunu gidermeye çabalamak psikolojik sağlamlığı yetisine katkıda bulunmaktadır.

- Kendini keşfetmek için fırsatlar bulmak: Yaşanan zorlu deneyimler, trajediler ve sıkıntıların neticesinde bireylerin bu tip durumlardan doğacak fırsatları olumlu yönde kullanabilmeleri ve bu bakış açısına sahip bir biçimde olaylara yaklaşabilmeleri neticesinde psikolojik sağlamlık kapasitelerinde bir gelişim olduğu gözlenmektedir.
- Kendi olumlu yönlerini beslemek: Problem çözme becerilerine ve içgüdülerine güvenen, umutlu ve iyimser bir yaklaşıma sahip olabilen, benlik saygısını ve özgüven seviyesini yüksek tutabilen bireylerin bu tutumları psikolojik sağlamlıklarının gelişmesinde kilit rol oynamaktadır.
- Kendine dikkat etmek: Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine bir diğer etken ise bireyin kendi ihtiyaç ve hislerini önemsemesidir. Bunun yanı sıra zihinsel olduğu kadar fiziksel anlamda da bireyin kendisine yatırım yapması önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Aydın, 2018).

Psikolojik sağlamlığın tanımlanması noktasında farklı yaklaşımlar olmakla birlikte, kişinin içinde yer aldığı bir süreç olarak ifade edilmekte, farklı bir yaklaşıma göre ise birden fazla etken unsura sahip olan ve aile, çevre gibi sosyal süreçleri içeren dinamik bir sistem olarak tanımlamaktadır (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen, 2003).

Psikolojik sağlamlığın tanımlanması noktasında iki farklı perspektife başvurulmaktadır. Bunlar şu şekildedir:

a) Psikolojik perspektif
   - Kişilik özelliği
   - Yüksek risk ve güçlüklere rağmen pozitif sonuçlar elde etme
   - Pozitif uyumlu ilgili faktörler
   - Süreç
   - Yeterlik fonksiyonlarını sürdürme ve stres direnci
   - Travma ve güçlüklerden kurtulma
b) Sosyolojik perspektif
   - Özerk eylemlerde bulunabilme
   - Hayatta kalabilme (Shaikh ve Kauppi, 2010).

Değerlendirilen bilgiler neticesinde psikolojik sağlamlık kavramına yönelik farklı yaklaşımlar ve tanımlamalar alanyazında yer alsa da Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson ve Yuen (2011) psikolojik sağlamlık ve bağlantılı araştırmaları inceledikleri meta analiz çalışmalarında söz konusu kavramın çoğunlukla olumlu uyum, zorlu yaşam tecrübeleri neticesinde ruh sağlığının korunması ya da tekrardan kazanılması anlamlarında kullanıldığını ifade etmişlerdir.

2.4.1 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olmak üzere 3 ana başlık altında incelenmektedir.

2.4.1.1 Bireysel Faktörler

Uygunsuz biçimde alkol, uyuşturucu madde veya ilaç tüketimi, uyumsuz yahut utangaç bir karaktere sahip olma, zeka seviyesinde yetersizlik, ruhsal veya fiziksel anlamda kronik bir rahatsızlık gibi faktörler psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyen bireysel faktörlerdir.

Yeterli seviyede bilişsel kabiliyet, yüksek benlik saygısı, iyimser tabiata sahip olma, geleceğe yönelik plan yapabilme ve kişisel hedefler oluşturabilme, şahsi yaşam alanı hususunda kontrol yetkisine sahip olma, yüksek problem çözme ve empati kurabilme becerilerine haiz olma ve sorumluluk duygusu ise psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyen bireysel faktörler olarak değerlendirilmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

2.4.1.2 Ailesel Faktörler

Kalabalık bir ailede büyüme, uyuşturucu madde kullanan veya sabıkalı ebeveynlere sahip olma, ruhsal yahut fiziksel anlamda kronik bir hastalığa sahip ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması, evlat edinilme durumu, ebeveyn ölümü ve aile içinde şiddet ortamının bulunması psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyen ailesel faktörlerdir.

Ebeveynlerle sağlıklı ve olumlu ilişkiler, huzurlu aile ortamı ve ebeveynlerin iyi eğitimli olması gibi etkenler ise psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyen ailesel faktörler olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

2.4.1.3 Çevresel Faktörler

Fiziksel ve cinsel istismar yaşamış olma, düşük seviyede sosyo-ekonomik duruma sahip olma, akran zorbalığına maruz kalma, yetersiz beslenme ve toplumsal anlamda şiddet veya

maruz kalma gibi faktörler psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyen çevresel faktörlerdir.

Olumlu etkenlerden oluşan bir sosyal çevreye sahip olma ve iyi özelliklere sahip bir rol modeli örnek alma gibi etkenler ise psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyen çevresel faktörlerden başlıca olanları şeklinde ifade edilmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve geçerlik-güvenirlik analizleri, verilerin toplanması ve istatistiksel analiz yöntemleri hakkında bilgi verilmektedir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte var olan ya da halen devam eden bir durumu var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmada, olay, birey ya da nesne, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama modellerindeki yöntemler korelasyon türü ve karşılaştırma türü olarak iki farklı yöntemle yapılabilir. Korelasyon türünde, değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri, eğer değişme varsa, bunun nasıl olduğu çözümlenmeye çalışılır. Karşılaştırma türünde ise, en az iki değişken olup, bunlardan birine (bağımsız değişken) göre aralarında farklılaşma olup olmadığı test edilir (Karasar, 2016).

3.2 Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'na bağlı farklı spor branşlarında lisanslı olarak spor yapan bütün faal bireyler oluştururken, %80 güç ve 0.05 güven aralığında tasarlanacak çalışmanın örneklem grubunu ise seçkisiz örneklem belirleme yöntemi ile

belirlenen 2018-2019 sezonunda bazı branşlarda (*Oturarak Voleybol, Tekerlekli Sandalye Basketbol, Badminton, Masa Tenisi, Tekerlekli Sandalye Eskrim*) faal olarak görev yapan Türkiye'nin farklı illerinde bulunan yaş ortalaması 34.19 olan 17 kadın 94 erkek olmak üzere toplamda 111 bedensel engelli sporcu oluşturmaktadır. Tablo 1'de katılımcılara ait demografik özellikler detaylı olarak bildirilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Bilgileri

Değişkenler	**Grup**	**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	17	15.3
	Erkek	94	84.7
Yaş	$\bar{x}$ =**34.19**	111	100.0
Spor Yaşı	$\bar{x}$ =**9.23**	111	100.0
Medeni Durum	Evli	56	50.5
	Bekar	55	49.5
Engel Zamanı	Doğuştan	38	34.2
	Sonradan	73	65.8
Milli Sporculuk	Evet	12	10.8
	Hayır	99	89.2

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerinin yer aldığı Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %15.3'ü kadın sporculardan oluşurken, %84.7'si erkek sporculardan oluşmaktadır. Yaş ortalaması 34.19 olan engelli sporcuların spor yaşı ortalaması ise 9.23 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %50.5'i evli bireylerden oluşurken kalan %49.5'lik kısmı bekar bireyler oluşturmaktadır. Ne zamandan beridir engellisiniz? sorusuna sporcuların %34.2'si doğuştan cevabını verirken, %65.8'i sonradan engelli olduklarını beyan etmişlerdir. Tamamı engelli sporculardan oluşan araştırma grubunun %10.8'lik kısmı milli sporcu olarak mevcut branşında görev yaparken %89.2'lik kısım henüz milli sporcu olamadıklarını vurgulamışlardır.

3.3 Veri Toplama araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Bilişsel

Esneklik Ölçeği, son bölümde ise Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC) yer almaktadır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan engelli sporcuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan form 7 sorudan oluşmaktadır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi için hazırlanan bu formdaki sorular, cinsiyetiniz, yaşınız, ne zamandan beri spor yapıyorsunuz (spor yaşı), medeni durumunuz, engel türünüz, ne zamandan beri engellisiniz ve milli sporcu musunuz ifadelerinden oluşmaktadır. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.3.2 Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC)

Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ve Karaırmak (2010) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC) kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasının yapıldığı orijinal formu 25 madde ve eigen değerleri 7.436-1.073 aralığında değişen 5 faktörden oluşmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, orijinal formunda bulunan maddelerden birinin düşük faktör yükü (0.29) sebebiyle çalışmadığı ayrıca faktör analizi sonucunda, ölçeğin 3 faktörlü (*Azim ve Kişisel Yeterlilik, Olumsuz Duyguyu Hoşgörü, Maneviyata Eğilim*) 24 maddeden oluşan bir yapı gösterdiği anlaşılmıştır (Karaırmak, 2010). Yapı geçerliğin test edildiği analizde faktörlerin eigen değerlerinin 9.912-1.467 aralığında, ölçekte bulunan maddelerin faktör yüklerinin ise 0.83-0.31 aralığında değer aldığı gözlemlenmiştir. Elde edilen üç faktörlü yapı varyansın yaklaşık %52'sini açıklamaktadır. Güvenirlik analizleri sonucu, ölçeğin tamamının cronbach alfa değeri 0.92, faktörlerin ise *Azim ve Kişisel Yeterlilik* 0.93, *Olumsuz Duyguyu Hoşgörü* 0.79, *Maneviyata Eğilim* 0.50 olarak değer aldıkları belirlenmiştir. 5'li likert tipinde düzenlenen ölçme aracı (1) "Hiç Doğru Değil" ve (5) "Her Zaman Doğru" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken düşük puan ise bu özelliğin tam aksi düzeyde olduğunu göstermektedir.

Örnek Maddeler

- Engeller olsa da, hedeflerime ulaşacağıma inanırım. (*Azim ve Kişisel Yeterlilik)*
- Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim. *(Olumsuz Etkiye Hoşgörü)*

- İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm *(Maneviyata Eğilim)* (Karaırmak, 2010).

3.3.3 Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bedensel engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen ve Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) tercih edilmiştir. Ölçme aracının orijinal formunun, tek faktör altında toplanan 12 maddeden oluştuğu bildirilmiştir (Martin ve Rubin, 1995). Ölçeğin uyarlama çalışmasında, bir maddenin (-0.09) düşük faktör yükü sebebiyle analiz dışında kaldığı ve 11 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapı elde edildiği izlenmiştir (Çelikkaleli, 2014). Yapılan geçerlik analizi sonucunda maddelerin faktör yüklerinin 0.69-0.22 aralığında değer aldığı ve tek faktörlü yapının toplam varyansın yaklaşık %43'lük kısmını açıkladığı görülmüştür. Güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0.74 olarak belirlenmiştir. 6'lı likert tipinde düzenlenen ölçekte yer alan maddeler, (1) Kesinlikle Katılmıyorum ve (6) Kesinlikle Katılıyorum aralığında cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türkçe psikometrik analizlerinin gerçekleştirildiği uyarlama çalışması, lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler örnekleminde test edilmiştir. Çalışma grubunun demografik özellikleri ve yaşları göz önünde bulundurularak ve ölçeğin Türkçe geçerliğini test eden yazarın önerisi (Çelikkaleli, 2014) doğrultusunda 12 maddelik yapı doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilerek test edilmiş ve analizler 12 maddelik form üzerinden uygulanmıştır.

Örnek Madde

Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim (Çelikkaleli 2014).

3.4 Verilerin Analizi

Araştırma amacı ile oluşturulan formdan elde edilen veriler herhangi bir müdahalede bulunulmadan elektronik ortama aktarılmış ve bu veri seti bazı istatistik programları ile değerlendirmeye alınmıştır. Veri setinde eksik ya da hatalı veriler incelenmiş ve bu inceleme sonucunda, veri girişi esnasında hatalı olduğu anlaşılan veriler düzeltilmiş, bazı verilerin ise katılımcılar tarafından eksik kodlandığı anlaşılmıştır. Literatür incelendiğinde eksik veya

hatalı veriler için değer atama yöntemi ve silme yöntemi gibi tekniklerin (Carpita ve Manisera, 2011; Downey ve King, 1998; Duncan, Duncan ve Li, 1998; Little, 1988) olduğu görülmüştür. Alan yazın ışığında, eksik veriler için değer atama yöntemi tercih edilmiş ve veriler analizler için hazır hale getirilmiştir.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin çalışma grubu için yapı geçerliğini test etmek amacıyla geçerlik analizleri gerçekleştirilmiş ve hem Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC) için hem de Bilişsel Esneklik Ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçme araçlarının yapıları test edilmiştir. Güvenirlik analizleri için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları incelenmiştir.

Tablo 2: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	χ^2	df	p	χ^2/ df	RMSEA	RMR	SRMR	GFI	AGFI	NFI	NNFI	CFI	IFI
Bilişsel Esneklik Ölçeği	93.07	52	0.00	1.79	0.085	0.23	0.081	0.88	0.81	0.92	0.95	.96	.96
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	451.78	246	0.00	1.84	0.087	0.12	0.079	0.75	0.69	0.90	0.94	0.95	0.95

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin engelli sporcular örneklemi için uygunluğunun araştırıldığı doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre iki ölçek için ulaşılan modellerin RMSEA değerlerinin 0.085 (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği CD-RISC) ve 0.087 (Bilişsel Esneklik Ölçeği) olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde 0.08 ve altında bir değerin iyi uyum (Brown, 2015), 0.10'a eşit ve üzeri bir değerin ise zayıf uyuma (Kline, 2015; Harrington, 2009) işaret ettiği görülmüştür. Önerilen bu kriter değerler çerçevesinde iki ölçek için de ulaşılan RMSEA değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca diğer uyum iyiliği indekslerinin de literatürde belirtilen değerler (Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2004; Tabachnick ve Fidell, 2007; Harrington, 2009; Brown, 2015; Kline, 2015) kapsamında kabul edilebilir olduğu anlaşılmış ve ölçeklerin çalışma grubu için uygun olduğunu belirten bu değerler kanıt olarak sunulmuştur. Çalışma

grubundan elde edilen veriler doğrultusunda uygulanan güvenirlik analizleri sonucu Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği CD-RISC alt boyutları ile ölçeğin tamamına ilişkin cronbach alfa katsayıları, "*Azim ve Kişisel Yeterlilik*" 0.922, "*Olumsuz Duyguyu Hoşgörü*" 0.793, "*Maneviyata Eğilim*" 0.495 ve toplam puan 0.925 olarak hesaplanmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği'ne ilişkin hesaplanan cronbach alfa değeri ise 0.772 olarak bulgulanmıştır.

Daha sonra veri setinin normal dağılıp dağılmadığı görsel (Histogram ve Olasılık Grafikleri) ve analitik (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk Testleri) yöntemlerle incelenmiştir.

Tablo 3: Normallik Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	$\bar{x}$	ss	K-Smirnov(p)	Shapiro-Wilk(p)	Skewness(Çarpıklık)	Kurtosis(Basıklık)
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Toplam Puan	4.48	0.85	**0.200**	**0.076**	**-0.399**	**-0.215**
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Azim ve Kişisel Yeterlilik	4.30	0.58	**0.000**	**0.000**	**-1.137**	**1.266**
	Olumsuz Duyguyu Hoşgörü	3.67	0.87	**0.007**	**0.001**	**-0.155**	**-1.002**
	Maneviyata Eğilim	3.75	0.79	**0.000**	**0.000**	**-0.480**	**-0.236**
	Toplam Puan	3.90	0.58	**0.200**	**0.173**	**-0.157**	**-0.390**

Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun incelendiği Tablo 3 sonuçları, analitik yöntemlerle test edilen veri setinin literatürde belirtilen değerler doğrultusunda normal dağıldığını göstermektedir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 -1 aralığında olması, veri setinin normal dağıldığına işaret ettiği anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007; Kline, 2015; George ve Mallery, 2016; Karasar, 2005). Tablo 3 sonuçları, çarpıklık basıklık değerlerinin genel olarak +1 -1 aralığında olduğunu göstermekte fakat iki değerin bu kesme değerlerin üzerinde olduğu görülmektedir. Literatürde bazı özel durumlarda çarpıklık basıklık değerlerinin +2 -2 aralığında da olabileceği ve bu değerlerin

kabul edilebilir olduğu bilgisine rastlanmıştır (George ve Mallery, 2016). Bu bilgiler ışığında tablo incelendiğinde değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının kesme değerlerin altında olduğu görülmektedir (-0.155 ve 1.266 aralığında). Ayrıca görsel yöntemlerle de test edilen veri seti grafiklerinin, normal dağılıma işaret ettiği anlaşılmıştır. Dolayısıyla araştırma hipotezlerinin test edileceği istatistiki yöntemler bu tablo sonuçlarına dayandırılarak tercih edilmiştir ve normal dağılıma uygun olan iki grup arasındaki anlamlı farklılıkların tespiti için bağımsız gruplar t testi ve iki özellik arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistik yöntemlerinin yanı sıra değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi, anlamlı farklılıkların tespiti için bağımsız gruplar t testi analizlerinden yararlanılmıştır. Analiz sonucu ortaya çıkan anlamlı farklılığın, ortalamalar arasındaki farktan etkilenme düzeyine ilişkin Cohen's d istatistiği hesaplanmıştır. Bu değer .20 "küçük" .50 "orta", ".80" ise "büyük" etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Cohen, 1988). Doğrulayıcı faktör analizi için LISREL 8.8 paket programı, güvenirlik analizleri ve diğer testler için SPSS 23.0 paket programı tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma hipotezlerinin test edildiği istatistiki sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktörler	Grup	N	$\bar{X}$	SS	df	t	p	Cohen's d
Bilişsel Esneklik Ölçeği	**Toplam Puan**	Kadın	17	4.84	0.61	109	**2.016**	**0.05***	**0.59**
		Erkek	94	4.38	0.91				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	**Azim ve Kişisel Yeterlilik**	Kadın	17	4.42	0.52	109	1.213	0.23	0.37
		Erkek	94	4.18	0.77				
	Olumsuz Duyguyu Hoşgörü	Kadın	17	3.95	0.75	109	1.872	0.07	0.46
		Erkek	94	3.57	0.91				
	Maneviyata Eğilim	Kadın	17	3.63	0.79	109	-0.206	0.84	0.48
		Erkek	94	3.67	0.86				
	Toplam Puan	Kadın	17	3.99	0.49	109	1.072	0.29	0.30
		Erkek	94	3.81	0.70				

*P<0.05

Engelli sporcuların cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği Tablo 4 sonuçları, katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeğinden

aldıkları puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve bu nedenle bireyler arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirmediğini göstermiştir. Bilişsel esneklik ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde, engelli kadın sporcuların (ort=4.84) yüksek ortalamaya sahip olduğu ve erkeklerle (ort=4.38) aralarındaki bu farkın istatistiki olarak anlamlı bir farka işaret ettiği sonucuna ulaşılmıştır (t(109)=2.016, p=0.05). Bu sonuç kapsamında ortalamalar arası farktan etkilenme durumunu gösteren Cohen's d istatistiği incelendiğinde bu sonucun (Medium effect) orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır (Cohen's d=0.59). Psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları ve toplam puan sonuçlarının anlamlı olmamasına rağmen bulgular incelendiğinde, kadın sporcuları genel olarak daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. "*Azim ve Kişisel Yeterlilik"* (ort=4.42), "*Olumsuz Duyguyu Hoşgörü*" (ort=3.95) alt boyutlarında ve toplam puan (ort=3.99) ortalamalarında engelli kadın sporcuların daha yüksek puanlara sahip olduğu görülürken "*Maneviyata Eğilim*" (Kadın ort=3.63 Erkek ort=3.67) alt boyutunda bireylerin benzer puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir. Genel olarak Tablo 4 sonuçlarına bakıldığında, engelli kadın ve erkek sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Ayrıca kadın ve erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de ölçekten aldıkları puanlar kapsamında ortalama değerlerinin üzerinde olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 5: Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktörler	Grup	N	$\bar{X}$	SS	df	t	p	Cohen's d
Bilişsel Esneklik Ölçeği	**Toplam Puan**	Evli	56	4.36	0.88	109	-1.127	0.26	0.22
		Bekar	55	4.55	0.88				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	**Azim ve Kişisel Yeterlilik**	Evli	56	4.29	0.58	109	1.024	0.31	0.19
		Bekar	55	4.15	0.87				
	Olumsuz Duyguyu Hoşgörü	Evli	56	3.63	0.92	109	-0.031	0.98	0.00
		Bekar	55	3.63	0.87				
	Maneviyata Eğilim	Evli	56	3.58	0.84	109	-1.121	0.27	0.21
		Bekar	55	3.76	0.85				
	Toplam Puan	Evli	56	3.83	0.63	109	-0.108	0.91	0.03
		Bekar	55	3.85	0.73				

Tablo 5 verileri incelendiğinde, engelli sporcuların evli veya bekar olma durumlarının genel olarak bilişsel esneklik düzeylerinde ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde herhangi bir değişime sebep olmadığı ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı sonucu dikkat çekmektedir. Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde engelli evli sporcularla (ort=4.36) bekar sporcuların (ort=4.55) puanlarının benzer olduğu ve iki grubundan ortalamanın üzerinde puanlara sahip olduğu ve sonuç olarak bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan ve alt boyutları incelendiğinde, yine bireylerin benzer puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Sonuçlardan istatistiksel olarak anlamlı fark belirmemesine rağmen, "*Azim ve Kişisel Yeterlilik*" alt boyutunda evli bireylerin (ort=4.29) puan ortalamaları daha yüksek olarak bulgulanırken, "*Maneviyata Eğilim*" alt boyutunda bekar bireylerin (ort=3.76) puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. "*Olumsuz Duyguyu Hoşgörü*" alt boyutunda ve toplam puan ortalamasında ise katılımcıların neredeyse aynı puanlara sahip olduğu bulgusu dikkat çekmektedir. Genel olarak bu ölçekten ve alt boyutlarından alınan puanların ortalama değerlerin üzerinde olduğu ve medeni durum değişkeni kapsamında engelli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6: Engel Zamanı Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktörler	Grup	N	$\bar{X}$	SS	df	t	p	Cohen's d
Bilişsel Esneklik Ölçeği	**Toplam Puan**	Doğuştan	38	4.61	0.84	109	1.365	0.18	0.28
		Sonradan	73	4.37	0.90				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	**Azim ve Kişisel Yeterlilik**	Doğuştan	38	4.07	0.80	109	-1.578	0.12	0.31
		Sonradan	73	4.30	0.70				
	Olumsuz Duyguyu Hoşgörü	Doğuştan	38	3.51	0.80	109	-0.974	0.33	0.21
		Sonradan	73	3.69	0.94				
	Maneviyata Eğilim	Doğuştan	38	3.76	0.81	109	0.864	0.39	0.17
		Sonradan	73	3.62	0.87				
	Toplam Puan	Doğuştan	38	3.78	0.69	109	-0.637	0.53	0.13
		Sonradan	73	3.87	0.67				

Engelli sporcuların engel zamanlarına ilişkin bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği Tablo 6 sonuçlarına göre, gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların belirmediği anlaşılmaktadır. Bilişsel esneklik ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenememesine rağmen doğuştan engelli olduğunu bildiren sporcuların (ort=4.61) puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç dahilinde, iki grubunda bilişsel esneklik düzeylerinin ortalamanın üzerinde olmasına rağmen doğuştan engelli bireylerin daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık alt boyutları ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde bireylerin benzer psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmasının yanı sıra ortalamanın üzerinde puanlar sebebiyle bu özelliklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların "*Azim ve Kişisel Yeterlilik*" (ort=4.30), "*Olumsuz Duyguyu Hoşgörü*" (ort=3.69) alt boyutları ve toplam puan ortalamaları sonradan engelli olan sporcular lehine iken "*Maneviyata Eğilim*" (ort=3.76) alt boyutunda doğuştan engelli olan sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulgulanmıştır. Tablo 6 sonuçları ışığında, engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu ve bu iki özelliğin engeli sporcular örnekleminde engel zamanı değişkeni kapsamında farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7: Milli Sporculuk Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçeklerden ve Alt Boyutlardan Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktörler	Grup	N	$\bar{x}$	SS	df	t	p	Cohen's d
Bilişsel Esneklik Ölçeği	**Toplam Puan**	Evet	12	4.98	0.62	109	**2.971**	**0.00***	**0.77**
		Hayır	99	4.39	0.89				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	**Azim ve Kişisel Yeterlilik**	Evet	12	4.52	0.38	109	**2.514**	**0.02***	**0.57**
		Hayır	99	4.18	0.76				
	Olumsuz Duyguyu Hoşgörü	Evet	12	4.04	0.73	109	**2.035**	**0.05***	**0.56**
		Hayır	99	3.58	0.90				
	Maneviyata Eğilim	Evet	12	3.69	0.72	109	0.139	0.89	0.04
		Hayır	99	3.66	0.87				
	Toplam Puan	Evet	12	4.07	0.39	109	**2.097**	**0.05***	**0.46**
		Hayır	99	3.81	0.70				

*P<0.05

Tablo 7 sonuçları, engelli sporcuların milli sporcu olup olmama durumlarının bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde önemli bir değişken olduğunu göstermekte ve bu değişken kapsamında katılımcılar arasında anlamlı farklılıkların olduğuna işaret etmektedir. Engelli sporcuların bilişsel esneklik ölçeği kapsamında elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde, milli sporcuların (ort=4.98) daha yüksek puana sahip oldukları ve bu sebeple daha millilik duygusunu deneyimleyememiş sporculardan (ort=4.39) anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (t(109)=2.971, p=0.00). Katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan ve alt boyutları kapsamında aldıkları puanların iki grup arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaya neden olduğu belirlenmiştir. "*Azim ve Kişisel Yeterlilik*" alt boyutu sonuçları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir fark (t(109)=2.514, p=0.02) dikkat çekmiş ve ortalamalar incelendiğinde bu farkın milli sporcular (ort=4.52) lehine olduğu anlaşılmıştır. Benzer bir sonucun tespit edildiği "*Olumsuz Duyguyu Hoşgörü*" alt boyutu verilerine bakıldığında, gruplar arasında beliren anlamlı farkın (t(109)=2.035, p=0.05) ortalama puanlarının daha yüksek olduğu milli sporcular (ort=4.04) lehine olduğu görülmektedir. "*Maneviyata Eğilim*" alt boyutunda bireylerin benzer puan ortalamalarına sahip olduğu bu nedenle gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın belirmediği tespit edilmiştir. Engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları toplam puan değerlendirildiğinde, milli sporcuların (ort=4.07) daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu ve bu nedenle milli olmayan engelli sporculardan istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaştıkları anlaşılmaktadır (t(109)=2.097, p=0.05). Bu sonuçlar kapsamında ortalamalar arası farktan etkilenme durumunu gösteren Cohen's d istatistikleri incelendiğinde sonuçların genel olarak (Medium effect) orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır (Cohen's d=0.77; 0.57; 0.56; 0.46). Katılımcıların milli sporculuk değişkeni kapsamında bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin değerlendirildiği Tablo 7 sonuçları, genel olarak milli sporcuların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin milli olmayan sporculara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 8: Yaş, Spor Yaşı, Toplam Puanlar ve Alt Boyutlara İlişkin Korelasyon analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	Spor Yaşı	Bilişsel Esneklik Toplam Puan	Azim ve Kişisel Yeterlilik	Olumsuz Duyguyu Hoşgörü	Maneviyata Eğilim	$\bar{x}$	ss
Yaş	-						34.19	11.77
Spor Yaşı	0.500*	-					9.23	10.46
Bilişsel Esneklik Toplam Puan	-0.132	0.046	-				4.45	0.88
Azim ve Kişisel Yeterlilik	0.169	0.148	0.448*	-			4.22	0.74
Olumsuz Duyguyu Hoşgörü	0.063	0.070	0.496*	0.717*	-		3.63	0.89
Maneviyata Eğilim	-0.080	-0.184	0.170	0.441*	0.351*	-	3.67	0.85
Psikolojik Sağlamlık Toplam Puan	0.056	0.008	0.454*	0.866*	0.850*	0.735*	3.84	0.67

*p<0.01

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyon sonuçlarının yer aldığı Tablo 8 sonuçları, yaş ve spor yaşı değişkenlerinin engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkisinin olmadığını göstermektedir. İki ölçek arasındaki ilişkiler incelendiğinde, engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinin iki alt boyutu ve toplam puanla arasında anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmektedir. "*Azim ve Kişisel Yeterlilik*" alt boyutu ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki (r=0.448 p<0.01) dikkat çekerken benzer düzeyde bir ilişkinin "*Olumsuz Duyguyu Hoşgörü"* alt boyutunda (r=0.496 p<0.01) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde edilen toplam puanla engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r=0.454 p<0.01). "*Maneviyata Eğilim*" alt boyutu ile bilişsel esneklik ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir

(r=0.170 p>0.05). Psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin anlamlı orta ve yüksek düzeyde (r=0.717, 0.351, 0.441 p<0.01) olduğu görülürken engelli sporcular örnekleminde psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanla alt boyutlar arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler dikkat çekmiştir (r=0.866, 0.850, 0.735 p<0.01).

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, engelli sporcuların bazı değişkenler kapsamında, bilişsel esneklik düzeylerine ve psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin ulaşılan bulgular tartışılmıştır.

Cinsiyet değişkeni kapsamında engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde kadın sporcuların daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip oldukları ve bu farkın anlamlı düzeyde erkeklerden farklılaştığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, çalışma bulgularıyla tutarlılık gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Kömür, 2018). Bazı çalışmalarda ise bu bulgunun aksine erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmişken (Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003), bazı çalışmalarda ise iki grup arasında anlamlı bir farkın gözetilmediği belirtilmiştir (Dağgeçen-Başsu, 2016). Araştırma bulgularından elde edilen sonuç doğrultusunda, kadın sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olmasının sosyo-kültürel sebeplerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kültürel farklılıklar doğrultusunda kadınların yetiştirilme tarzları düşünüldüğünde, erkeklere nazaran daha baskıcı bir ortamda büyüdükleri ve bu ortamdan kendi özgür hayatlarına geçişi başarabilmeleri kadınların bu

özelliklerinin gelişimi ile alakalı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu baskıcı yetiştirilme duygusunun yanı sıra bireyin engelli oluşu, bunun üstesinden gelebilme arzusu ve bu engeli de aşarak sporcu olabilme durumu kadın sporcuları bilişsel olarak daha üstün kılabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık ölçeği verileri incelendiğinde, kadın ve erkek sporcuların alt boyutlarda ve toplam puanda aldıkları puan ortalamalarının birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular kapsamında sporcuların genel olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirine yakın düzeyde olduğu belirlenmiş ve çalışma grubu çerçevesinde engelli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalama değerlerin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde, çalışma bulgularının destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmış ve kadın ve erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oranlara sahip olduğu görülmüştür (Ni, Li, Nancy, Pang, Chan, Leung ve Stewart, 2016). Zorlu ve olumsuz yaşam deneyimleri ile karşılaşıldığında bireyin tepkisi olarak ifade edilen psikolojik sağlamlık, engelli sporcular için benzer düzeyde bir seviyeye işaret etmektedir. Spor olgusunun hiçbir birey ayırt etmeden topluma açtığı kucağın içinde, engelli sporcular da yer almakta ve sporun fiziksel yararlarının yanı sıra psikolojik olarak da bireyleri pozitif bir yaşam standardına taşımaktadır. Fiziksel olarak normal gelişim gösteren bireylerden farklılaşan engelli sporcular, sporun getirileri ile birlikte fiziksel eksikliklerini psikolojik olarak tamamlamakta ve bu seviye erkek ya da kadın ayırt etmeden benzer düzeylere hitap etmektedir.

Engelli sporcuların evli ya da bekar olma durumları kapsamında bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği bulgular, bireylerin evli olup olmamalarının bu özelliklerde herhangi bir değişime yol açmadığını göstermiştir. Dolayısıyla evli ve bekar engelli sporcuların, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oranlarda olduğu ve bu sonucun da gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bilişsel esneklik sonuçlarının benzer ya da aykırı herhangi bir sonucunun olup olmadığını araştırmak için literatür incelemesi yapıldığında medeni durum değişkeni ile birebir örtüşen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Engelli bireyler örnekleminde bazı değişkenlerle bilişsel esnekliğin ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, medeni durum değişkeninin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde farklılaşma yaratmadığı sonucu tespit edilmiştir (Hageman, Briet, Oosterhoff, Bot, Ring ve Vranceanu, 2014). Bireyin

yaşantısında karşılaştığı sonuçlara alternatif sonuçlar üretmesi bilişsel esneklik yönünün daha yüksek olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla engelli sporcuların evli ya da bekar olmalarının bir önemi olmadan bu özelliklerinin yüksek olması, aralarındaki benzerlikle birlikte farklılığın belirmemesini doğurmaktadır. Fiziksel olarak engelli olma durumu, bireyin karşılaşacağı olumsuz sonuçlardan biri olarak düşünüldüğünde, engelli sporcuların bu durumdan kurtulmanın alternatif yönünün spor olduğunu düşündükleri anlaşılmaktadır. Bu düşünce kapsamında da evli ya da bekar olma durumunun bu alternatif yol için farklılık yaratacak bir değişken olmadığı görülmektedir.

Medeni durum değişken kapsamında, evli ve bekar engelli sporcuların benzer düzeyde psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Benzer hipotezlerin test edildiği çalışmalar incelendiğinde, evli ve bekar bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaştığı ve evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Xia, Kong, Yin, Shi, Huang ve Cheng, 2014). Ancak çalışmanın içeriği incelendiğinde bireylerin engelli oldukları fakat sporcu olmadıkları görülmüştür. Evli bireylerin sorumluluk duygusu ve hayatlarını başkaları ile paylaşmanın verdiği mutluluk ve karşılaşılacak engellere birlikte göğüs gerebilecek bir partnerinin olma bilinci psikolojik sağlamlık düzeyine pozitif yönde etki etmekte ve bekar bireylerden farklılaşan noktanın bu olduğu düşünülmektedir. Ancak, sporun fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişime olumlu etkisi göz önüne alındığında, spor yapan engelli bireylerin medeni durumlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinde etkili bir süreç olmadığı anlaşılmaktadır.

Engelli sporcuların engellilik başlangıcı değişkeni kapsamında bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği araştırma bulguları, doğuştan ya da sonradan engelli olan sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin birbirine benzer olduğunu göstermiştir. Engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin engel zamanı değişkeni kapsamında incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla çalışma bulguları ile kıyaslama yapılabilecek bir sonuca ulaşılamamıştır. Engelli bireylerin sonradan engelli olmaları ya da doğuştan bu eksiklikle yaşamaları, karşılaşacakları en zor durumlardandır. Dolayısıyla bu gibi durumlarda verecekleri tepkiler veya karşılaştıkları bu ve bunun gibi durumlara alternatif seçenekler üretmeleri bu engelin zamanı ile alakalı olabilir. Ancak spor yapan bireylerin doğuştan da olsa sonradan da olsa engelli olmaları onlar için çok büyük bir engel olmamakla birlikte, engelli bireyler için spor, karşılaşılabilecek sorunlar karşısında alternatif seçenekler için sığınılacak koca bir liman olduğu düşünülmektedir.

Doğuştan ya da sonradan engelli olmaları, engelli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinde değişime sebep olur mu sorusuna cevap bulmak için gerçekleştirilen analiz sonuçları, bireylerin engel zamanlarının bu özellik için etkili bir değişken olmadığını göstermiştir. Literatürde psikolojik sağlamlığın engel zamanı değişkeni ile incelenmediği belirlenmiş ve benzer özellikler kapsamında literatür araştırılması devam etmiştir. Duman, Baştuğ, Taşğın ve Akandere, (2011) bedensel engelli sporcuların kendine güven ve yaşam doyum düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, doğuştan ve sonradan engelli olan sporcuların, hem kendine güven düzeylerinin hem de yaşam doyum düzeylerinin benzer oranlarda olduğu ve bu durumun iki grup arasında anlamlı bir farklılığa işaret etmediği belirtmişlerdir. Psikolojik sağlamlık düzeyinin de bu iki özellikle benzer nitelikte olduğu düşünüldüğünde, çalışma bulguları ile literatürün örtüştüğü anlaşılmaktadır. Engelli bireylerin hayatları boyunca ya da hayatlarının bir dönemi boyunca, bedensel olarak eksiklik yaşamaları psikolojik olarak da onları kötü etkileyebilmektedir. Bu noktada psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin bu olumsuzluk altından kalkabilecek bir sığınağı varken bu özelliğin düşük olduğu bireylerde bundan söz etmek zordur. Ancak spor olgusu etrafında değerlendirildiğinde, gerek dünyaya engelli olarak gözlerini açan bireylerin, gerekse hayatının en güzel çağında bir daha yapabildiği hareketleri yapamayacak olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının benzer düzeylerde olduğu sonucu dikkat çekmektedir. Bu sonucun da toplumun her kesimini kucaklayan sporun, engelliler için de büyük bir olanak olduğunu göstermektedir.

Engelli sporcuların milli sporcu olup olmama durumlarının bilişsel esneklik düzeylerinde ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde etkisinin olup olmadığının incelendiği sonuçlar, bu durumun, engelli sporcular örnekleminde hem bilişsel esneklik düzeyinde hem de psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılık oluşturan bir değişken olduğunu göstermiştir. Bulgular, milli sporcu olduğunu belirten engelli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin diğer sporculara oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Spora katılımın, engelli bireylere pozitif katkıları arasında bilişsel gelişim de yer almaktadır (Di Russo, Bultrini, Brunelli, Delussu, Polidori, Taddei, Traballesi ve Spinelli, 2010). Literatürün belirttiği bu değerlendirme ile çalışma bulgularının paralellik gösterdiği söylenebilir. Engelli bireylerin spora katılımları bilişsel gelişimine olumlu etki etmektedir. Spora katılımdan ziyade milli sporcu olarak bu işi meslek haline getiren bireyler için ise spor olgusu, daha farklı alternatif seçenekler üretebilme duygusunu beraberinde getirmekte ve sporcu olmasına rağmen milli sporcu olmayan bireylerden ayırmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ölçeğinin iki alt boyutunda ve toplam puanda milli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin milli sporcu olmayanlara oranla daha yüksek olduğu, ancak "*Maneviyata Eğilim*" alt boyutunda iki grubun benzer oranda psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Campbell ve Jones (1994) tekerlekli sandalyeli spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını inceledikleri çalışmalarında sporcuları, uluslararası, ulusal ve yerel müsabakalarda mücadele eden ve eğlence amaçlı spor yapanlar olmak üzere 4 gruba ayırmış ve uluslar arası müsabakalarda mücadele eden engelli sporcuların diğer 3 gruba oranla hem psikolojik durumlarının daha iyi olduklarını hem de benlik saygıların yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Ayrıca 3 grubun kaygı durumları uluslararası müsabakalara katılanlara göre daha yüksek bulunmuş ve aralarında fark belirlenmiştir. Literatüründe desteklediği bu bulgular, engelli sporcuların uluslararası platformda boy göstermelerinin psikolojik olarak sağlamlığa erişmelerine ve toplumun büyük bir kesiminden farklılaşmalarına neden olmaktadır. "Maneviyata Eğilim" alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farkın belirlenememesi, aynı kültürde yaşayan ve aynı inanca sahip olan bireylerin psikolojik olarak aynı tepkilere sahip olduğunu göstermektedir. Örneklem grubu dahilinde, Müslüman bireylerin milli sporcu olmaları ya da olmamaları inançları kapsamında psikolojik olarak sağlamlık düzeylerine etki etmemekte ve benzer düzeyde manevi duyguların bu özelliği değişime uğratan bir durum olmadığı söylenebilmektedir.

Engelli sporcular örnekleminde bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin, ayrıca bu özelliklerin sporcuların yaşları ve spor yaşları ile ilişkisinin incelendiği korelasyon tabloları sonuçları, iki özelliğin birbiri ile ilişkisinin olduğunu ancak bu özelliklerin yaş ve spor yaşı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı göstermiştir. Literatür incelendiğinde, yaş değişkeninin bilişsel esneklik için etkili bir değişken olduğu ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişkilerinin olduğu görülmüştür (Wecker, Kramer, Hallam ve Delis, 2005; Moore ve Malinowski, 2009). Bu sonuç araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Ancak literatürün bahsettiği sonuçlar, normal gelişim gösteren bireyler örnekleminde gerçekleştirilen çalışmalarda yer almaktadır. Mevcut araştırmada ise engelli sporcuların yaşlarının bilişsel esneklik düzeyleri ile herhangi bir ilişkisinin olmadığını göstermiştir. Sporcuların yaşlarının artmasının bilişsel esneklik düzeylerinde değişime sebep olmadığı, dolayısıyla küçük yaşta olması ya da büyük yaşta olmasının sporcunun bilişsel esneklik düzeyinde etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır.

Engelli sporcuların spor yaşlarının iki özellik için de benzer sonuçlara işaret ettiği ve spor yaşı ile bilişsel esneklik düzeyinin ve psikolojik sağlamlık düzeyinin engelli sporcular örnekleminde bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkenine benzer sonuçlara sahip olan bu durum yine spor olgusunun bireye kattığı pozitif katkılardan kaynaklandığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Engelli sporcuların, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşları ile bir ilişkisinin olmadığını belirten araştırma bulguları literatür kapsamında değerlendirilmiştir. Yaş değişkeni ile psikolojik sağlamlığın incelendiği bir çalışmada yaşın artması ile psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı rapor edilmiştir (Ni, Li, Nancy, Pang, Chan, Leung ve Stewart, 2016). Travma sonrası stres bozukluklarının incelendiği bir başka çalışmada ise yaşın anlamlı bir değişken olduğu bildirilmiştir (Xia, Kong, Yin, Shi, Huang ve Cheng, 2014). Engelli sporcular örnekleminde yaş değişkeninin psikolojik sağlamlıkla pozitif ya da negatif bir ilişkisinin olmaması, yaşları ne olursa olsun engelli sporcuların sporla tanışmaları ile birlikte psikolojik rahatlama dönemine ve daha da ötesi psikolojik sağlamlık düzeyine erişmelerine, sporun destek olduğunu göstermektedir.

Çalışma bulgularının bir başka işaret ettiği nokta ise, bilişsel esneklik düzeyinin psikolojik sağlamlıkla olan pozitif yönlü ilişkisinin olmasıdır. Bu ilişkiye benzer literatürde benzer ilişkiler incelenmiştir (Grattan ve Eslinger, 1989; Kim ve Omizo, 2005; Moore ve Malinowski, 2009; Soltani, Shareh, Bahrainian ve Farmani, 2013). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin paralel olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olması, sporcuların karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkmada alternatif seçeneklere başvurarak bu durumu altlatıp psikolojik olarak rahatladıklarını göstermektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bedensel engelli sporcuların bazı değişkenler kapsamında bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenip aralarındaki ilişkilerin incelenmeye çalışıldığı bu çalışmanın sonuçları, sporcuların bazı demografik özelliklerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerine etki etmediğini ancak milli sporcu olma durumlarının katılımcıların bu iki özelliğinde etkili değişken olduğunu göstermiştir. Ayrıca bedensel engelli sporcular örnekleminde bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Sporcuların, kişisel özellikleri kapsamında hem bilişsel esnekliklerinin hem de psikolojik sağlamlıklarının benzer düzeylerde olması, sporun pozitif katkılarını engelli bireyler örnekleminde de göstermiştir. Bireye fiziksel katkısının yanı sıra bilişsel ve duyuşsal katkılarının da bilindiği spor kavramı, engelli bireyleri de göz ardı etmemekte ve engel durumunun müsaade ettiği şekliyle bu olgunun içine katmaktadır. Bedensel olarak eksiklik yaşayarak hayatını idame ettiren engelli bireyler, spor sayesinde bu eksikliklerini unutmakta ve psikolojik olarak olumlu düzeyde gelişim göstererek bu engeli aşabilmektedir. Toplumun her kesimini kucaklayan sporun, engelliler için de büyük bir rehabilitasyon kaynağı olduğu söylenilebilir. Bilişsel olarak esnek psikolojik olarak sağlam bir bireyin günlük yaşantısında karşılaşacağı güçlükleri aşabilmesi son derece normaldir. Bireyin bu seviyeye ulaşabilmesinde ise sporun etkisi göz ardı edilemez. Özellikle engelli sporcular

örnekleminde yapılan bu çalışma, sporun psikoloji ile birebir bağlantısının olduğunu göstermiştir.

Normal gelişim gösteren bireylere nazaran bedensel olarak eksiklik yaşayan engelli bireylerin bu durumu psikolojik travmalara sebep olabilmektedir. Ancak spor, engelli bireylerin, hayatlarını eksikliklerle sürdürmelerine rağmen bu dünyanın bir parçası olduklarının farkına varmalarını sağlamaktadır. Uluslararası platformlara taşınan bu durum ise, engelli sporcuları da birbirinden ayırmakta ve bu podyumlarda yarışmalara katılan bireylerin hem bilişsel esneklik düzeylerinin hem de psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Özetle çalışma sonuçları, sporun sağlıklı bireylere olan faydasının engelli bireyler üzerinde de aynı sonucu gösterdiğini açıklamıştır.

Çalışma kapsamında değerlendirilen değişkenler dışında başka parametreler çerçevesinde engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenebilir. Yine bu iki özellik için regresyon modelleri kurularak, engelli sporcular örnekleminde hangi özelliklerin etkilediği incelenebilir. Engelli sporcuların hem bilişsel esneklik düzeyleri hem de psikolojik sağlamlık düzeyleri farklı psikometrik testlerle ölçülen başka özellikler dahilinde incelenebilir ve varsa farklı ilişkiler açığa çıkarılabilir. Sporun bedensel engelli bireyler üzerindeki bu olumlu etkisi göz önüne alınarak ülke politikaları bu bağlamda yürütülebilir. Sedanter engelli bireylerin spor ile rehabilitasyonlarını sağlayacak farklı uygulamalar gündeme getirilebilir.

KAYNAKÇA

Atay, M. (1999). *İşitme engelli çocukların eğitiminde temel ilkeler*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bandura, A (1977). Self-efficacy, toward a unifying theory of behavioral change. *Pyschological Review*. *84,* 191-215.

Barbey, A. K., Colom, R., & Grafman, J. (2013). Architecture of cognitive flexibility revealed by lesion mapping. *Neurolmage, 82*, 547-554.

Berber, R. (2011). *Sporun işitme engellilerin sosyalleşmesi üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Biering-Sørensen, F., & Hjeltnes, N. (2003). Disabled individuals and exercise. *Textbook of Sports Medicine: Basic Science and Clinical Aspects of Sports Injury and Physical Activity*, 373-394.

Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: Using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM&R, 4*(11), 851-856.

Brown, T. A. (2014). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Publications.

Burcu, E. (2002). Üniversitede okuyan özürlü öğrencilerin sorunları: Hacettepe-Beytepe Kampüsü öğrencileri örneği, *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, *19*(1), 83-103.

Campbell, E., & Jones, G. (1994). Psychological well-being in wheelchair sport participants and nonparticipants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *11*(4), 404-415.

Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics, 46*(5): 482-501.

Carpita, M., & Manisera, M. (2011). On the imputation of missing data in surveys with Likert-type scales. *Journal of Classification*, *28*(1), 93-112.

Classification Introduction (t.y). International Paralympic Committee Official Website. 28 Nisan 2019 tarihinde https://www.paralympic.org/classification sayfasından erişilmiştir.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale: NJ:Lawrence Erlbaum.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82.

Crone, E.A., Ridderinkhof, K.R., Worm, M., Somsen, R.J.M., & Molen, M.W. (2004). Switching between spatial stimulus – response mappings: A developmental study of cognitive flexibility. *Developmental Science, 7*(4), 443 – 455.

Currie, J., & Kahn, R. (2012). Children with disabilities: Introducing the issue. *The Future of Children, 22*(1), 3-13.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, *39*(176), 339-346.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, *2*(1), 86-101.

Dağgeçen-Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, *3*(2), 71-100.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241-253.

Di Russo, F., Bultrini, A., Brunelli, S., Delussu, A. S., Polidori, L., Taddei, F., Traballes, M., & Spinelli, D. (2010). Benefits of sports participation for executive function in disabled athletes. *Journal of Neurotrauma*, *27*(12), 2309-2319.

Downey, R. G., & King, C. V. (1998). Missing data in Likert ratings: A comparison of replacement methods. *The Journal of general psychology*, *125*(2), 175-191.

Duman, S., Baştuğ, G., Taşğın, Ö., & Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, *8*(1), 1364-1373.

DuMont, K. A., Widom, C. S. & Czaja, S. J. (2007). Predictors of resilience in abused and neglected children grown-up: The role of individual and neighborhood characteristics. *Child Abuse and Neglect*, *31*, 255-274

Duncan, T. E., Duncan, S. C., & Li, F. (1998). A comparison of model-and multiple imputation-based approaches to longitudinal analyses with partial missingness. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *5*(1), 1-21.

Durhan, M. A. & Tanboğa, İ. (2016). Down sendromlu çocuklarda uyku apne sendromu ve ağız diş sağlığı. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi, 26*(3), 511-516.

Duyan, V. (2013). *Engellilik ve sosyal hizmet*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing forum*, *42*(2), 73-82.

Ergül, N. & Karakaya, S. (2013). Fenilketonüri hastaları için maviyemiş içeren toz puding karışımı üretimi. *Akademik Gıda Dergisi*, 11(2), 28-36.

Federasyonlar (t.y). Spor Genel Müdürlüğü Resmi Web Sitesi. 25 Nisan 2019 tarihinde http://sgm.gsb.gov.tr/Federation.aspx sayfasından erişilmiştir.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. A. (2003). New rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research. 12*, 65–76.

George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS* statistics 23 step by step: A simple guide and reference. New York: Routledge.

Girli, A. (2007). Asperger sendromlu ve yüksek işlevli otistik çocukların eğitimden yararlanma düzeyleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(2), 23-43.

Grattan, L. M., & Eslinger, P. J. (1989). Higher cognition and social behavior: Changes in cognitive flexibility and empathy after cerebral lesions. *Neuropsychology*, *3*(3), 175.

Hageman, M. G., Briet, J. P., Oosterhoff, T. C., Bot, A. G., Ring, D., & Vranceanu, A. M. (2014). The correlation of cognitive flexibility with pain intensity and magnitude of disability in upper extremity illness. *Journal of hand and microsurgery*, *6*(02), 59-64.

Harrington, D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. New York: Oxford University Press.

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*., *56*(5), 258-265.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, *6*(1), 1-55.

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, *30*, 190-200.

Işık, Ş. (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 6*(45), 65-76.

İleri, C. (1997). *Görme özürlülerin hareket özgürlüğü eğitimi*. Ankara: Türkiye Körler Vakfı Yayınları.

Kalyon, T. A. (1997). *Özürlülerde spor*. Ankara: Bağırgan Yayımevi.

Karaırmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry research, 179*(3), 350-356.

Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar teknikler ilkeler. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.

Kaya, E. (2013). *Çalışan bedensel engelli bireylerin yaşam tatmini örgütsel bağlılık ve iş tatmini düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Kızar, O. (2018). *Türkiye'deki spor tesislerinin engelliler için yeterlilik düzeylerinin kullanıcılar açısından araştırılması*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Kim, B. S., & Omizo, M. M. (2005). Asian and European American cultural values, collective self-esteem, acculturative stress, cognitive flexibility, and general self-efficacy among Asian American college students. *Journal of counseling psychology*, *52*(3), 412.

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

Konar, N., & Pepe, K. (2003). Rehabilitasyon-engelliler sporu ve paralimpikler, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 162-166.

Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kurt, O., & Subaşı Yurtçu, A. B. (2017). Otizm spektrum bozukluğu olan bireylere yönelik kapsamlı uygulamalar. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *7*(1), 155-182.

Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*, 1-11.

Lafçı, D., Öztunç, G., & Alparslan, Z. N. (2014). Zihinsel engelli çocukların anne ve babalarının yaşadığı güçlüklerin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(*2), 723-735.

Leber, A. B., Turk-Browne, N. S., & Chun, M. M. (2008). Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 105*, 13592– 13597.

Little, R. J. A. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American Statistical Association, 83*(404), 1198-1202. doi:10.1080/01621459.1988.10478722

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*. *12*(4), 857-885.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543562.

Maria, M. (2006). The possible relationship of cognitive style rigidity-flexibility of cognitive control with properties of nervous system. *Social and Behavioral Sciences, 82*, 917-920.

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-9.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of communication flexibility scale. *Southern Communication Journal, 59*, 171-178.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports, 76*(2), 623-626.

Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13*(3), 34-45.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205.

McGloin, J. M., & Widom, C. S. (2001). Resilience among abused and neglected children grown up. *Development and Psychopathology, 13*, 1021- 1038.

Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences, 7*, 134–140.

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, *18*(1), 176-186.

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, *18*(1), 176-186.

Mumcu, H. E. (2017*). Bazı AB ülkelerinde uygulanan engelli spor politikalarının ekonomik, sosyal ve proje bazlı olarak Türkiye ile karşılaştırması*, Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Ni, M. Y., Li, T. K., Nancy, X. Y., Pang, H., Chan, B. H., Leung, G. M., & Stewart, S. M. (2016). Normative data and psychometric properties of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the abbreviated version (CD-RISC2) among the general population in Hong Kong. *Quality of Life Research, 25*(1), 111-116.

Okan, K., & Okan, N. (2006); *Evimizdeki engelli (Anne Baba El Kitabı)*. Ankara: Fora Baskı.

Öncül, R. (1989). *Özel eğitim sözlüğü*. Ankara: Karatepe Yayınları.

Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16*(3), 082-089.

Özer, S. D. (2001). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. Ankara: Nobel Yayınları.

Özsoy, Y., Özyürek, M., & Eripek, S. (2002). *Özel eğitime muhtaç çocuklar özel eğitime giriş.* Ankara: Karatepe Yayınları.

Öztürk, M. (2013). *Hayata renk katanlar-engelli grupları*. İstanbul: İlke yayıncılık.

Özyürek, M. (1998). *Görme engelliler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.

Paralympic – History of Movement (t.y). International Paralympic Committee Official Website. 24 Nisan 2019 tarihinde https://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement sayfasından erişilmiştir.

Pınar, E. (2018). *Özel eğitime gereksinimi olan zihinsel engelli çocukların annelerinin başa çıkma becerileri ile psikolojik dayanıklılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58* (3), 307-321.

Rio 2016 Paralympic Games (t.y). International Paralympic Committee Official Website. 1 Mayıs 2019 tarihinde https://www.paralympic.org/sdms4/hira/web/competition/rio-2016 sayfasından erişilmiştir.

Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African journal of psychology*, *33*(4), 212-218.

Scott, W. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, *25*(4), 405-414.

Sevim, E. (2015). *Sınıf öğretmenlerinin öğretme ve öğrenme anlayışları ile bilişsel esneklikleri kaynaştırmaya ilişkin öz-yeterlik algılarını yordama düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Shaikh, A., & Kauppi, C. (2010). Deconstructing resilience: Myriad conceptualizations and interpretations. *International Journal of Arts and Sciences, 3*(15), 155 – 176.

Slater, D., & Meade, M. A. (2004) Participation in recreation and sports for persons with spinal cord injury: review and recommendations. *Neuro Rehabilitation*, *19*(2), 121-129.

Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, *18*(2), 88-96.

Söğüt, M. (2006). *Sporun bedensel engellilerin sosyalleşmeleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Spiro, R. J., & Jehng, J. C. (Eds). (1990). *Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., & Coulson, R. L. (Eds). (1992). *Cognitive flexibility, constructivism and hypertext: random acress instruction for advanced acquisition in ill-structured domains*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Stahl, L., & Pry, E. (2005). Attentional flexibility and preseveration: developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology, 11*, 175-189.

Staudinger, U., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1993). Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-spantheory. *Development and Psychopathology*, *5*(4), 541 – 566

Stevens, A. D. (2009). *Social problem solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behaviour of at-risk young children*. Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University, USA.

Şahin, A. (2014). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Şahin, E. (2016). *Sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Allyn & Bacon/Pearson Education.

TBESF Branşlar (t.y.). Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Resmi Web Sitesi. 1 Mayıs 2019 tarihinde http://www.tbesf.org.tr/ sayfasından erişilmiştir.

The IPC – Who We Are (t.y.). International Paralympic Committee Official Website. 28 Nisan 2019 tarihinde https://www.paralympic.org/the-ipc/about-us sayfasından erişilmiştir.

Thomas, N. (2003). Sport and disability. *Sport and society: A student introduction*, 105-124.

Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. Washington; DC: American Psychological Association

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back form negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 320-333.

Tuncer, R. (2009). *Sporun, bedensel engelli bireylerin ruhsal durumları üzerine etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Uygun, F. (2016). *Aktif spor yapan ve yapmayan görme engellilerin benlik tasarımı farklarının karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Amasya.

Üstüner Top, F., & Küçük Alemdar, D. (2015). Fenilketonürili çocuğu olan ailelerin yaşadıkları güçlükler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 12*(1), 62-68.

Wecker, N. S., Kramer, J. H., Hallam, B. J., & Delis, D. C. (2005). Mental flexibility: age effects on switching. *Neuropsychology, 19*(3), 345.

Wilson, P. E., & Clayton, G. H. (2010). Sports and disability. *Physical Medicine and Rehabilitation*, *2*(3), 46-54.

Wolff, N., Zink, N., Stock, A. K., & Beste, C. (2017). On the relevance of the alpha frequency oscillation's small-world network architecture for cognitive flexibility. *Scientific Reports, 7*(1), 13910.

Wolin, S., & Wolin, S.J. (1995). Resilience among youth growing up in substance abusing families, *Pediatric Clinics of North America*, *42*(2), 415-429.

World Health Organization (2011). *World report on disability*. Geneva: WHO.

Xia, Z. Y., Kong, Y., Yin, T. T., Shi, S. H., Huang, R., & Cheng, Y. H. (2014). The impact of acceptance of disability and psychological resilience on post-traumatic stress disorders in burn patients. *International Journal of Nursing Sciences*, *1*(4), 371-375.

Yang, Y., & Raine, A. (2009). Prefrontal structural and functional brain imaging findings in antisocial, violent, and psychopathic individuals: a meta-analysis. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *174*(2), 81-88.

Yaşar Sönmez, B. (2018). *Bedensel engelli sporcuların spora özgü başarı motivasyonlarının değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

Değerli Katılımcı;

Size sunulan bu formdan elde edilecek veriler bilimsel bir çalışma için kullanılacaktır. Lütfen soruların tamamını dikkatli okuyarak düşüncenize uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Ayrıca boş soru bırakmamaya özen gösteriniz. İsim yazmanıza gerek yoktur. Desteğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Aksaray Üni. Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Tarık SEVİNDİ
Öğrt. Sezen YAVUZ

Yaş: ☐

Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐

Medeni durumunuz: Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐

Engel türünüz: ☐

Engel zamanı: Doğuştan ☐ Sonradan ☐

Spor Yaşınız (Ne kadar süredir spor yapmaktasınız): ☐

Milli sporcu musunuz? Evet ☐ Hayır ☐

Bilişsel Esneklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı yansıtan görüşünüzü sağ tarafta bulunan boşluklara işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. **Lütfen**, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.						
2. Yeni ve alışılmadık/sıra dışı durumlardan kaçınırım.						
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyecekmişim gibi hissederim (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
4. Her duruma uygun hareket edebilirim.						
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.						
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları geliştiremem.						
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulmak isterim.						
8. Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.						
9. Her hangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.						
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta zorlanırım.						
11. Bir problemin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yollarını dinlemek ve değerlendirmek isterim.						
12. Bir işi farklı şekillerde yapmak için gereken özgüvene sahibim.						

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uyduğunu belirten görüşünüzü sağ tarafta bulunan boşluklara işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. **Lütfen**, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.	**Hiç doğru değil**	**Nadiren doğru**	**Bazen doğru**	**Sıklıkla doğru**	**Her zaman doğru**
1. Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.					
2. Sorunlarıma açık bir çözüm bulunmadığında, bazen Tanrı ya da kader yardım edebilir.					
3. Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.					
4. Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.					
5. Sorunlarla karşılaştığım zaman, olayların komik yönlerini görmeye çalışırım.					
6. Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.					
7. Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.					
8. İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm.					
9. Sonuç ne olacak olursa olsun, elimden gelenin en iyisini yaparım.					
10. Engeller olsa da, hedeflerime ulaşacağıma inanırım.					
11. Umutsuz durumlarda bile vazgeçmem.					
12. Kriz ya da stres durumlarında yardım için nereye gideceğimi bilirim.					
13. Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.					
14. Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim işin başına geçmeyi tercih ederim.					
15. Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.					
16. Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.					
17. Gerektiğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları alabilirim.					
18. Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.					
19. Yaşamdaki sorunlarla baş ederken, bazen olayların nedenini bilmeden, varsayımlar üzerine hareket etmek gerekir.					
20. Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.					
21. Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.					
22. Zoru severim.					
23. Önüme ne engel çıkarsa çıksın, hedeflerime ulaşmaya çalışırım.					
24. **25.** Başarılarımla gurur duyarım.					

Karar 2019/33: Yürütücülüğünü Araştırma Görevlisi Dr. Kadriye SAYIN KASAR'ın yaptığı **"Atriyal Fibrilasyonlu Hastalarda Uyku ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/33 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/34: Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Saadet ERZİNCANLI'nın yaptığı **"Hemşirelerin Yaşam Sonu Bakıma Yönelik Tutum ve Davranışlarının Klinik Karar Vermeye Etkisi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/34 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/35: Yürütücülüğünü Halil İbrahim AYDOĞAN'ın yaptığı **"Sosyal Bilgilerde tarih Konularının Öğretiminde Tarihi mekanlarda Uygulanan Gezi-Gözlem Metodunun Kazanımı Elde Etmeye Etkisinin İncelenmesi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/35 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/36: Yürütücülüğünü Güler DURU AŞİRET'in yaptığı **"Hipertansiyon Hastalarının İlaç Uyum Düzeyleri İle Spirütüel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/36 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/37: Yürütücülüğünü Doç. Dr. Tarık SEVİNDİ'nin yaptığı **"Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/37 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/38: Yürütücülüğünü Doç. Dr. Melih Nuri SALMAN'ın yaptığı **"İlköğretim Öğrencilerinin Algılarına Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Etik Değer Anlayışlarının İncelenmesi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/38 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/39: Yürütücülüğünü Prof. Dr. Adem Alpaslan ALTUN'un yaptığı **"Hadoop Ekosistemi ve Büyük Veri Çözümleri İle Bulut Hesaplama"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/39 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (konu başlığı net belirtilmemiş, ne çalışacağı net belli değil) **uygun olmadığına**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/40: Yürütücülüğünü Halil İbrahim CENGİZ'in yaptığı **"Ürün Ambalajlarının Tüketici Satın Alma Kararlarına Etkisi: Torku Bisküvi ve Çikolata Ürünleri Örneği"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/40 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/41: Yürütücülüğünü Seher SERT'in yaptığı **"Fen Bilimlerinde Kullanılan Farklı Betimleme Modlarının 6. Sınıf Kuvvet ve Hareket Ünitesinde Öğrencilerin Konuyu Anlama ve Kavrama Düzeylerine Etkisi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/41 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/42: Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Eren YÜKSEL'in yaptığı **"D Vitamini Düzeyinin İnguinal Herni Gelişmesine olan Etkisi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/42 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/43: Yürütücülüğünü Dr. Öğr Üyesi Erdoğan YAŞAR'ın yaptığı **"Dopaminerjik ve Anti-Dopaminerjik İlaçların Miyopiye Etkisinin Araştırılması"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/43 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/44: Yürütücülüğünü Dr. Öğr Üyesi Erdoğan YAŞAR'ın yaptığı **"Nazal Septum Deviasyonunun Diyabetik Retinopatiye Etkisinin Araştırılması"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/44 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Evrakın elektronik imzalı suretine https://e-belge.aksaray.edu.tr adresinden 4ec109fd-a48d-4ef0-8130-98f448549b9e kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Karar 2019/57: Yürütücülüğünü Arda TÜRKYILMAZ'ın yaptığı **"Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin Belirlenmesi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/57 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/58: Yürütücülüğünü Mustafa ÇAPRAZ'ın yaptığı **"Sosyal Bilgiler Öğretiminde Edebi Metin Olarak Şiirin Kullanımı"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/58 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (imzası eksik, isim eksik, 7a yeterince açıklanmamış, 7f yazılmamış, 8a, 8b, 8c, 8d, 8g, 8h, 9, 10 yok-yetersiz-eksik) **uygun olmadığına**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2019/59: Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Vildan GÜLPINAR DEMİRCİ'nin yaptığı **"Bireyin Psikolojik Durumunun İktisadi Karar Verme Sürecinde Güven, Statüko Yanlılığı ve Sürü Davranışına Etkisi"** başlıklı araştırma ile ilgili 2019/59 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN **Başkan**		
Doç. Dr. Mehmet KARACA **Üye**	(izinli) **Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ** **Üye**	**Dr. Öğr. Üyesi** **Sevilay USLU DİVANOĞLU** **Üye**
Dr. Öğr. Üyesi Arzu YÜKSEL **Üye**	**Dr. Öğr. Üyesi Gaye BULUT** **Üye**	**Dr. Öğr. Üyesi** **Funda VARNACI UZUN** **Üye**

Evrakın elektronik imzalı suretine https://e-belge.aksaray.edu.tr adresinden 4ec109fd-a48d-4ef0-8130-98f448549b9e kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır