



**BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARDA EGZERSİZ
ALİŞKANLIĞININ SOSYAL MEDYA KULLANIMINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yunus KURHAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Burak CANPOLAT**

Yüksek Lisans Tezi – 2025

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARDA EGZERSİZ ALIŞKANLIĞININ
SOSYAL MEDYA KULLANIMINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yunus KURHAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Burak CANPOLAT

Tez Jüri Üyeleri
Prof. Dr. Betül AKYOL
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa HAN
Dr. Öğr. Üyesi Burak CANPOLAT

MALATYA
2025

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Dr. Öğr. Üyesi Burak CANPOLAT” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Bedensel Engelli Sporcularda Egzersiz Alışkanlığının Sosyal Medya Kullanımına Etkisinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2025

Yunus KURHAN

İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Bedensel Engelli Bireyler ve Spor	4
2.1.1. Bedensel Engellilik Tanımı ve Türleri	4
2.1.2. Bedensel Engelli Bireylerin Spor Yapmasının Önemi ve Faydaları	7
2.1.3. Bedensel Engelli Sporcuların Karşılaştığı Zorluklar ve Engeller	8
2.2. Egzersiz ve Bedensel Engelli Sporcular	8
2.2.1. Egzersizin Tanımı	8
2.2.2. Egzersizin Türleri	9
2.2.3. Egzersizin Bedensel Sağlığa Etkileri	10
2.2.4. Bedensel Engelli Sporcular İçin Egzersiz Programları ve Adaptasyonlar	10
2.3. Sosyal Medya ve Spor	12
2.3.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihçesi	12
2.3.2. Sporcular ve Sosyal Medya Kullanımı	12
2.3.3. Sosyal Medyanın Sporcular Üzerindeki Etkileri.....	13
2.4. Bedensel Engelli Sporcularda Sosyal Medya Kullanımı	14
2.4.1. Bedensel Engelli Sporcuların Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Yapılan Araştırmalar.....	15
2.4.2. Sosyal Medyanın Bedensel Engelli Sporcuların Motivasyonu, Sosyal Etkileşimi ve Toplumsal Kabul Üzerindeki Etkileri.....	15
2.5. Egzersiz Alışkanlıkları ve Sosyal Medya.....	16
2.6. Teorik Yaklaşımlar ve Modeller.....	18
3. MATERYAL VE METOD	19
3.1. Araştırma Modeli.....	19
3.2. Araştırmanın Hipotezleri	19
3.3. Katılımcılar.....	20
3.4. Veri Toplama Araçları	20

3.5. Veri Toplama Süreci	22
3.6. Verilerin Analizi	22
3.7. Etik İlkeler	22
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA.....	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKLAR.....	44
EKLER	53
EK-1. Özgeçmiş	53
EK-2. Etik Kurul Kararı	54



TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans sürecimdeki tüm aşamalarda bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren, konu seçiminden araştırmanın yürütülmesine kadar özgür düşünme ve çalışma fırsatını sunan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burak CANPOLAT'a, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli eşime ve aileme teşekkür ederim.



ÖZET

Bedensel Engelli Sporcularda Egzersiz Alışkanlığının Sosyal Medya Kullanımına Etkisinin İncelenmesi

Amaç: Bu araştırma, bedensel engelli sporcuların egzersiz alışkanlıklarının sosyal medya kullanımı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Materyal ve metot: Araştırma, betimsel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş ve Türkiye genelinde 107 bedensel engelli sporcu katılımcı olarak yer almıştır. Veriler, demografik bilgiler ve sosyal medya kullanım davranışlarını değerlendiren bir ölçek aracılığıyla toplanmıştır. Ölçek, içerik üretme, kullanım sıklığı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarını içermektedir. Verilerin analizi SPSS programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Cinsiyet, eğitim durumu ve engel türü gibi demografik değişkenlerin sosyal medya kullanım davranışları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Ancak, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresi, sosyal medya içerik üretimi ve kullanım sıklığı üzerinde anlamlı etkiler göstermiştir. Daha sık egzersiz yapan sporcuların içerik üretme davranışlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sosyal medya, engelli bireylerin toplumsal katılımını artırma ve egzersiz alışkanlıklarını destekleme potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinin önlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bedensel Engelli, Egzersiz, Sosyal Medya, Sporcular

ABSTRACT

Investigation of the Impact of Exercise Habits on Social Media Usage Among Physically Disabled Athletes

Aim: This study aims to examine the impact of exercise habits on social media usage among physically disabled athletes.

Material and method: The research was conducted using a descriptive survey model with 107 physically disabled athletes across Turkey. Data were collected through a demographic information form and a validated scale assessing social media behaviors, including sub-dimensions of content creation, usage frequency, and social media addiction. Data analysis was performed using SPSS software.

Results: Demographic variables such as gender, education level, and type of disability did not significantly influence social media usage behaviors. However, weekly exercise frequency and daily exercise duration significantly affected content creation and usage frequency. Athletes with more frequent exercise routines exhibited higher content creation activity.

Conclusion: Social media has the potential to enhance social participation and support exercise habits among disabled individuals. However, further research is necessary to mitigate the negative effects of social media addiction.

Keywords: Athletes, Exercise, Physically Disabled, Social Media

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
ALS	: Amyotrofik Lateral Skleroz
ANOVA	: Analysis of Variance
CFI	: Comparative Fit Index
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	: Goodness of Fit Index
MS	: Multipl Skleroz
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TBI	: Travmatik Beyin Yaralanması

TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	23
Tablo 4.2. Normallik Testi.....	24
Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - Independed Sample T-Test.....	25
Tablo 4.4. Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - Tanımlayıcı İstatistik.....	26
Tablo 4.5. Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova	27
Tablo 4.6. Engel Türü Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik.....	28
Tablo 4.7. Engel Türü değişkeni açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – One Way Anova.....	29
Tablo 4.8. Aktif Sporcu Olma Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu Independent Samples Test.....	30
Tablo 4.9. Egzersiz Gün Sayısı Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik	31
Tablo 4.10. Egzersiz Gün Sayısı Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu- One Way Anova Testi.....	32
Tablo 4.11. Egzersiz Saati Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik.....	33
Tablo 4.12. Egzersiz Saati Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova Testi.....	34
Tablo 4.13. Kullanılan Sosyal Medya Platformu Tablo Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik	35
Tablo 4.14. Kullanılan Sosyal Medya Platformu Tablo Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova Testi.....	36
Tablo 4.15. Gün İçinde Sosyal Medyayı Kullanma Sıklığı Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik	37
Tablo 4.16. Gün İçinde Sosyal Medyayı Kullanma Sıklığı Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova Testi.....	38

1. GİRİŞ

Fiziksel engelli bireylerin spor yapma ve egzersizlere katılma yetenekleri, sağlık, sosyal bağlantılar ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler sağlar (1). Ancak, günümüzde sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, bu platformların kullanımı da fiziksel engelli sporcular üzerinde farklı etkiler gösterebilir (2).

İnsanların egzersiz alışkanlıkları ile sosyal medya kullanımı arasında bir ilişkinin olup olmadığı konusunda yapılan araştırmada, çeşitli bulgulara değinmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar, bu iki faktör arasındaki karmaşık etkileşimi anlamak ve bedensel engelli sporcuların yaşamlarını iyileştirmek için kritik bir öneme sahiptir (3). Egzersiz, kas gücünü artırarak, kardiyovasküler sağlığı destekleyerek ve mental sağlığı iyileştirerek fiziksel engelli bireylerin yaşam kalitesini artırabilir. Bu nedenle, egzersiz programlarının fiziksel engelli sporcular arasında teşvik edilmesi önemlidir (4). Öte yandan, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, fiziksel engelli bireyler de bu platformları aktif bir şekilde kullanmaktadır. Ancak, bazı araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının bağımlılığa ve psikososyal sorunlara yol açabileceğini öne sürmektedir (5). Bu durum, fiziksel engelli bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilir ve sağlık uzmanlarının dikkatini çekmektedir.

Bedensel engelli sporcuların egzersiz alışkanlıklarının sosyal medya kullanımına etkisi birçok açıdan incelenebilir. Öncelikle, sosyal medya bu sporcular için güçlü bir motivasyon ve destek kaynağı olabilir (6). Engelli bireylerin başarı hikayelerini takip etmek, motivasyonlarını artırarak egzersiz alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, sosyal medya platformları bedensel engelli sporcuların benzer deneyimlere sahip insanlarla iletişim kurmasını sağlayabilir ve bu da egzersiz alışkanlıklarını devam ettirmeleri için gerekli desteği ve cesareti sağlayabilir. Ayrıca, sosyal medyada paylaşılan egzersiz programları, antrenman teknikleri ve sağlık tavsiyeleri gibi bilgiler sporcuların daha bilinçli ve etkili bir şekilde egzersiz yapmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal medya aynı zamanda sporculara kendini ifade etme ve izleme imkanı sunmaktadır. Egzersiz rutinlerini ve ilerlemelerini paylaşmak, sporcuları daha sorumlu hissettirir ve egzersiz alışkanlıklarını sürdürmelerini teşvik eder.

Takipçilerden alınan olumlu geri bildirimler de motivasyonu artırarak sporcuların egzersiz alışkanlıklarını pekiştirebilir. Rekabet ve eğlence unsurları da sosyal medya

kullanımının önemli bir parçasıdır (7). Egzersiz meydan okumaları ve yarışmalar, sporcuların daha aktif olmasını teşvik ederken, eğlenceli videolar ve içerikler egzersizi daha keyifli bir hale getirebilir. Bedensel engelli sporcular sosyal medyada karşılaştıkları zorlukları ve bu zorlukları nasıl aştıklarını paylaşarak diğerlerine ilham verebilir, bu da egzersiz alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olur. Ayrıca, özel destek grupları ve forumlar, sporcuların egzersiz sırasında karşılaştıkları engelleri tartışmalarına ve çözümler bulmalarına olanak tanıyabilir (8). Sonuç olarak, sosyal medya bedensel engelli sporculara motivasyon, bilgi, destek, rekabet ve eğlence sağlayarak egzersiz alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu etkinin tam olarak anlaşılabilmesi için daha fazla araştırma ve veri analizi yapılması gerekmektedir.

Fiziksel engelli sporcuların egzersiz alışkanlıkları ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar yapılmıştır, ancak bu alanda hala birçok bilinmeyen bulunmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmaların sayısının artması, fiziksel engelli bireylerin sağlık ve refahını iyileştirmek için önemli bir adım olabilir. Bu nedenle, "Fiziksel Engelli Sporcularda Egzersiz ve Sosyal Medya Bağımlılığı" konusunda daha fazla araştırma yapılması gerektiği düşünülmüştür.

"Fiziksel Engelli Sporcularda Egzersiz ve Sosyal Medya Bağımlılığı" konusuna dair daha fazla araştırma yapılmasının önemli olmasının birkaç nedeni vardır:

Fiziksel engelli bireylerin egzersiz yapmaları, hem fiziksel sağlıklarını korumak hem de zihinsel sağlıklarını desteklemek için hayati öneme sahiptir. Aynı zamanda, sosyal medya bağımlılığı bu sporcuların zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir, depresyon, kaygı veya düşük özgüvene yol açabilir. Egzersizin ve sosyal medya kullanımının zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini anlamak, dengeli bir yaşam tarzını teşvik etmek açısından kritik olabilir.

Fiziksel engelli bireyler için sosyal medya, toplulukla bağ kurmanın bir aracı olabilir, ancak aşırı kullanım izolasyon duygularını artırabilir. Bu iki faktörün (egzersiz ve sosyal medya kullanımı) sosyal bağları ve topluma katılımı nasıl etkilediğini anlamak, bu bireylerin sosyal katılımını artıracak stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Sosyal medya, sporcular için bir motivasyon kaynağı olabilirken, aynı zamanda olumsuz etkileri de olabilir. Sosyal medyada sunulan imajlar ve içerikler, sporcuların öz algılarını ve motivasyonlarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, sosyal medyanın, fiziksel engelli sporcuların egzersiz alışkanlıkları üzerindeki rolü incelenmelidir (9).

Dijital cihazların ve sosyal medya kullanımının artmasıyla, bağımlılık potansiyeli de yükselmiştir. Fiziksel engelli sporcularda bu bağımlılığın egzersiz alışkanlıklarıyla

olan ilişkisini keşfetmek, hem teknolojiye hem de spor aktivitelerine dair daha bilinçli politikaların geliştirilmesine katkı sağlayabilir (10). Fiziksel engelli sporcuların sosyal medya bağımlılığına ve egzersiz rutinlerine verdikleri tepkiler, engellilik turlerine, yaşlarına ve kişisel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Daha fazla araştırma, bu farklılıkları anlamak ve bireylerin ihtiyaçlarına uygun çözümler geliştirmek açasından kritik olabilir.

Bu araştırma, fiziksel engelli sporcuların yaşam kalitesini artırmaya yönelik kişiselleştirilmiş stratejilerin geliştirilmesine ve sosyal medya kullanımının kontrol altına alınmasına yardımcı olabilir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bedensel Engelli Bireyler ve Spor

Bedensel engellilik, bireyin fiziksel fonksiyonlarında doğuştan veya sonradan meydana gelen kalıcı kısıtlamalar veya kayıplar sonucu günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmekte zorlanması durumunu ifade eder (11). Bu engeller, motor fonksiyonlardan duyuşal işlevlere kadar geniş bir yelpazede değeriendirilebilir ve engellilik derecesi kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bedensel engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmanın yollarından biri, spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarını teşvik etmektir. Spor, bedensel engelli bireyler için sadece fiziksel sağlığı korumakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faydalar da sağlar. Ancak, bedensel engelli sporcuların spor yaparken karşılaştıkları çeşitli zorluklar ve engeller, bu süreci karmaşık hale getirebilir. Bedensel engelli kişilerin spora katılımının önündeki engeller arasında engellilik ve sağlık koşulları bu zorluklara örnek olarak verilebilir. Aynı zamanda spora katılım için kolaylaştırıcılar ise eğlence, sağlık ve sosyal temaslar olabilir (12). Tüm bu nedenlerden ötürü engelli bireylerin fiziksel aktivite yönergelerini karşılama olasılıkları daha düşük olabilir. Hareketsizlikten kaynaklanan ciddi sağlık sorunlarına yakalanma riski de bu yüzden daha yüksek olabilir. Ancak haftada 150 dakikadan daha az aktivitenin bile engelli bireyler için sağlık açısından fayda sağladığı ifade edilmektedir (13).

2.1.1. Bedensel Engellilik Tanımı ve Türleri

Bedensel engellilik, bireyin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmesini kısıtlayan fiziksel sınırlamaları ifade eder (11). Bu engellilik, doğuştan olabileceği gibi, kazalar, hastalıklar veya diğer sağlık problemleri sonucunda da gelişebilir. Bedensel engelli bireyler, hareket kabiliyetlerinde, koordinasyonlarında veya güçlerinde kısıtlamalar yaşayabilirler. Bedensel engellilik, kişinin günlük yaşam aktivitelerini bağımsız olarak gerçekleştirme yeteneğini etkileyebilir ve özel ihtiyaçlar gerektirebilir. Bedensel engellinin birçok türü bulunmaktadır. Bu türler;

Ortopedik engellilik: Kas-iskelet sistemindeki (kemikler, eklemler, kaslar, tendonlar, bağlar) bozukluklardan kaynaklanan bir fiziksel engellilik türüdür.

Bu engellilik, hareket kabiliyetini kısıtlar ve günlük yaşam aktivitelerinde zorluklara neden olabilir. Ortopedik engelliliğin nedenleri arasında doğuştan gelen rahatsızlıklar (örneğin, doğuştan kalça çıkığı), travma (örneğin, kırıklar ve ciddi

yaralanmalar), romatizmal hastalıklar (örneğin, romatoid artrit), nöromusküler hastalıklar (örneğin, kas distrofisi) ve bazı enfeksiyonlar (örneğin, polio) yer alır. Ortopedik engellilik belirtileri arasında eklem ağrıları, hareket kısıtlılığı, deformiteler (şekil bozuklukları), kas zayıflığı, denge ve koordinasyon sorunları bulunabilir (14).

Kemik ve eklem problemleri, iskelet sisteminin yapısını ve fonksiyonunu etkileyen bozuklukları ifade eder. Bu problemler, doğuştan olabileceği gibi doğum sonrası oluşabilecek travma, enfeksiyon, dejeneratif hastalıklar veya diğer sağlık koşulları nedeniyle de gelişebilir. Kemik ve eklem problemleri, bireyin hareket kabiliyetini, yaşam kalitesini ve günlük aktivitelerini önemli ölçüde kısıtlayıp etkileyebilir (15). Kemik ve eklem problemleri belirli başlıklar altında incelenebilir. bunlar; osteoporoz (16), kırıklar (17), kemik iltihabı (osteomyelit) (18), kemik tümörleri (19), paget hastalığı: kemikleri (20), osteoartrit, (21). romatoid artrit (22), bursit (23), gut (24), tendinit (25) eklem çıkığı (26) ve burkulmalardır.

Nörolojik engellilik, dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen çeşitli bozuklukları kapsar. Felç, multiple skleroz, serebral palsi, Parkinson hastalığı, epilepsi ve amyotrofik lateral skleroz (ALS) gibi hastalıklar bu kategoride yer alır. Her bir nörolojik engellilik türü, farklı semptomlarla kendini gösterebilir ve bireylerin günlük yaşamlarını ve bağımsızlıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Nörolojik engellilik, merkezi sinir sistemi (beyin ve omurilik) veya periferik sinir sisteminde meydana gelen bozukluklar nedeniyle bireyin fiziksel, duyuşsal veya bilişsel işlevlerinde kalıcı veya geçici kısıtlamalar yaşamasıdır. Bu tür engellilikler, beynin, omuriliğin veya sinirlerin hasar görmesi sonucu ortaya çıkabilir ve bireylerin hareket kabiliyetini, koordinasyonunu, duyu organlarını ve bilişsel yetilerini etkileyebilir. Nörolojik engellilik, merkezi ve periferik sinir sistemi ile ilgili çeşitli hastalık ve bozuklukların neden olduğu bir engellilik türüdür. Bu engellilikler geniş bir yelpazeye yayıldığından, farklı alt sınıflar altında incelenebilir (27). Motor sinir sistemi ile ilgili bozukluklar da bedensel engel gruplarında yer almaktadır ve bu bozukluklarken içinde farklılaşmaktadır (28). Aşağıda bu bozukluklar ile ilgili farklı engel durumları yer almaktadır. İlk olarak Serebral Palsi, beyindeki gelişimsel bozukluklar nedeniyle kas kontrolü ve koordinasyonunda zorluklara neden olan bir durumdur. Serebral palsi farklı alt tiplerle karakterizedir: spastik, diskinezi (atetoz ve koreoatetoz), ataksik ve karma (29). Parkinson hastalığı da beyindeki dopamin üreten hücrelerin kaybına bağlı olarak gelişen bir nörolojik hastalıktır. Kaslarda sertlik, titreme, hareketlerde yavaşlama ve denge problemleri ile karakterizedir (30). Amyotrofik Lateral Skleroz (ALS) hastalığı da motor nöronları etkileyen ilerleyici bir hastalıktır. Kas

zayıflığı, kas erimesi ve ilerleyen safhalarda solunum yetmezliği ile sonuçlanır (31). Multipl Skleroz (MS) ise merkezi sinir sisteminde miyelin kılıfının hasar görmesiyle oluşur. Kas güçsüzlüğü, denge problemleri, konuşma bozuklukları ve yorgunluk gibi belirtiler gösterir (32). Nöromusküler iletim; sinir sistemi ve kaslar arasındaki iletişimde ilişkilerin yol açması, motor gücü ve hareketlerin arkadaşlık gruplarını ifade eder. Bu iletim, sinirlerin, kasların veya nöromusküler bileşkenin (sinir ve kas arasındaki bağlantı noktası) işlevselliğiyle ortaya çıkmaktadır (33). Kas distrofileri de kaslarda ilerleyici zayıflık ve hasara yol açan genetik hastalıklardır. Duchenne ve Becker kas distrofileri en yaygın türleridir (34). Myastenia Gravis ise sinir-kas bağlantısındaki sorunlar nedeniyle kaslarda hızlı bir şekilde yorgunluk ve güçsüzlük gelişir. Özellikle göz kapaklarında düşme, çift görme ve konuşma zorlukları gibi belirtilerle kendini gösterir (35). Charcot-Marie-Tooth hastalığı periferik sinirleri etkileyen genetik bir hastalıktır. Kas güçsüzlüğü, kas atrofisi ve duyu kaybı gibi belirtilerle karakterizedir (36). Ayrıca omurilik yaralanmaları da omuriliğin işlevinde geçici veya kalıcı değişikliklere neden olan hasardır. Büyük motor, duyu ve otonomik işlev bozukluklarına neden olan yıkıcı bir nörolojik ve patolojik durumdur (37). Parapleji, tetrapleji ve Quadrepleji de omurilik yaralanması nedeniyle vücudun bazı bölümlerinin (38) felç olma durumudur. Boyun omuriliği seviyesinde hasar sonucu hem kollar hem de bacaklarda felç meydana gelebilir. Vücut işlevleri üzerinde ciddi kısıtlamalara neden olur (39). Beyin Yaralanmaları ve Travma sonrası bozukluklar da fiziksel travma, oksijen eksikliği, toksik maddeler veya diğer zararlı etkenler nedeniyle zarar görme durumudur (40). Travmatik beyin yaralanması (TBI) ise kafa travması sonucu beyin dokusunda hasar meydana gelir. Hafıza, konuşma, hareket ve bilişsel işlevlerde bozulmaya neden olabilir (40). Spinal kord yaralanması da omuriliğin hasar görmesi sonucu hareket, his ve otonomik işlevlerin kaybına yol açar. Kazalar, spor yaralanmaları veya şiddet olayları sonucu oluşabilir (37).

Bu alt sınıflar, nörolojik engelliliklerin çeşitliliğini ve karmaşıklığını gösterir. Her bir alt sınıf, kendine özgü belirtiler, tedavi yaklaşımları ve yaşam üzerindeki etkilerle karakterizedir.

Kas Sistemi Bozukluğu: Kasların normal işlevlerini yerine getirememesiyle sonuçlanan bir dizi hastalık ve durumu tanımlayan genel bir terimdir (41). Bu bozukluklar, kasların zayıflaması, güçsüzleşmesi, ağrıya yol açması, kas hacminde azalma (atrofi) veya kasların anormal kasılması gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Kas sistemi bozuklukları, genetik, inflamatuvar, metabolik, enfeksiyöz veya travmatik nedenlere bağlı olarak gelişebilir ve vücudun hareket kabiliyeti ile genel fonksiyonlarını

önemli ölçüde etkileyebilir. Kas sistemi bozukluklarının özelliklerinden bazıları kas gücü kaybı ve zayıflık, kas ağrısı ve sertlik, kas atrofisi, koordinasyon bozuklukları ve istemsiz kasılmalarıdır (41).

Travmatik Yaralanmalar: Vücuda dış etkenlerle meydana gelen zararlar olarak tanımlanır (42). Bu yaralanmalar genellikle ani bir darbeye, düşmeyle, çarpışmayla veya diğer fiziksel travmalarla oluşur. Travmatik yaralanmalar, kemik kırıkları, yumuşak doku yaralanmaları, iç organ hasarları ve daha fazlasını içerebilir. Travmatik yaralanmalar belirli başlıklar altında incelenebilir. Bunlar; kemik kırıkları (fraktürler), eklem çıkıkları (dislokasyonlar), yumuşak doku yaralanmaları, iç organ yaralanmaları ile baş ve omurga yaralanmalarıdır (42).

2.1.2. Bedensel Engelli Bireylerin Spor Yapmasının Önemi ve Faydaları

Bedensel engelli bireylerin spor yapması, hayatın her alanında daha sağlıklı ve mutlu bireyler olmalarına katkı sağlayan kritik bir unsurdur. Fiziksel aktivite, engelli bireylerin kas gücünü, esnekliğini ve dayanıklılığını artırarak, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlık kazanmalarına yardımcı olur. Bununla birlikte, düzenli spor yapmak, kronik hastalıkların önlenmesinde de önemli bir rol oynar; örneğin, kardiyovasküler sağlığın korunması, obezite riskinin azaltılması ve genel metabolik sağlığın iyileştirilmesi gibi. Ancak, sporun faydaları sadece fiziksel düzeyde kalmaz. Sosyal hayata katılımı artırarak, bedensel engelli bireylerin toplum içinde kendilerini daha güçlü ve kabul edilmiş hissetmelerini sağlar (43).

Takım sporlarına katılmak veya bireysel olarak spor yapmak, kişisel başarıların ve hedeflerin elde edilmesini teşvik eder, bu da özgüveni ve özsaygıyı güçlendirir (44). Fiziksel Sağlık faydalarına bakıldığında; spor, kalp ve dolaşım sistemi sağlığını korur ve iyileştirir. Düzenli fiziksel aktivite, kan dolaşımını artırır, kalp kasını güçlendirir ve yüksek tansiyon gibi kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır (45). Ayrıca psikolojik ve Duygusal faydalarına bakıldığında; spor, bireylerin kendilerine olan güvenini artırır. Başarı duygusu, spor yoluyla elde edilen fiziksel güç ve becerilerle pekişir, bu da bireylerin kendilerini daha yetkin hissetmelerine katkıda bulunur (46). Sosyal ve kültürel faydaları açısından da spor, bedensel engelli bireylerin topluma entegrasyonunu teşvik eder. Spor yoluyla bireyler, toplumsal aktivitelere katılma fırsatı bulur ve toplumsal kabul görme oranı artabilir (47).

2.1.3. Bedensel Engelli Sporcuların Karşılaştığı Zorluklar ve Engeller

Bedensel engelli sporcular, spor yaparken birçok zorluk ve engelle karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorluklar, fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilir. Bu tür engeller, sporcuların performanslarını, motivasyonlarını ve spor yapma imkanlarını olumsuz etkileyebilir (48). Bedensel engelli sporcuların karşılaştığı bazı zorluklar ve engeller;

Bedensel engelli sporcular, engel durumlarına bağlı olarak hareket kabiliyeti, denge, güç ve esneklik gibi fiziksel sınırlamalarla karşı karşıya kalabilirler. Bu durum, antrenman ve performans sırasında zorluklara neden olabilir (49). Bedensel engelli sporcular, engelleri nedeniyle zaman zaman motivasyon eksikliği yaşayabilirler. Bu durum, özellikle fiziksel sınırlamaları veya ağırları olan sporcular için daha belirgin olabilir. Ayrıca, rekabetçi sporlarda diğer sporcularla aynı seviyede performans gösterememe endişesi de motivasyonu olumsuz etkileyebilir (50). Engelli sporcular, toplumda engellilere karşı var olan önyargılarla mücadele etmek zorunda kalabilirler. Bu önyargılar, sporcuların yeteneklerinin küçümsenmesine veya engelli bireylerin spor yapma kapasitesinin sorgulanmasına yol açabilir (51). Bedensel engelli sporcular için uygun tesislerin yetersizliği, spor yapma imkanlarını sınırlayan önemli bir faktördür. Spor salonları, yüzme havuzları veya açık alanlar gibi spor tesislerinin engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun şekilde tasarlanmamış olması, sporcuların antrenman yapmalarını zorlaştırabilir (52).

Antrenörlerin, bedensel engelli bireylerin özel ihtiyaçlarına uygun eğitim almamış olması, sporcuların gelişimini olumsuz etkileyebilir (53). Bu durum, başarılarının tanıtılması ve farkındalık yaratılması açısından dezavantaj yaratabilir. Bu açıdan bedensel engelli sporcuların karşılaştığı zorluklar ve engeller çok çeşitli olup, fiziksel, psikolojik, sosyal, çevresel ve organizasyonel düzeyde kendini gösterebilir. Bu zorlukların aşılması, sporcuların yaşam kalitesini artırmak ve spor yapma motivasyonlarını sürdürebilmeleri için önemlidir. Engelli sporculara yönelik daha fazla destek, eğitim, altyapı ve farkındalık çalışmaları, bu engellerin aşılmasında kritik rol oynar (54).

2.2. Egzersiz ve Bedensel Engelli Sporcular

2.2.1. Egzersizin Tanımı

Egzersiz, vücudun kaslarını ve diğer fizyolojik sistemlerini çalıştırmak amacıyla yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrar eden fiziksel aktiviteleri ifade eder. Temel amacı

fiziksel sağlığı iyileştirmek, dayanıklılığı artırmak, kas gúcünü geliştirmek, kilo yönetimini sağlamak ve genel sağlık durumunu iyileştirmektedir. Egzersiz, modern yaşamda giderek artan sedanter (hareketsiz) yaşam tarzıyla mücadele etmek için kritik bir araç olarak kabul edilir (55).

Egzersiz, insanlık tarihi boyunca çeşitli költürlerde önemli bir yer tutmuştur. Eski Yunanlılar ve Romalılar, fiziksel eğitimi ve spor faaliyetlerini büyük önem vermişlerdir. Olimpiyat oyunlarının eski zamanlarda önemli bir vardı. Orta Çağ döneminde fiziksel aktivite dini ve askeri eğitimde önemli bir rol oynamıştır. Rönesans döneminde ise insan bedeni ve hareketleri üzerinde yapılan çalışmalar artmıştır. Egzersizin vücuda hem Fizyolojik hem de Psikolojik açıdan birçok yararı olduğu bilinmektedir (56).

Düzenli egzersiz, kalp kasını güçlendirir, kan damarlarını esnek tutar ve kan basıncını düzenler. Aerobik egzersizler kalp ritmini artırarak, kalbin daha verimli çalışmasını sağlar. Kuvvet egzersizleri ise kas liflerini uyararak, hipertrofiye (kas büyümesi) neden olur. Kaslar güçlendikçe günlük aktivitelerde daha az zorlanma olur. Egzersiz metabolizma hızını artırır ve enerji harcamasını optimize eder. Ayrıca, glikoz kullanımını artırarak kan şekerini düzenler. Egzersiz hormon dengelerini iyileştirir. Endorfin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır, stres hormonlarını ise azaltır. Düzenli egzersiz, bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücut direncini artırır (57).

Egzersiz, stresin yönetiminde etkin bir araçtır. Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler, doğal bir antidepresan görevi görür. Düzenli egzersiz depresyon, anksiyete ve diğer zihinsel sağlık sorunlarının belirtilerini azaltabilir. Fiziksel aktivite uyku düzenini iyileştirir, derin uyku süresini artırır ve uykuya dalma süresini kısaltır. Fiziksel uygunluk artıkça, bireylerin özsaygısı ve özgüveni de genellikle artar (58).

2.2.2. Egzersizin Türleri

Egzersiz, farklı amaçlara hizmet eden çeşitli türlere ayrılır. Her bir tür, belirli bir fiziksel yetenek veya sağlık yararı üzerinde odaklanır. İşte egzersizin başlıca türleri;

Aerobik egzersizler kalp ve akciğerlerin etkin bir şekilde çalışmasını sağlar ve dayanıklılığı artırır. Bu tür egzersizler uzun süre boyunca sürdürülebilir ve büyük kas gruplarını çalıştırır (59). Kuvvet (direnç) egzersizleri kas gúcünü ve dayanıklılığını artırmaya odaklanır. Ağırlıklar, direnç bantları veya vücut ağırlığı kullanılarak yapılabilir (60). Esneklik egzersizleri kasları esnetmek ve eklemlerin hareket açıklılığını artırmak için yapılır (59). Denge ve koordinasyon egzersizleri vücut dengesini ve hareketlerin uyumunu geliştirmeye yöneliktir. Bu tür egzersizler, özellikle yaşlı bireylerde düşme

riskini azaltmak için önemlidir (60). Anaerobik egzersizler kısa süreli, yüksek yoğunluklu aktiviteleri kapsar. Bu tür egzersizler, kasların kısa bir süre içinde büyük bir güç üretmesini sağlar. Örnek olarak; sprint koşuları, ağırlık kaldırma verilebilir (59).

Her egzersiz türü, farklı sağlık hedeflerine hizmet eder ve ideal olarak bir antrenman programı, bu farklı türlerin bir kombinasyonunu içermelidir. Bu sayede hem kardiyovasküler sağlık hem de kas gücü, esneklik ve denge geliştirilebilir.

2.2.3. Egzersizin Bedensel Sağlığa Etkileri

Egzersizin bedensel sağlığa olan etkileri geniş kapsamlıdır ve vücudun neredeyse tüm sistemlerini olumlu yönde etkiler. Düzenli egzersiz, hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sağlık yararları sağlar.

Egzersizin kardiyovasküler sistem üzerindeki etkileri, kalp, kan damarları ve kan dolaşımını kapsayan bu sistemin genel sağlığını önemli ölçüde iyileştirir (61). Egzersizin kas ve iskelet sistemi üzerindeki etkileri, kasların, kemiklerin ve eklemlerin sağlığını önemli ölçüde iyileştirir (62). Egzersizin metabolik sistem üzerindeki etkileri, vücudun enerji üretim ve kullanım süreçlerini önemli ölçüde iyileştirir. Metabolik sistem, vücutta enerji dengesinin sağlanması, besinlerin enerjiye dönüştürülmesi ve bu enerjinin depolanması gibi süreçleri yönetir (63). Egzersizin solunum sistemi üzerindeki etkileri, akciğerlerin kapasitesini artırır, solunum kaslarını güçlendirir ve oksijen kullanımını optimize eder (64). Egzersiz zihinsel sağlığı pek çok yönden olumlu etkiler. Depresyon, anksiyete, stres, uyku sorunları ve bilişsel işlevlerdeki zayıflamalar gibi pek çok zihinsel sağlık sorununa karşı koruyucu ve tedavi edici bir rol oynar. Düzenli fiziksel aktivite, zihinsel sağlığı korumanın ve geliştirmenin en etkili yollarından biridir.

2.2.4. Bedensel Engelli Sporcular İçin Egzersiz Programları ve Adaptasyonlar

Bedensel engelli sporcular için egzersiz programları ve adaptasyonları, engelin türüne, bireyin ihtiyaçlarına ve yeteneklerine bağlı olarak özel olarak tasarlanır.

Bu programlar ve adaptasyonlar, sporcuların güvenli ve etkili bir şekilde egzersiz yapmalarını sağlamak ve performanslarını optimize etmek amacıyla yapılır (65). Aşağıda, bedensel engelli sporcular için egzersiz adaptasyonlarının temel bileşenleri ve çeşitli engel türlerine göre örnekler yer almaktadır. Her sporcu farklı yeteneklere ve sınırlamalara sahiptir. Bu nedenle, antrenman programları sporcuların engel türüne, seviyesine, fiziksel kapasitesine ve kişisel hedeflerine göre uyarlanmalıdır. Egzersizler,

sporcuların yaralanma riskini en aza indirmek için modifiye edilmelidir. Sporcuların denge, hareket kabiliyeti ve kas gücüne göre egzersizlerin şekillendirilmesi gerekir. Sporcuların fiziksel performanslarını optimize etmek için protez, tekerlekli sandalye, destek aparatları veya özel egzersiz makineleri gibi cihazlar kullanılabilir. Sporcuların performansı geliştikçe egzersizlerin zorluk seviyesini kademeli olarak artırmak önemlidir. Bu, sporcuların kas gelişimini ve kardiyovasküler dayanıklılığını artırırken aşırı yüklenmeden kaçınmaya yardımcı olur (66).

Alt vücut kuvvetinde kısıtlılık yaşayan ampute bireyler için özel egzersiz programları, bireyin durumuna ve hedeflerine göre çeşitlilik gösterir. Kardiyoloji için el bisikleti, sandalyede kürek çekme veya dans gibi alt ekstremitayı yormayan aktiviteler tercih edilir. Üst vücut kuvvetini artırmak için serbest ağırlıklar, direnç bantları veya makinelerle göğüs, sırt ve omuz kasları çalıştırılır. Core bölgesini güçlendirmek için sandalyede direnç bantlarıyla yapılan hareketler veya denge topu üzerindeki çalışmalar faydalıdır. Protez kullanıcıları için yürüyüş, koşu ve kuvvet egzersizleri yapılabilirken, denge ve koordinasyonu geliştirmek için Bosu topu veya denge tahtası gibi aletler kullanılabilir. Alt ekstremitede amputasyon olan bireyler için ise sağlam bacak ve core bölgesini güçlendiren tek bacaklı squat gibi modifiye hareketler uygundur. Özetle, ampute bireyler için özel tasarlanmış egzersiz programları, bireyin fiziksel aktivite seviyesini artırır, kas gücünü geliştirir, dengeyi sağlar ve yaşam kalitesini yükseltir (67).

Üst vücut kuvvetinde kısıtlılık yaşayan bireylerde dengeyi sağlamak için core bölgesini güçlendirmeye odaklanmak oldukça önemlidir. Özellikle amputasyon durumlarında adaptif cihazlar veya protezler kullanarak üst vücut egzersizleri yapmak mümkündür. Dambıl tutmayı kolaylaştıran özel aparatlarla direnç egzersizleri yapılarak hem üst vücut kuvveti hem de core stabilitesi artırılabilir (68).

Omurilik yaralanması sonucunda tekerlekli sandalye kullanıcıları, özellikle üst vücut, omuz ve core kaslarını güçlendirmek için sandalyede ağırlık kaldırma, kürek çekme ve direnç bantlarıyla yapılan egzersizlere odaklanabilirler. Günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırmak için transfer becerilerini geliştiren fonksiyonel hareketler de önemlidir. Tetraplejik bireyler için ise kas spazmlarını önlemek ve kan dolaşımını artırmak amacıyla esneklik ve hafif direnç egzersizlerinin yanı sıra, özellikle üst omurilik yaralanmalarında solunum kaslarını güçlendirmek için nefes alma egzersizleri de yapılmalıdır (69). Bu egzersizler, özel fizik tedavi programları ve pasif hareketlerle desteklenerek daha etkili hale getirilebilir.

Engelli sporcuların fiziksel aktivitelerine olanak sağlayan çeşitli yardımcı araçlar bulunmaktadır. Ampute sporcular, koşu, atlama ve ağırlık kaldırma gibi sporlara uygun özel olarak tasarlanmış protezler kullanırken, tekerlekli sandalye kullanıcıları basketbol, rugby ve tenis gibi spor dallarında hız, manevra kabiliyeti ve denge sağlayan özel tekerlekli sandalyelere ihtiyaç duyarlar. Ayrıca, tekerlekli sandalye kullanıcıları için kardiyo ve dayanıklılık antrenmanlarında el bisikletleri sıklıkla tercih edilir (70). Bu araçlar sayesinde engelli sporcular, sağlıklı bir yaşam sürerken aynı zamanda spor yapma keyfini de çıkarabilirler.

2.3. Sosyal Medya ve Spor

2.3.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihçesi

Sosyal medya internet teknolojilerini kullanarak iletişim kurmayı, bilgi paylaşmayı ve içerik üretmeyi sağlayan bir platformdur. Bireylerin internette yazdıkları yazılardan, videolardan fotoğraflardan ve diğer materyallerden oluşur. İçeriğini kullanıcıların oluşturduğu bir platformdur.

Sosyal medya metin, ses, video, resim paylaşımına olanak sağlamakta, bu özelliği ile de kullanıcılara geniş bir kullanım olanağı sunmaktadır. Bireyler sadece izleyici veya okuyucu değil doğrudan bilgi yayan aktörlere dönüşmüşlerdir. Sosyal medya araçlarını kullanarak insanlar, düşüncelerini, fikirlerini, deneyimlerini dünya çapında paylaşma imkânı bulmaktadırlar. (71)

1979 yılında Duke Üniversitesinden Tom Truscott ve Jim Ellis'in oluşturmuş oldukları dünya çapındaki tartışma sistemi "Usenet" kullanıcılara sosyal mesajlar yayınlamaları konusunda izin vermiştir. Bugünkü anlamıyla sosyal medya ise 23 yıl kadar öncesinde Bruce ve Susan Abelson tarafından kurulan ve online günlük yazarları bir araya getiren eski bir sosyal paylaşım sitesi olan "Open Dairy" ile başlamıştır. (72)

2.3.2. Sporcular ve Sosyal Medya Kullanımı

Dünya üzerindeki herkese sosyal medya aracılığıyla ulaşabilen insanlar, en çok takip ettikleri sporcuları da kendi hesapları üzerinden takip etmektedir. Takip ettikleri ve hayranı oldukları bu sporcuların yazdığı mesajları, paylaştıkları fotoğraf ve videoları ilgiyle ve merakla okuyup-izleyen insanlar meraklarını ve soru işaretlerini bu yolla gidermiş oluyorlar. Milyonlarca insana sosyal medya hesabı üzerinden ulaşabilen sporcular ise günlük hayatlarından kesitler, antrenman ve maçlarıyla ilgili görüntüler

paylaşarak takipçileriyle etkileşim halinde kalabilmektedir. Teknolojinin ve kullandığımız uygulamaların da yenilenip gelişmesiyle ortaya çıkan yeni özelliklerle takipçilerinden soru alıp, anket yapabilen ve hatta canlı yayın açarak onlarla konuşabilecekleri ortama ulaşmışlardır. (73)

2.3.3. Sosyal Medyanın Sporcular Üzerindeki Etkileri

Her geçen gün çok daha hızlı bir şekilde büyüyen önemli bir endüstri haline gelen spor, tıpkı sosyal medya gibi hayatlarımızın birer parçası. Fiziksel gelişim kısmı dışında bireysel ve takım oyunu olarak oynanan spor, insanların destekleri ve taraftar kitlelerin oluşumu ile önemli bir pazar haline gelmiştir. Takımların pazarlama stratejilerini sosyal medya tarafına da çekmesi önemli bir adım olmuştur. Böylece her yaşta kitleye istedikleri anda ve çevrimiçi olarak ulaşabilmekte, onlardan daha hızlı ve gerçekçi geri dönüşler alabilmektedirler. Bu pazarlama sırasında taraftarlar ve destekçiler tarafından sevilen ve rol model olarak görülen sporcuların kullanılması da o kitlelerin daha hızlı ve olumlu yönde yönlendirilmesini sağlamaktadır. Sporcuların bu pazarlama şekline dahil oluşmasıyla beraber markalar tarafından daha fazla dikkat çekmeleri, yeni bir gelir kaynağını da ortaya çıkartmıştır. Milyonlarca insan tarafından izlenen ve büyük tutkuyla takip edilen sporda artık pazarlama teknikleri değişmiş oluyordu. Televizyonda veya gazetede verilen röportajlar dışında sporcuların ve sporun farklı yönlerini tanıtmaya şansı yakalayan takımlar ve markalar, bunu en yaratıcı şekilde kullanma yoluna yönelmişlerdir. Spor sayesinde yapılan pazarlamaya bir diğer örnek sponsorluk anlaşmalarıdır. İşletmeler sponsorluk yapacakları organizasyonlarda, hedef kitlelerine ulaşmak ve girdikleri pazarlarda güçlü bir tanınmışlık sağlamak ve duyurum yapmak isterler. Bunun en etkili yolu, sponsorluğu pazarlama iletişimi ve halkla ilişkiler planlamalarının içine almalarıdır” diye açıklanmıştır. Televizyon reklamları, çekimleri, sponsorluk anlaşmaları, fotomodellik gibi birçok farklı yönde kendilerine seçenek oluşturan sporcular, bunu kendileri adına olumlu şekilde kullanıp markalarını oluşturma yolunda ilerleyecekler. Kendi markalarını yaratma yolunda adımlarını atan sporcular, sosyal medya kullanımlarını da bu yönde değiştirerek kitlelerini yönlendirmeye ve kendisi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını istemektedir. Böylece dünya çapında daha fazla takipçiye sahip olacak olan sporcular, kendilerine spor alanında da yeni adımlar atabilecekleri yolları açmış bulunuyorlar. (73)

2.4. Bedensel Engelli Sporcularda Sosyal Medya Kullanımı

Bilginin akışkanlığına kaynaklık eden yeni medyanın temel alanlardan biri olan sosyal medya, toplumun bütün katmanlarında yaygın biçimde kullanılmaktadır. Engelli bireyler de toplumda yaygın biçimde kullanılan sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Engellilerin özellikle Facebook, Instagram, Twitter ve WhatsApp gibi sosyal medya mecralarını kullandıkları görülmektedir. Bireyler, bu mecraları farklı amaçlar için kullanmaktadırlar. Özellikle toplumsal yaşama katılım sağlayamayanlar, internet tabanlı uygulamaları evde vakit geçirmenin bir aracı olarak kullanmaktadırlar.

Engelli bireyler, sosyal medyayı farklı etkinlikler ve amaçlar için kullanmakla birlikte bu mecrada bazı erişilebilirlik sorunlarıyla da karşı karşıya kalabilmektedirler. Örneğin işitme engelli bireyler açısından bazı videolarda alt yazının olmaması gibi erişim engelleri söz konusu olabilmektedir. Dolayısıyla engelli bireyleri dikkate alarak tasarlanmayan bir sosyal medyanın elverişsiz olabileceği ve çeşitli engeller barındırabileceği görülmektedir.

Engeli bireylerin işini kolaylaştırmak ve fırsatları artırmak için teknolojinin geliştirilmesi ve kullanılması önem arz etmektedir. Bu bağlamda medikal, bilgisayar ve iletişim teknolojileri alanlarında geliştirilen birtakım yenilikler, sosyal dâhil edilmeye bazı katkılar sağlayabilmektedir. Fakat sosyal açıdan dâhil edilme sorunu, sadece teknolojik yeniliklerle çözülemeyecek kadar karmaşıktır.

Dolayısıyla bireyleri toplumsal, siyasal ve ekonomik anlamda dışlayan engelleyici bariyerleri ortadan kaldıracak yeni bir toplumsal anlayışın inşa edilmesi gerekmektedir. Bu yüzden engelli bireylerin bir kısmı, teknolojinin faydalarını sorgulamaktadır. Çünkü sadece bilgi ve iletişim teknolojisinde yaşanan gelişmelerle bağımsız ve etkin bir toplumsal katılımın sağlanması ve sosyalleşmenin gerçekleşmesi mümkün görünmemektedir. Hatta bazen sosyal medya başta olmak üzere kullanılan internet tabanlı bilgisayar ve akıllı telefon uygulamaları, bireyleri bağımlı hale getirerek toplumsal izolasyonlarını daha da derinleştirebilmektedir. Bu nedenle, eşit yurttaşlık kapsamında erişilebilirlik standartlarının yükseltilmesi ve eşit hale getirilmesi için fiziksel çevrenin evrensel biçimde tasarlanması ve engelleyici bariyerler barındırmaması önem arz etmektedir. (74)

2.4.1. Bedensel Engelli Sporcuların Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Yapılan Araştırmalar

Engelli bireyler de diğer engelli olmayan bireyler gibi yaygın biçimde sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Ancak bireylerin sosyal medyayı hangi amaçlar için kullandıklarının belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma, engelli bireylerin sosyal medya kullanım deneyimlerini inceleyerek, bu mecrayı hangi amaçlar için kullandıklarını belirlemeye çalışmıştır. Söz konusu amaç çerçevesinde çalışma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Nitel araştırma yönteminin kullanılmasının nedeni, örneklem kapsamındaki engelli bireylerin deneyimlerini derin ve çeşitli bilgilerle ortaya koymaktır. Nitel araştırma; görüşme, gözlem ve doküman analizi gibi çeşitli veri toplama tekniklerinin kullanıldığı bir araştırma yöntemi olup olayların ve katılımcı algılarının kendi bağlamında bütünsellik içerisinde gerçekçi bir tarzda incelendiği araştırma tipidir. Dolayısıyla nitel araştırma yönteminde araştırmacılar, katılımcılarla doğal ortamda görüşerek ve gözlem yaparak verileri toplamaktadırlar. (74)

2.4.2. Sosyal Medyanın Bedensel Engelli Sporcuların Motivasyonu, Sosyal Etkileşimi ve Toplumsal Kabul Üzerindeki Etkileri

Sosyal medya, bedensel engelli sporcuların motivasyonu, sosyal etkileşimi ve toplumsal kabulü üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Birincil olarak, sosyal medya platformları, engelli sporculara başarılarını paylaşma ve geniş bir kitleye ulaşma imkanı sunarak motivasyonlarını artırır.

Sporcular, antrenman süreçlerini, yarışma başarılarını veya zorluklarını sosyal medya aracılığıyla paylaştıklarında, hem kendileri için hem de takipçileri için ilham verici bir ortam yaratırlar. Bu, hem kişisel hedeflerine ulaşma motivasyonlarını yükseltir hem de diğer engelli bireyler için rol model olmalarını sağlar.

Sosyal medya, ayrıca bedensel engelli sporcuların sosyal etkileşimlerini artırır. Sporcular, bu platformlar aracılığıyla diğer sporcularla, antrenörlerle ve takipçilerle etkileşime geçerek kendilerini yalnız hissetmezler. Bu, topluluk hissi yaratır ve bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirir. Özellikle bedensel engelli bireyler için toplumsal izolasyon bir problem olabilir; sosyal medya ise bu izolasyonu azaltarak sporcuların birbirlerinden öğrenmelerine, deneyimlerini paylaşmalarına ve destek bulmalarına olanak tanır.

Toplumsal kabul açısından sosyal medya, farkındalık yaratmada güçlü bir araçtır. Bedensel engelli sporcular, başarılarını ve yeteneklerini sergileyerek toplumun engellilik

algısını değiştirebilirler. Geleneksel medya çoğu zaman engellileri ya görmezden gelir ya da sınırlı bir perspektiften gösterir. Sosyal medya ise bu sporculara kendi hikayelerini anlatma gücü verir. Bu sayede, toplumda engellilik hakkında daha olumlu ve kapsayıcı bir bakış açısı gelişir ve toplumsal kabul oranı artar. Engelli sporcuların başarıları ve mücadeleleri daha geniş bir kitle tarafından takdir edilirken, toplumda engellilikle ilgili önyargılar da azalır. (49)

2.5. Egzersiz Alışkanlıkları ve Sosyal Medya

Engelli bireylerde egzersiz alışkanlıkları, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde önemli etkiler yaratan, yaşam kalitesini artıran bir süreçtir. Ancak engelliler için egzersiz programlarının kişiselleştirilmiş ve adaptif olması, bireyin engel durumuna uygun şekilde tasarlanması büyük önem taşır. Düzenli egzersiz, kas gücü, esneklik, denge ve kardiyovasküler sağlık gibi temel fiziksel parametreleri iyileştirirken, aynı zamanda depresyon, stres ve anksiyete gibi psikolojik zorluklarla başa çıkmaya da yardımcı olur.

Engelli bireylerde egzersiz alışkanlıklarını geliştirmek, motivasyonun devamlılığı ve fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası haline getirmek için birkaç temel unsura dayanır. İlk olarak, egzersizin bireye uygun olması ve rehabilitasyon uzmanları veya antrenörler tarafından yönlendirilmesi, güvenli ve etkili bir egzersiz alışkanlığı oluşturulmasını sağlar. Bunun yanı sıra, bireylerin kendilerine uygun hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşma yolunda küçük adımlarla ilerlemeleri, motivasyonu yüksek tutmak için kritik öneme sahiptir. Grup egzersizleri veya sosyal destek unsurları da bu süreçte önemli rol oynar. Engelli bireyler, topluluklar veya sosyal medya üzerinden diğer sporcularla bağlantı kurarak motivasyonlarını güçlendirebilir ve deneyimlerini paylaşabilirler. Ayrıca, sosyal çevre desteği, hem bedensel hem de psikolojik olarak zorlu egzersiz süreçlerinde bireylere güç verir ve süreklilik sağlar. (75)

Engelli bireylerde egzersiz alışkanlıklarının gelişmesi için, çevresel ve sosyal engellerin ortadan kaldırılması da büyük önem taşır. Spor merkezlerinin erişilebilir hale getirilmesi, uygun spor ekipmanlarının sağlanması ve eğitmenlerin engelli bireylere yönelik farkındalığının artırılması, egzersiz alışkanlıklarının oluşmasına katkı sağlar. Sonuç olarak, engelli bireylerin düzenli egzersiz yapmaları, hem fiziksel sağlıklarını iyileştirir hem de sosyal yaşamlarını zenginleştirerek toplumsal katılımlarını artırır (49).

Engelli bireylerin egzersiz alışkanlıklarının sosyal medya üzerindeki etkileri, toplumsal farkındalık yaratma, rol model olma ve sosyal etkileşim açısından önemli sonuçlar doğurur. Engelli bireyler, sosyal medya aracılığıyla egzersiz rutinlerini,

başarılarını ve karşılaştıkları zorlukları paylaşarak geniş bir kitleye ulaşabilirler. Bu paylaşımlar, yalnızca engelli bireyler için değil, toplumun geneli için de ilham verici olabilir. Engelli bireyler, bu platformlar aracılığıyla spor ve egzersiz yapmanın herkes için mümkün olduğunu gösterebilir ve engellilikle ilgili önyargıları yıkarak toplumsal farkındalık yaratabilirler. Özellikle Instagram, YouTube ve TikTok gibi görsel içerik ağırlıklı platformlar, engelli bireylerin spor başarılarını sergileyerek bu farkındalığı artırmada etkili araçlar sunar.

Sosyal medya, engelli bireylerin rol model olarak öne çıkmalarını da sağlar. Düzenli olarak egzersiz yapan engelli bireylerin paylaşımları, hem diğer engelli bireylere hem de engelli olmayan bireylere ilham kaynağı olur. Bu, sosyal medya üzerindeki engelli sporcu topluluklarını güçlendirir ve yeni bireylerin bu tür fiziksel aktivitelerle ilgilenmesini teşvik eder. Engelli sporcular, kendi başarı hikayelerini paylaşarak başkalarının da egzersiz yapma konusunda cesaretlenmesine yardımcı olurlar.

Ayrıca, engelli bireylerin egzersiz alışkanlıklarını sosyal medyada paylaşmaları, sosyal etkileşimlerini artırır. Farklı ülkelerden, kültürlerden veya engel türlerinden bireyler bir araya gelerek deneyimlerini paylaşabilir, birbirlerine destek olabilir ve egzersizle ilgili önerilerde bulunabilirler. Bu, sosyal medya topluluklarında olumlu bir etkileşim döngüsü yaratarak engelli bireylerin toplumsal katılımını artırır. Sonuç olarak, sosyal medya, engelli bireylerin egzersiz alışkanlıklarını destekleyen, farkındalık yaratan ve sosyal katılımı güçlendiren bir platform haline gelir. (76)

Sosyal medya, engelli bireylerin egzersiz alışkanlıklarını teşvik etmekte çok önemli bir rol oynar. Bu platformlar, bilgi paylaşımını hızlandırarak, farkındalık oluşturarak ve motivasyonu artırarak engelli bireylerin fiziksel aktiviteye olan ilgisini güçlendirir. Geleneksel medya, engelli bireylerin egzersiz ve spor aktivitelerine katılımını sınırlı bir perspektiften sunarken, sosyal medya, bu bireylerin seslerini duyurmasına, başarılarını sergilemesine ve kendilerine uygun egzersiz yöntemleri keşfetmesine olanak tanır. Engelli bireylerin egzersiz yapma fırsatlarını artırmak ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelerini teşvik etmek için sosyal medyanın sunduğu araçlar ve avantajlar çeşitli boyutlarda etkili olur (77).

Engelli bireyler, sosyal medyada benzer zorluklarla karşılaşan sporcuların nasıl üstesinden geldiklerini izleyerek, kendi egzersiz hedeflerine ulaşma konusunda cesaret bulurlar. Ayrıca, bedensel engelli sporcular sosyal medya üzerinden çeşitli egzersiz ipuçları ve antrenman yöntemleri paylaşarak, hem kendi deneyimlerinden hem de profesyonel antrenman tekniklerinden diğer engelli bireylerin faydalanmasını sağlarlar.

Bu, özellikle engellilere yönelik kısıtlı egzersiz kaynaklarının olduğu durumlarda, bilgiye kolay erişim sağlama açısından büyük avantaj yaratır. Sosyal medyada yapılan egzersiz paylaşımları, sadece sporcuların takipçileri ile değil, spor profesyonelleri, antrenörler ve sağlık uzmanlarıyla da bir etkileşim ortamı sunar. Bedensel engelli sporcular, egzersiz içerikleri paylaşarak, antrenman önerileri ve geri bildirimler alabilir, bu da onların fiziksel gelişim süreçlerini daha verimli hale getirir. Aynı zamanda bu sporcuların toplumsal olarak kabul görme süreçlerine de katkı sağlar. Paylaştıkları başarılar, bireysel azim ve çabalarının bir göstergesi olarak toplumun genelinde hayranlık uyandırır ve engellilikle ilgili olumsuz stereotiplerin kırılmasına yardımcı olur.

2.6. Teorik Yaklaşımlar ve Modeller

Egzersiz alışkanlıkları ve sosyal medya kullanımı arasındaki etkileşimi açıklayan teorik modeller, bireylerin motivasyonlarını, davranışlarını ve sosyal etkileşimlerini anlamak için çeşitli perspektifler sunar. Sosyal Bilişsel Teori (Social Cognitive Theory), Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Social Comparison Theory), Tekrar Edilen Davranış Modeli (Habit Formation Theory), Öz-determinasyon Teorisi (Self-Determination Theory) bu teoriler arasında yer almaktadır. Ayrıca bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanımı üzerine kuramsal yaklaşımlar; Sosyal Kimlik Teorisi (Social Identity Theory), Sosyal Destek Teorisi (Social Support Theory), Temsiliyet Teorisi (Representation Theory) ve Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Social Comparison Theory) bu konu kapsamında ele alınabilecek teorilerden olabilir.

3. MATERYAL VE METOD

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, "Bedensel Engelli Sporcularda Egzersiz Alışkanlığının Sosyal Medya Kullanımına Etkisinin İncelenmesi" başlığına uygun olarak betimsel tarama modeli çerçevesinde gerçekleştirilmiştir (78). Betimsel tarama modeli, mevcut bir durumu veya olguyu herhangi bir müdahalede bulunmadan, olduğu gibi incelemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (79). Bu yöntemin seçilmesinin temel nedeni, bedensel engelli sporcuların egzersiz alışkanlıkları ile sosyal medya kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişken arasındaki olası farklılıkları detaylı bir şekilde analiz edebilme kapasitesidir. Araştırmada, egzersiz alışkanlıkları bireylerin fiziksel aktivitelerini düzenli olarak gerçekleştirme durumlarını, sosyal medya kullanım alışkanlıkları ise bireylerin sosyal medya platformlarını hangi amaçlarla, ne kadar süreyle ve hangi sıklıkla kullandıklarını ifade etmektedir.

Betimsel tarama modeli, bu iki değişken arasındaki ilişkileri anlamak için uygun bir temel sağlamaktadır çünkü model, mevcut durumlar hakkında ayrıntılı bilgi toplamaya ve ilişkisel analizler yapmaya olanak tanır. Bu araştırma modeli, bedensel engelli bireylerin hem fiziksel hem de dijital dünyadaki davranışlarını net bir şekilde ortaya koyarak kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Aynı zamanda, geniş bir katılımcı grubundan demografik ve davranışsal verilerin bir arada toplanmasını mümkün kılarak egzersiz alışkanlıkları ile sosyal medya kullanımı arasındaki potansiyel ilişki ve farklılıkları bilimsel bir şekilde analiz etme fırsatı sunmaktadır.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada, bedensel engelli sporcuların egzersiz alışkanlıkları ile sosyal medya kullanım davranışları arasındaki ilişkiyi ve bu davranışları etkileyen faktörleri incelemek amacıyla aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım sıklığı ve bağımlılık düzeyleri, cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım sıklığı ve bağımlılık düzeyleri, eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Engel türüne göre sosyal medya kullanım davranışlarında anlamlı farklılıklar vardır.

H4: Bedensel engelli sporcuların aktif sporcu olma durumları ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır.

H5: Bedensel engelli sporcuların haftalık egzersiz sıklığı ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır.

H6: Bedensel engelli sporcuların günlük egzersiz süresi ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır.

H7: Sosyal medya platform tercihi, sporcuların sosyal medyayı kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H8: Gün içinde sosyal medyaya girme sıklığı ile sosyal medya kullanımını arasında anlamlı bir fark vardır.

Bu hipotezler, araştırmanın temelini oluşturmuş ve bedensel engelli sporcuların egzersiz alışkanlıklarının sosyal medya kullanımına olan etkisini kapsamlı bir şekilde analiz etmeyi hedeflemiştir.

3.3. Katılımcılar

Araştırma, Türkiye genelinde farklı bölgelerde yaşayan toplam 107 bedensel engelli sporcu veya geçmişte sporcu olmuş birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların seçim kriterleri şu şekilde belirlenmiştir:

- Bedensel engelli birey olmak,
- Aktif sporcu ya da geçmişte sporcu deneyimine sahip olmak,
- Araştırma anketine gönüllü olarak katılmayı kabul etmek.

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, bedensel engel türü, sporculuk geçmişi, haftalık egzersiz sıklığı, günlük sosyal medya kullanımı süresi, tercih edilen sosyal medya platformu ve sosyal medyaya giriş sıklığı gibi demografik özellikleri toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veriler, demografik bilgi formu ve Sporcu Sosyal Medya Kullanım Davranış Ölçeği olarak iki bölümden oluşan online bir form ile toplanmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, bedensel engel türü, aktif sporcu olma durumu, sporculuk geçmişi, haftada kaç gün egzersiz yaptıkları, günde kaç saat sosyal medyada zaman geçirdikleri, hangi sosyal

medya platformlarını tercih ettikleri ve günlük sosyal medya erişim sıklıkları gibi sorular yer almıştır.

Sporcu Sosyal Medya Kullanım Davranışları Ölçeği Akarsu ve ark. (2024) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan, sporcuların sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Ölçek, üç alt boyuttan ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şunlardır:

İçerik Üretme Altboyutu (7 madde) katılımcıların sporla ilgili içerik paylaşma eğilimlerini ve bu paylaşımların kendileri ve takipçileri üzerindeki etkilerini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Örneğin, "Antrenman veya yarışmalarımı paylaşmak beni mutlu eder" ve "Takipçilerimin sporla ilgili gönderilerime olan etkileşimi benim için önemlidir" gibi ifadeler içermektedir.

Kullanım Sıklığı Alt boyutu (4 madde) katılımcıların sosyal medya kullanım yoğunluğunu ve sosyal medya platformlarını kontrol etme sıklığını incelemektedir. Örneğin, "Boş zamanlarımda genellikle sosyal medya hesaplarımda vakit geçiririm" ve "Uyanır uyanmaz sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim" gibi maddeler bulunmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Altboyutu (4 madde) katılımcıların sosyal medya kullanımında bağımlılık düzeylerini ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "Sosyal medya kullanım süremi kontrol edemiyorum" ve "Sosyal medyadan ayrıldığımda kendimi izole hissediyorum" ifadeleri yer almaktadır.

Ölçek, 18-35 yaş aralığındaki 487 katılımcı üzerinde uygulanmış olup, maddeleri literatür taraması ve alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda oluşturulmuştur. Ölçeğin geliştirilmesinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile 15 maddeden oluşan ve toplam varyansın %62.55'ini açıklayan üç faktörlü bir yapı belirlenmiş; bu yapı Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiş ve uyum indeksleri (RMSEA=0.077, GFI=0.908, CFI=0.942) modelin uygun olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, alt boyutlar için sırasıyla İçerik Üretme 0.918, Kullanım Sıklığı 0.852 ve Sosyal Medya Bağımlılığı 0.789 olarak hesaplanmış, bu da ölçeğin güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. 5'li Likert tipi formatta değerlendirilen ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 75 arasında değişmekte olup, alt boyutlardaki yüksek puanlar, ilgili boyuttaki sosyal medya kullanım davranışlarının yoğunluğunu göstermektedir (80). Bu ölçek, sporcuların sosyal medya ile ilgili alışkanlıklarını ve bağımlılık düzeylerini detaylı bir şekilde analiz etmek için güvenilir ve geçerli bir araç olarak kullanılmaktadır.

3.5. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri, çevrimiçi anket yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcılara anket bağlantısı e-posta ve sosyal medya platformları aracılığıyla iletilmiştir. Anketler, gönüllü katılım esasına dayalı olarak doldurulmuştur ve katılımcılardan herhangi bir kişisel bilgi talep edilmemiştir. Veri toplama süreci, anonimlik ve gizlilik ilkelerine uygun şekilde yürütülmüştür.

3.6. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz kapsamında kullanılan yöntemler şunlardır:

- Tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma),
- İki grup arasındaki farklılıkları belirlemek için bağımsız örneklem t-testi,
- Birden fazla grup arasındaki farklılıkları incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA),

3.7. Etik İlkeler

Bu araştırma, İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun onayıyla yürütülmüştür. Çalışma için gerekli etik izin, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından verilmiştir. İlgili kurulun 06.09.2024 tarihli 15. oturumunda alınan 27 numaralı kararla etik onay alınmıştır. Bu onay doğrultusunda, araştırma süreci etik kurallara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırma sonucunda, bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım davranışları ile egzersiz alışkanlıkları arasında çeşitli ilişkiler tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerin sosyal medya kullanımında etkisi ile ilgili bulgular aşağıdaki tablolarda görülmektedir.

Tablo 4.1'de katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu ve sporculuk durumlarına ilişkin dağılım özetlenmiştir. Katılımcıların %68.22'si erkek, %31.77'si kadın olup, erkek katılımcılar kadınlara oranla yaklaşık iki kat daha fazladır. Eğitim düzeyi açısından, katılımcıların %48.59'u lise, %48.59'u üniversite mezunu olup, yüksek lisans mezunları %1.86, ortaokul mezunları ise %0.93 ile en düşük oranları temsil etmektedir. Sporculuk durumunda, katılımcıların %93.45'i pasif sporcu iken sadece %6.54'ü aktif sporculardır. Bu sonuçlar, katılımcı kitlesinin çoğunlukla erkek, lise veya üniversite mezunu ve sporculuk açısından pasif bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Tablo 4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

	Cinsiyet		Eğitim Durumu			Sporculuk		
	Erkek	Kadın	Ortaokul	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans	Aktif	Pasif
n	73	34	1	52	52	2	7	100
f	68.22	31.77	0.93	48.59	48.59	1.86	6.54	93.45

Tablo 4.2'de Kolmogorov-Smirnova Shapiro-Wilk değerleri değişkenlerin verileri için normal dağılmadığı göstermektedir. Bu verilerin normal dağılmama sebebi katılımcıların cevap verdikleri soruların seçeneklerinin az olmasıdır. Bu durum aslında seçeneklerin artmasına bağlı olarak güvenilirliğin de artması anlamına gelmektedir. Bu araştırmada ise 5'li likert tipi bir ölçek kullanıldığından katılımcıların cevaplarının 5 seçeneğe de normal bir şekilde dağılma ihtimali homojen bir grupta zorlaşmaktadır. Bu yüzden çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, bir dağılımın normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için önemli göstergelerdir. Çarpıklık, verilerin simetrisinin bir ölçüsü olarak ele alınır. Değerlerin -1 ile +1 arasında olması, dağılımın büyük ölçüde simetrik olduğunu gösterirken, bu aralığın dışına çıkması durumunda dağılımın çarpık olduğu kabul edilir (81). Bununla birlikte, çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda verilerin normal dağıldığı kabul edilebilir (82), -2.0 ile +2.0 arasında olması ise çoğu analiz için uygulanabilirlik açısından kabul edilebilir bir sınırdır x. Benzer şekilde, basıklık değerleri, bir dağılımın sivrililiğini veya düzlüğünü ifade eder.

Psikometrik analizlerde, ± 1.0 aralığındaki basıklık değerleri mükemmel olarak değerlendirilirken, ± 2.0 aralığındaki değerler de genellikle kabul edilebilir olarak görülmektedir (83). Bu sınırlar, verilerin dağılım özelliklerini değerlendirmede güvenilir bir temel sunar. Buradan hareketle verilerin aktif sporcu olup olmama değişkeni hariç tüm değişkenlerde skiwness ve kurtosis değerlerinin normal dağılım gösterdiği yönünde bir sonuç göstermektedir. Bu yüzden aşağıdaki tablolarda yer aldığı üzere bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testi değişkenler arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için kullanılmıştır.

Tablo 4.2. Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			Skiwniss	Kurtosis
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.		
Cinsiyet	.434	107	.000	.586	107	.000	.794	-1.396
Yaş	.113	107	.002	.954	107	.001	.822	1.101
Eğitim Durumu	.318	107	.000	.725	107	.000	.112	-.831
Engel Türü	.349	107	.000	.725	107	.000	.866	-.453
Aktif Sporcu	.538	107	.000	.266	107	.000	-3.565	10.915
Egzersiz Gün Sayısı	.169	107	.000	.935	107	.000	-.223	-.304
Egzersiz Saati	.443	107	.000	.601	107	.000	.805	-.575
Sosyal Medya	.364	107	.000	.758	107	.000	.938	-.443
Gün İçi Sosyal Medya	.256	107	.000	.841	107	.000	-.618	-.279
İçerik Üretme	.207	107	.000	.812	107	.000	-1.343	.771
Kullanım Sıklığı	.163	107	.000	.871	107	.000	-1.110	.480
Sosyal Medya Bağımlılık	.112	107	.002	.957	107	.002	-.270	-.812
Toplam Ölçek	.180	107	.000	.858	107	.000	-1.357	1.343

Tablo 4.3, cinsiyet değişkenine göre sosyal medya kullanım davranışlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını sunmaktadır. Kadınlar, erkeklere göre içerik üretme, kullanım sıklığı, sosyal medya bağımlılığı ve toplam ölçek ortalaması alt boyutlarında daha yüksek ortalamalara sahip olsa da, bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (tüm $p > 0.05$). Örneğin, içerik üretme alt boyutunda kadınların ortalaması 3.8655, erkeklerin ise 3.7886 olarak hesaplanmış, ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır ($t = -0.320$, $p = 0.749$). Benzer şekilde, kullanım sıklığı ($t = -1.249$, $p = 0.214$), sosyal medya bağımlılığı ($t = -1.384$, $p = 0.169$), ve toplam ölçek ortalaması ($t = -1.035$, $p = 0.303$) alt boyutlarında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, H1 hipotezi olan "Bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım sıklığı ve bağımlılık düzeyleri, cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir" hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir.

Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - İndepended Sample T-Test

		Independent Samples Test								
		Group Statistics			Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means		
	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
İçerik Üretme	Erkek	73	3.7886	1.16936	.13686	.104	.748	-.320	105	.749
	Kadın	34	3.8655	1.12483	.19291			-.325	66.823	.746
Kullanım Sıklığı	Erkek	73	3.5651	1.11650	.13068	.995	.321	-1.249	105	.214
	Kadın	34	3.8456	1.00192	.17183			-1.299	71.283	.198
Sosyal Medya Bağımlılık	Erkek	73	3.0240	1.18010	.13812	.343	.559	-1.384	105	.169
	Kadın	34	3.3529	1.06265	.18224			-1.439	71.053	.155
Toplam Ölçek	Erkek	73	3.5251	.91597	.10721	.005	.942	-1.035	105	.303
	Kadın	34	3.7235	.93825	.16091			-1.026	63.101	.309

Tablo 4.4'te, eğitim durumuna göre sosyal medya kullanımına ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Ortalama değerler incelendiğinde, eğitim düzeyi arttıkça içerik üretme ortalamalarında hafif bir artış görülmektedir (Ortaokul: 1.8571, Lise: 3.7857, Üniversite: 3.8681, Yüksek Lisans: 4.0714). Lise ve üniversite mezunlarının ortalamaları birbirine oldukça yakındır (Lise: 3.7308, Üniversite: 3.5385). Sosyal medya bağımlılığı değişkeninde ise Ortaokul mezunları en yüksek ortalamayı göstermektedir (5.0000); diğer grupların ortalamaları ise birbirine çok benzerdir (Lise ve Üniversite: 3.1010, Yüksek Lisans: 3.6250). Toplam ölçek ortalamasında da gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ve ortalamalar birbirine oldukça yakındır (Ortaokul: 3.5333, Lise: 3.5885, Üniversite: 3.5756, Yüksek Lisans: 3.9333). Bu bulgular, eğitim durumuna göre sosyal medya kullanımına ilişkin ortalamaların birbirine çok yakın olduğunu ve bazı değişkenlerde verilerin homojen olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.4. Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu-Tanımlayıcı İstatistik

		N	Mean	Test of Homogeneity of Variances			
				Levene Statistic	df1	df2	Sig.
İçerik Üretme	Ortaokul	1	1.8571	1.059 ^a	2	103	.350
	Lise	52	3.7857				
	Üniversite	52	3.8681				
	Yüksek Lisans	2	4.0714				
	Total	107	3.8131				
Kullanım Sıklığı	Ortaokul	1	5.0000	.700 ^b	2	103	.499
	Lise	52	3.7308				
	Üniversite	52	3.5385				
	Yüksek Lisans	2	4.0000				
	Total	107	3.6542				
Sosyal Medya Bağımlılık	Ortaokul	1	5.0000	2.328 ^c	2	103	.103
	Lise	52	3.1010				
	Üniversite	52	3.1010				
	Yüksek Lisans	2	3.6250				
	Total	107	3.1285				
Toplam Ölçek	Ortaokul	1	3.5333	.366 ^d	2	103	.695
	Lise	52	3.5885				
	Üniversite	52	3.5756				
	Yüksek Lisans	2	3.9333				
	Total	107	3.5882				

Tablo 4.5'te, eğitim durumu ile sosyal medya kullanım düzeyleri arasındaki farkların istatistiksel anlamlılığı One-Way ANOVA testi ile değerlendirilmiştir. İçerik üretme, kullanım sıklığı, sosyal medya bağımlılığı ve toplam ölçek ortalaması değişkenlerinin her biri için gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (tüm $p > 0.05$). Örneğin, içerik üretme için $F = 1.048$ ve $p = 0.375$, kullanım sıklığı için $F = 0.861$ ve $p = 0.464$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, eğitim durumunun sosyal medya kullanımındaki herhangi bir değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Genel olarak, hem tanımlayıcı istatistikler hem de ANOVA sonuçları eğitim durumu grupları arasında sosyal medya kullanımında küçük farklar olduğunu ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, H2 hipotezi olan "Bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım sıklığı ve bağımlılık düzeyleri, eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir" hipotezi desteklenmemektedir.

Tablo 4.5. Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
İçerik Üretme	Between Groups	4.156	3	1.385	1.048	.375
	Within Groups	136.188	103	1.322		
	Total	140.343	106			
Kullanım Sıklığı	Between Groups	3.052	3	1.017	.861	.464
	Within Groups	121.654	103	1.181		
	Total	124.706	106			
Sosyal Medya Bağımlılık	Between Groups	4.074	3	1.358	1.029	.383
	Within Groups	135.971	103	1.320		
	Total	140.046	106			
Toplam Ölçek	Between Groups	.249	3	.083	.095	.963
	Within Groups	90.122	103	.875		
	Total	90.372	106			

Tablo 4.6, engel türüne göre sosyal medya kullanımına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri sunmaktadır. Ortalama değerler incelendiğinde, Alt Ekstremitte engelli bireylerin içerik üretme (3.7452), kullanım sıklığı (3.5708), sosyal medya bağımlılığı (3.1875), ve toplam ölçek ortalaması (3.5500) açısından diğer gruplara benzer olduğu görülmektedir. Üst Ekstremitte engelli bireyler ise içerik üretme (3.9061) ve toplam ölçek ortalaması (3.6362) açısından daha yüksek değerlere sahiptir. Verilerde genel olarak

homojen bir dağılım gözlenmezken, Levene testi sonuçları ($p > 0.05$) gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Genel olarak, engel türlerine göre sosyal medya kullanımındaki farklılıkların ortalamaları birbirine yakın olup belirgin bir gruplar arası fark gözlemlenmemiştir. Ancak, grupların homojen bir şekilde dağılmadığı görülmektedir.

Tablo 4.6. Engel Türü Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik

Tanımlayıcı İstatistik		Test of Homogeneity of Variances					
		N	Mean	Levene Statistic	df1	df2	Sig
İçerik Üretme	Alt Ekstremitte	60	3.7452	.498	2	104	.609
	Üst Ekstremitte	35	3.9061				
	Total	12	3.8810				
	Total	107	3.8131				
Kullanım Sıklığı	Alt Ekstremitte	60	3.5708	.060	2	104	.942
	Üst Ekstremitte	35	3.7429				
	Total	12	3.8125				
	Total	107	3.6542				
Sosyal Medya Bağımlılık	Alt Ekstremitte	60	3.1875	.519	2	104	.596
	Üst Ekstremitte	35	3.0571				
	Total	12	3.0417				
	Total	107	3.1285				
Toplam Ölçek	Alt Ekstremitte	60	3.5500	.085	2	104	.918
	Üst Ekstremitte	35	3.6362				
	Total	12	3.6389				
	Total	107	3.5882				

Tablo 4.7, engel türü ile sosyal medya kullanım davranışları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendiren One-Way ANOVA sonuçlarını içermektedir. Analiz bulguları, içerik üretme ($F = 0.236$, $p = 0.790$), kullanım sıklığı ($F = 0.417$, $p = 0.660$), sosyal medya bağımlılığı ($F = 0.178$, $p = 0.837$) ve toplam ölçek ortalaması ($F = 0.115$, $p = 0.892$) değişkenleri için gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, engel türünün sosyal medya kullanım davranışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla, "Engel türüne göre sosyal medya kullanım davranışlarında anlamlı farklılıklar vardır" şeklindeki H3 hipotezi desteklenmemektedir.

Tablo 4.7. Engel Türü değişkeni açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – One Way Anova

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
İçerik Üretme	Between Groups	.634	2	.317	.236	.790
	Within Groups	139.709	104	1.343		
	Total	140.343	106			
Kullanım Sıklığı	Between Groups	.993	2	.496	.417	.660
	Within Groups	123.713	104	1.190		
	Total	124.706	106			
Sosyal Medya Bağımlılık	Between Groups	.478	2	.239	.178	.837
	Within Groups	139.568	104	1.342		
	Total	140.046	106			
Toplam Ölçek	Between Groups	.199	2	.099	.115	.892
	Within Groups	90.173	104	.867		
	Total	90.372	106			

Tablo 4.8, aktif sporcu olma durumu ile sosyal medya kullanım davranışları arasındaki farkların değerlendirilmesi için Independent Samples T-Test sonuçlarını sunmaktadır. İçerik Üretme değişkeninde, aktif sporcu olmayanların ortalaması (3.8729), aktif sporculardan (2.9592) anlamlı olarak daha yüksektir ($t = -2.062$, $p = 0.042$). Bu bulgu, aktif sporcu olmayan bireylerin sosyal medyada daha fazla içerik ürettiğini göstermektedir. Diğer değişkenlerde, Kullanım Sıklığı ($t = 0.781$, $p = 0.437$), Sosyal Medya Bağımlılığı ($t = 0.543$, $p = 0.589$), ve Toplam Ölçek Ortalaması ($t = -0.754$, $p = 0.453$) için gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Genel olarak, aktif sporcu olmayanların içerik üretme alt boyutunda daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Ancak, diğer alt boyutlarda gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). Bu sonuçlar, aktif sporcu olma durumunun sosyal medya kullanım davranışlarının yalnızca belirli bir alt boyutunda etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.8. Aktif Sporcu Olma Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu Independent Samples Test

		Group Statistics				Independent Samples Test				
Aktif Sporcu	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
					F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	
İçerik Üretme	Evet	7	2.9592	1.23639	.46731	.597	.441	-2.062	105	.042
	Hayır	100	3.8729	1.12685	.11269			-1.901	6.717	.101
Kullanım Sıklığı	Evet	7	3.9643	.63621	.24046	2.041	.156	.781	105	.437
	Hayır	100	3.6325	1.10808	.11081			1.253	8.795	.242
Sosyal Medya	Evet	7	3.3571	1.32175	.49957	.379	.539	.543	105	.589
	Hayır	100	3.1125	1.14226	.11423			.477	6.643	.648
Bağımlılık	Evet	7	3.3333	.91813	.34702	.073	.787	-.754	105	.453
	Hayır	100	3.6060	.92566	.09257			-.759	6.882	.473

Tablo 4.9, haftalık egzersiz gün sayısına göre sosyal medya kullanım davranışlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri sunmaktadır. İçerik Üretme alt boyutunda, haftada 1 gün egzersiz yapanların ortalaması en düşük (2.5833), 7 gün egzersiz yapanların ise en yüksek ortalamaya sahip olduğu (4.3571) görülmektedir. Kullanım Sıklığı alt boyutunda ortalamalar birbirine yakın olup haftalık egzersiz sıklığının sosyal medya kullanımında belirgin bir etki yaratmadığı görülmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutunda ise 1 gün egzersiz yapanlar (3.4583) ve 2 gün egzersiz yapanlar (3.5417) diğer gruplara göre daha yüksek bağımlılık göstermiştir. Toplam ölçek ortalamasında ise 1 gün egzersiz yapanlar en düşük (3.1056), 7 gün egzersiz yapanlar ise en yüksek (3.9667) değere sahiptir. Levene testi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı dışındaki tüm değişkenler için veriler homojen dağılmamaktadır ($p > 0.05$). Bu durum, gruplar arası varyansların eşit olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.9. Egzersiz Gün Sayısı Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik

	N	Mean	Test of Homogeneity of Variances				
			Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
İçerik Üretme	1	12	2.5833	1.703	6	100	.128
	2	6	3.7143				
	3	25	3.6400				
	4	32	4.1920				
	5	21	4.1565				
	6	9	3.7302				
	7	2	4.3571				
	Total	107	3.8131				
Kullanım Sıklığı	1	12	3.6667	2.170	6	100	.052
	2	6	3.8750				
	3	25	3.5600				
	4	32	3.4766				
	5	21	3.9643				
	6	9	3.6111				
	7	2	3.8750				
	Total	107	3.6542				
Sosyal Medya Bağımlılık	1	12	3.4583	2.353	6	100	.036
	2	6	3.5417				
	3	25	3.1300				
	4	32	2.7969				
	5	21	3.4405				
	6	9	2.8056				

	7	2	3.3750				
	Total	107	3.1285				
Toplam Ölçek	1	12	3.1056	1.592	6	100	.157
	2	6	3.7111				
	3	25	3.4827				
	4	32	3.6292				
	5	21	3.9143				
	6	9	3.4519				
	7	2	3.9667				
	Total	107	3.5882				

Tablo 4.10, egzersiz gün sayısı ile sosyal medya kullanım davranışları arasındaki farkların istatistiksel anlamlılığını değerlendirmektedir. İçerik Üretme alt boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 3.912$, $p = 0.001$). Bu sonuç, haftalık egzersiz sıklığının içerik üretme davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ancak, Kullanım Sıklığı ($F = 0.504$, $p = 0.804$), Sosyal Medya Bağımlılığı ($F = 1.138$, $p = 0.346$), ve Toplam Ölçek Ortalaması ($F = 1.165$, $p = 0.331$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Egzersiz gün sayısına göre sosyal medya kullanım davranışları arasında, yalnızca içerik üretme alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmaktadır. Haftalık egzersiz sıklığı arttıkça içerik üretme ortalaması artış göstermektedir. Ancak, kullanım sıklığı, sosyal medya bağımlılığı ve toplam ölçek ortalaması açısından haftalık egzersiz gün sayısının anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Bu sonuçlar, H4 hipotezi olan "Bedensel engelli sporcuların haftalık egzersiz sıklığı ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır" hipotezinin yalnızca içerik üretme alt boyutu için desteklendiğini göstermektedir.

Tablo 4.10. Egzersiz Gün Sayısı Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu- One Way Anova Testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
İçerik Üretme	Between Groups	26.679	6	4.446	3.912	.001
	Within Groups	113.665	100	1.137		
	Total	140.343	106			
Kullanım Sıklığı	Between Groups	3.659	6	.610	.504	.804
	Within Groups	121.046	100	1.210		
	Total	124.706	106			
Sosyal Medya Bağımlılık	Between Groups	8.953	6	1.492	1.138	.346
	Within Groups	131.093	100	1.311		

	Total	140.046	106			
Toplam Ölçek	Between Groups	5.905	6	.984	1.165	.331
	Within Groups	84.467	100	.845		
	Total	90.372	106			

Tablo 4.11, günlük egzersiz süresi ile sosyal medya kullanım davranışlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri göstermektedir. İçerik Üretme alt boyutunda, günlük 1 saat egzersiz yapanların ortalaması en düşük (3.3235), 3 saat egzersiz yapanların ise en yüksek (4.4405) olarak gözlenmiştir. Kullanım Sıklığı alt boyutunda da benzer bir eğilim görülmüş; günlük 1 saat egzersiz yapanlar (3.3774) daha düşük bir ortalamaya sahipken, 3 saat egzersiz yapanlar (4.0764) en yüksek ortalamaya sahiptir. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Toplam Ölçek Ortalaması alt boyutlarında da günlük egzersiz süresi arttıkça ortalama değerlerde hafif artışlar gözlenmektedir. Levene testi sonuçları, tüm değişkenlerde verilerin homojen dağılım göstermediğini ortaya koymaktadır ($p < 0.05$). Bu durum, varyansların gruplar arasında eşit olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.11. Egzersiz Saati Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik

		N	Mean	Test of Homogeneity of Variances			
				Levene Statistic	df1	df2	Sig.
İçerik Üretme	1	53	3.3235	17.130	2	104	.000
	2	18	4.0000				
	3	36	4.4405				
	Total	107	3.8131				
Kullanım Sıklığı	1	53	3.3774	5.940	2	104	.004
	2	18	3.6250				
	3	36	4.0764				
	Total	107	3.6542				
Sosyal Medya Bağımlılık	1	53	3.0236	4.723	2	104	.011
	2	18	3.0556				
	3	36	3.3194				
	Total	107	3.1285				
Toplam Ölçek	1	53	3.2579	10.911	2	104	.000
	2	18	3.6481				
	3	36	4.0444				
	Total	107	3.5882				

Tablo 4.12, günlük egzersiz süresi ile sosyal medya kullanım davranışları arasındaki farkların istatistiksel anlamlılığını değerlendirmektedir. İçerik Üretme ($F = 12.676$, $p = 0.000$), Kullanım Sıklığı ($F = 4.778$, $p = 0.010$), ve Toplam Ölçek Ortalaması ($F = 9.007$, $p = 0.000$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Bu sonuçlar, günlük egzersiz süresinin bu alt boyutlarda sosyal medya kullanım davranışlarını anlamlı şekilde etkilediğini göstermektedir. Ancak, Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0.750$, $p = 0.475$).

Günlük egzersiz süresine göre sosyal medya kullanım davranışlarında, özellikle içerik üretme, kullanım sıklığı ve toplam ölçek ortalamasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Günlük egzersiz süresi arttıkça bu değişkenlerdeki ortalamalar da artış göstermektedir. Ancak, sosyal medya bağımlılığı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, H5 hipotezi olan "Bedensel engelli sporcuların günlük egzersiz süresi ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır" hipotezinin içerik üretme ve kullanım sıklığı alt boyutları için desteklendiğini, ancak sosyal medya bağımlılığı için desteklenmediğini göstermektedir.

Tablo 4.12. Egzersiz Saati Değişkeni Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova Testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
İçerik Üretme	Between Groups	27.506	2	13.753	12.676	.000
	Within Groups	112.838	104	1.085		
	Total	140.343	106			
Kullanım Sıklığı	Between Groups	10.494	2	5.247	4.778	.010
	Within Groups	114.212	104	1.098		
	Total	124.706	106			
Sosyal Medya Bağımlılık	Between Groups	1.992	2	.996	.750	.475
	Within Groups	138.054	104	1.327		
	Total	140.046	106			
Toplam Ölçek	Between Groups	13.342	2	6.671	9.007	.000
	Within Groups	77.030	104	.741		
	Total	90.372	106			

Tablo 4.13, kullanılan sosyal medya platformlarına göre sosyal medya kullanım davranışlarının tanımlayıcı istatistiklerini sunmaktadır. İçerik Üretme alt boyutunda, Facebook kullanıcıları en yüksek ortalamaya sahiptir (4.3117), bunu TikTok kullanıcıları (4.0119) takip etmektedir. Twitter kullanıcılarının içerik üretme ortalaması ise en düşük düzeydedir (3.2857). Kullanım Sıklığı alt boyutunda, TikTok kullanıcıları (3.8333) ve Facebook kullanıcıları (3.8182) yüksek değerlere sahipken, YouTube kullanıcılarının ortalaması daha düşüktür (3.1447). Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutunda ise TikTok

kullanıcıları (3.4375) en yüksek, YouTube kullanıcıları (2.9211) en düşük ortalamaya sahiptir. Toplam Ölçek Ortalaması açısından Facebook kullanıcıları (3.9212) en yüksek, YouTube kullanıcıları (3.2561) en düşük ortalamaya sahiptir. Levene testi sonuçlarına göre, verilerin homojen bir dağılıma sahip olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Bu, gruplar arasındaki varyansların eşit olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.13. Kullanılan Sosyal Medya Platformu Tablo Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik

		N	Mean	Test of Homogeneity of Variances			
				Levene Statistic	df1	df2	Sig.
İçerik Üretme	Facebook	11	4.3117	1.528	4	102	.200
	İnstagram	59	3.8305				
	Tiktok	12	4.0119				
	X (Twitter)	6	3.2857				
	Youtube	19	3.5113				
	Total	107	3.8131				
Kullanım Sıklığı	Facebook	11	3.8182	.741	4	102	.566
	İnstagram	59	3.7415				
	Tiktok	12	3.8333				
	X (Twitter)	6	3.7500				
	Youtube	19	3.1447				
	Total	107	3.6542				
Sosyal Medya Bağımlılık	Facebook	11	3.3409	.982	4	102	.421
	İnstagram	59	3.1059				
	Tiktok	12	3.4375				
	X (Twitter)	6	3.0000				
	Youtube	19	2.9211				
	Total	107	3.1285				
Toplam Ölçek	Facebook	11	3.9212	.991	4	102	.416
	İnstagram	59	3.6136				
	Tiktok	12	3.8111				
	X (Twitter)	6	3.3333				
	Youtube	19	3.2561				
	Total	107	3.5882				

Tablo 4.14, sosyal medya platformu tercihi ile sosyal medya kullanım davranışları arasındaki farkların istatistiksel anlamlılığını değerlendirmektedir. Analiz sonuçlarına göre, İçerik Üretme ($F = 1.264$, $p = 0.289$), Kullanım Sıklığı ($F = 1.315$, $p = 0.269$), Sosyal

Medya Bağımlılığı ($F = 0.480$, $p = 0.750$) ve Toplam Ölçek Ortalaması ($F = 1.286$, $p = 0.280$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu, kullanılan sosyal medya platformunun sosyal medya kullanım davranışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tanımlayıcı istatistiklere göre, farklı platform kullanıcıları arasında bazı küçük farklar gözlenmiş olsa da One-Way ANOVA sonuçları, bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Kullanılan sosyal medya platformunun, sporcuların sosyal medya kullanım davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Bu nedenle, H6 hipotezi olan "Sosyal medya platform tercihi, sporcuların sosyal medyayı kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farklılık vardır" hipotezi desteklenmemektedir. Ayrıca, Instagram kullanıcılarının sosyal medya kullanım sıklığının diğer platform kullanıcılarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine dair H7 hipotezi de desteklenmemektedir.

Ortalama kullanım sıklığı açısından Instagram kullanıcılarının diğer platformlara göre belirgin bir üstünlüğü olmamış ve bu farklar istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

Tablo 4.14. Kullanılan Sosyal Medya Platformu Tablo Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova Testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
İçerik Üretme	Between Groups	6.626	4	1.657	1.264	.289
	Within Groups	133.717	102	1.311		
	Total	140.343	106			
Kullanım Sıklığı	Between Groups	6.117	4	1.529	1.315	.269
	Within Groups	118.588	102	1.163		
	Total	124.706	106			
Sosyal Medya Bağımlılık	Between Groups	2.589	4	.647	.480	.750
	Within Groups	137.457	102	1.348		
	Total	140.046	106			
Top Ölçek	Between Groups	4.339	4	1.085	1.286	.280
	Within Groups	86.033	102	.843		
	Total	90.372	106			

Tablo 4.15, gün içinde sosyal medyayı kullanma sıklığına göre sosyal medya kullanım davranışlarının tanımlayıcı istatistiklerini göstermektedir. İçerik Üretme alt boyutunda, günlük 5-10 dakika sosyal medya kullananların ortalaması en düşük (3.1786), 4-5 saat kullananların ise en yüksek (4.1558) olarak gözlenmiştir. Kullanım Sıklığı alt boyutunda da benzer bir eğilim görülmüş; 4-5 saat kullananların ortalaması (4.0303) en yüksek, 30 dakika kullananların ortalaması (3.2895) ise en düşük düzeydedir. Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutunda, 5-10 dakika kullananların ortalaması (4.1563) en

yüksek iken, 30 dakika kullananların ortalaması en düşüktür (2.7895). Toplam Ölçek Ortalaması açısından da günlük 4-5 saat kullananlar (3.8586) diğer gruplardan daha yüksek ortalamalara sahiptir. Levene testi sonuçlarına göre, verilerin tüm alt boyutlarda homojen bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir ($p > 0.05$). Bu, gruplar arasında varyansların eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.15. Gün İçinde Sosyal Medyayı Kullanma Sıklığı Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu – Tanımlayıcı İstatistik

		N	Mean	Test of Homogeneity of Variances			
				Levene Statistic	df1	df2	Sig.
İçerik Üretme	5-10 Dakika	8	3.1786	4.636	3	103	.004
	30 Dakika	19	3.3308				
	1-2 Saat	47	3.8754				
	4-5 Saat	33	4.1558				
	Total	107	3.8131				
Kullanım Sıklığı	5-10 Dakika	8	3.9063	4.636	3	103	.004
	30 Dakika	19	3.2895				
	1-2 Saat	47	3.4947				
	4-5 Saat	33	4.0303				
	Total	107	3.6542				
Sosyal Medya Bağımlılık	5-10 Dakika	8	4.1563	6.100	3	103	.001
	30 Dakika	19	2.7895				
	1-2 Saat	47	3.0638				
	4-5 Saat	33	3.1667				
	Total	107	3.1285				
Toplam Ölçek	5-10 Dakika	8	3.6333	4.426	3	103	.006
	30 Dakika	19	3.1754				
	1-2 Saat	47	3.5574				
	4-5 Saat	33	3.8586				
	Total	107	3.5882				

Tablo 4.16, gün içinde sosyal medyaya girme sıklığı ile sosyal medya kullanım davranışları arasındaki farkların değerlendirilmesini sağlamaktadır. İçerik Üretme alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($F = 3.122$, $p = 0.029$) ve sosyal medyayı daha sık kullananların içerik üretme düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuş ($F = 2.892$, $p = 0.039$) ve sosyal medyayı daha az kullananların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak, Kullanım Sıklığı ($F = 2.639$, $p = 0.054$) ve

Toplam Ölçek Ortalaması ($F = 2.316$, $p = 0.080$) alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, gün içinde sosyal medya kullanım sıklığının içerik üretme ve bağımlılık alt boyutlarında farklılık yarattığını, ancak diğer boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir etki göstermediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4.16. Gün İçinde Sosyal Medyayı Kullanma Sıklığı Açısından Sosyal Medya Kullanım Durumu - One Way Anova Testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
İçerik Üretme	Between Groups	11.699	3	3.900	3.122	.029
	Within Groups	128.644	103	1.249		
	Total	140.343	106			
Kullanım Sıklığı	Between Groups	8.900	3	2.967	2.639	.054
	Within Groups	115.806	103	1.124		
	Total	124.706	106			
Sosyal Medya Bağımlılık	Between Groups	10.879	3	3.626	2.892	.039
	Within Groups	129.167	103	1.254		
	Total	140.046	106			
Toplam Ölçek	Between Groups	5.710	3	1.903	2.316	.080
	Within Groups	84.661	103	.822		
	Total	90.372	106			

5. TARTIŞMA

Engellilik kimi zaman çeşitli nedenlerle insanı sınırlandıran, değersiz ve üretken olmayan bir kimlik olarak konumlandıran bir ideoloji haline gelmiştir (84,85). Bu durum aslında bu çalışmada bedensel engelli bireylerin sosyal medyada görünürlüklerinin niceliksel olarak sonuçlar üzerinden değerlendirmeyi ve bunun üzerine derinlemesine tartışmalar yapabilmeyi amaçlamıştır. Bu amaçla çalışmada, bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım davranışlarının çeşitli demografik ve davranışsal değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Cinsiyet, eğitim durumu, engel türü, aktif sporcu olma durumu, haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi, kullanılan sosyal medya platformu, ve gün içinde sosyal medya kullanım sıklığı değişkenleri sosyal medya kullanım davranışlarının alt boyutları olan içerik üretme, kullanım sıklığı, sosyal medya bağımlılığı ve toplam ölçek ortalamaları açısından değerlendirilmiştir. Sonuçlar, sosyal medya kullanım davranışlarının bazı değişkenlerde farklılık gösterdiğini, ancak genelde bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur.

Caton ve Chapman (2016), engelli bireylerin sosyal medya kullanımının gerekçelerine yönelik bir literatür taramasında, destek almak ve kimlik kazanmak amaçlardan oluşan temalar tespit etmiştir (86). Çünkü son zamanlarda engelli bireylerin sosyal medya ile ilgili temas kurma eğilimlerinin araştırmacıların dikkatini çeken bir konu olduğu (87,88), kimi araştırmalarda cinsiyetlerin bu durumda belirleyici olduğu (89), kimi araştırmalarda ise cinsiyet ve sosyal medya platformunun ilişkisinden bahsedildiği görülmüştür (90). Ayrıca sosyal medya platformlarının farklılaşmasının (91) veya sosyal medya kullanım sıklığına göre de değişim gösteren tutumların olduğu (92) bunun da engelli bireylerin sosyal medya aracılığıyla pozitif etkilendiklerini belirttiği ifade edilmektedir (93). Bu anlamda son zamanlarda engelli bireylerin sosyal medya araçlarını nasıl kullandıklarına odaklanan çalışmaların olduğu dikkat çekmiştir. Araştırmaların büyük bir kısmı, sosyal medya kullanımının bilgi paylaşımı, arkadaşlıklar kurma ve sosyal destek grupları oluşturma gibi olumlu yönlerini vurgulamaktadır. Bu bulgular, sosyal medya araçlarının engelli bireyler için farklı amaçlarla kullanıldığını göstermektedir. Bedensel engelli bireylerin ise sosyal medyayı özel olarak görünürlüklerinin arttırmak, olduklarından farklı bir şekilde görünmek veya sosyal bir

imaj için kullanıp kullanmadıkları araştırmamızın bulgularındaki bazı sonuçlar ile ilişkilendirilebilir.

Cinsiyet açısından yapılan analizler, kadınların sosyal medya kullanımında tüm alt boyutlarda erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu göstermiştir; ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, cinsiyetin sosyal medya kullanım davranışlarında belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Kadınların daha az sosyal medya kullandığı da bilinmektedir (89). Fakat bu bulgunun aksine İngiliz Paralimpik kadın sporcuların Instagram ve TikTok gibi platformlarda cinsiyet kimliklerini yansıtmak için daha görünür oldukları ifade edilmektedir (90). Kadın bedensel engelli sporcuların erkeklere göre daha çok ilgi çektiği (94) ve bu durumun kadınların cinsiyetleriyle ilişkili olarak sosyal medyada daha görünür olmak istemeleriyle açıklanabilir (89). Öztürk (2024) yaptığı araştırmada Türk bedensel engelli sporcuların sosyal medya paylaşımlarını incelediği araştırmada erkek ve kadınların benzer bir görünürlüklerinin olduğunu ifade etmiştir (95). Benzer şekilde, eğitim durumu ve engel türü değişkenleri açısından da sosyal medya kullanım davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu sonuçlar, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının daha çok kişisel tercihlere ve diğer sosyal veya çevresel faktörlere bağlı olabileceğini düşündürebilir.

Aktif sporcu olma durumuna göre yapılan analizler, aktif sporcu olmayan bireylerin içerik üretme alt boyutunda daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu ve bu farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Ancak, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum, aktif sporcuların sosyal medya kullanımını daha sınırlı bir şekilde gerçekleştirdiğini, aktif sporcu olmayan bireylerin ise sosyal medyayı içerik üretimi için daha yoğun kullandığını göstermektedir. Yapılan bir derleme çalışmasında da engelli bireylerin sosyal medya görünürlüklerinin daha az olduğu bulgusu yer almaktadır (89). Mañas-Viniegra ve ark. da Instagram'da bedensel engelli sporcuların, engelli olmayan sporculara göre engelliliklerini ortaya koyan özelliklere daha fazla dikkat çektiklerini, kendilerini engelli insanlar olarak göstermek yerine çekici olarak gösterdiklerini ifade etmişlerdir (94). Bu durumun engelli bireylerin bedenlerinin bir tür inkar olarak görülmesine yol açan normatif kültürel algı biçimlerinden kaynaklanabilir (96). Buna rağmen, engelli sporcular genellikle spor yapmayan engelli bireylere kıyasla daha iyi fiziksel ve duygusal bir iyilik haline sahiptir (97), mutluluk ve özgüven açısından daha olumlu sonuçlar göstermektedir (98).

Haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresi değişkenleri, sosyal medya kullanım davranışlarında belirli alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Özellikle haftalık egzersiz sıklığı arttıkça içerik üretme davranışlarında anlamlı bir artış gözlenmiştir. Benzer şekilde, günlük egzersiz süresi arttıkça içerik üretme ve kullanım sıklığı alt boyutlarında anlamlı artışlar tespit edilmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin sosyal medya kullanım davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Yapılan bir araştırmada, Instagram’da sporcu profiline sahip bedensel engelli görsellerin sıradan ev hali veya gösterişli bir elbise giymiş bedensel engelli bireylerden daha çok dikkat çektiği görülmüştür (94). Bu durum daha sık egzersiz yapan bedensel engelli bireyler sosyal medyada daha çok görünür oldukları gibi algılansa da elit bedensel engelli sporcuların engelli olmayan meslektaşlarından göre daha az görünür olduğu yönünde sonuçlar da görülmektedir (89).

Kullanılan sosyal medya platformlarına göre yapılan analizlerde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak tanımlayıcı istatistikler, platform tercihlerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını hafif düzeyde etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin, TikTok kullanıcılarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin diğer platform kullanıcılarına göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. 2016 yılında yapılan bir araştırmada da sosyal platformlar için fiziksel engelli sporcular en aktif engel grubu olduğu ve Paralimpik sporcular için en yaygın kullanılan platformun da Facebook olduğu görülmüştür (91). Fakat son zamanlarda yapılan araştırmaların genel olarak bedensel engelli bireylerin Instagram paylaşımlarının değerlendirilmesine yönelik olduğu görülmektedir (90,95,104). Günümüzde ise sosyal medyada bedensel engelli bireyler için dahil etmeyi amaçlayan bir beden olumlama hareketi ortaya çıkmıştır (99). Bedensel engelli bireyler sosyal medyada yaşam tarzlarını daha çok temsil etmekte ve güzellik ile moda konularına diğer genç bireyler gibi ilgi göstermektedir (100). Özellikle Instagram gibi görsel sosyal medya platformlarına daha fazla yönelen genç bireyler arasında bu ağ, güzellik ve modanın harika bir vitrini olarak kabul edilmiştir (101) ve gençler için bir görsel tüketim kaynağı haline gelmiştir (102). Instagram’ın engelli bireyler arasında yaygın kullanımına (103) aynı zamanda engellilik temelli öz-temsili yoluyla sosyal kapsayıcılığı teşvik etmek ve baskın söylemlere meydan okumak için bir araç işlevi de görmektedir (104). Çünkü Engelli sporcular, sosyal medyada duygularını giderek daha fazla paylaşmakta ve bu durum, başkalarının onların sosyal kimliğiyle ilgili damgalama eğilimini azaltmaya da yardımcı olmaktadır (105). Bu bağlamda son zamanlarda görünürlük açısından Instagram’da engelli bireylerin oldukça

görünürlüklerinin yüksek olduğu bilinse de (106,107) araştırmamızda bu yönde anlamlı bir farklılık gösteren bulguya rastlanılmamıştır.

Son olarak, gün içinde sosyal medyayı kullanma sıklığı açısından yapılan analizler, içerik üretme ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı farklar ortaya koymuştur. Gün içinde sosyal medyayı daha sık kullanan bireylerin içerik üretme düzeyleri daha yüksek iken, sosyal medyayı daha az kullanan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kullanım süresinin sosyal medya alışkanlıklarını şekillendirebileceğini göstermektedir. Sosyal medyayı kullanan fiziksel engelli Nijeryalı yetişkinlerde yapılan bir araştırma, artan sosyal temas, gelişen ilişkiler ve daha geniş sosyal ağlar deneyimlemiştir (92). Ayrıca sosyal medya kullanımı, fiziksel engelli bireylerde sosyal desteği artırabilir ve depresyonu azaltabilir; ancak olumsuz sonuçları ve sınırlamaları da olabilir (93).

Sosyal medya engelli bireylere yönelik tutumların ve empati düzeyinin artmasının en büyük belirleyicilerinden olmuştur (108). Parasosyal teoriye dayanarak, engelli sporcuların kendi görüntülerini kabullenme durumlarının, sosyal kimlik oluşumu sırasında olumlu tutum geliştirmeyi sağladığı öne sürülmektedir (109). Ancak, bu durum engelli sporcular için bu şekilde algılanmayabilir (110). Sonuç olarak, engelli sporcular bedenlerinden gurur duymaya başlamış (111) ve sosyal medya, onlara geleneksel spor katılımının sunduğundan daha fazla kendini ifade etme imkânı sağlamıştır (112). Bu durum, paralimpik oyunlarda engelli sporcuların bedenlerini genellikle "yaralı sporcular" olarak gösteren (113) ve daha çok katılıma odaklanan medya anlatılarından farklı, niteliksel bir ilerlemeyi temsil etmektedir (114). Ancak, tüm izleyicilerde beden memnuniyetsizliği riski bulunmasına rağmen (94), fiziksel engelli bireylerin dış görünüşlerinin başkalarının tepkilerini etkilediği belirlenmiş, fakat bu konu yalnızca bireylerin öz algısı düzeyinde ele alınmıştır (115). Özellikle kendini sporcu olarak tanıtan engelli bireylerin, diğer insanlar tarafından nasıl algılandığı konusunda ise hâlâ yeterli araştırma yapılmamıştır.

Genel olarak, bu çalışma, bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım davranışlarının bazı demografik ve davranışsal değişkenlerle ilişkili olabileceğini, ancak bu ilişkilerin çoğunlukla sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya kullanımının bireysel tercihler, sosyal bağlamlar ve dijital platformların özellikleri gibi daha geniş faktörlerle etkileşim halinde olduğu düşünülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım davranışlarını cinsiyet, eğitim durumu, engel türü, aktif sporcu olma durumu, haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi, kullanılan sosyal medya platformu ve gün içinde sosyal medya kullanım sıklığı gibi çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen bulgular, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının bazı değişkenlere göre değişiklik gösterdiğini ancak genelde bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur.

Cinsiyet, eğitim durumu ve engel türü gibi demografik faktörlerin sosyal medya kullanım davranışları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının daha çok bireysel tercihler ve diğer sosyal faktörlere dayanmış olabileceği görülmüştür. Aktif sporcu olma durumu, içerik üretme davranışlarında anlamlı bir fark yaratmış, ancak diğer alt boyutlarda belirgin bir etki göstermemiştir. Haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresi, içerik üretme ve kullanım sıklığı gibi alt boyutlarda anlamlı etkiler göstermiştir; bu da fiziksel aktivitenin sosyal medya kullanım davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir.

Kullanılan sosyal medya platformlarına göre sosyal medya kullanım davranışlarında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, platform tercihlerinin belirli alışkanlıklar üzerinde hafif etkiler yaratabileceği gözlenmiştir. Gün içinde sosyal medya kullanım sıklığı ile içerik üretme ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutların arasında anlamlı farklar ortaya koymuş, daha sık sosyal medya kullananların içerik üretme davranışlarının daha yüksek olduğu, daha az kullananların ise bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlar, bedensel engelli sporcuların sosyal medya kullanım alışkanlıklarının bireysel farklılıklarla şekillendiğini ve belirli alt boyutlarda fiziksel aktivite ve kullanım sıklığının etkili olduğunu göstermektedir. Sosyal medya kullanımının, engelli bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmek, toplumsal katılımını artırmak ve içerik üretimi yoluyla kendilerini ifade etmek için önemli bir araç olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak, bu kullanım alışkanlıklarının daha derinlemesine anlaşılması ve sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz etkilerin önlenmesi için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki araştırmalar, bu sonuçları desteklemek ve genişletmek için farklı örneklem grupları ve yöntemlerle bu konuyu ele almalıdır.

KAYNAKLAR

1. McCabe MP, Taleporos G. Sexual Esteem, Sexual Satisfaction, and Sexual Behavior Among People with Physical Disability. *Arch Sex Behav.* 2003;32(1):359–69.
2. Bozzola E, Spina G, Agostiniani R, Barni S, Russo R, Scarpato E, ve ark. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(16):9960.
3. Aitchison B, Rushton AB, Martin P, Barr M, Soundy A, Heneghan NR. The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. *Disabil Health J.* 2022;15(1):101164.
4. McNamara J, McCabe MP. Striving for success or addiction? Exercise dependence among elite Australian athletes. *J Sports Sci.* 2012;30(8):755–66.
5. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25(1):79–93.
6. Hayes M, Filo K, Geurin A, Riot C. An exploration of the distractions inherent to social media use among athletes. *Sport Manag Rev.* 2020;23(5):852–68.
7. Pegoraro A. Look Who’s Talking—Athletes on Twitter: A Case Study. *Int J Sport Commun.* 2010;3(4):501–14.
8. Bourke BEP, Baker DF, Braakhuis AJ. Social Media as a Nutrition Resource for Athletes: A Cross-Sectional Survey. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019;29(4):364–70.
9. Gelfgren S, Ineland J, Cocq C. Social media and disability advocacy organizations: caught between hopes and realities. *Disabil Soc.* 2022;37(7):1085–106.
10. Villanti AC, Johnson AL, Ilakkuvan V, Jacobs MA, Graham AL, Rath JM. Social media use and access to digital technology in US Young Adults in 2016. *J Med Internet Res.* 2017;19(6):196.
11. Bloemen MAT, Backx FJG, Takken T, Wittink H, Benner J, Mollema J, ve ark. Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: A systematic review. *Dev Med Child Neurol.* 2015;57(2):137–48.

12. Jaarsma EA, Dijkstra PU, Geertzen JHB, Dekker R. Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2014;24(6):871–81.
13. Martin Ginis KA, van der Ploeg HP, Foster C, Lai B, McBride CB, Ng K, ve ark. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *Lancet*. 2021;398(10298):443–55.
14. Orr E, Thein RD, Aronson E. Orthopedic Disability, Conformity, and Social Support. *J Psychol*. 1995;129(2):203–19.
15. MacConaill MA. The movements of Bones and Joints. *J Bone Joint Surg Br*. 1951;33(2):251–7.
16. Christodoulou C, Cooper C. What is osteoporosis? *Postgrad Med J*. 2003;79(929):133–8.
17. Fazzalari NL. Bone fracture and bone fracture repair. *Osteoporos Int*. 2011;22(6):2003–6.
18. Lew DP, Waldvogel FA. Osteomyelitis. *Lancet*. 2004;364(9431):369–79.
19. Franchi A. Epidemiology and classification of bone tumors. *Clin Cases Miner Bone Metab*. 2012 May;9(2):92–5.
20. Whyte MP. Paget’s Disease of Bone. *N Engl J Med*. 2006;355(6):593–600.
21. Bilge A, Ulusoy RG, Üstebay S, Öztürk Ö. Osteoarthritis. *Kafkas J Med Sci*. 2018;8(50):133–42.
22. Radu A-F, Bungau SG. Management of Rheumatoid Arthritis: An Overview. *Cells*. 2021;10(11):2857.
23. Khodae M. Common superficial bursitis. *Am Fam Physician*. 2017;95(4):224–31.
24. Eggebeen A. Gout: An Update - American Family Physician. *Am Fam Physician*. 2007;76:801–8.
25. Almekinders LC, Temple JD. Etiology, diagnosis, and treatment of tendonitis: an analysis of the literature. *Med Sci Sports Exerc*. 1998;30(8):1183–90.
26. Sharma N, Singh A, Pandey A, Verma V, Singh S. Temporomandibular joint dislocation. *Natl J Maxillofac Surg*. 2015;6(1):16.
27. Macdonell RA, Dewey HM. Neurological disability and neurological rehabilitation. *Med J Aust*. 2001;174(12):653–8.
28. Brownell B, Oppenheimer DR, Hughes JT. The central nervous system in motor neurone disease. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 1970;33(3):338–57.

29. Eyles JP, Murphy NJ, Virk S, Spiers L, Molnar R, O'Donnell J, ve ark. Can a Hip Brace Improve Short-Term Hip-Related Quality of Life for People With Femoroacetabular Impingement and Acetabular Labral Tears: An Exploratory Randomized Trial. *Clin J Sport Med.* 2022;32(3):243–50.
30. Bloem BR, Okun MS, Klein C. Parkinson's disease. *Lancet.* 2021;397(10291):2284–303.
31. Kiernan MC, Vucic S, Cheah BC, Turner MR, Eisen A, Hardiman O, ve ark. Amyotrophic lateral sclerosis. *Lancet.* 2011;377(9769):942–55.
32. Goldenberg MM. Multiple sclerosis review. *P&T.* 2012;37(3):175–84.
33. Martyn JAJ, Fagerlund MJ, Eriksson LI. Basic principles of neuromuscular transmission. *Anaesthesia.* 2009;64(1):1–9.
34. Mercuri E, Muntoni F. Muscular dystrophies. *Lancet.* 2013;381(9869):845–60.
35. Keys PA, Blume RP. Therapeutic Strategies for Myasthenia Gravis. *DICP.* 1991;25(10):1101–8.
36. Pareyson D, Marchesi C. Diagnosis, natural history, and management of Charcot–Marie–Tooth disease. *Lancet Neurol.* 2009;8(7):654–67.
37. McDonald JW, Sadowsky C. Spinal-cord injury. *Lancet.* 2002;359(9304):417–25.
38. Salinas S, Proukakis C, Crosby A, Warner TT. Hereditary spastic paraplegia: clinical features and pathogenetic mechanisms. *Lancet Neurol.* 2008;7(12):1127–38.
39. Fridén J, Gohritz A. Tetraplegia Management Update. *J Hand Surg Am.* 2015;40(12):2489–500.
40. Blennow K, Brody DL, Kochanek PM, Levin H, McKee A, Ribbers GM, et al. Traumatic brain injuries. *Nat Rev Dis Prim.* 2016;2(1):16084.
41. Banerjee D, Das PK, Mukherjee J. Muscular System. In: *Textbook of Veterinary Physiology.* Singapore: Springer Nature Singapore; 2023: 235–64.
42. DiMaggio C, Ayoung-Chee P, Shinseki M, Wilson C, Marshall G, Lee DC, et al. Traumatic injury in the United States: In-patient epidemiology 2000–2011. *Injury.* 2016;47(7):1393–403.
43. Jackson RW, Davis GM. The Value of Sports and Recreation for the Physically Disabled. *Orthop Clin North Am.* 1983;14(2):301–15.
44. Moradi J, Bahrami A, Dana A. Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Phys Cult Sport Stud Res.* 2020;85(1):14–21.

45. Bailey R, Cope E, Parnell D. Realising the Benefits of Sports and Physical Activity: The Human Capital Model. *Retos*. 2015;(28):147–54.
46. Garcia-Falgueras A. Psychological Benefits of Sports and Physical Activities. *Br J Educ Soc Behav Sci*. 2015;11(4):1–7.
47. Evens T, Iosifidis P, Smith P. The Social and Cultural Value of Sport. In: Iosifidis P, Steemers J, Sussman G (eds). *The Political Economy of Television Sports Rights*, London, Basingstoke, Palgrave Macmillan, 2013: 51–67.
48. Ergin M. Paralimpik sporcuların spor yaparken karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüşleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilim Derg*. 2021;2(2):189–202.
49. Esatbeyoğlu F, Karahan BG. Engelli Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Önündeki Engeller. *Hacettepe J Sport Sci*. 2014;25(2):43–55.
50. Yavuz S. Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi [yüksek lisans tezi]. Aksaray: Aksaray Üniversitesi; 2019.
51. Argan M, Gürbüz B, Kocak F, Atıcı M. Engelli Sporcuların Objektifinden Spor Deneyimini Görmek: Engelleyici Faktörlerin Sosyo-Ekolojik Model Perspektifinden Analizi. *Spor Bilim Derg*. 2021;32(2):75–97.
52. Sinan A, Murat E. Özel Gereksinimli Bireylerin Fiziksel Aktivite Programlarına Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. *Turkish Stud*. 2017;12(25):149–68.
53. Pate JR. Exploring a Training Facility for Elite Athletes with Physical Disabilities: The Case of Lakeshore Foundation [doctoral thesis]. Tennessee: University of Tennessee; 2012.
54. Ballas J, Buultjens M, Murphy G, Jackson M. Elite-level athletes with physical impairments: Barriers and facilitators to sport participation. *Disabil Soc*. 2022;37(6):1018–37.
55. Kayıran SM. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Çocuklar. *Klin Tıp Pediatr Derg*. 2016;8(5):13–5.
56. Satman MC. Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi. *Spormetre*. 2018;16(4):158–78.
57. Çabuk R, Çayır H, Yıldız M, Onat T, Cincioğlu G, Adanur O, et al. Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistemik Derleme. *J Halal Life Med*. 2020;2(1):21–38.
58. Bay ÜS, Yılmaz E, Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri.

- Akd Spor Bil Der. 2021;3(2):437-47.
59. Çınar Y, Kabakçı R. Egzersiz Çeşitlerinin Ratlarda Uygulama Protokolleri ve Akut Yorucu Egzersizin Oksidatif Stres ile İlişkisi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilim Enstitüsü Derg. 2021;1(2):126–39.
 60. Drenowatz C, Hand GA, Sagner M, Shook RP, Burgerss S, Blair SN. The Prospective Association between Different Types of Exercise and Body Composition. *Med Sci Sport Exerc.* 2015;47(12):2535–41.
 61. Golbidi S, Laher I. Exercise and the Cardiovascular System. *Cardiol Res Pract.* 2012;2012(1):1–15.
 62. Panush RS, Lane NE. Exercise and the musculoskeletal system. *Baillieres Clin Rheumatol.* 1994;8(1):79–102.
 63. Moghetti P, Bacchi E, Brangani C, Donà S, Negri C. Metabolic Effects of Exercise. *Front Horm Res.* 2016;47:44-57
 64. Cheng YJ, Macera CA, Addy CL, Sy FS, Wieland D, Blair SN. Effects of physical activity on exercise tests and respiratory function. *Br J Sports Med.* 2003;37(6):521–8.
 65. McLoughlin G, Weisman Fecske C, Castaneda Y, Gwin C, Graber K. Sport Participation for Elite Athletes With Physical Disabilities: Motivations, Barriers, and Facilitators. *Adapt Phys Act Q.* 2017;34(4):421–41.
 66. Viru A. *Adaptation in Sports Training.* New York, Routledge, 2017: 140-67.
 67. Zhang S, Banerjee PP, Luciano C. Virtual Exercise Environment for Promoting Active Lifestyle for People with Lower Body Disabilities. *International Conference on Networking, Sensing and Control (ICNSC); 10-12 April 2010, Chicago, USA: 2010. p. 80–84.*
 68. Moulaei K, Sheikhtaheri A, Nezhad MS, Haghdoost A, Gheysari M, Bahaadinbeigy K. Telerehabilitation for upper limb disabilities: a scoping review on functions, outcomes, and evaluation methods. *Arch Public Heal.* 2022;80(1):196-7.
 69. Gaspar R, Padula N, Freitas TB, de Oliveira JPJ, Torriani-Pasin C. Physical exercise for individuals with spinal cord injury: Systematic review based on the international classification of functioning, disability, and health. *J Sport Rehabil.* 2019;28(5):505–16.
 70. Compton DM, Eisenman PA, Henderson HL. Exercise and Fitness for Persons with Disabilities. *Sport Med.* 1989;7(3):150–62.

71. Semiz T, Bora B. Sosyal Medya. Sakarya Ticaret Borsası Dökümanlar. 2014.
72. Çalışkan M, Mencik Y. Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. Akad Bakış Derg. 2015;(50):254–77.
73. Berk O, Bayrak T. the Social Media Interaction of Star Athletes. Electron J New Media. 2019;3(3):226–36.
74. Kaldık B. Engelli Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Deneyimleri: Sosyalleşme Aygıtı Olarak Sanal Ağlar. Turkish Stud Sci. 2022;17(4):593–609.
75. Erhart I. The Disabled Sporting Body and The Media. Akden İlt Der. 2012;6(1):80-8.
76. Karakaya YE. Engelli Bireylerin Spordaki Varlığı: Spor Yönetimi, Organizasyonları Ve İnovasyon Perspektifinden Bir Bakış. J Acad Soc Resour. 2023;8(56):4495–503.
77. Sedláková L, Mikulášková B, Spáčilová V. The Impact of Social Media on People with Disabilities as a Tool for Effective Communication for the Implementation Policy of People in the Team. Stud Sport. 2023;17(1):54–63.
78. Watson R. Quantitative research. Nurs Stand. 2015;29(31):44–8.
79. Avcı Ü, Usluel YK, Kurtoğlu M, Uslu N. Yeniliklerin benimsenmesi sürecinde rol oynayan değişkenlerin betimsel tarama yöntemiyle incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg. 2013;33(33):53–71.
80. Akarsu M, İlbak İ, Gündoğdu C. Sporcu Sosyal Medya Kullanım Davranışları Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yeni Medya Derg. 2024;16(1):317-28.
81. Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE, Tatham RL. Multivariate Data Analysis, New Jersey. Pearson Education Limited. 2013.
82. Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics, Boston, Pearson, 2013: 497-516.
83. George D, Mallery M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update, 10th ed. Boston, Pearson, 2010.
84. Wolbring G, Jamal Al-Deen F. Social Role Narrative of Disabled Artists and Both Their Work in General and in Relation to Science and Technology. Societies. 2021;11(3):102.
85. McRuer R. Crip Theory. Cultural Signs of Queerness and Disability. Scand J Disabil Res. 2008;10(1):67–9.
86. Caton S, Chapman M. The use of social media and people with intellectual disability: A systematic review and thematic analysis. J Intellect Dev Disabil.

- 2016;41(2):125–39.
87. Stough LM, Sharp AN, Resch JA, Decker C, Wilker N. Barriers to the long-term recovery of individuals with disabilities following a disaster. *Disasters*. 2016;40(3):387–410.
 88. Wilson S, Washington LA, Engel JM, Ciol MA, Jensen MP. Perceived social support, psychological adjustment, and functional ability in youths with physical disabilities. *Rehabil Psychol*. 2006;51(4):322–30.
 89. Rees L, Robinson P, Shields N. Media portrayal of elite athletes with disability – a systematic review. *Disabil Rehabil*. 2019;41(4):374–81.
 90. Pullen E, Mora L, Silk M. Paralympic cripvertising: On the gendered self-representations of Paralympic athletes on social media. *New Media Soc*. 2023;29(1):1-18.
 91. Teixeira C, Faggiani F, Scarton A. Rio 2016 Paralympic athletes on digital social networks. *Human Sport and Exer*. 2020;15(1):36-45.
 92. Basseyy A, Meribe N, Basseyy E, Ellison C. Perceptions and experience of social media use among adults with physical disability in Nigeria: attention to social interaction. *Disabil Soc*. 2023;38(7):1146–63.
 93. Lee HE, Cho J. Social Media Use and Well-Being in People with Physical Disabilities: Influence of SNS and Online Community Uses on Social Support, Depression, and Psychological Disposition. *Health Commun*. 2019;34(9):1043–52.
 94. Mañas-Viniegra L, Llorente-Barroso C, Ferreira I, Kolotouchkina O. La Imagen De Las Personas Deportistas Con Discapacidad Física En Instagram A Través De La Neurocomunicación. *Rev Lat Comun Soc*. 2023;8;(82):1–20.
 95. Öztürk M. Breaking the disability: Turkish disabled athletes' self-presentation performances on Instagram. *Commun Public*. 2024;1(1):1-20.
 96. Titchkosky T. Disability in the news: a reconsideration of reading. *Disabil Soc*. 2005;20(6):655–68.
 97. Wilhite B, Shank J. In praise of sport: Promoting sport participation as a mechanism of health among persons with a disability. *Disabil Health J*. 2009;2(3):116–27.
 98. Van Schie PEM, van Eck M, Bonouvrié LA, Edelman Bos AMM, Buizer AI. The Impact of Frame Running on Quality of Life in Young Athletes With Mobility Limitations. *Front Sport Act Living*. 2022;4(1):1-8.

99. Hill S. Locating disability within online body positivity discourses: an analysis of #DisabledAndCute. *Fem Media Stud.* 2023;23(4):1311–26.
100. Shumaker C, Loranger D, Dorie A. Dressing for the Internet: A study of female self-presentation via dress on Instagram. *Fash Style Pop Cult.* 2017;4(3):365–82.
101. Lozano-Blasco R, Mira-Aladrén M, Gil-Lamata M. Social media influence on young people and children: Analysis on Instagram, Twitter and YouTube. *Comunicar.* 2023;31(74):125–37.
102. Muñoz Gallego A, De Sousa Lacerda J, Costa Araujo AC. La divulgación científica en Instagram: El reto del discurso audiovisual científico ante los contenidos efímeros. *Rev Comun la SEECI.* 2023;56(1):148–75.
103. Arévalo Iglesias L, Martínez López de Castro R. Instagram como dispositivo de normalización de representaciones identitarias desobedientes. Estudio de caso. *Vivat Acad.* 2021;154(1):47–62.
104. Bonilla-del-Río M, Figueero-Benítez JC, García-Prieto V. Influencers with physical disabilities on Instagram: Features, visibility and business collaboration. *El Prof la Inf.* 2022;31(6):1-18.
105. Matson-Barkat S, Puncheva-Michelotti P, Koetz C, Hennekam S. Destigmatisation Through Social Sharing of Emotions And Empowerment: The Case of Disabled Athletes and Consumers of Disability Sports. *J Bus Res.* 2022;149(1):77–84.
106. Dos-Santos SM, Fermino AL. Sports Identity of the Athletes with Disability: A Study of Photo Coverage on Instagram of the Brazilian Paralympic Committee. *Cad Educ Tecnol e Soc.* 2016;9(3):319-36.
107. Mitchell FR, van Wyk PM, Santarossa S. Curating a Culture: The Portrayal of Disability Stereotypes by Paralympians on Instagram. *Int J Sport Commun.* 2021;14(3):334–55.
108. Bissell K, Billings AC, Park B. Sports Media as Empathy Facilitator: The Contrasting Influence of Paralympic and Olympic Content. *Int J Sport Commun.* 2022 Jun 1;15(2):148–57.
109. Suggs DW, Guthrie JL. Disabling Prejudice: A Case Study of Images of Paralympic Athletes and Attitudes Toward People with Disabilities. *Int J Sport Commun.* 2017;10(2):258–76.
110. Hellwege A, Hallmann K. The Image of Paralympic Athletes: Comparing the Desired and Perceived Image of Paralympic Athletes. *J Glob Sport Manag.* 2020;5(2):128–46.

111. Galli N, Reel JJ, Henderson H, Detling N. An Investigation of Body Image in Athletes With Physical Disabilities. *J Clin Sport Psychol*. 2016;10(1):1–18.
112. Atkinson M. Invisible Disabilities. *Sport Ment Illn Sociol*. 2019;11(1):127–42.
113. Butler S, Bissell K. “The Best I Can Be.”. *Commun Sport*. 2015;3(2):123–41.
114. Page A, Daly K, Anderson J, Thraves G. Media Representation and the Paralympics: a Step Too Far or Not Far Enough? *Media Int Aust*. 2024;190(1):133–45.
115. Shpigelman C, HaGani N. The Impact of Disability Yype and Visibility on Self-Concept and Body Image: Implications for Mental Health Nursing. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2019;26(4):77–86.



EKLER

EK-1. Özgeçmiş



EK-2. Etik Kurul Kararı

