



**PARALİMPİK SPORCULARIN İLİŞKİSEL REZİLYANS
KAPASİTELERİ İLE YAŞAM BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERDİN DERVİŞ DOĞANEL

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
ARALIK-2023**

**PARALİMPİK SPORCULARIN İLİŞKİSEL REZİLYANS
KAPASİTELERİ İLE YAŞAM BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERDİN DERVİŞ DOĞANEL
ORCID:**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DANIŞMAN
PROF. DR. DURSUN KATKAT
ORCID:**

**MERSİN
ARALIK-2023**

ONAY

Erdin Derviş DOĞANEL tarafından Prof. Dr. Dursun KATKAT danışmanlığında hazırlanan “**Paralimpik Sporcuların İlişkisel Rezilyans Kapasiteleri ile Yaşam Becerilerinin İncelenmesi**” başlıklı çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından 19.12.2023 tarihinde yapılan Tez Savunma Sınavı sonucunda oy birliği ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Prof. Dr. Dursun KATKAT (Danışman)	
Üye	Prof. Dr. Pervin BİLİR	
Üye	Doç. Dr. Fatma ÇEPIKKURT	

Jüri Kararı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun aşağıdaki tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Tarih :

Sayı :

Prof. Dr. Hakan AKDAĞ
Enstitüsü Müdürü

Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ÖZET

PARALİMPİK SPORCULARIN İLİŞKİSEL REZİLYANS KAPASİTELERİ İLE YAŞAM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı; paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam becerilerinin çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, engel türü, branş türü, yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk süresi) incelemektir. Araştırmanın evrenini, Türkiye Milli Paralimpik Komitesi'ne (TMPK) bağlı sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise branşında 2022-2023 yılı içerisinde paralimpik oyunlara katılan 18 kadın, 32 erkek olmak üzere 50 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Demografik Bilgi Formu”, Gerçek ve Börekçi (2017) tarafından geliştirilen “Birey Düzeyinde İlişkisel ve Operasyonel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği” ve Düz ve Açak (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği” (SYBEÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklerin yanı sıra normallik testleri yapılmıştır. Veriler normal dağıldığından ikili karşılaştırmalar için bağımsız gruplar t-testi ve çoklu karşılaştırmalar için One Way Anova testlerinden faydalanılmıştır. Korelasyon analizinde ise Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam becerileri üzerinde cinsiyet, engel türü, branş türü, yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Paralimpik Sporcu, Paralimpik Oyunlar, Yaşam Becerisi, Rezilyans

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONAL RESILIENCE CAPACITIES AND THE LIFE SKILLS OF PARALYMPIC ATHLETES

The purpose of this research is to examine the relational resilience capacities of Paralympics athletes and the life skills level the various variables (gender, disability type, branch type, age, education level and sports period). The universe of the research will be athletes affiliated to the Turkish Paralympic Committee (TPC). The sample of the research consist of 50 athletes (18 female and 32 male) participating in the Paralympic Games in 2022-2023 in their branch. “Demographic Information Form”, “Life Skills Scale for Sport” (LSSS) adapted into Turkish by Düz and Aak (2018) and “Individual Level Relational and Operational Resilience Capacity Scale” developed by Gerçek and Bereki (2017) were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data, descriptive statistics as well as normality tests were performed. Since the data were distributed normally, an independent t-test was used for dual comparisons as an ANOVA were used for multiple comparisons. In correlation analysis Paerson's Rho Correlation test was used. According to the results of the study, the relational resilience capacities of Paralympic athletes and the life skills do no significant differences according to the variables of gender, disability type, branch type, age, education level and sports period, but the effect on life skills and relational resilience capacity of athletes, a significant positive relationship was found.

Key words: Paralympic Athlete, Paralympics, Life Skills, Resilience

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimin sürecinde ve tezimin her aşamasında aralıksız ilgi ve desteğini esirgemedi danışmanlığımı yürüten, iyi niyet ve hoşgörüsüyle her konuda benimle değerli bilgi ve tecrübesini paylaşan, akademik bakış açısı kazandırarak bu yolda ilerlememde eşsiz katkısı olan değerli danışman hocam Prof. Dr. Dursun KATKAT'a teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin gerçekleşmesindeki katkılarından dolayı Türkiye Milli Paralimpik Komitesine, ilgili Federasyonlara ve çalışmama gönüllü olarak katılan tüm sporculara teşekkür ederim.

Bu süreçte bir an olsun yalnız bırakmayıp heyecanımı paylaşan, büyük bir özveri gösterip desteğini esirgemeyen ve yanımda olmasından mutluluk duyduğum hayat arkadaşım, değerli eşim Gül DOĞANEL'e çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca benden desteklerini esirgemeyen, varlıklarıyla her zaman huzur bulduğum, bana inanan, güvenen, beni cesaretlendiren, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan ve bugünlere gelmemi sağlayan fedakâr güzel ailem; canım annem Saadet DOĞANEL'e, koca yürekli babam Niyazi DOĞANEL'e ve biricik ablam Esin DOĞANEL'e çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
BÖLÜM 1 GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Araştırmanın Problemi	7
1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	7
1.4. Araştırmanın Sayıtları	9
1.5. Araştırmanın Sınırlıkları	9
BÖLÜM 2 KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	10
2.1. PARALİMPİK KAVRAMI	10
2.1.2. Paralimpik Spor.....	10
2.1.3. Paralimpik Sporcuların Sınıflandırılması.....	12
2.2. YAŞAM BECERİSİ KAVRAMI.....	13
2.2.1. Yaşam Becerilerinin Bileşenleri	14
2.2.2. Yaşam Becerilerinin Kuramsal Temelleri	16
2.2.3. Yaşam Becerilerinde Sporun Etkisi	18
2.3. REZİLYANS KAVRAMI.....	19
2.3.1. Resilience Kavramının Tanımı.....	19
2.3.2. Koruyucu ve Pozitif Yönleri	20
2.3.3. Rezilyant Tutumlar ve Eylemler	20
2.3.4. Sporda Rezilyans.....	21
2.4. YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	22
2.4.1. Ulusal Araştırmalar	22
2.4.2. Uluslararası Araştırmalar	24
BÖLÜM 3 YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	27
3.3.2. Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ).....	27
3.3.3. Birey Düzeyinde İlişkisel ve Operasyonel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği.....	27
3.4. Süreç / İşlem.....	28
3.5. Verilerin Analizi.....	28
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	31
4.1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerin Frekans Analizi Sonuçları.....	31
4.2. Katılımcılara Ait İlişkisel Rezilyans Kapasitelerine Yönelik Analiz Sonuçları	32
4.3. Paralimpik Sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Yönelik Analiz Sonuçları.....	48
BÖLÜM 5 TARTIŞMA	65
BÖLÜM 6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	87

KAYNAKÇA	89
EKLER	103
EK-1 ETİK BEYANI	103
EK-2 ORJİNALLİK RAPORU	104
EK-3 ÖZGEÇMİŞ	105
EK-4 Demografik Bilgi Formu	106
EK-5 Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ)	107
EK-6 Birey Düzeyinde İlişkisel ve Operasyonel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği	108



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1 Rezilyant tutum ve eylemler	21
Tablo 2 Çalışma grubunun demografik özellikleri	31
Tablo 3 Ölçeklere ait güvenilirlik analizi değerleri	32
Tablo 4 Ölçeklere ait kolmogorov- smirnov analiz sonuçları.....	33
Tablo 5 Ölçeklere ait skewness ve kurtosis analiz sonuçları.....	33
Tablo 6 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nin cinsiyet değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	34
Tablo 7 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları	34
Tablo 8 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	35
Tablo 9 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları.....	36
Tablo 10 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin yaş değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	36
Tablo 11 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin yaş değişkenine göre anova testi sonuçları	37
Tablo 12 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin yaş değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	37
Tablo 13. Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin yaş değişkenine göre anova testi sonuçları	38
Tablo 14. Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin engel türü değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	39
Tablo 15 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin engel türü değişkenine göre anova testi sonuçları	39
Tablo 16 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin engel türü değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	40
Tablo 17 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin engel türü değişkenine göre anova testi sonuçları	41
Tablo 18 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin sosyal güvenceli olma değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri	41
Tablo 19 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin sosyal güvenceli olma değişkenine göre anova testi sonuçları	42
Tablo 20 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin sosyal güvenceli olma değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	43
Tablo 21 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin sosyal güvenceli olma değişkenine göre anova testi sonuçları	44
Tablo 22 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin eğitim düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	44
Tablo 23 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin eğitim düzeyi değişkenine göre t testi sonuçları	45
Tablo 24 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin eğitim düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	46
Tablo 25 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin eğitim düzeyi değişkenine göre t testi sonuçları	46

Tablo 26 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin sporculuk süresi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	47
Tablo 27 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin sporculuk süresi değişkenine göre anova testi sonuçları	48
Tablo 28 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin sporculuk süresi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	48
Tablo 29 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin sporculuk süresi değişkenine göre anova testi sonuçları	49
Tablo 30 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin gelir düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	50
Tablo 31 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin gelir düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları	51
Tablo 32 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin gelir düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	51
Tablo 33 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin gelir düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları	52
Tablo 34 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin engel durumu değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	53
Tablo 35 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin engel durumu değişkenine göre t testi sonuçları.....	54
Tablo 36 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin engel durumu değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	54
Tablo 37 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin engel durumu değişkenine göre t testi sonuçları	55
Tablo 38 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin spor branşı değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	55
Tablo 39 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin spor branşı değişkenine göre t testi sonuçları	56
Tablo 40 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin spor branşı değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	57
Tablo 41 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin spor branşı değişkenine göre t testi sonuçları	58
Tablo 42 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	58
Tablo 43 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre t testi sonuçları	59
Tablo 44 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	59
Tablo 45 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre t testi sonuçları	60
Tablo 46 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin spor dışı farklı bir uğraş değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	60
Tablo 47 Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin spor dışı farklı bir uğraş değişkenine göre t testi sonuçları	61
Tablo 48 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin spor dışı uğraş değişkenine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	62
Tablo 49 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeğinin spor dışı farklı bir uğraş değişkenine göre t testi sonuçları	63
Tablo 50 Rezilyans kapasiteleri ile yaşam becerileri ilişkisi (Pearson korelasyon analizi)	63

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 Dünya Sağlık Örgütüne göre yaşam becerileri.....	5
Şekil 2 Rezilyans tanımı	6
Şekil 3 Dünya Sağlık Örgütüne göre yaşam becerileri bileşenleri	16
Resim 1 Paralimpik Oyunların kurucusu Dr. Ludwig Guttman ve hastaları	11
Resim 2 Stoke Mandeville Oyunları: okçuluk ve netbol	11
Grafik 1 Cinsiyet değişkenine göre yaşam becerisi ölçeği puan ortalamaları	34
Grafik 2 Cinsiyet değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları.....	35
Grafik 3 Yaş değişkenine göre yaşam becerisi ölçeği puan ortalamaları	36
Grafik 4 Yaş değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları.....	38
Grafik 5 Engel türü değişkenine göre yaşam becerisi ölçeği puan ortalamaları	39
Grafik 6 Engel türü değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları.....	41
Grafik 7 Sosyal güvence değişkenine göre yaşam becerisi puan ortalamaları	42
Grafik 8 Sosyal güvence değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları	44
Grafik 9 Eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam becerisi puan ortalamaları	45
Grafik 10 Eğitim düzeyi değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları.....	46
Grafik 11 Sporculuk süresi değişkenine göre yaşam becerisi puan ortalamaları	48
Grafik 12 Sporculuk süresi değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları.....	49
Grafik 13 Gelir düzeyi değişkenine göre yaşam becerisi ölçeği puan ortalamaları	51
Grafik 14 Gelir düzeyi değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları	52
Grafik 15 Engel durumu değişkenine göre yaşam becerisi puan ortalamaları	53
Grafik 16 Engel durumu değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları.....	55
Grafik 17 Branş değişkenine göre yaşam becerisi ölçeği puan ortalamaları.....	56
Grafik 18 Branş değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları	57
Grafik 19 Hakedilen ücret değişkenine göre yaşam becerisi puan ortalamaları	58
Grafik 20 Hakedilen ücret değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları	60
Grafik 21 Spor dışı uğraş değişkenine göre yaşam becerisi puan ortalamaları	61
Grafik 22 Spor dışı uğraş değişkenine göre rezilyans ölçeği puan ortalamaları	62
Grafik 23 Ölçekler arasında pozitif korelasyon gösteren ilişki	64

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TMPK: Türkiye Milli Paralimpik Komitesi

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

IPC: International Paralympic Committee (Uluslararası Paralimpik Komitesi)

SYBEÖ: Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

BDİORKÖ: Birey Düzeyinde İlişkisel ve Operasyonel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği

TESF: Türkiye Engelliler Spor Federasyonu

UNESCO: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Sporun yaşamımız boyunca olumlu etkileri normal bireylerde olduğu gibi engelli bireylerde de yadsınamaz bir gerçektir. “Engellilik spor yapmaya engel değildir” düşüncesinden hareketle engelli bireylerin de sporla birlikte birtakım farkındalıklarının olduğu ve bu sayede yaşam kalitelerinin arttığı ve yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri olası sorunların üstesinden gelebilme kabiliyetlerinin arttığı bilinmektedir. Bu bağlamda sporun fiziksel ve zihinsel gelişime katkısıyla beraber sosyal gelişime de faydalarının göz önünde bulundurularak yapılan çalışmanın, engelli sporcuların yaşam beceri düzeylerine ve rezilyans (yine/yenilenme) kapasitelerine etkilerinin ne ölçüde olduğu konusunda fikir oluşturacaktır.

Toplumda sadece sağlıklı bireyler değil, farklı sınıflardan engelli bireyler de yaşamaktadır. Spor, engelli bireyler için kendilerini ifade etmenin ve engellerini bir nebze de olsa unutmanın ve hatta hafifletmenin bir yöntemi olabilir (Kabasakal, 2007; Çevik ve Kabasakal, 2013). Engellilik, uzuvlarının eksik olması nedeniyle sınırlı hareket kabiliyeti ve bu eksikliklere bağlı olarak ortaya çıkabilecek duysal veya zihinsel bazı dezavantajlar çoğu zaman bireylerin çevreyle etkileşimini ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020). Engellik türü ne olursa olsun hareketlilik ve sportif faaliyetlere katılım bireye keyif vermekte, hareket etmekten duyulan keyif ise bireyin yaşam motivasyonunu yükseltmektedir (Aygün, 2004; Koç ve diğ., 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) engelliliği, “bireyden ya da bütünsel anlamda vücuttan beklenen hareketler, beceriler ve tepkiler olarak belirtilen sıradan aktivitelerin gerçekleştirilmesindeki kısıtlılık ya da eksiklik” olarak taçıklanmaktadır (WHO, 1980; Burcu, 2011). Spor, engellilerin kendilerini toplumun bir parçası olarak hissettikleri, güven kazandıkları, dayanışma ve paylaşma duygularının geliştiği ve yeteneklerinin farkına vararak kendilerini geliştirdikleri bir rehabilitasyon programı haline dönüşebilir. (Çevik ve Kabasakal, 2013; Karadaş ve Çetiner, 2022). Bu nedenle engelli bireylerin sosyal uyum sürecinde ve kendilerini gerçekleştirmelerinde spor bir araç olarak görülmelidir (İlhan, 2008; Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020).

Yetim (2014), sporun engelliler üzerindeki temel amaçlarını şu şekilde sıralamıştır;

- Yaşantıya hareketlilik kazandırmak,
- Bireyi yalnızlıktan kurtarmak,

- Başarıya olan inancı geliştirmek,
- Çevreyle etkileşimi sağlamak,
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmek,
- Kendilerini gerçekleştirmelerine imkân sağlamak,
- Ebeveynlerin umutsuzluk düzeyini azaltmak.

Yetim (2014), bu bağlamda spor etkinliklerinin, engelli bireylerin tüm gelişimsel özelliklerine (fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal) olumlu yönde etkileri olduğu görülmektedir. Aynı zamanda spor, engelli bireylerin özüyle baş etme konusunda da öğretici rol oynamaktadır (Kuzgun, 1991; Kaplan 2017). Hatta engelli bireyler, yarışmalara katılabilme fırsatını yakalayarak, başarı ve başarısızlığı aynı anda deneyimleyebilmektedir (Acet 2021).

İkinci Dünya Savaşı'nın ardından çok sayıda yaralı asker ile sivilin tıbbi ve psikolojik ihtiyaçları için yeni yöntemler geliştirme fikri doğmuştur. Nöroloji ve nöroşirürji uzmanı Yahudi tıp doktoru olan Dr. Ludwig Guttmann, 1944'te Stoke Mandeville Hastanesi'nde Ulusal Omurilik Yaralanmaları Merkezi'ni kurmuştur. Guttmann, sporu tedavi edici ve yenileyici etkiye sahip fiziksel aktivite olarak tanımlamıştır. Stoke Mandeville Oyunları 28 Temmuz 1948'de (Londra Olimpiyatının Açılış Töreni günü) Roma'da düzenlenmiş ve sporcular için ilk yarışma Stoke Mandeville'deki hastane sahasında gerçekleşmiştir. “İlk Paralimpik Oyunlar” adlı altında Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları ise 21 ülkeden 400 sporcunun katılımı ile 1960 yılında gerçekleştirilmiştir (Bailey, 2007; Kahvecioğlu 2021).

“Paralimpik” kelimesi ilk etapta “Paraplejik” ve “Olimpik” kelimelerinin birleşiminden meydana gelen kelimeyken ilerleyen zamanda farklı engel gruplarının oyunlara katılması ve Paralimpik Hareketin Olimpik Hareketle birlikteliği neticesinde, Olimpiyat Oyunlarına “Paralel” (Yunan edatı “para”) ve “Olimpik” kelimelerinin birleşiminden ortaya çıkmıştır. Olimpiyat oyunları ile bütünlüğünü ifade eden “Paralimpik” kelimesi 1988 yılından beri oyunların resmi adıdır (Tweedy ve Howe 2011; Kahvecioğlu 2021).

Paralimpik Oyunlar, engelli sporcuların profesyonel olarak spora katılmalarında ve sporun tedavi edici etkisinden yararlanmaları konusunda çok önemli görevi vardır. Önceleri sadece bedensel engeli bulunan bireylerin rehabilite olmasına katkı sağlaması amacıyla gerçekleştirilen spor etkinlikleri, rekabetçi bir ortamda ileri seviyede performans sergilenen Paralimpik Oyunlara dönüşmüştür (Anatca ve Yılmaz, 2019; Karadaş ve Çetiner 2022).

Oyunların daha etkin ve verimli olması amacıyla 1982’de Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ile "Uluslararası Dünya Engelliler Spor Organizasyonları Koordinasyon Komitesi" (ICC) kurulmuş ve komite yerini 1989 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesine (IPC) bırakmıştır. 22 Eylül 1989 yılında Almanya’nın Düsseldorf kentinde kurulan Uluslararası Paralimpik Komitesi “International Paralympic Committee” (IPC) şu an itibarıyla 160’ın üstünde üye ülkeyi bünyesinde barındırmaktadır (IPC, 2022). Türkiye ise 27 Mayıs 2002 tarihi itibarıyla IPC’nin üyesi olmuştur (TMPK, 2022). Komitenin çalışma amaçları arasında; Uluslararası Paralimpik Komitesi’nin etkinliklerinin ülkemizde uygulanması için gerekli altyapıyı sağlamak, TMPK ile iş birliği yaparak Paralimpik Oyunların ülkemizde düzenlenmesine katkıda bulunmak, toplumda spor bilincini oluşturmak ve toplumun ilgisini bu şekilde paralimpik oyunlarına çekmek gelmektedir (TMPK-2, 2022).

Yaşam becerileri kavramı son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan bir kavramdır. Bu kavramın temel tanımlarından biri, WHO tarafından “bireylerin günlük ihtiyaçlar ve zorluklarla başa çıkmalarını sağlayan uyumlu ve pozitif davranışsal beceriler” şeklinde açıklanmıştır (Sreekumar, 2016; Pujar ve Patil, 2016; Bolat ve Balaman, 2017). WHO, sağlıklı bireylerin sahip olması gereken bazı yaşam becerisi bileşenlerini belirlemiştir. Belirtilen bu becerilerin bir kısmı duruma özgü olabiliyorken, diğerleri ise genel ifadeler içermektedir. Birçok kültürün temelini oluşturan ve bireyin ruh sağlığına hizmet edecek on temel beceri sunulmuştur. Bunlar; karar verme becerileri, problem çözme becerileri, eleştirel düşünme becerileri, kendini tanıma becerileri, iletişim becerileri, kişilerarası ilişki becerileri, duygularla başa çıkma becerileri, stresle başa çıkma becerileri, yaratıcı düşünme becerileri ve empati kurma becerileri olarak sıralanmıştır (WHO, 1997; Bolat ve Balaman, 2017). Bir başka ifadeyle yaşam becerileri, bireylerin gelişimleri boyunca benliklerini etkin bir şekilde devam ettirebilmeleri için sahip olmaları gereken yeterlilikleri ifade etmektedir (Kolburan ve Tosun, 2011; Bolat ve Balaman, 2017).

Rezilyans kavramı, organizasyonların ani ve tahrip edici durumları en az hasarla atlatıp üstesinden gelerek daha güçlü bir şekilde geri dönüşleri ifade etmektedir. “Rezilyant” olabilen bu organizasyonlar, olası tehditleri avantaja dönüştürme ve bu süreçteki dönüşümü başarıyla atlatabilme gibi özelliklere sahiptirler (Gerçek, 2017). Organizasyonel rezilyans; operasyonel ve ilişkisel rezilyans olmak üzere iki boyutta yer almaktadır. Operasyonel rezilyans, organizasyondaki işe dönük faaliyetleri kapsarken; ilişkisel rezilyans ise organizasyon içi ve dışındaki ilişkilerle ilgilenen bir kavramdır (Gerçek ve Börekçi, 2017). Hamel ve Valikangas (2003)’a göre rezilyans kavramının esas amacı, organizasyonun maruz

kaldığı olumsuz durumlarla en hızlı bir şekilde cevap verip, yeni yöntemler geliştirerek örgütsel değişimi gerçekleştirme yetisine varmaktadır (Gerçek, 2017).

Bu bağlamda araştırmada, bireylerin hayatları boyunca birçok zorlu deneyimler ve üstesinden gelmesi gereken sorunlarla uğraşırken ihtiyaç duyduğu becerilerin yaşam becerileri olduğu ve baskı altında bile olsa bu sorunlara çözüm ararken de farklı bakış açıları geliştirerek durumlara uyum sağlamada gerekli olan etkenin rezilyans kavramı olduğu düşüncesinden hareketle bu iki kavram birlikte ele alınmış ve bazı demografik değişkenler açısından karşılaştırma yapılarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.1 Araştırmanın Amacı

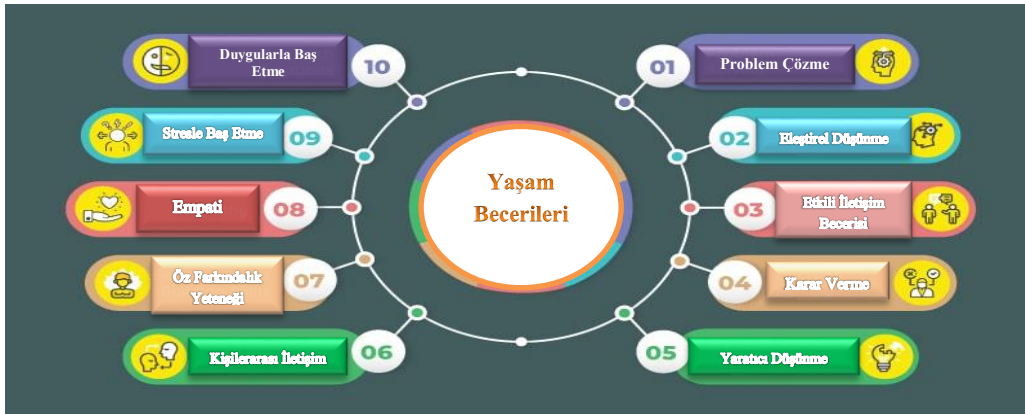
Bu araştırmanın temel amacı, paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam becerilerini demografik değişkenler açısından (cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş) incelemektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

“Yaşam becerileri; bireyin benliğini, yaşadığı değişim ve gelişim sürecinde devamını sağlamasına destek olacak, bir sorunla karşılaşmamak adına geçmiş yaşantısında sahip olunması gereken yeterlikler olarak nitelendirilmiştir” (Ümmet ve Demirci, 2017; Kardağ 2019). Bu nedenle yaşam öğretilerine sahip çıkmak ve değişerek geliştirmek önemli hedeflerimizdendir. Sporun yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi yoluyla bu yeterliklerin geliştirilmesi için alınabilecek tedbirlerin önemi ve kapsamı somut bir şekilde ortaya çıkması beklenmektedir (Kardağ, 2019).

Sporun genç bireylerde herşeyden önce ekip çalışması (Holt, 2007), amaç belirleme, sorumluluk alma, çevresine saygı duyma (Holt, Tink, Mandigo ve Fox, 2008), süreç yönetimi (Fraser-Thomas ve Côté, 2009), zihinsel beceriler (Danish vd., 2004), duygusal beceriler (Brunelle, Danish ve Forneris, 2007; Danish vd., 2004), iletişim becerileri (Gould, Collins, Lauer ve Chung, 2007), sosyal beceriler (Gould, Flett ve Lauer, 2012; Holt, Tamminen, Tink ve Black, 2009), liderlik (Camiré, Trudel ve Forneris, 2009; Holt, Tink, Mandigo ve Fox, 2008), sorun çözme ve karar verme (Strachan, Côté ve Deakin, 2011) gibi birçok yaşam becerisini olumlu olarak etkilediğine dair çalışmalar bu konuya daha fazla dikkat edilmesi gerektiğini ortaya çıkarmaktadır (Düz ve Açak, 2018). Yine Çelenk (2021) spor yapan ve yapmayan engelli bireyler için yaptığı çalışmasında spor etkinliklerine katılmayan farklı engel

türüne sahip bireyler arasında sporun yaşam becerilerine etkisi olduğu tespit edilmiştir (Çimen ve Akıncı, 2021).



Şekil 1 Dünya Sağlık Örgütüne göre yaşam becerileri (<https://nutspace.in>, 2022)

Rezilyansın bireyler üzerinde farklı stres durumları ve bu durumlara karşılık farklı türde ve dönemlerde ortaya çıkması muhtemeldir. Birey süreç içerisinde rezilyans özelliği kazanmış olsa dahi, yeni gelişmeler karşısında yeni rezilyans eylemler sergilemesi söz konusu olabilir. Bu anlamda, rezilyansın bireysel anlamda sürekli gelişen bir durum olduğu anlaşılmaktadır (Henley, 2010; Gerçek, 2017).

Rezilyant özellik kazanabilmek için farklı durumlara karşı hazırlıklı olmak ve geçmişten ders almak da son derece büyük önem arz etmektedir (Sutcliffe ve Vogus, 2007; Gerçek, 2017).

Örgütlerin karşılaştığı sorunlara verdikleri tepkiler rezilyansa bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Özbudak ve Işık, 2020; Derin ve diğerleri, 2020). Rezilyans potansiyeli yüksek organizasyonlar, daha az rezilyansa sahip organizasyonlara göre rekabet edebilen, yenilikleri benimseyen ve zorlukların üstesinden güçlenebilen yapıdadır (Wishart, 2018; Derin ve diğerleri, 2020). Yenilik ve değişim becerisine sahip olmayan örgütler de ise; aksamalar meydana gelerek yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalabilmektedirler (Özbudak ve Işık, 2020; Balaban ve diğerleri, 2020). Bu durumu engelli sporcular için ele alacak olursak; yarışma esnasında birey beklenmedik olumsuz durumlar karşısında sakin kalıp süreci doğru şekilde yöneterek ve tepkilerini de yerinde ve akıcı bir şekilde alarak hem kendisi hem de takımı için avantaj sağlayacaktır. Bunun tersi durumunda ise; birey verdiği kararın sonucuna bağlı olarak kendine olan güveni azalacak ve motivasyonunu kaybedecektir. Böylelikle hem kendisi hem de takımı için krizi fırsata çeviremeyecek ve rekabet edemeyecektir.

Neden bazı sporcular sporun rekabetçi baskısına rağmen en yüksek performansını sergileyebiliyorken, diğerleri bu baskıya dayanamayıp düşük performans sergilemektedir? Bu

sorunun ardında birçok neden yatmasına rağmen bu noktadaki ana nedenlerden belki de en önemlileri yaşam becerisi ve rezilyans kavramıyla ilişkili olacaktır. Engelli bireyler yaşamları boyunca normal bireylerden daha fazla zorlukla karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için bazı becerilere sahip olmak gerekmektedir. Bu becerileri kazanmada sporun çok önemli bir görevi vardır. Sporla birlikte engelli bireylerde fiziksel değişimin yanı sıra ruhsal değişimin de olduğu, özgüven oluştuğu, problem çözebilme yeteneği kazandığı, kendisini güçlü hissettiği, motivasyonunu arttırdığı, empati yapabildiği, daha rahat ve sosyal olduğu ve çevresinden de kabul gördüğü anlaşılmaktadır.



Şekil 2 Rezilyans tanımı (<https://mindisthemaster.com>, 2022)

Elde edilen bilgiler ışığında; alan yazına bakıldığında, sporun yaşam becerileri etkisi üzerine pek çok araştırma bulunduğu görülmektedir. Ancak engelli sporcular örnekleminde literatür taraması yapıldığında ülkemizde herhangi çalışmanın olmadığı görülmektedir. Yine aynı şekilde rezilyans kavramının çeşitli disiplinlerde tanımı olup farklı alanlarda yer aldığı gözlenmiş ancak spor alanındaki çalışmalara yansımalarını tespit edebilecek ve değerlendirebilecek kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgularla, paralimpik sporcuların spora katılım sayesinde yaşam becerilerinde nasıl bir şekillenme olduğu ve ilişkisel rezilyans kapasitelerinin ne ölçüde olduğu konularında bilgiler toplanmıştır. Yenilikçi kuram; birey ya da örgüt tarafından yeni olarak algılanan ya da mevcut durumdan hareketle ortaya çıkan fikir, davranış, uygulama ya da çözüm yolunu temsil eder (Rogers, 1995; Yeloğlu, 2007). Bireylerin zaman içerisinde kurdukları ilişki içerisinde yenilikleri Rezilyans kavramının krizi fırsata dönüştürme, yinelenme/yenilenme ve değişim odaklı bir yapıda olduğu anlayışı ile yaşam becerileri kavramının yaratıcılık, uyum sağlayıcılık ve değişerek gelişmek süreçleriyle eş değer ifadeler içerdiğinden yaşam becerisi ve rezilyans kavramını sosyoloji bilimindeki yenilikçi kuram ile ilişkilendirebiliriz. Engelli bireylere yönelik bu iki becerinin öneminden hareketle sporun yaşam becerilerine yarattığı olumlu etkinin rezilyans kapasitesi gelişimine de etkisinin olacağı düşünülmektedir. Spor yoluyla edinilen yaşam becerileri ayrıntılı bir biçimde ele

alınacak ve paralimpik sporcular üzerindeki etkilerini test edebilme olanağına erişilecektir. Bu anlamda oluşturulacak mevcut çalışmanın paralimpik sporcuların yaşam beceri düzeyleri ile ilişkisel rezilyans kapasitelerinin belirlenmesi adına öncü bir çalışma olacağı büyük önem teşkil etmektedir. Lengnick-Hall ve diğerleri (2011) insan kaynakları (İK) uygulamalarının organizasyonel düzeyde rezilyansın yaratılmasında, bireylerin tavır ve davranışlarını etkileyerek rezilyans kapasitesi oluşturmada ve zamanla bu değerlerin tüm bireyler üzerinde etkili olmasında önemli rolü olduğunu ileri sürmüştür (Gerçek, 2017). Sporcular, spor sektöründeki etkin insan kaynaklarından biridir. Çünkü sporcular, diğer sektörlerde olduğu gibi sözleşme yapabilen, sosyal güvenlik ve emeklilik sistemine dahil edilen iş kanunlarına göre işlem yapılan birer personeldir. Bu bağlamda paralimpik sporcuların da sektörde birer insan kaynağı (personel) olduğu, bağlı bulundukları kurumlar ve mevzuata bağlılık düşüncesinden hareketle çalışmanın örneklem kısmı tasarlanmıştır. Bu kapsamıyla sporcuların insan kaynağı olduğu bir örneklem grubuyla çalışma yapmak konunun özgünlüğü bakımından önem arz etmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam becerileri ne düzeydedir?

1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
2. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
3. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri yaş değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
4. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri yaş değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
5. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri engel türü değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
6. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri engel türü değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
7. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri sosyal güvence değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

8. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri sosyal güvence değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
9. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
10. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
11. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri paralimpik sporculuk süresi açısından farklılaşmakta mıdır?
12. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri paralimpik sporculuk süresi açısından farklılaşmakta mıdır?
13. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri gelir düzeyi değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
14. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri gelir düzeyi değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
15. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri engellilik durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
16. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri engellilik durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
17. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri bireysel ve takım sporları değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
18. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri bireysel ve takım sporları değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
19. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri hakedilen ücret değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
20. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri hakedilen ücret değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
21. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri spor dışında farklı bir işle uğraşma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
22. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri düzeyleri spor dışında farklı bir işle uğraşma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
23. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyleri ile ilişkisel rezilyans kapasiteleri arasında ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların verdikleri yanıtların içtenlikle ve gerçek görüşlerini yansıttığı kabul edilmiştir.
2. Anketlerde belirtilen ifadelerin paralimpik sporcular tarafından doğru algılandığı kabul edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Veriler, 2022-2023 spor sezonu içerisinde toplanmıştır.
2. Araştırmanın örneklemini, Türkiye’deki paralimpik sporcular ile sınırlıdır.
3. Araştırma sürecinde elde edilecek veriler, ulaşılabilmiş olan kaynaklar ile sınırlıdır.



BÖLÜM 2

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Paralimpik Kavramı

“Paralimpik” kelimesi ilk etapta “Paraplejik” ve “Olimpik” kelimelerinin birleşiminden meydana gelen bir kelimeyken ilerleyen süreçte diğer engel gruplarının da oyunlara katılması ve Paralimpik Hareketin Olimpik Hareketle daha yakın ilgi kurmasıyla, Olimpiyat Oyunlarına “Paralel” (Yunan edatı “para”) ve “Olimpik” kelimelerinin birleşiminden türemiştir. 1988'den beri Olimpiyat oyunları ile birlikteliği vurgulayan “Paralimpik” kelimesi oyunların resmi adı olmuştur (Tweedy ve Howe 2011; Kahvecioğlu, 2021).

2.1.2. Paralimpik Spor

Engelli bireylerde sporun en üst seviyesi olduğu kabul edilen Paralimpik Oyunların kökenine inildiğinde “Paralimpik” kelimesinin Yunanca 'yanında' veya 'yanı sıra' anlamında olup 'para' ve “Olympic” kelimelerinden türediği düşünülmektedir. Bu kapsamda ele alındığında, Paralimpik Oyunlar, özellikle “Dünya Oyunları” olarak lanse edilen Olimpiyat Oyunlarına eşdeğer bir oyunu temsil eder (Gold ve Gold, 2005; Ergin,2021). Paralimpik Oyunlar, Paralimpik sporcular ve Paralimpik hareketin bileşenleri için her dört yıllık spor döngüsünün zirve anını temsil eder (IPC, 2020; Yardımcı, 2022).

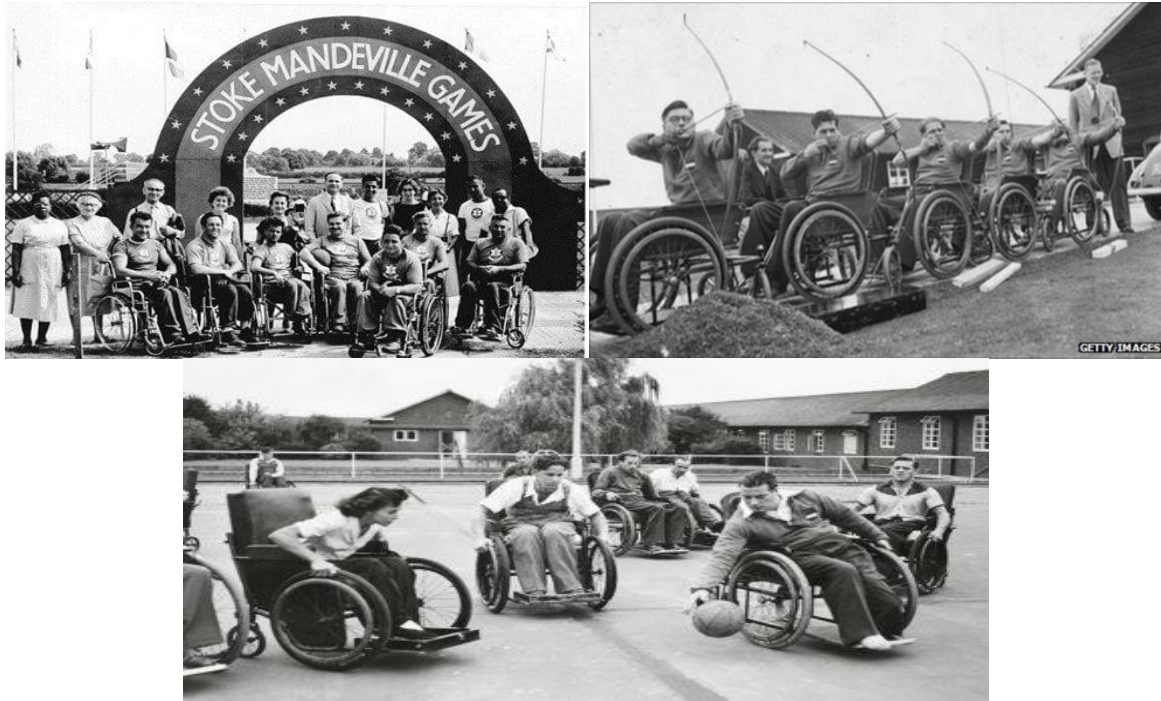
Sporun sadece sağlıklı bireyler tarafından yapılması düşüncesini değiştirerek, sporla birlikte özel gereksinimli bireylerin de yaşamlarında aktif rol oynaması fikri ilk kez Ludwig Guttmann tarafından ortaya atılmıştır.

Sporun engelli bireyler için, yarışmalardan ziyade sakatlığı takiben iyileşme sürecinin bir bileşeni olarak tarihsel sürecin en başından bu yana kullanılarak önemi giderek yaygınlaşmıştır.



Resim 1 Paralimpik Oyunların kurucusu Dr. Ludwig Guttman ve hastaları
(<http://www.bbc.co.uk/news/uk-19166636>)

1948 Londra Olimpiyatının açılış törenini takiben İngiltere’de Stoke Mandeville Rehabilitasyon Merkezi’nde Dr. Guttman tarafından engelli sporcular için spor oyunları düzenlenmiştir. “Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları” hollandalı savaş gazilerinin katılımı ile 1952’de İngiltere’de başlamıştır (Kalyon, 1997; Ergin, 2021). "Paralimpik" ve “Stoke Mandeville Oyunları” bu tarih itibariyle birlikte anılmaya başlamıştır (Gold ve Gold, 2007; Ergin, 2021).



Resim 2 Stoke Mandeville Oyunları: Okçuluk ve Netbol

(<http://www.tmpk.org.tr/kurulusu>, <https://www.greece-is.com/the-paralympic-games-how-it-all-started/stoke-mandeville-netball/2022>)

Oyunlarda 1949 yılı itibariyle okçuluk ve netbol gibi branşların da yer alması ile gelişimi devam etmiş ve 1960’lardan itibaren “Paralimpik Oyunlar” adını almıştır (Purdue, 2011; Anatca, 2019). 1989 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesi’nin kurulmasıyla oyunların organizasyonu ve diğer engelli federasyonlarla birlikte engelli spor branşları olarak tek çatıda toplanmış ve günümüz Paralimpik Oyunları olarak bugünkü halini almıştır (Zengin ve Şentürk, 2022).

Ülkemizde 1990 yılında “Özürlüler Spor Federasyonu”nun kuruluş ve 1991 yılında federasyon faaliyetlerine başlamıştır. 1997 yılına gelindiğinde “özürlüler” kelimesi yerine “engelliler” kelimesi getirilerek Türkiye Engelliler Spor Federasyonu olarak değiştirilmiştir. Fırsat eşitsizliğinin önüne geçmek ve uluslararası uygulamalarla uyumlu olmak adına 2000 yılının mart ayında 4 ayrı federasyon kurulmuştur. Bunlar;

1. İşitme Engelliler Spor Federasyonu
2. Bedensel Engelliler Spor Federasyonu
3. Görme Engelliler Spor Federasyonu
4. Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu (Polat, 2015; Ürkmez, 2019).

Uluslararası Paralimpik Komitesi “International Paralympic Committee-IPC”, 22 Eylül 1989 yılında kurulduktan sonra birçok ülkede Paralimpik Komiteleri kurulmuştur. Türkiye’de Ulusal Paralimpik Komitesi 27 Mayıs 2002 yılında kurularak aynı yıl içerisinde uluslararası komiteye üye olmuştur (Konar ve Pepe, 2003; Yılmaz, 2021).

2.1.3. Paralimpik Sporcuların Sınıflandırılması

Paralimpik yarışmalar engel türüne göre eşitlikçi ve adil bir yapıda olacak şekilde düzenlenmeler içermektedir. Bu düşünceden hareketle Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) sınıflandırma sistemi ile yaş, cinsiyet ve engel durumu dikkate alınarak sınıflandırmalar oluşturulmuştur (IPC, 2019; Ürkmez, 2019). IPC ‘nin Fonksiyonlara Göre Uluslararası Sınıflandırma Sistemi’nde engellilik kategorilendirilirken bireyin bedensel, zihinsel, ruhsal, duysal ve işitsel tüm becerilerinin zayıflaması veya kaybedilmesi gibi tüm bireysel ve dış etkenler de dikkate alınmaktadır (Özida, 2008; Mumcu, 2019; Kahvecioğlu, 2021).

IPC sınıflandırma sistemi sayesinde sporcular engel durumları dikkate alınarak hangi yarışmaya katılabilecekleri belirlenir (IPC,2019; Ürkmez, 2019). Paralimpik oluşum içerisinde on bozukluk türü tespit edilmiştir (IPC, 2006; Keogh ve Beckman; 2019; Kahvecioğlu, 2021).

1. Uzun eksikliği
2. Bacak uzunluk farklılığı
3. Engelli kas gücü
4. Ataksi (Kas koordinasyon bozukluğu)
5. Hipertoni (Kas tonusu bozukluğu)
6. Boy kısalığı
7. Zihinsel engellilik
8. Görme engeli
9. Pasif eklem hareket aralığı bozukluğu
10. Atetoz (El ve bacaklarda titreme)

2.2. Yaşam Becerisi Kavramı

Sporun engelli bireyler için farklı bir öneme sahiptir. Spor sayesinde, zaten gündelik yaşamlarında birçok engelle maruz kalan ve bu engellerin ortaya çıkardığı olumsuzluklarla birlikte yaşamlarını sürdüren engelli bireyler farklı bir bakış açısı kazanabilmektedir.

Engellilik türü ve derecesi farketmeksizin hareket edebilen ve sportif aktivitelere katılabilen bireyler bu sayede keyif almakta, hareket etmenin yarattığı pozitif etkiyle de bireyin yaşam kalitesi artmaktadır (Acet, 2021).

Yaşam becerileri, bireylerin günlük hayatta karşılaşabilecekleri zorluklar ve sıkıntılar ile etkili bir şekilde üstesinden gelebilmelerini sağlayan pozitif ve olumlu davranış becerileridir. Bu beceriler, bireylerin üretken bir yaşam sürmelerine ve içinde bulundukları durumlara daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olan, öğrenilebilen becerilerdir. UNESCO (2008) yaşam becerilerini; kendini tanıma, problemlerin üstesinden gelme, eleştirel bilgi ve birikime sahip olma ve çevreyle iletişim kurabilme gibi öğrenilebilen ve yaşama yansıtılabilen psiko-sosyal beceriler olarak ifade etmektedir. Yaşam becerileri, yaratıcı düşünme, empati ve kişiler arası becerileri bu başlık altında toplamaktadır. (Resources, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise, yaşam becerileri tanımını; karar verme, sorun çözme, stres durumlarıyla baş edebilme, duyguları kontrol edebilme, öz farkındalık, iletişim sağlayabilme, yaratıcılık, empati kurabilme ve kişiler arası ilişki becerileri başlıkları altında sunmaktadır (Resources, 2019).

2.2.1. Yaşam Becerilerinin Bileşenleri

Yaşam becerileri bireylerin zorluklarla baş edebilme becerisini de geliştirmektedir. Bireyin güçlü ve zayıf yönleri ile farkındalık oluşturarak kendini daha yakından tanımasına

yardımcı olmaktadır. Ayrıca, yaşam becerileri bireyin hem karar verme aşamasında kendine güven oluşturmalarını hem de verdiği kararın sorumluluğunu üstlenmesini sağlamaktadır (Hodge, Danish ve Martin, 2013; Gutman ve Schoon, 2013).

WHO (1993) göre aşağıda yer alan beceriler temel yaşam becerilerini oluşturmaktadır:

1. **Karar verme:** Karar verme yetisi bireyin mevcut seçenekler arasından değerlendirme yapıp kendisine en uygun olanı seçmesi anlamına gelmektedir. Karar verme, problem çözme aşamasında bireye tatmin edici bir sonuçla çözüme ulaştırma sürecidir (Saunders ve Jones, 1990; Whyte, 1991).
2. **Problem çözme:** Birey için sorun yaratan ve problem olarak görülen durumdan bireyin zihinsel yapısını kullanarak hedeflediği noktaya ulaşabilmesidir. Problem çözme sürecinin üç ana bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; zihinsel, duygusal ve davranışsal özelliklerdir (Hesse, Care, Buder, Sassenberg ve Griffin, 2015; Snyder ve Snyder, 2008).
 - a) Zihinsel (Bilişsel) özellikler: Problemi analiz etme, anlamlı hale dönüştürme, eleştirel ve yaratıcı düşünme, planlama, karar alma gibi beceriler örnek olarak verilebilir.
 - b) Duygusal özellikler: Duygular, sezgiler ve güdülenme bu özelliklere örnek olarak verilebilir.
 - c) Davranışsal özellikler: Karar verme aşamasındaki işlemlerin uygulanmasını hızlandıran özelliklerdir. Örneğin görsel iletişim kurma, anlaşılır bir tarzda kendini ifade etme vb.
3. **Yaratıcı düşünme:** Bireylerin hayal güçlerini kullanarak fikir orataya sunma, seçenekler içinden değerlendirme yapma ve başkalarının da düşüncelerini önem vererek bir sonuca ulaşma olarak tanımlanmaktadır (Kampylis ve Berki 2014).
4. **Eleştirel düşünme:** Bilgiyi tarafsız bir şekilde analiz edebilme yeterliliğidir. Eleştirel düşünme; bilginin kaynağı, kimden geldiği ve hangi düşünceden hareketle oluştuğu şeklindeki bilgilere ulaşma eylemidir. Eleştirel düşünme altı temel beceriyi içermektedir.

Bu beceriler yorumlama, analiz etme, değerlendirme, varsayımda bulunma, tanımlama ve kendini düzenleme şeklinde sıralanmıştır (Facione, 2011; McPeck, 2016).

- a) Yorumlama: Bireyin çok sayıda deneyim, olay, bilgi ve düşünce içinden kendisi için neyin önemli olduğunu anlama ve ifade etme yeteneği olarak tanımlanır.
- b) Analiz etme: Fikirler, yargılar, deneyimler ve bilgiler arasındaki ilişkiyi kurabilmektir.

- c) Değerlendirme: Bireyin algılayışı, tecrübeleri, inançları ve değerleri vasıtasıyla halihazırdaki durumu muhakeme etmesidir.
 - d) Çıkarımda bulunma: Bireyin uygulanabilir ve mantıklı sonuçlara erişebilmek için varsayımlarda bulunabilmesidir.
 - e) Tanımlama: Bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki mevcut durumu tutarlı muhakeme yoluyla betimleyebilmesidir.
 - f) Kendini düzenleme: Bilişsel etkinliklere, bu etkinliklerde kullanılan öğelere ve sonuçlara bakarak bireyin düşünce sürecini yeniden tasarlamasıdır.
5. **Etkili İletişim:** Bireyin içinde bulunduğu durumu uygun iletişim kaynaklarını kullanarak ifade etmesi olarak açıklanmaktadır. Birey karşısındaki kişi ile tüm iletişim kanallarını kullanarak iletişim sağlayabilmesidir (Rogers, 1975).
6. **Kişiler arası ilişkiler:** İki veya daha fazla kişinin biraraya gelip iletişim kurmasıdır. Bu ilişkiler kısa veya uzun süreli olabilmektedir. Yaşam becerileri yönünden ele alındığında bireyin küçük yaşlardan beri sürdürdüğü kişiler arası ilişkiler, onun ilerleyen zamanlarda hem kişisel hem de iş arkadaşları ile olan ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. (Hartley, 2002; Hargie, 2016).
7. **Öz farkındalık:** Bireyin biricik ve eşsiz olduğu ile ilgili anlayışa sahip olması şeklinde ifade edilmektedir. Öz farkındalık, kişinin dikkatinin hem kendinde hem de odaklanacağı durum/olayda olma becerisini ifade etmektedir (Blakemore ve Frith, 2003; Morin, 2011).
8. **Empati:** Bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun açısından bakması, o kişi gibi hissetmesi, davranışlarını doğru bir şekilde anlaması bu durumun karşı tarafa iletilmesi aşamalarını ifade etmektedir (Rogers, 1975).
9. **Duygularla baş etme:** Bireyin, duygusal anlamda karşılaştığı olumlu ya da olumsuz tüm durumlarla kendine özgü baş etme yöntemleri geliştirmesi tarzında açıklanmaktadır. Bunu gerçekleştirebilmenin ön koşulu bireyin öz farkındalığa sahip oluşundan geçmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000; Lazarus, 2006) .
10. **Stresle baş etme:** Yaşamımız boyunca stres birçok olumsuz durumun nedeni olmuştur. Bu sebeple bireyin stres anlarında kullanacağı yöntemler ayrı bir öneme sahiptir. Stres bireyin çevresindeki olumsuz durumlar neticesinde, beden ve ruhen harcadığı olağanüstü çaba olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 1994).



Şekil 3 Dünya Sağlık Örgütüne göre yaşam becerileri (<https://hangoutagile.com>, 2022)

2.2.2. Yaşam Becerilerinin Kuramsal Temelleri

Yaşam becerilerinin kaynağını oluşturan teori ve kuramlar çocuk ve ergen gelişim kuramı, bilişsel problem çözme, sosyal öğrenme kuramı, sosyal etki teorisi, duygusal gelişim, problem davranış teorisi ve psikolojik sağlamlık teorisi olarak sıralanmaktadır (<https://www.researchgate.net/yasambecerileri/>, 2022).

- **Çocuk ve Ergen Gelişim Kuramı**

Çocukluktan ergenliğe kadar ortaya çıkan biyolojik, sosyal ve bilişsel değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimleri anlama, çocuk ve ergenleri daha yakından tanımayı ve bununla birlikte yaşam becerileri eğitimi ile ilgili becerileri hedeflemeyi sağlar (auzefalmsstorage, 2022).

- **Bilişsel Problem Çözme Kuramı**

Problem çözme; soyutlaştırma, gözlemleme, kavrama, sonuca ulaşma, anlamlandırma, analiz ve sentez yapabilme gibi bilişsel süreçlerle ilgili olup en temel bilişsel kuramlardan biridir. Problem çözme, karşılaşılan problem durumlarının üstesinden gelebilmek için beynin bilişsel süreçler yardımıyla kullandığı yöntemlerdir. Problem belirlendiğinde, beyin problemi çözmek için ilintili ve alternatif tüm çözüm yollarının neler olabileceğini sorgulamaya başlar (Wang ve Chiew, 2010).

- **Sosyal Öğrenme Kuramı**

Albert Bandura tarafından ortaya atılan sosyal öğrenme kuramı, aynı zamanda sosyal bilişsel öğrenme kuramı olarak da ifade edilmektedir. Bandura'ya göre bireyin düşünce ve hareketlerinin çoğunun temelinde çevresinden edindiği bilgiler yer almaktadır (Stadjkovic ve Luthans, 1998). Bu kurama göre çevre öğrenme süreci boyunca çok önemli bir etkiye sahiptir.

- **Sosyal Etki Teorisi**

Sosyal etki teorisi bireyin eylemlerinde çevresel etkenlerin hakim olduğu düşüncesini savunmaktadır. Bibb Latané tarafından geliştirilen bu teoriye göre sosyal etkinin gücü bazı matematiksel formüllere dayandırılmaktadır. Bu formülün oluşumunda üç temel değişken bulunmaktadır (Yüksel, 2018; Latané, 1996).

1. Güç: Sosyal ve toplumsal statü kaynaklı, bireyin toplumdaki yeri ve önemi davranışlarına etki etmektedir.

2.Yakınlık: Bireyi yönlendirme olasılığı olan kişi ile bireyin zaman ve mekândaki yakınlığıdır. Kişiye olan yakınlık sosyal beceriyi geliştireceği düşünülmektedir.

3.Sayı: Bireyi etkilemesi muhtemel olan kişilerin sayısını ifade etmektedir. Gruptaki kişi sayısı arttıkça sosyal etkinin de artacağı yönünde sonuçlara ulaşılmamıştır (Latané, 1981, Yüksel, 2018; Latané, 1996; Nowak, Szamrej ve Latané, 1990).

- **Duygusal Gelişim**

Bebekler doğdukları andan itibaren çevresindeki diğer bireylerle iletişim kuramaya başlamaktadır. Bu iletişim esnasında kendilerini etkileyen diğer bireylerden belirli ipuçları almakta ve tepkilerini duygusal yollarla karşıya iletmektedirler (Erden, 2012).

- **Problem Davranış Teorisi**

Jessor ve Jessor, 1997, Jessor, 2014 tarafından geliştirilen Problem Davranış Teorisi, bireyin tehlikeli veya problemlili davranışlarına neden olan etmenler üzerine araştırmalar yapmaktadır. Bu kuram çerçevesinde riskli davranış bireyin pozitif gelişimini engelleyerek çevresiyle olan etkileşimini de olumsuz yönde etkileyen davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

- **Psikolojik Sağlamlık (Dayanıklılık) Teorisi**

Bu teorinin temelleri bireylerin yaşadıkları zorluklar ve bu zorlukların birey üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Amerikan Psikologlar Birliği (American Psychological Association, 2014) psikolojik sağlamlığı tehdit, baskı ve riskli anlarda bireylerin gösterdiği uyum ve dayanıklılık süreci olarak tanımlamaktadır.

2.2.3. Yaşam Becerilerinde Sporun Etkisi

Spor, sağlıklı bireyler için önemli bir uğraş olduğu kadar engelli bireyler için de farklı bir öneme sahiptir. Sporla birlikte, hâlihazırda yaşamlarında birçok engelle karşılaşan ve bu engellerin oluşturduğu zorluklarla birlikte yaşamlarını sürdüren engelli bireylere farklı bir bakış açısı kazandırılmaktadır (Acet, 2021).

Spor, rakibe karşı otorite ve üstünlük kurmak gibi, insani hırs ve arzularını tatmin etmeyi amaçlayan, otoritelerce hazırlanmış kurallar doğrultusunda hareket edilen, bireye sosyallik kazandıran, toplumla uyumlu ve rekabeti hedefleyen bir dizi faaliyetler bütünüdür (Şahin, 2002; Taşçı, 2020).

Engelli bireylerin öz farkındalığını oluşturacak, hayatlarını olumlu yönde etkileyecek ve toplumla barışık olmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini artırabilecek pek çok aktivite bulunmaktadır. Bu aktivitelerden belki de en önemlisi olan spor sayesinde engelli bireyler kolaylıkla çevreyle uyum sağlayıp kaynaşabilmektedirler. Spor, aktivitelere katılan engelli bireylerin fiziksel olarak değişimlerinin yanı sıra psikolojik olarak etkileyerek yaşamdan aldıkları mutluluğun artmasına ve sonucunda yaşam kalitelerinin yükselmesine katkısı olmaktadır. Spor aynı zamanda çevreyle iletişim sağlamayı, paylaşımcı ve katılımcı birey olmayı ve toplumda tanınırlığı sağlamaktadır (Söğüt, 2006; Kumcağız ve Çayır, 2018).

Cronin ve Allen (2017) spor yoluyla yaşam becerileri etkileşiminin önemini belirleyebilmek için “sporun yaşam becerilerine etkisi” isimli bir ölçek geliştirmek amacıyla sekiz önemli yaşam becerisi kavramı açıklamıştır.

Bu kavramlar: liderlik, süreç yönetimi, ekip çalışması, iletişim, sosyal ve duygusal beceriler, hedef belirleme ve sorun çözme biçiminde sıralanmıştır (Özsarı ve Öztürk, 2021).

Sporun yaşam becerilerine olan yansımaları aşağıdaki alanlardan oluşmaktadır (Açak ve Düz, 2018: 76; Kardağ, 2019).

- . Spor, yaşam becerilerinin gelişmesinde uygun bir ortam sağlamaktadır.
- . Spor, yaşam becerilerinin rekreasyonel faaliyetlerle gelişmesinin yöntemlerinden biridir.
- . Sporla birlikte bireyler duygusal ve sosyal açıdan gelişme sağlamaktadır.
- . Spor sayesinde gençlerin zihinsel ve fiziksel gelişimleri olumlu olmaktadır.
- . Spor hayata dair olumlu bir duruş sergilenmesini sağlamaktadır.
- . Spor bireylerin yaşam becerilerine etki ederken olumlu bir hava oluşturmaktadır.
- . Spor, gençleri kötü alışkanlıklardan uzaklaştırarak sağlıklı bireylerin oluşumuna etkisi olmaktadır.

2.3. Rezilyans Kavramı

Genellikle fen bilimleri alanında yaygın olarak kullanılan, maddelerin elastikiyeti ve eski durumuna dönebilme kabiliyeti şeklinde açıklanan rezilyans kavramı; sosyal bilimlerde bireylerin, grupların ve organizasyonların olumsuz durumlar karşısında eski haline dönebilme ve yenilenme/yenilenme yeteneği anlamına gelmektedir (Gerçek ve Börekçi, 2017).

2.3.1. Resilience Kavramının Tanımı

Oxford İngilizce Sözlüğü'nde rezilyans (resilience) kelimesi, geri dönme, çabuk düzelme ve esnek olabilme şeklinde tanımlama yapılmıştır. Rezilyans kelimesinin kökenine değinecek olursak, Latince'de geçen toparlanma ve geri dönüşü ifade eden “resilire”den gelmektedir. (Klein, Nicholls ve Thomalla, 2003; Gerçek, 2017).

Rezilyans kavramı sadece krizlerin üstesinden gelip eski duruma dönme hali değil, aynı zamanda gerçekçi çözümler üretmek öncekinden daha iyi ve farklı bir yapıya bürünme durumunu simgeleyen oldukça sıradışı bir kavramdır. (Gerçek ve Börekçi, 2017).

Organizasyonların öngörülemeyen koşullarla başa çıkabilmesi ve eskisinden daha iyi duruma gelerek adapte olma yetisini ortaya çıkaran beceri ve düzenlemeler organizasyonel rezilyans kapasitesi olarak belirtilmektedir. Organizasyonel rezilyans kapasitesi, işe özgü sağkalım ve sürdürülebilirlik becerileri anlamına gelen operasyonel rezilyans kapasitesi ile organizasyonun iç ve dış çevreyle olan iletişimini devam ettirme ve değişim yeteneğini ifade eden ilişkiel rezilyans kapasitesi olarak iki kapsamda incelenmektedir (Börekçi, 2014; Gerçek, 2017).

Organizasyonel Rezilyans

Organizasyonel rezilyansın farklı açıklamaları bulunmaktadır. Bu açıklamalara bakıldığında, ön görülemeyen ve olumsuz durumlara karşı göğüs germek ve/veya değişimlere adapte olarak öncekinden daha kararlı bir yapıya bürünerek yenilenme yeteneğine dikkat çekildiği görülmektedir (Gerçek ve Börekçi, 2017).

Kısa zamanda dönüşüm yeteneği anlamına gelen esneklik, hızlı bir şekilde devimsel hareketler sunabilme yeteneği anlamına gelen çeviklik ve dış çevreye adapte olabilme yeteneği rezilyans kavramı ile ilişkili olmuştur. Rezilyans kavramından bahsedebilmek için aniden oluşan durumların oluşması gerekmektedir (Lengnick-Hall ve arkadaşları 2011; Gerçek ve Börekçi, 2017). Şampiyonluk maçında son dakikalara girilirken takımın en önemli oyuncusunun oyun dışı kalması sonucu takım arkadaşlarının pozitif sinerji yaratarak olumsuz durumu tersine çevirmesi ya da oyun esnasında kullandığı ekipmanın zarar görmesine rağmen motivasyonunu koruyarak durumu idare edebilmesi gibi örnekler verebiliriz.

İlişkisel Rezilyans

Organizasyonların belirli amaç ve hedeflere ulaşmak için biraraya gelen eşgüdömlü insanlar arasındaki ilişkiler modeli olarak tanımlanmaktadır. Bu ilişkiler organizasyonları oluşturan bölümler, birimler ve takımları oluşturan bireyler arasında varlığını sürdürmektedir (Kahn, Barton ve Fellows, 2013; Gerçek ve Börekçi, 2017). Ponomarov ve Holcomb (2009), ilişkisel rezilyansı, bireyler arasındaki ilişkileri zorluklar altında planlama ve sürdürme kabiliyeti olarak açıklamışlardır.

Örgütsel anlamda ise organizasyonun tüm paydaşlarıyla olan ilişkilerinde yaşanabilecek beklenmedik durumlar karşısında hızlı hareket ederek dinamiklik sağlamak ve yeni beceriler kazanarak durumun üstesinden gelebilmesidir.

Operasyonel Rezilyans

Operasyonel rezilyans, birey ve organizasyonların adaptasyon ve ilerleme safhasındaki engellerin üstesinden gelerek amaçlanan hedeflere ulaşmasına katkı sunan bir anlayış sunmaktadır (Sutcliffe ve Vogus, 2007; Gerçek ve Börekçi, 2017). Stolker, Karydas ve Rouvroye (2008), organizasyonların operasyonel rezilyans kapasitesini, organizasyonun olumsuz durumların önüne geçme ve istenmeyen durumlar karşısında hızlı dönüt verebilme ve süreç içerisinde kendini iyileştirmesi/yenilemesi olarak belirtmiştir (Gerçek ve Börekçi, 2017).

2.3.2. Koruyucu ve Pozitif Yönleri

Rezilyansın bireylerde farklı stres durumları ve etkenlere karşılık farklı şekillerde de ortaya çıkması olasıdır. Birey belirli durumlar karşısında rezilyant özelliği sergilemiş olsa bile, yeni olaylar karşısında yeni rezilyans çözümler bulması söz konusu olabilir. Bu çerçevede, rezilyansın bireysel anlamda durağan olmayan/devingen bir davranış olduğu anlaşılmaktadır (Henley, 2010; Gerçek, 2017).

Takım düzeyinde rezilyans, takımlara beklenmedik stresli ve tehdit edici olaylardan ya da diğer olumsuz durumlardan geri dönebilme yeteneği kazandırmaktadır (West, Patera ve Carsten, 2009; Gerçek, 2017). Bu yeteneğe sahip takımlar, bu tarz durumlara uyum gösterebildikleri gibi deneyim kazanıp eski haline dönerek buna benzer süreçleri daha başarılı atlatırlar (West vd., 2009; Gerçek, 2017).

2.3.3. Rezilyant Tutumlar ve Eylemler

Henley (2010), rezilyans konusunda yaptıkları literatür taramasına bağlı olarak rezilyant tutumlar ya da rezilyant eylemler olarak belirttikleri unsurları sıralamıştır. Luthans, Norman, Avolio ve Avey (2008), bireylerin bu niteliğinin, ilerleme ve değişim gibi olumlu ve

olumsuz durumlarda krizi yönetebilmek adına kritik öneme sahip olduğu görüşünü ifade etmektedir. Yazarlara göre, ansızın gelişen olaylar karşısında, bireylerin kimi eylemlerde bulunması gerekmektedir. Bu eylemler ise şu şekilde belirtilmiştir:

Tablo 1 *Rezilyant eylemler ve tutumlar (Henley, 2010).*

Rezilyant Eylemler	Rezilyant Tutumlar
. Nasıl katkıda bulunacağını bilme	. Umutlu ve gelecek odaklı olma
. Destek için aileye erişim	. Kendine güven ve bağımsızlık
. Değişim için araştırma ihtiyacı	. Durumlara uyumda esneklik
. Liderlik gerekliliğini yerine getirme	. Geçmiş tecrübelerden sonuç çıkarma
. Başkaları için öncülük etme	. Uyumluluk
. Destek için gruplarla etkileşim	. Yıkıcı durum karşısında kararlılık
. Çevreyle uyum ve fayda sağlama	. İnançla motive olabilmek
. Ekip üyelerinden destek alma	. Sakinlikle sorunların üstesinden gelebilme
. Problem çözme	. Dirençli olma
. Stratejik düşünme ve planlama	. Olumlu öz değerlendirme ve özyansıtma
. Aynı anda birden fazla görevi yönetebilme	. Meraklılık ve yeni mücadeleler arayışı
. Farklı bakış açılarından bakabilme	. Odaklanabilme ve net düşünebilme
. Reaksiyon verebilme ve adapte olabilmek	. Krizleri gelişim için faydacı görme
. Rol model özelliği sergileme	. En iyi gayreti gösterme
. Başkaları ile işbirliği ve verimlilik	. Sahiplenme duygusu

2.3.4. Sporda Rezilyans

Sporcular, beklenmedik durumlarla ve stresli olaylarla sıklıkla karşılaşabilirler ki bu anlarda başarılı olmak ve üstesinden gelmek için ileri düzeyde performans sergilemeleri gerekmektedir. Bu olaylar sporla alakalı ya da spor dışı olaylar da olabilir. Bunlar; anlık olarak (maç esnasında sayıyı ya da avantajı kaybetme) ve uzun vadede (ciddi bir sakatlık yaşama veya anne-baba ayrılığı vs.) arası değişkenlik gösterebilir (Fletcher ve Hanton, 2003; Gould, Jackson, ve Finch, 1993; Rees ve diğerleri, 2016; Sarkar ve Fletcher, 2014; Hill ve diğerleri, 2018). Spor literatüründe, önemli bir zorluk durumunda gerçekleşen olumlu uyum süreci “resilience” olarak tanımlanır (Fletcher ve Sarkar, 2012, 2013; Galli ve Gonzalez, 2015; Hill ve diğerleri, 2018). Rezilyans’ın sporda yaygın olarak kullanılan bir başka tanımı

ise; zihinsel aşamaların ve bireysel davranışı etkileyen olayların rolüyle birlikte bireyi etkileyen negatif durumların etkilerinden korunmayı vurgular (Fletcher ve Sarkar, 2012 Hill ve diğerleri, 2018;). Bu tanım hem koruyucu faktörler gibi hem de bireyin zorluklara nasıl adapte olduğunu tanımlayan zihinsel süreçlere karşılık gelir (Fletcher ve Sarkar, 2012, 2013; Hill ve diğerleri, 2018). Rezilyans'ın sporda ve diğer alanlarda da genellikle bir süreç olarak düşünülmesine rağmen, “resilience” sürecinin özellikleri üzerine sporda çok az çalışma vardır. Spor araştırmacıları bu konuda bireysel farklılıkları açıklamak için öncelikle kişisel beceriler ve psikolojik özellikler gibi düzenleyici ve koruyucu faktörlerin belirlenmesine odaklanmışlardır (Sarkar ve Fletcher, 2014; Hill ve diğerleri, 2018).

Araştırmacıların yanı sıra antrenörler ve performans yöneticilerinin spor organizasyonlarının baskısı altında üst düzey performans gösteren atletler ile bu baskıya dayanamayıp daha düşük performans sergileyen takımlar arasında ayrım yapmaları oldukça yaygındır. Bu dinamiklik içerisindeki farklılıklar genellikle ‘rezilyans’ kavramına atfedilir ve bazı araştırmacılar rezilyansın spor başarısı için bir önkoşul olduğunu belirtir (Holt ve Dunn, 2004; Van Yperen, 2009; Mills, Butt, Maynard ve Harwood, 2012; Wagstaff ve diğerleri, 2016). Bu açıklamalardan yola çıkacak olursak; önceleri sadece en iyi tekniğe ve yeteneğe sahip olan sporcular başarılı olabiliyorken gün geçtikçe bu anlayış yerini baskı altında bile bedensel, zihinsel ve psikolojik olarak performansını en üst seviyede tutan ve bunu koşullara göre uyum içinde sergileyebilen sporcular başarılı olabilmektedir. Çünkü; en yetenekli sporcular en zor koşullarda dahi yeteneğini en üst seviyede sürdürebilen ve değişime ayak uydurabilenlerdir.

2.4. Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin ulusal ve uluslararası yapılan sınırlı sayıda çalışmalar belirtilecektir.

2.4.1. Ulusal Araştırmalar

Şah (2005), spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin problem çözme becerileri arasındaki farklılıkların incelenmesi konulu araştırmasında, spor yapan bedensel engelli bireyler ile yapmayan bedensel engelli bireyler arasında problem çözme becerileri açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bedensel engelli bireyin spor yapmasının, eğitim düzeyinin yüksek olmasının, aylık gelirinin yüksek olmasının ve işinin de olmasının problem çözme becerisine etki eden unsurlar arasında olduğunu saptamıştır.

Kuru ve diğerleri (2008) yaptıkları çalışmada, engelli ve engelli olmayan basketbol oyuncularının psikolojik gereksinimleri ele alınmıştır. Engelli bireylerin sağlıklı bireylere göre psikolojilerinde farklılık olacağı düşünülerek, engelli ve engelli olmayan basketbolcuların psikolojik ihtiyaçlarında ne tür benzerlikler ve farklılıklar olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada yaşları 18-25 yaş aralığında 20 tekerlekli sandalye ve 20 koşan basketbol oyuncusu olmak üzere toplam 40 erkek katılımcı yer almıştır. Araştırma sonucunda, tekerlekli sandalye ve koşan basketbol oyuncuları arasında başarı, gösteriş, özerklik, yakınlık, kendini suçlama, şefkat gösterme, yılmazlık ve saldırganlık ihtiyaçları açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Engelli basketbol oyuncularının en yüksek seviyede psikolojik ihtiyaçlarının, yılmazlık ve ilgilenilme alanlarında, koşan basketbol oyuncularının ise gösteriş, başarı ve özerklik alanlarında yer aldığı sonucuna varılmıştır.

Anatca ve Yılmaz (2019) yaptıkları Ucube Bedenden Paralimpik Bedene konulu araştırmasında, Paralimpik Alan tecrübeli 16 engelli sporcu ile detaylı görüşmeler sonucunda; engelli sporcuların engelleri sebebi ile spor faaliyetlerinde ayrımcılığa maruz kaldıklarını düşündükleri görülmüştür. Engelli sporcuların sporla birlikte bedenlerine olan anlayışları değiştiği ve sporda görünürlüğe kavuştukları sonucu çıkarılmıştır. Engelli sporcuların kısıtlı sosyal birikimleri nedeni ile bedensel birikimlerini ekonomik sermayeye çeviremedikleri düşüncesi de araştırmadan çıkan diğer önemli bir sonuç olmuştur.

Yılmaz (2019), sporun sporcu öğrencilerin yaşam becerilerine olan etkilerinin incelenmesi adlı araştırmasına farklı eğitim kademelerinde öğrenim sürdüren yaşları 11 ile 24 arasında düzenli olarak spor yapan 141'i erkek ve 78'i kadın olmak üzere toplam 219 sporcu öğrenci katılmış elde edilen veriler ışığında cinsiyetin sporun yaşam becerilerine olan

etkisinde önemli bir rolü olduğu ve sporun kadınların yaşam becerilerine olan etkisinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca sporun bireylere bedensel, psikolojik/ruhsal ve bilişsel gelişim açısından önemli faydalar sağladığı da bulgulara yer almıştır.

Adak (2022)'ın, aktif spor hayatını sürdüren Türkiye geneli ampute futbol takımları sporcuları ve oturarak voleybol takımları sporcuları (88 erkek sporcu ve 14 kadın sporcu olmak üzere toplam 102 sporcu) katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında, ortopedik engelli sporcuların zihinsel becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ortopedik engelli sporcuların öz yeterlik ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında orta derecede olumlu bir ilişki saptanmıştır.

Şentürk (2017), İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü bedensel engelli 13-18 yaş aralığında 20 kişilik ampute sporcuların oluşturduğu (11 erkek 9 kız) yüksek lisans tez çalışmasında bedensel engelli sporcuların yaşam kalitelerinin ve serbest zaman alışkanlıklarının istenilen seviyede olmadığı ve sosyalleşme sağlamadığı; ayrıca engelli bireylerin toplum içerisindeki konumlarının ve sorunlarının bu çerçevede büyük önem arz ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kumcağız ve Çayır (2018), örneklemini çeşitli spor kulüplerine üye 12 fiziksel engelli bireyin oluşturduğu ve spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin problem çözme becerileri arasındaki farklılıkları incelediği araştırmasında, sporun bedensel engelli bireylerin bireysel, sosyal ve toplumsal yaşam alanlarına dair yaşam kalitelerine yönelik algıları ortaya çıkarılmış ve bedensel engelli bireylerin sportif faaliyetlere katılımın yaşama dair bakış açılarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Gerçek (2017), İstanbul'daki işletmelerde çalışan 206 katılımcıdan oluşan insan kaynakları yönetimi aracılığıyla ilişkisel ve operasyonel rezilyans kapasitesi oluşturma konulu çalışmasında, performans ölçümleme ve eğitim-geliştirme süreçlerinin operasyonel rezilyansın sürdürülebilirlik ve ilişkisel rezilyansın sağkalım başlıkları konusunda olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. İlişkisel rezilyansın sürdürülebilirlik tarafında ise performans ölçümleme ve işe alım süreçlerinin olumlu yansımaları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2. Uluslararası Araştırmalar

Cronin ve Allen (2017), 11-21 yaş aralığında 338 ingiliz sporcu örnekleminde yaptığı yaşam becerileri ölçeğinin güvenirlik ve geçerliğinin test edildiği çalışmasında, spor yapan İngiliz gençlerin en çok ekip çalışması, bireylerarası iletişim, sosyal yeterlilik ve liderlik, en

az ise duygusal beceriler, hedef belirleme, sorun çözme, analiz etme ve süreç yönetimiyle ilgili yaşam becerilerini kavradıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Brunelle ve arkadaşları (2007), 100 genç katılımcının oluşturduğu spora özgü yaşam beceri çalışmanın ergenlikte olumlu sosyal değerler üzerindeki yansımalarını inceledikleri araştırmasında, çalışmanın ergenlerin toplumsal davranış değerleri üzerinde önemli bir olumlu etkisi olduğunu ve ergenlerin empati yeteneği ile sosyal farkındalık becerilerini olumlu bir şekilde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Fraser-Thomas ve Côté (2009) 'nın yaptığı çalışmada, 22 adölesan yüzücüden oluşan sporcuların oluşturduğu örneklem grubunda spordaki deneyimlerinin olumlu ve olumsuz yansımaları incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, spora katılımı birlikte sporcuların meydan okuma, diğer yaşam becerilerinde olumlu etkilerinin olduğu, ebeveyn ve akran baskısı ve sporun rekabetçi gücüne dayanamama gibi bazı olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ryan ve Dzewaltowski (2002)'nin 106 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, spor yapan gençlerde özgüven seviyelerinin arttığı, sorunlara hızlı cevap verdikleri ve daha sosyal çevreleri oldukları tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada ise; rekreasyonel etkinliklerin engelli bireylerin sosyal gelişim ve sosyal farkındalık düzeyleri kapsamında olumlu etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Devine, 2004).

Sullivan ve Gee (2007), 18-28 yaş aralığındaki 41 erkek, 38 kadın toplam 79 sporcu ile gerçekleştirdiği bir çalışmada, takımdaki iletişim rolü ile spordan tatmin olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılan bu değişkenlerin takım performansı üzerinde de etkisinin önemli olduğu belirtilmiştir.

Stephens, Heapy, Carmeli, Spreitzer ve Dutton (2013), Midwestern Üniversitesi bünyesinde çalışan 2500 gönüllü katılımcı ile yaptıkları çalışmada iletişimin rezilyans kavramına etkisine vurgu yapmıştır. İlişkilerin sıkıntılı süreçlerde rezilyans kapasitesini geliştirdiğinin altı çizilmekle beraber bilginin etkileşimi, öğrenim aşaması ve uyum için şart olan çözümlere katkı sunabileceği gibi engelleyebileceği de söz konusu olabilmektedir vurgusu yapılmıştır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma problemine uygun olarak seçilen araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama işlemi/süreci ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler ve alt başlıklara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyi ile ilişkisel rezilyans kapasitelerinin incelenmesi amacıyla yapılacak olan bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modelindedir.

Tarama modeli, geçmişte ya da şuanda olan bir durumu olduğu şekliyle betimleyen, öğrenmenin ve istendik davranışların gerçekleşmesi için uygulanan süreçlerin tümüdür. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla sayıdaki değişkenle beraber değişimin varlığını tanımlamayı amaçlayan bir yaklaşım modelidir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011; Bahtiyar ve Can, 2016).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın örneklem grubu, amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örneklem yönteminde örneklem, evrenin özellikleri hakkında bulgulara dayanarak araştırmanın amacına göre seçilir. Amaçlı örneklemede araştırmacı tarafından temsil ettiği evrenin tipik bir örneğine ait bir alt grubu (örneğin; Türkiye’de bulunan engelli sporcular ya da Paralimpik Oyunlara katılmış sporcular vb.) örneklem olarak seçilebilir. Amaçlı örnekleme yönteminde belli alt grupları oluşturmak ve bunlar arasında karşılaştırmalar yapabilmek suretiyle alt grupların oluşturulması sağlanmaktadır (Büyüköztürk, 2007; Yılmaz, 2021).

Bu bağlamda araştırmanın evrenini 2020 Tokyo Olimpiyatına katılan Türkiye Milli Paralimpik Komitesine bağlı 87 paralimpik sporcu oluşturmuştur (TMPK, 2022). Araştırmanın örneklemini ise toplam 50 paralimpik sporcu oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ) ve Birey Düzeyinde İlişkisel ve Operasyonel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği (BDİORKÖ) Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler, online formlar halinde hazırlanıp bağlantı linki ile sporculara ulaştırılmış ve yanıtlar toplanmıştır. Görme engelli sporcular için ise eşlikçi yardımıyla anket sorularını yanıtlamaları sağlanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanacak olan bu formda katılımcıların, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyleri, branş türü ve spor yapma yılı değişkenlerine dair çeşitli sorulara yer verilmiştir. Bu sorular, çalışmaya katılan sporcuların haklarında bilgi edinmek ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.2. Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ)

Spor yoluyla elde edilen yaşam becerilerini değerlendirmek amacıyla Cronin ve Allen (2017) tarafından 5’li Likert şeklinde geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Açık ve Düz (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek; takım çalışması, amaç belirleme, zaman yönetimi, duygusal beceriler, iletişim, sosyal beceriler ve liderlik olmak üzere 7 alt boyuttan ve toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler (1 puan) “Hiç katılmıyorum” ile (5 puan) “Tamamen katılıyorum” olmak üzere 5’li Likert derecesinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan herhangi bir ifade bulunmamaktadır. Güvenirlik çalışması kapsamında iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik çalışması için hesaplanan pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısının ($r=.89$) da yüksek düzeyde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 31, en yüksek puan ise 155’tir (Açık ve Düz, 2018). Ölçekten alınan puanların derecesi, sporun yaşam becerileri üzerindeki etkisinin düzeyini ifade etmektedir.

3.3.3. Birey Düzeyinde İlişkisel ve Operasyonel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği (BDİORKÖ)

Organizasyonel rezilyansın kuramsal temelini oluşturacak şekilde ölçeğimizde **devamlılık** (Weick vd. 1993); **hızlı cevap verebilme** (Christopher ve Peck, 2004a), **öngörü** (Hollnagel vd. 2008); **durum farkındalığı** (McManus vd. 2008), **ayakta kalma** (Corey ve

Deitch, 2011), **öğrenme** (Carrol, 1998), **yenilikçilik ve yaratıcılık** (Kendra ve Wachtendorf, 2003), **uyum sağlayabilme** (Vogus ve Sutcliffe, 2007), **iletişim ve bütünleşme** (Weiland ve Wallenburg, 2013), **karşılıklı güven** (Ponomarov, 2009) ve **yeni bağlantı kurma** (Yılmaz, Rofcanin ve Gürbüz, 2015) gibi özelliklere yer verilmiştir.

Gerçek ve Börekçi (2017) tarafından geliştirilen Birey Düzeyinde İlişkisel ve Operasyonel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ifadelerinin değerlendirilmesinde 1’den (Kesinlikle katılmıyorum) 5’e (Kesinlikle katılıyorum) uzanan Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçek; 18 ifadeli 2 alt boyu ve 2’şer faktörden oluşan bir yapıdadır. Keşfedici Faktör Analizi sonucunda toplam varyansı açıklama oranı %61,666 çıkmıştır. Bu sonuç bize faktörlerin toplam varyansa etkisinin yeterli düzeyde olduğunu açıklamaktadır (Gerçek, 2017).

Sporun sosyal bir olgu olduğu, takımla özdeşleşme, farklı fikirlere açık olma, takım içi dinamiklerin ön planda olması ve bu sayede paydaşlarını aynı hedef doğrultusunda birlikte hareket etme fırsatını sunduğu için organizasyonel rezilyans kapasitesinin ilişkisel boyutu ele alınmıştır. İlişkisel rezilyans kapasitesinin sürdürülebilirlik ve sağkalım boyutlarının ele alınacağı ölçek, 9 sorudan ve iki faktörden oluşmuştur. En düşük puan 9, en yüksek puan 45 olacaktır. Ölçekten alınan puanların derecesi, bireyin ilişkisel rezilyans kapasitesini ifade etmektedir.

3.4. Süreç / İşlem

Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeyi ile ilişkisel rezilyans kapasitelerini belirlemek amacıyla sporculara veri toplama araçlarının uygulanması için Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu’ndan “Etik Kurulu Onayı” belgesi, Türkiye Milli Paralimpik Komitesinden araştırma izinleri alınmıştır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından 2022-2023 yılı bahar döneminde veri toplanmaya başlanmıştır. Veri toplama işlemi sürecinde; sporculara araştırmanın amacı ve araştırmanın bilimsel niteliği hakkında bilgiler verildikten sonra ölçeklerin cevaplandırma işlemine geçilmiştir. Görme engelli sporculardan veri toplanması sürecinde ise; eşlikçi yardımı ile ankette bulunan sorular görme engelli sporculara okunarak ölçek ve anketlerin doldurulma işlemi gerçekleştirilmiştir. Türkiye Milli Paralimpik Komitesi ve ilgili Federasyonlardan alınan izin doğrultusunda sporcularla iletişim kurup uzaktan erişim yoluyla ölçek ve anketteki soruların cevaplanması sağlanmış ve veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilecek verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler ve parametrik analizlerin yapılıp yapılmayacağını belirlemek için ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normallik testleri sonucuna göre ikili karşılaştırmalar için bağımsız gruplar için t-testi, çoklu karşılaştırmalar için One Way Anova testinden yararlanılmıştır. Paralimpik sporcuların yaşam beceri düzeyleri ile ilişkisel rezilyans kapasiteleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri bilgisayarlı istatistik programları aracılığı ile yorumlanmıştır.

1. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
2. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
3. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini yaş değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
4. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini yaş değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
5. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini engel türü değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
6. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini engel türü değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
7. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini sosyal güvencelilik değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
8. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini sosyal güvencelilik değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
9. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
10. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;

11. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini paralimpik sporculuk süresi değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
12. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini paralimpik sporculuk süresi değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
13. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
14. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi;
15. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini engellilik durumu değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
16. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini engellilik durumu değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
17. Paralimpik sporcuların yaşam becerilerini bireysel ve takım sporları değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
18. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasitelerini bireysel ve takım sporları değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
19. Paralimpik sporcuların yaşam becerilerini hakedilen ücret değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
20. Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri hakedilen ücret değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
21. Paralimpik sporcuların yaşam becerileri düzeylerini spor dışında farklı bir işle uğraşma değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
22. Paralimpik sporcuların rezilyans kapasiteleri spor dışında farklı bir işle uğraşma değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız t testi;
23. Paralimpik sporcuların yaşam beceri düzeyleri ile ilişkisel rezilyans kapasiteleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 2 Çalışma grubunun kategorik demografik özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	18	36
	Erkek	32	64
Yaş	18-25	16	32
	26-35	22	44
	36 ve üzeri	12	24
Engel Türü	Bedensel	37	74
	Görme	9	18
	İşitme	4	8
Sosyal Güvence	Federasyon	3	6
	Gençlik ve Spor Bakanlığı	9	18
	Türkiye Milli Paralimpik Komitesi		
	Kulüp		
	Kendim	17	34
	Diğer	21	42
Eğitim Düzeyi	Lise veya altı	16	32
	Üniversite veya üstü	34	68
Sporculuk Süresi	1-7 yıl	24	48
	8-15 yıl	24	48
	16 yıl ve üzeri	2	4
Gelir Düzeyi	Alt	6	12
	Orta	40	80
	Yüksek	4	8
Engellilik Durumu	Doğuştan	26	52
	Sonradan	24	48
Spor Branşı	Bireysel	37	74
	Takım	13	26
Hakedilen Ücret Ödemesi	Gençlik ve Spor Bakanlığı	44	88
	Türkiye Milli Paralimpik Komitesi		
	Kulüp	6	12
	Federasyon		
Herhangi Bir İşle Uğraşma	Kendim		
	Evet	34	68
	Hayır	16	32

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan paralimpik sporculardan 18 kişinin (%36) kadın, 32 kişinin (%64) erkek olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların % 32'si 18-25 yaş aralığında, %44'ü 26-35 yaş aralığında, %24'ü 36 yaş ve üzerinde olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeylerine göre %32'si lise veya altı, %68'i üniversite veya üstü mezunu olarak bulunmuştur. %12'sinin alt düzeyde, %80'inin orta düzeyde ve %8'inin yüksek düzeyde gelir seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Paralimpik sporcu olma süreleri bakımından %48'inin 1-7 yıl, %48'inin 8-15 yıl ve % 4'ünün 16 yıl ve üzeri sporcu olduğu görülmüştür. Sporcuların %52'sinin doğuştan engelli ve %48'inin sonradan engelli olduğu görülmüştür. Sporcuların %74'ünün bedensel engelli, %18'inin görme engelli, %8 'inin işitme engelli olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların %74'ünün bireysel sporla uğraştığı, %26'sının takım sporlarıyla uğraştığı görülmüştür. Sporcuların sosyal güvencelerinin % 6'sının federasyon, %12'sinin Gençlik ve Spor Bakanlığı, % 4'ünün kulüp, %36'sının kendisi ve % 42'sinin diğer tarafından sağlandığı anlaşılmıştır. Hakedilen ücret ödemelerinin % 88'inin Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından, %12'sinin kulüp tarafından sağlandığı görülmüştür. Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların %68'inin spor dışında herhangi bir işle uğraştığı, %32'sinin ise spor dışında herhangi bir işle uğraşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Paralimpik Sporcuların İlişkisel Rezilyans Kapasiteleri ile Sporun Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi Ölçeklerine Ait Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Araştırma kapsamında araştırmanın amacına yönelik hazırlanan anket formunda yer alan ve puanlama yolu ile ölçülen ölçekler için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçek sorularının güvenilirliği için Cronbach's Alpha test istatistiği kullanılmıştır.

Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği ve Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi ölçeğine ait güvenilirlik analizi sonucunda Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği güvenilirliğinin $\alpha=0,983$ ve Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği güvenilirliğinin $\alpha= 0,981$ olduğu saptanmıştır. Ölçeklerden elde edilen Cronbach's Alfa iç tutarlık değerleri Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3 Birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği ve sporun yaşam becerisine etkisi ölçeğine ait güvenilirlik analizi

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği	0.983	9
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği	0.981	31

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği ve Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği ile ilgili yapılan Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi sonuçlarından elde edilen bulgular neticesinde ölçek verilerinin normal dağılım gösterdiği (Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği $K-S=.244$; $p>0.05$) ve (Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği $K-S=.181$; $p>0.05$) ortaya çıkmıştır. Ölçeklerin normal dağılım analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4 Ölçeklerin kolmogorov- smirnov analiz sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	İstatistik	n	p
Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği	0.244	50	0.071
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği	0.181	50	0.105
$p<0.05$			

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği ve Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği ile ilgili yapılan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testi sonuçlarından elde edilen verilere göre Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği verilerinin -1.103 ile $.414$ aralığında olduğu ve Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği değerlerinin ise $-.982$ ile $-.512$ aralığında olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeklerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5).

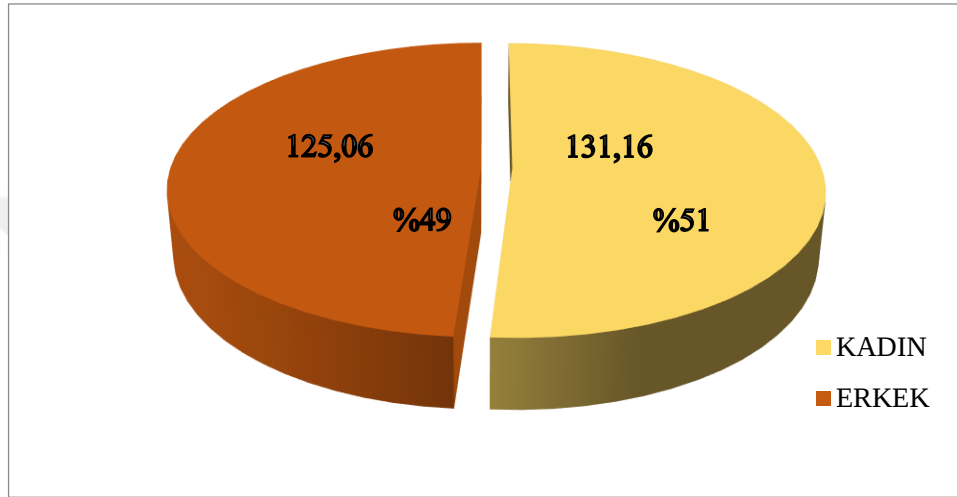
Tablo 5 Ölçeklerin normal dağılım skewness ve kurtosis analiz sonuçları

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği	-1.103	.414
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği	-.982	-.512

Normallik testinde skewness-kurtosis değerleri $\pm 1,5$ değerleri arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabashnik). Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği’nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Kadın paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=131.16$ iken erkek paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=125.06$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Cinsiyet	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Kadın (1)	18	68	155	131.16	23.84
Erkek (2)	32	62	155	125.06	24.82
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 1 *Paralimpik sporcuların cinsiyet değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları*

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($t=.846$, $p=.402$, $p<.05$). Cinsiyet değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 7).

Tablo 7 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları*

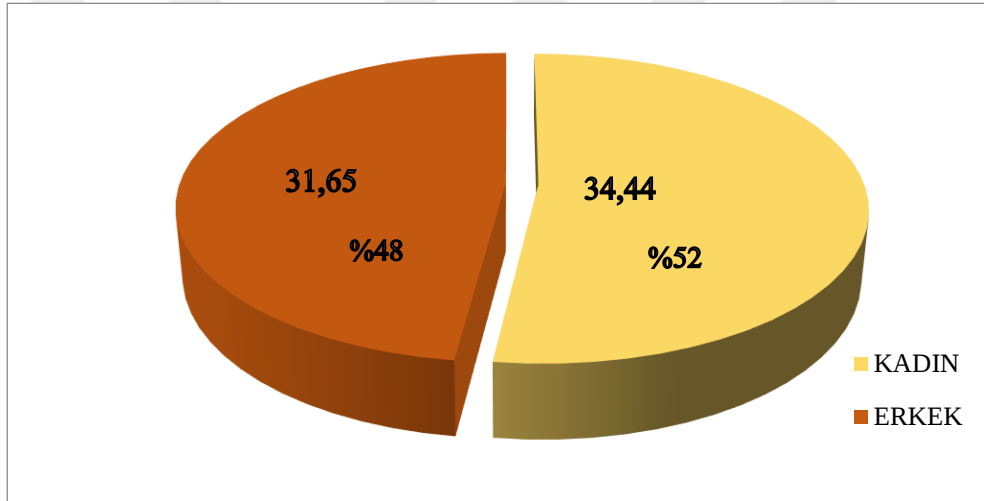
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Kadın	18	131.16	23.84	.846	48	.402
Erkek	32	125.06	24.82			

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. Kadın paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=34.44$ iken erkek paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=31.65$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Cinsiyet	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Kadın (1)	18	9	45	34.44	11.35
Erkek (2)	32	9	45	31.65	12.43
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 2 Paralimpik sporcuların cinsiyet değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p=.437$, $p<.05$). Cinsiyet değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 9).

Tablo 9 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

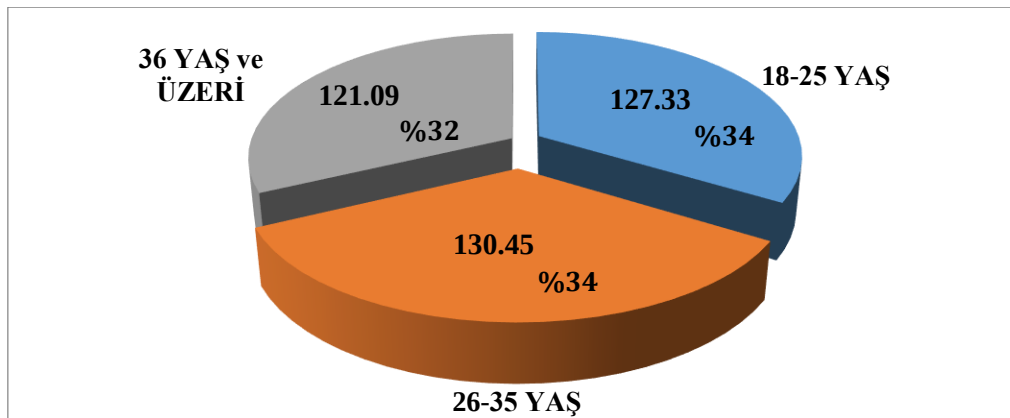
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Kadın	18	34.44	11.35	.784	48	.437
Erkek	32	31.65	12.43			

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.33$ olarak bulunmuştur. 18-25 yaş aralığındaki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=127.11$ olarak bulunmuş, 26-35 yaş aralığındaki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=130.45$ olarak bulunmuştur. Öte yandan 36 yaş ve üzeri paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalamaları ise $\bar{x}=121.09$ olarak saptanmıştır. Yaş değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova analizi uygulanmıştır. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Yaş	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
18-25 (1)	17	62	155	127.11	27.23
26-35 (2)	22	68	155	130.45	23.78
36 yaş ve üzeri (3)	11	93	146	121.09	21.92
Toplam	50	68	155	127.33	23.26



Grafik 3 Paralimpik sporcuların yaş değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.530$; $p=.592$, $p<.05$). Yaş değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova testi uygulanmıştır (Tablo 11).

Tablo 11 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anova testi sonuçları*

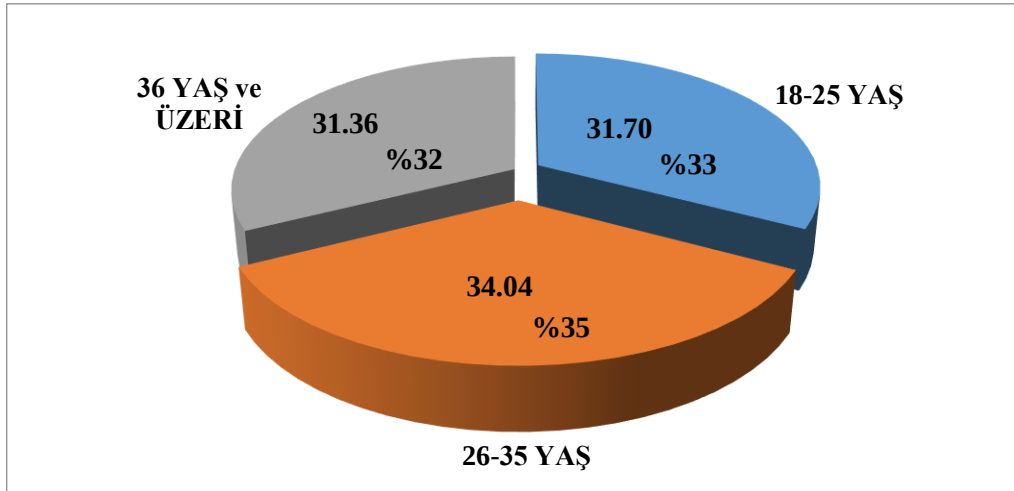
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p
18-25 (1)	17	127.11	27.23	.530	.592
26-35 (2)	22	130.45	23.78		
36 ve üzeri (3)	11	121.09	21.92		
Toplam	50	127.33	23.26		

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. 18-25 yaş aralığındaki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=31.70$ olarak bulunmuş, 26-35 yaş aralığındaki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=34.04$ olarak bulunmuştur. Öte yandan 36 yaş ve üzeri paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalamaları ise $\bar{x}=31.36$ olarak saptanmıştır. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Yaş	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
18-25 (1)	17	9	45	31.70	12.42
26-35 (2)	22	9	45	34.04	12.48
36 yaş ve üzeri (3)	11	9	44	31.36	11.20
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 4 Paralimpik sporcuların yaş değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.256$; $p=.775$, $p<.05$). Yaş değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova testi uygulanmıştır (Tablo 13).

Tablo 13 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anova testi sonuçları

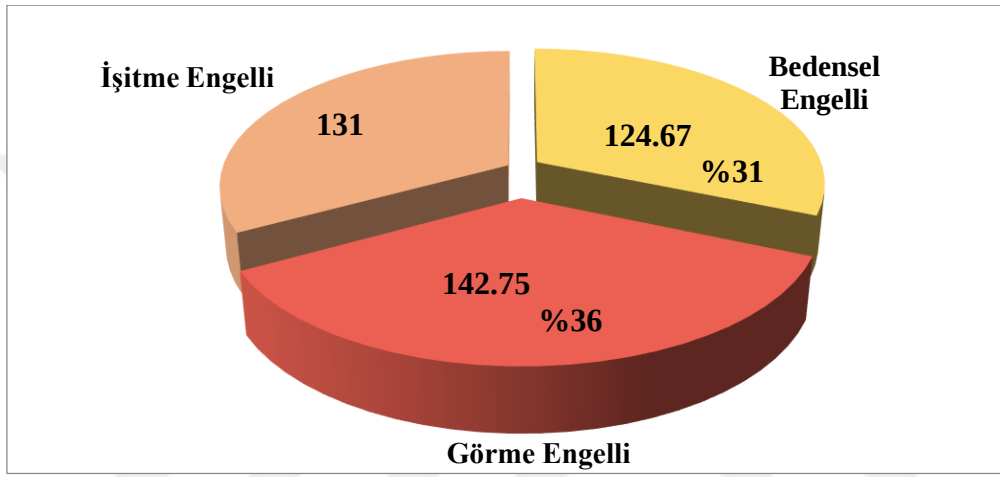
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p
18-25 (1)	17	31.70	12.42	.256	.775
26-35 (2)	22	34.04	12.48		
36 ve üzeri (3)	11	31.36	11.20		
Toplam	50	32.66	12.01		

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Bedensel engelli paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=124.67$ olarak bulunmuş, görme engelli paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=131.00$ olarak bulunmuştur. İşitme engelli paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalamaları ise $\bar{x}=142.75$ olarak saptanmıştır. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Engel türü	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Bedensel engelli (1)	37	62	155	124.67	26.99
Görme engelli (2)	9	111	148	131.00	13.50
İşitme engelli (3)	4	132	149	142.75	7.41
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 5 *Paralimpik sporcuların engel türü değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları*

Paralimpik Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=1.124$; $p=.334$, $p<.05$). Engel türü değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova analizi uygulanmıştır (Tablo 15).

Tablo 15 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre anova testi sonuçları*

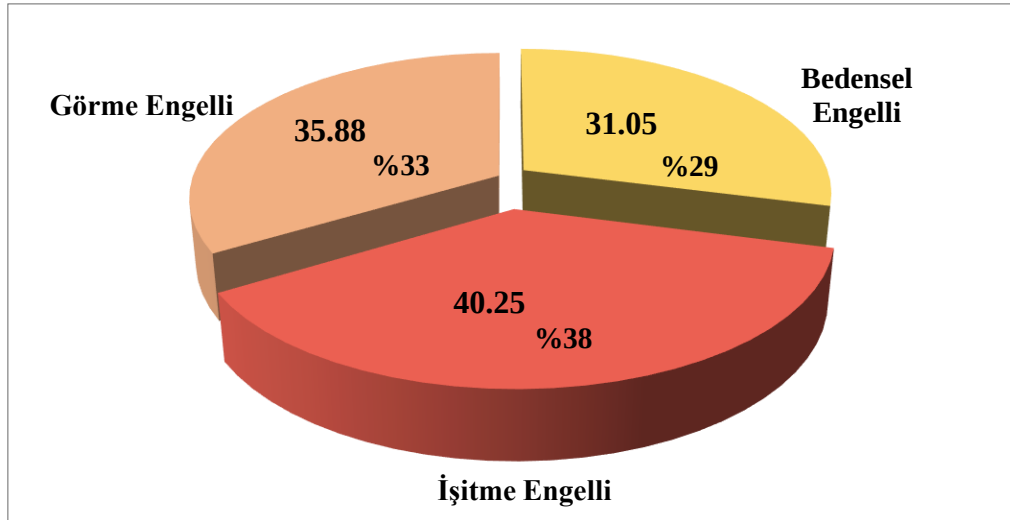
Engel türü	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Bedensel engelli (1)	17	124.67	26.99	1.124	.334
Görme engelli (2)	22	131.00	13.50		
İşitme engelli (3)	11	142.75	7.41		
Toplam	50	127.26	24.40		

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. Bedensel engelli paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=31.05$ olarak bulunmuş, görme engelli paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=35.88$ olarak bulunmuştur. İşitme engelli paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalamaları ise $\bar{x}=40.25$ olarak saptanmıştır. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Engel türü	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Bedensel engelli (1)	37	9	45	31.05	12.66
Görme engelli (2)	9	10	45	35.88	10.45
İşitme engelli (3)	4	39	41	40.25	.957
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 6 Paralimpik sporcuların engel türü değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=1.482$; $p=.238$, $p>.05$). Engel türü değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova analizi uygulanmıştır (Tablo 17).

Tablo 17 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların engel türü değişkenine göre anova testi sonuçları

Engel türü	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Bedensel engelli (1)	37	31.05	12.66	1.482	.238
Görme engelli (2)	9	35.88	10.45		
İşitme engelli (3)	4	40.25	.957		
Toplam	50	32.66	12.01		

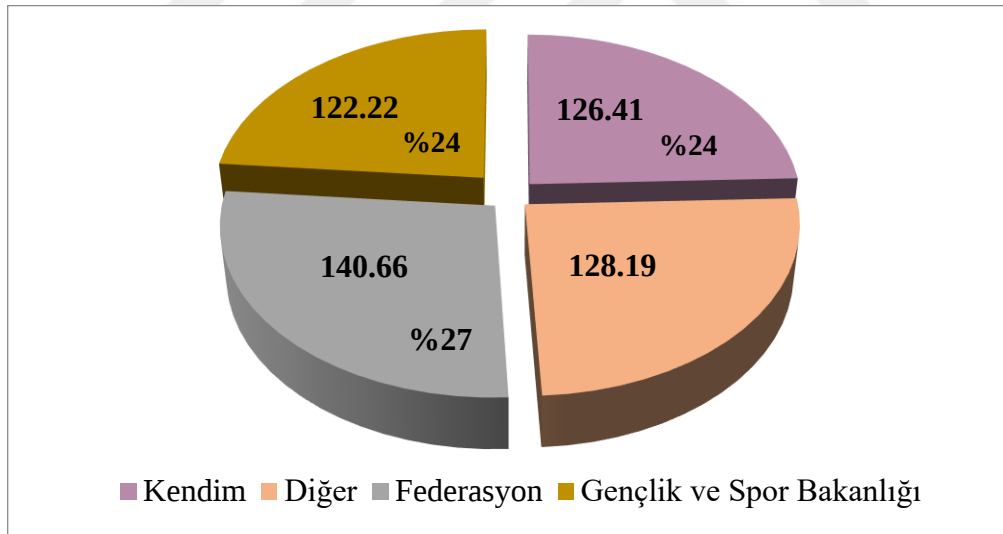
$p<.05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Sosyal güvencesi federasyon tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=140.66$ olarak bulunmuştur. Sosyal güvencesi Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından sağlanan paralimpik

sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=122.22$ olarak bulunmuştur. Sosyal güvencesi kendisi tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=126.41$ olarak saptanmıştır. Sosyal güvenceli olma değişkenine diğer cevabını veren paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=128.19$ olarak saptanmıştır. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği’nden aldıkları puanların sosyal güvenceli olma değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Sosyal güvence	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Federasyon (1)	3	132	145	140.66	12.66
Gençlik ve Spor Bakanlığı (2)	9	62	155	122.22	30.79
Kendim (3)	17	93	152	126.41	19.53
Diğer (4)	21	68	155	128.19	27.01
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 7 *Paralimpik sporcuların sosyal güvencelik değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları*

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği’nden aldıkları puanların sosyal güvenceli olma değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği’nden aldıkları puanların sosyal güvenceli olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.431$; $p=.732$, $p<.05$). Sosyal güvenceli olma

değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova analizi uygulanmıştır (Tablo 19).

Tablo 19 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların sosyal güvenceli olma değişkenine göre anova testi sonuçları*

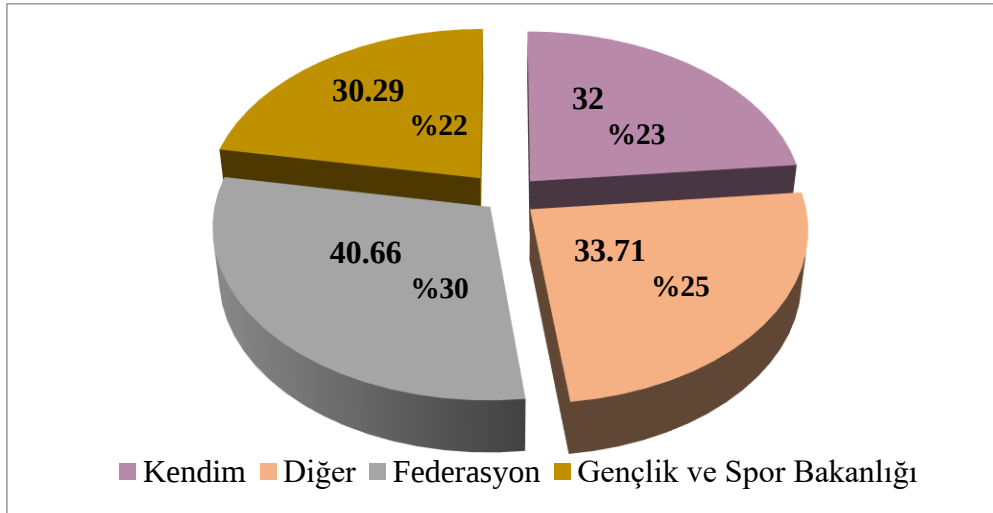
Sosyal güvence	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Federasyon (1)	3	140.66	12.66	.431	.732
Gençlik ve Spor Bakanlığı (2)	9	122.22	30.79		
Kendim (3)	17	126.41	19.53		
Diğer (4)	21	128.19	27.01		
Toplam	50	127.26	24.40		

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. Sosyal güvencesi federasyon tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=40.66$ olarak bulunmuştur. Sosyal güvencesi Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=32$ olarak bulunmuştur. Sosyal güvencesi kendisi tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=30.29$ olarak saptanmıştır. Sosyal güvencesi kim tarafından sağlanır değişkenine diğer cevabını veren paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=33.71$ olarak saptanmıştır. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların sosyal güvenceli olma değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Sosyal güvence	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Federasyon (1)	3	40	41	40.66	.577
Gençlik ve Spor Bakanlığı (2)	9	10	45	32.00	12.34
Kendim (3)	17	9	44	30.29	11.21
Diğer (4)	21	9	45	33.71	13.28
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 8 Paralimpik sporcuların sosyal güvencelilik değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların sosyal güvencelilik değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların sosyal güvencelilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.823$; $p=.662$, $p<.05$). Sosyal güvenceli olma değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova analizi uygulanmıştır (Tablo 21).

Tablo 21 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların sosyal güvenceli olma değişkenine göre anova testi sonuçları

Sosyal güvence	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Federasyon (1)	3	40.66	.577	.823	.662
Gençlik ve Spor Bakanlığı (2)	9	32.00	12.34		
Kendim (3)	17	30.29	11.21		
Diğer (4)	21	33.71	13.28		
Toplam	50	32.66	12.01		

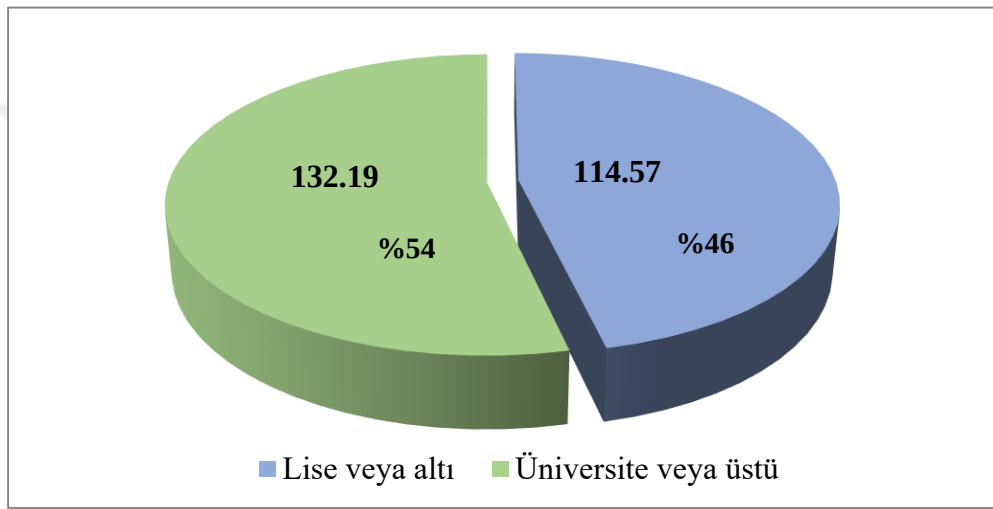
$p<.05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Lise veya altı öğrenim düzeyindeki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=114.57$ iken üniversite veya üstü

öğrenim düzeyindeki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=132.19$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği’nden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Eğitim düzeyi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Lise veya altı (1)	14	62	151	114.57	31.91
Üniversite veya üstü (2)	36	68	155	132.19	19.14
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 9 *Paralimpik sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları*

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği’nden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=.070$, $p<05$). Öğrenim düzeyi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 23).

Tablo 23 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre t testi sonuçları

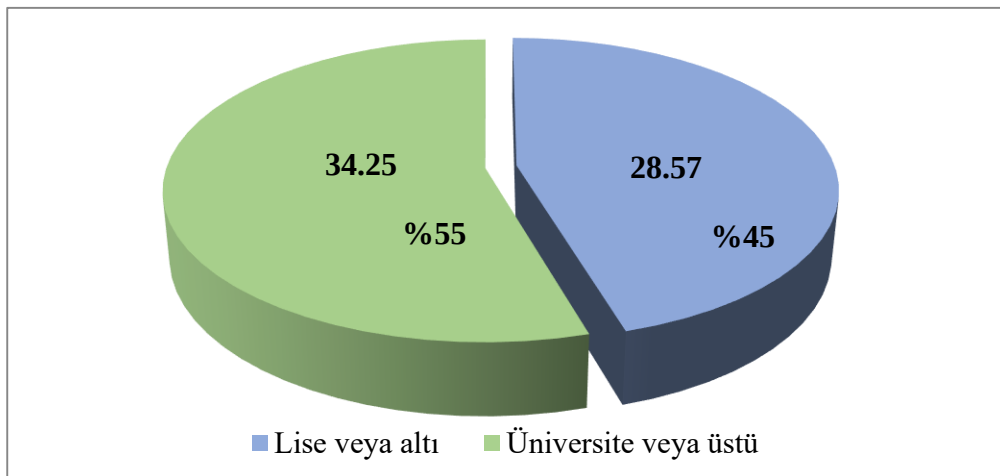
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Lise veya altı	14	114.57	31.91	-1.935	16771	.070
Üniversite veya üstü	36	132.19	19.14			

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. Lise veya altı öğrenim düzeyindeki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=28.57$ iken üniversite veya üstü öğrenim düzeyindeki paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=34.25$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 24'de verilmiştir.

Tablo 24 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Eğitim düzeyi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Lise veya altı (1)	14	9	45	28.57	14.45
Üniversite veya üstü (2)	36	9	45	34.25	10.73
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 10 Paralimpik sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=.198$, $p<05$). Öğrenim düzeyi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 25).

Tablo 25 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre t testi sonuçları*

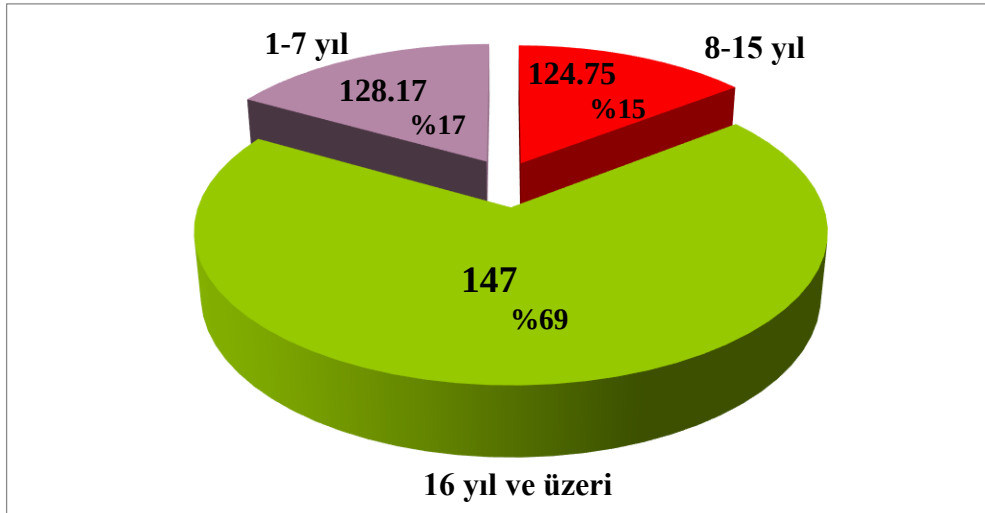
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Lise veya altı	14	28.57	14.45	-1.334	18849	.198
Üniversite veya üstü	36	34.25	10.73			

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. 1-7 yıl arasında sporculuk geçmişine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=128.12$ olarak bulunmuştur. 8-15 yıl sporculuk geçmişine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=124.75$ olarak bulunmuştur. 16 yıl ve üzeri süredir sporculuk geçmişine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=147$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Sporculuk Süresi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
1-7 yıl (1)	24	62	155	128.12	24.30
8-15 yıl (2)	24	68	155	124.75	25.15
16 yıl ve üzeri (3)	2	140	154	147	9.89
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 11 Paralimpik sporcuların sporculuk süresi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.789$; $p=.460$, $p<.05$). Sporculuk süresi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova testi uygulanmıştır (Tablo 27).

Tablo 27 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre anova testi sonuçları

Sporculuk süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
1-7 yıl (1)	24	128.12	24.30	.789	.460
8-15 yıl (2)	24	124.75	25.15		
16 yıl ve üzeri (3)	2	147	9.89		
Toplam	50	127.26	24.40		

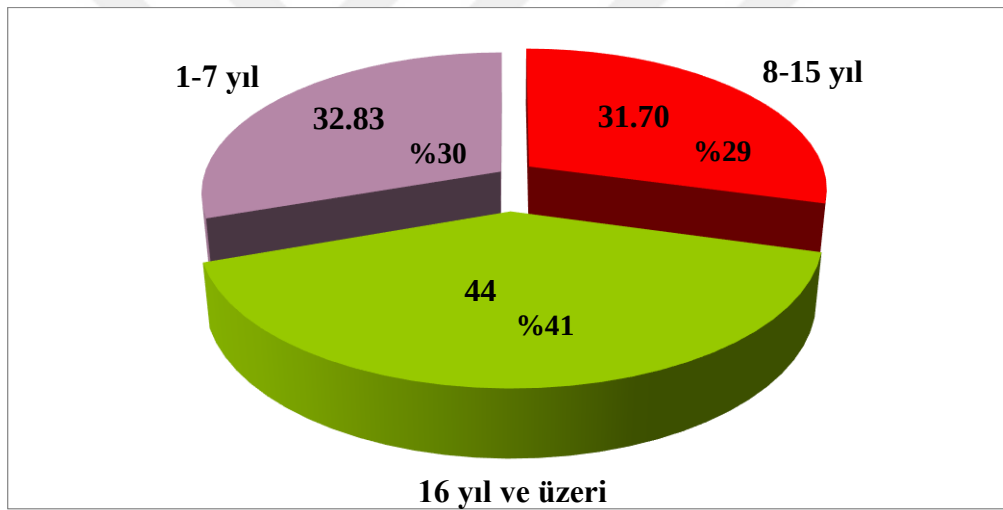
$p<.05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. 1-7 yıl arasında sporculuk geçmişine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=32.83$ olarak bulunmuştur. 8-15 yıl sporculuk geçmişine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları

puan ortalaması ise $\bar{x}=31.70$ olarak bulunmuştur. 16 yıl ve üzeri süredir sporculuk geçmişine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=42$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği’nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Sporculuk süresi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
1-7 yıl (1)	24	9	45	32.83	11.85
8-15 yıl (2)	24	9	45	31.70	12.57
16 yıl ve üzeri (3)	2	40	44	42	2.82
Toplam	50	62	155	32.66	12.01



Grafik 12 Paralimpik sporcuların sporculuk süresi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği’nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği’nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.673$; $p=.515$, $p<.05$). Sporculuk süresi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova testi uygulanmıştır (Tablo 29).

Tablo 29 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların sporculuk süresi değişkenine göre anova testi sonuçları*

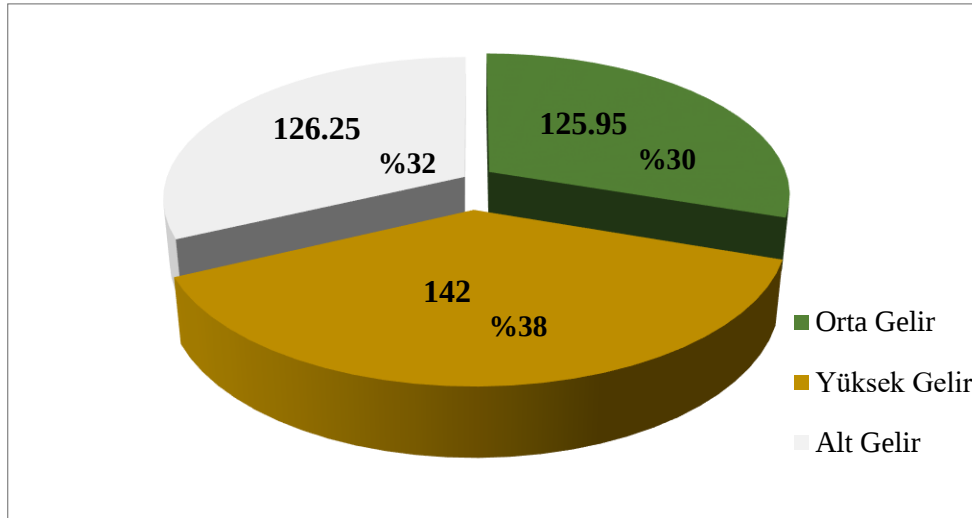
Sporculuk süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
1-7 yıl (1)	24	32.83	11.85	.673	.515
8-15 yıl (2)	24	31.70	12.57		
16 yıl ve üzeri (3)	2	42	2.82		
Toplam	50	32.66	12.01		

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Alt seviyede gelir düzeyine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=126.25$ olarak bulunmuştur. Orta seviyede gelir düzeyine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=125.95$ olarak bulunmuştur. Yüksek seviyede gelir düzeyine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=142$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Gelir düzeyi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Alt (1)	4	93	145	126.25	24.67
Orta (2)	42	62	155	125.95	25.22
Yüksek (3)	4	132	155	142	10.55
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 13 Paralimpik sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.786$; $p=.462$, $p<.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova testi uygulanmıştır (Tablo 31).

Tablo 31 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları

Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Alt (1)	4	126.25	24.67	.786	.462
Orta (2)	42	125.95	25.22		
Yüksek (3)	4	142	10.55		
Toplam	50	127.26	24.40		

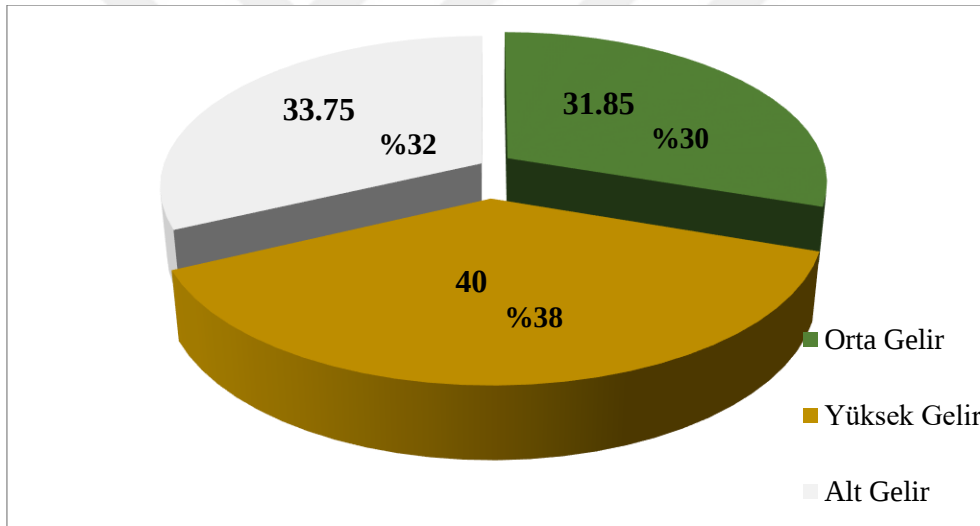
$p<.05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. Alt seviyede gelir düzeyine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=33.75$ olarak bulunmuştur.

Orta seviyede gelir düzeyine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=31.85$ olarak bulunmuştur. Yüksek seviyede gelir düzeyine sahip paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=40$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği’nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Gelir düzeyi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Alt (1)	4	18	41	33.75	10.87
Orta (2)	42	9	45	31.85	12.48
Yüksek (3)	4	35	45	40	5.22
Toplam	50	62	155	32.66	12.01



Grafik 14 *Paralimpik sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları*

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği’nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği’nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F=.851$; $p=.433$, $p<.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından anova testi uygulanmıştır (Tablo 33).

Tablo 33 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları

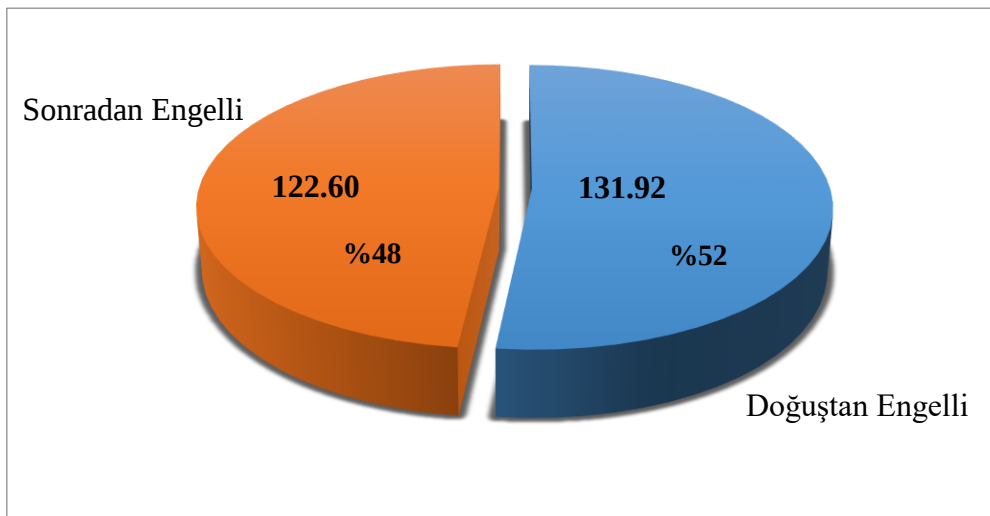
Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Alt (1)	4	126.25	24.67	.851	.433
Orta (2)	42	125.95	25.22		
Yüksek (3)	4	142	10.55		
Toplam	50	127.26	24.40		

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Doğuştan engelli olan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=131.92$ olarak bulunmuştur. Sonradan engelli olan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=122.60$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 34'de verilmiştir.

Tablo 34 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Engel durumu	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Doğuştan (1)	25	68	155	131.92	22.30
Sonradan (2)	25	62	151	122.60	25.95
Toplam	50	68	155	127.26	24.40



Grafik 15 Paralimpik sporcuların engel durumu değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=.180$, $p<.05$). Engel durumu değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 35).

Tablo 35 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre t testi sonuçları*

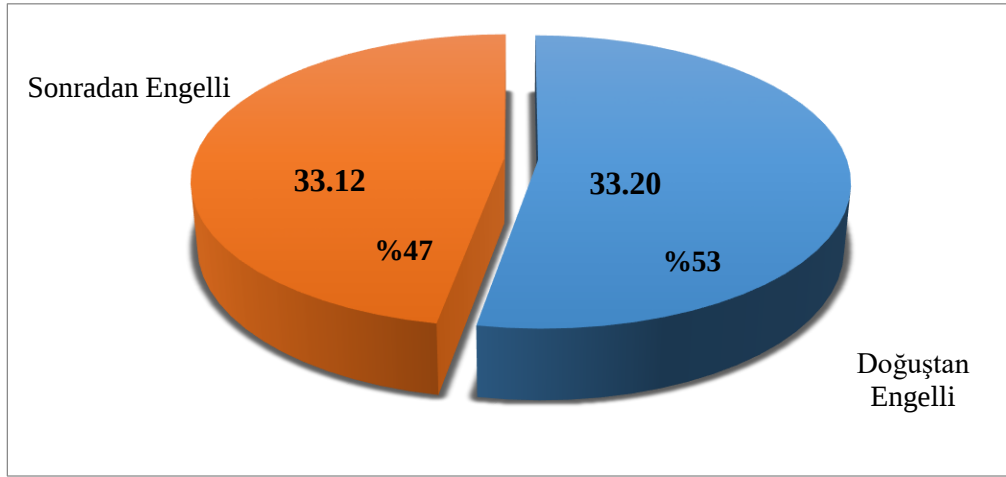
Engel durumu	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Doğuştan (1)	25	131.92	22.30	1.362	48	.180
Sonradan (2)	25	122.60	25.95			

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. Doğuştan engelli olan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=33.20$ olarak bulunmuştur. Sonradan engelli olan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=33.12$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Engel durumu	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Doğuştan (1)	25	9	45	33.20	12.34
Sonradan (2)	25	9	45	33.12	11.90
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 16 Paralimpik sporcuların engel durumu değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=.754$, $p<.05$). Engel durumu değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 37).

Tablo 37 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların engel durumu değişkenine göre t testi sonuçları

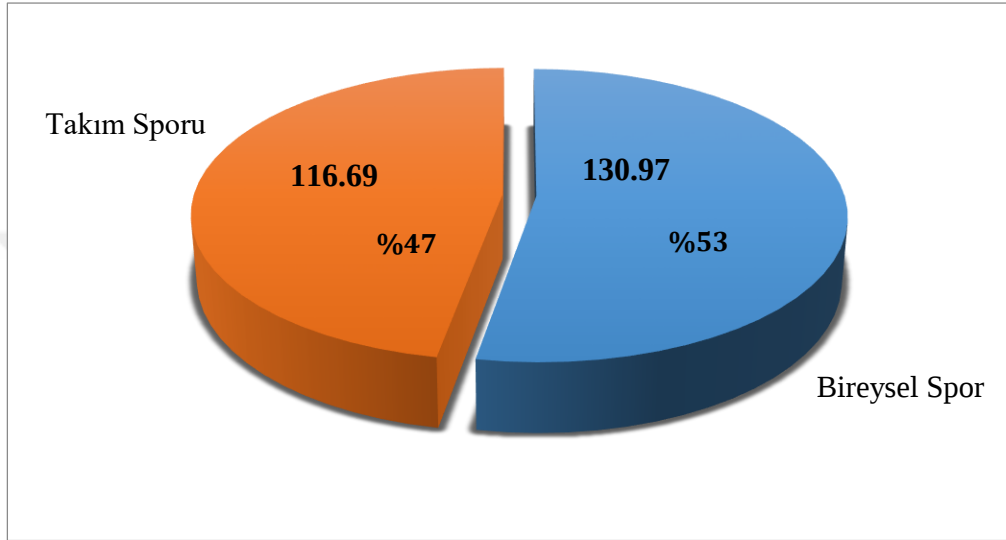
Engel durumu	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Doğuştan (1)	25	33.20	12.34	.315	48	.754
Sonradan (2)	25	33.12	11.90			

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Bireysel sporla uğraşan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=130.97$ olarak bulunmuştur. Takım sporuyla uğraşan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=116.69$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 38'de verilmiştir

Tablo 38 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Spor branşı	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Bireysel spor (1)	37	68	155	130.97	21.93
Takım sporu (2)	13	62	146	116.69	28.72
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 17 Paralimpik sporcuların spor branşı değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=.069$, $p<.05$). Spor branşı değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 39).

Tablo 39 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre t testi sonuçları

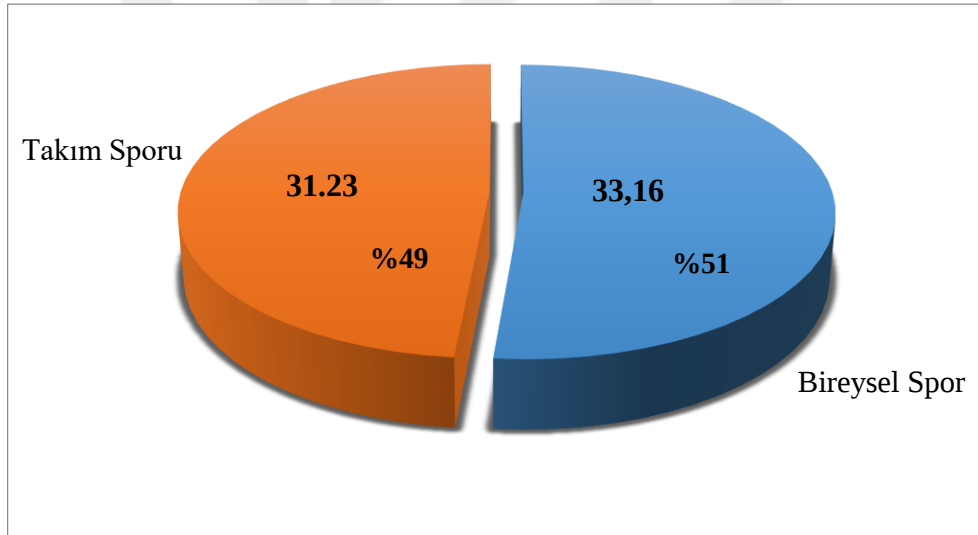
Spor branşı	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Bireysel spor (1)	37	130.97	21.93	1.860	48	.069
Takım sporu (2)	13	116.69	28.72			

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.66$ olarak bulunmuştur. Bireysel sporla uğraşan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=33.16$ olarak bulunmuştur. Takım Sporuyla uğraşan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=31.23$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 40'da verilmiştir.

Tablo 40 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Spor branşı	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Bireysel spor (1)	37	9	45	33.16	11.48
Takım sporu (2)	13	10	45	31.23	13.80
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 18 *Paralimpik sporcuların spor branşı değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları*

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=.623$, $p<.05$). Spor branşı değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 41).

Tablo 41 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların spor branşı değişkenine göre t testi sonuçları

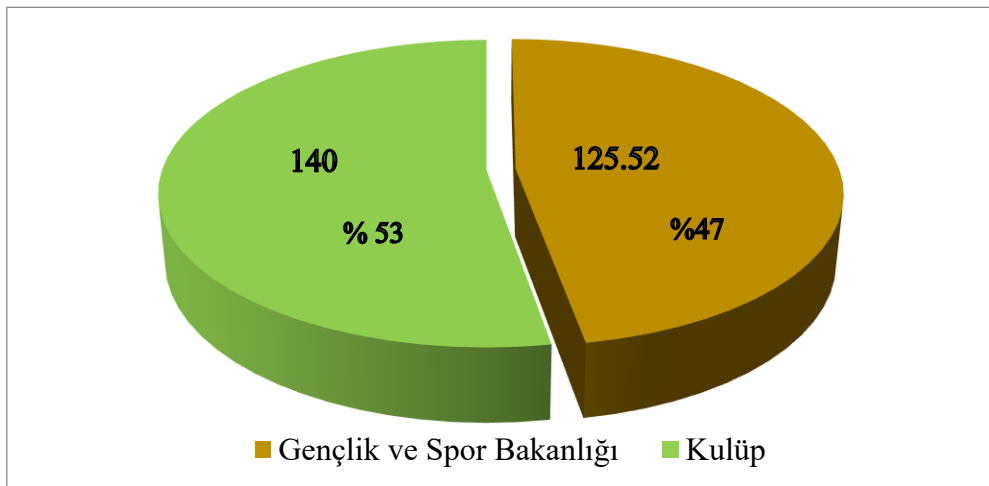
Spor branşı	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Bireysel spor (1)	37	33.16	11.48	.495	48	.623
Takım sporu (2)	13	31.23	13.80			

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Hakedilen ücret ödemesi Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=125.52$ olarak bulunmuştur. Hakedilen ücret ödemesi kulüpleri tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=140$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 42'de verilmiştir.

Tablo 42 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Ücret ödemesi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Gençlik ve Spor Bakanlığı (1)	44	62	155	125.52	25.03
Kulüp (2)	6	122	155	140.00	15.07
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 19 Paralimpik sporcuların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p=.881$, $p<.05$). Hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 43).

Tablo 43 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre t testi sonuçları*

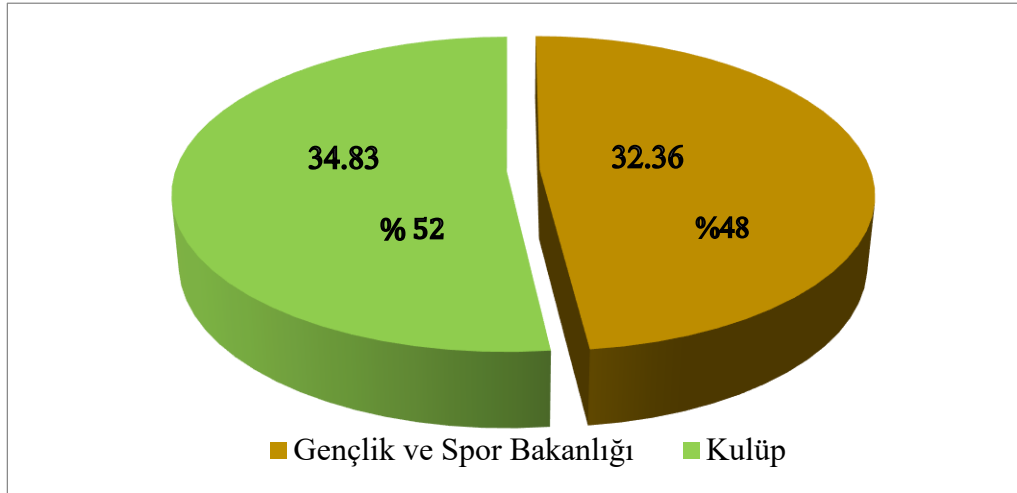
Ücret ödemesi	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Gençlik ve Spor Bakanlığı (1)	44	125.52	25.03	.151	48	.881
Kulüp (2)	6	140.00	15.07			

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.36$ olarak bulunmuştur. Hakedilen ücret ödemesi Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=32.36$ olarak bulunmuştur. Hakedilen ücret ödemesi kulüpleri tarafından sağlanan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=34.83$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 44'de verilmiştir.

Tablo 44 *Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Ücret ödemesi	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Gençlik ve Spor Bakanlığı (1)	44	9	45	32.36	11.95
Kulüp (2)	6	9	45	34.83	13.36
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 20 Paralimpik sporcuların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p=.472$, $p<.05$). Hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 45).

Tablo 45 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların hakedilen ücret ödemesi değişkenine göre t testi sonuçları

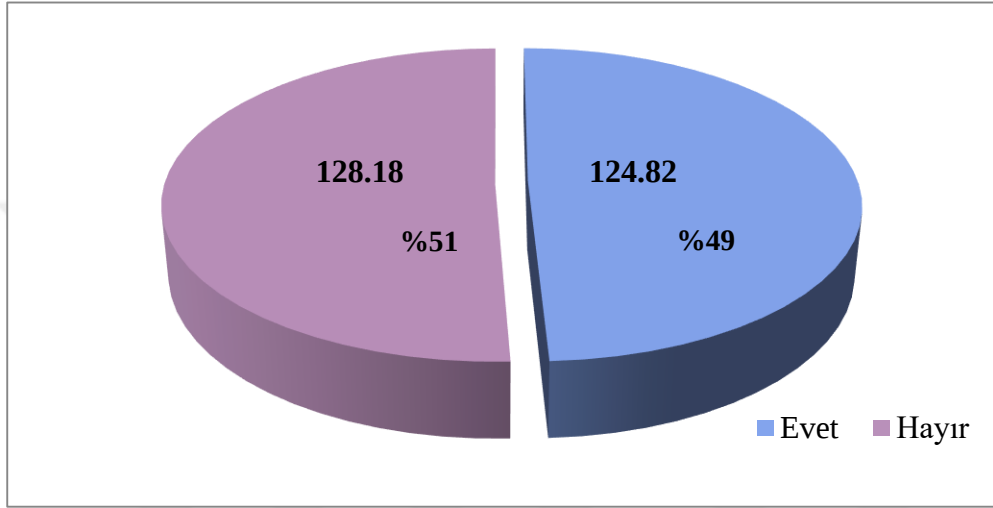
Ücret ödemesi	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Gençlik ve Spor Bakanlığı (1)	44	32.36	11.95	.725	48	.472
Kulüp (2)	6	34.83	13.36			

$p<.05$

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=127.26$ olarak bulunmuştur. Spor dışında farklı bir uğraşı olan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=124.82$ olarak bulunmuştur. Spor dışında farklı bir uğraşı olmayan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=128.18$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 46'da verilmiştir.

Tablo 46 *Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışı farklı bir uğraş değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri*

Spor dışı uğraşınız var mı?	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Evet (1)	34	62	155	124.82	25.39
Hayır (2)	16	85	155	128.18	22.93
Toplam	50	62	155	127.26	24.40



Grafik 21 *Paralimpik sporcuların spor dışı uğraş değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları*

Paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışında farklı bir uğraş değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışında farklı bir uğraş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p=.868$, $p<.05$). Spor dışında farklı bir uğraş değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 47).

Tablo 47 Paralimpik sporcuların sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışı farklı bir uğraş değişkenine göre t testi sonuçları

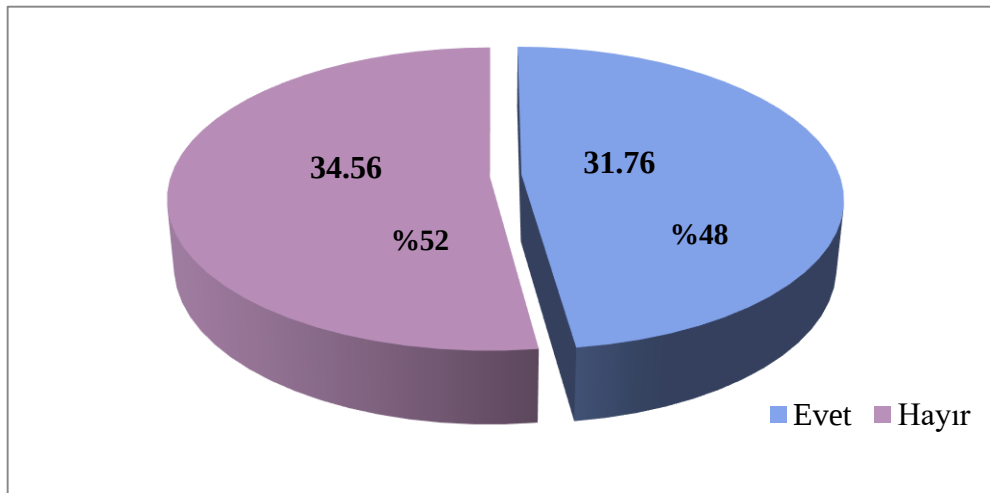
Spor dışı uğraşınız var mı?	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Evet (1)	34	124.82	25.39	.167	48	.868
Hayır (2)	16	128.18	22.93			

$p < .05$

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=32.36$ olarak bulunmuştur. Spor dışında farklı bir uğraşı olan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması $\bar{x}=31.76$ olarak bulunmuştur. Spor dışında farklı bir uğraşı olmayan paralimpik sporcuların ölçekten aldıkları puan ortalaması ise $\bar{x}=34.56$ olarak bulunmuştur. Ölçeğe dair analiz sonuçları Tablo 48'de verilmiştir.

Tablo 48 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışı farklı bir uğraş değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Spor dışı uğraşınız var mı?	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Evet (1)	34	9	45	31.76	13.14
Hayır (2)	16	12	45	34.56	9.28
Toplam	50	9	45	32.66	12.01



Grafik 22 Paralimpik sporcuların spor dışı uğraş değişkenine göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışında farklı bir uğraş değişkenine göre karşılaştırılmasına dair analize yer verilmiştir. Elde edilen bulguya göre, paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi Ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışında farklı bir uğraş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p=.455$, $p<.05$). Spor dışında farklı bir uğraş değişkenine göre yapılan normallik testinde veriler, normal dağıldığından t testi uygulanmıştır (Tablo 49).

Tablo 49 Paralimpik sporcuların birey düzeyinde ilişkisel rezilyans kapasitesi ölçeği'nden aldıkları puanların spor dışı farklı bir uğraş değişkenine göre t testi sonuçları

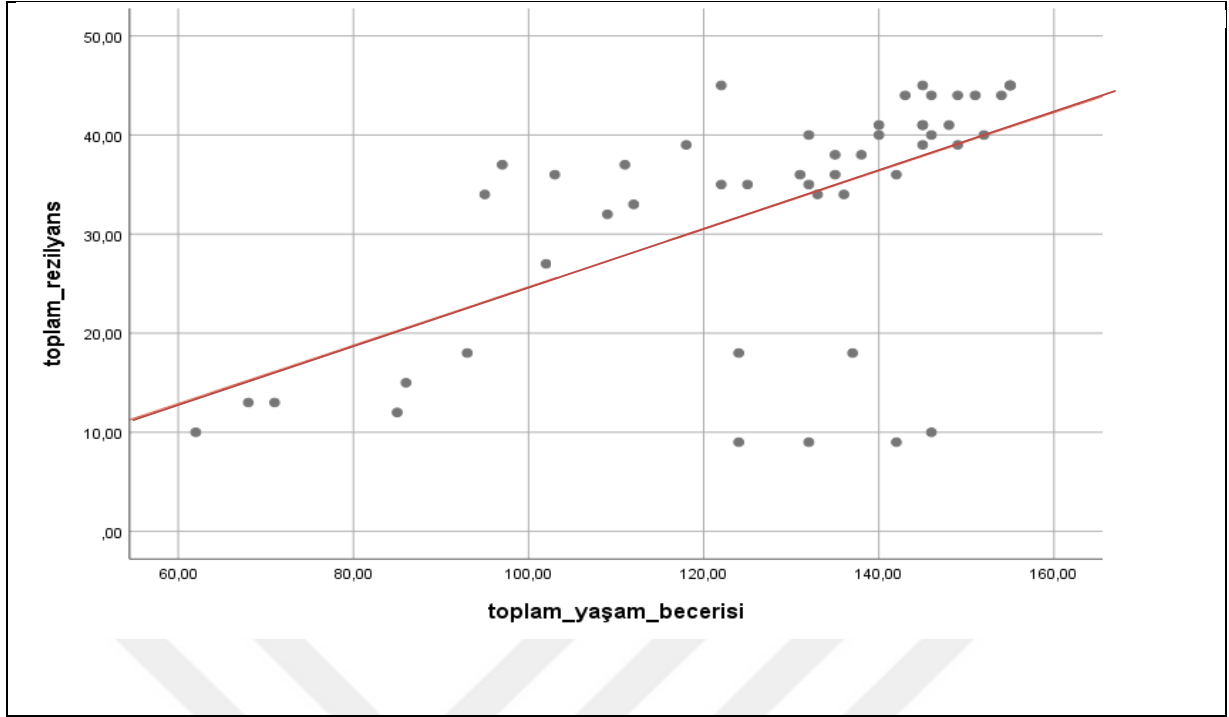
Spor dışı uğraşınız var mı?	N	$\bar{X}$	SS	t testi		
				t	sd	p
Evet (1)	34	31.76	13.14	.754	48	.455
Hayır (2)	16	34.56	9.28			

Paralimpik sporcuların Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesileri ($\bar{x}=32.66$, $ss=12.01$) ile Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi ($\bar{x}=127.26$, $ss=24.40$) arasında istatistiki bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam beceri düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ($r=.597$) ve anlamlı ($p=.000$, $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir değişle, paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam beceri düzeyleri birlikte değişim göstermektedir. Bu ilişki Grafik 23'de gösterilmiştir (Tablo 50).

Tablo 50 Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam beceri düzeyleri arasındaki ilişki (Pearson Korelasyon Analizi)

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	r	p
Birey Düzeyinde İlişkisel Rezilyans Kapasitesi	50	32.66	12.01	.597**	.000
Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi	50	127.26	24.40		

$p<.01$



Grafik 23 Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam beceri düzeyleri arasındaki pozitif ilişki

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde araştırmanın konusunu oluşturan ilişkisel rezilyans düzeylerine yönelik ülkemizde fazla çalışma yapılmadığı ve paralimpik sporcu örneklem grubuyla yapılan çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bakımdan paralimpik sporcular üzerinde rezilyans kavramı ile ilgili bir çalışma yapılması önem kazanmıştır. Diğer taraftan yurt dışı literatür incelendiğinde ise benzer araştırma sayısının oldukça az olduğu gözlenmiştir. Aynı şekilde literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ülkemizde paralimpik veya engelli sporcuların yaşam becerileri ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olmasından hareketle yaşam becerileri kavramı ve bileşenlerine yönelik paralimpik sporcular üzerinde çalışma yapılması hedeflenmiştir. Yurt dışı kaynaklarda ise araştırmayla paralellik gösteren çalışmaların sayısı oldukça azdır.

Paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile sporun yaşam becerileri üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, analiz sonuçlarına yönelik bulguların literatür bilgileri ışığında kaynak gözetilerek yorumlanması ve tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1. Cinsiyet değişkeni açısından;

Katılımcıların demografik özellikleri ve ortalama değerler bakımından inceleme yapıldığında kadın sporcuların rezilyans puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde; Sato ve arkadaşları (2022) tarafından rezilyans ve cinsiyete göre sosyal sermaye ve depresif belirtiler üzerine yaptıkları araştırmada kadınlar lehine sosyal sermaye ve depresif belirtileri olumlu yönde etkilemede anlamlı farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu durumun kadınların erkeklere göre günlük yaşamda daha fazla olumlu rezilyans (iyileşme ve uyum sağlayıcılık) göstermeleriyle alakalı olduğu şeklinde açıklanmıştır. Yavuz (2019), bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre bilişsel esneklik düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı farklılık gözlenirken psikolojik sağlamlık düzeylerinde bu farkın tespit edilemediği gözlenmiştir. Bu sonuç, sporun cinsiyet ayırt etmeksizin bireylere fiziksel faydasının yanı sıra psikolojik olarak da bireyleri pozitif bir yaşam standardına çıkardığını vurgulamıştır. Çelik ve arkadaşları (2019) tarafından sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre erkek sporcular lehine farklılık gösterdiği

tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda erkek ergen sporcuların kadın ergen sporculara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olması, Türkiye'nin ataeril toplumsal yapısı düşünüldüğünde erkeklere çocukluktan itibaren toplum tarafından biçilen rollerin erkek çocukları potansiyel olarak psikolojik baskılara dayanaklı olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Şahinler (2023), bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlık düzeylerinin problem çözme becerileri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre bedensel engelli kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık, psikolojik sağlık ve problem çözme puanlarının bedensel engeli olmayan kadın ve erkek sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun sebebi, bedensel engelli kadınların sayısının erkeklere göre daha az olması, engelli olmayan sporcuların psikolojik ve sosyolojik açıdan genel anlamda yaşam standartlarının bedensel engelli sporculara göre daha yüksek olması ve kendilerini ruhsal yönden daha iyi hissedecekleri varsayımına dayandırılmıştır. Duman ve arkadaşları (2011) tarafından bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmada kadın sporcular lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum kadın sporcuların erkek sporculara göre özgüvenlerinin daha yüksek olduğu ve bu farklılığın toplumun kadınlara daha fazla sorumluluk yüklediği hipotezinden kaynaklanabileceği şeklinde açıklanmıştır. Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından sporda zihinsel dayanıklılık üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre erkek sporcular lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu durum çeşitli sosyalleşme süreçlerinin de etkisiyle erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip olabilecekleri şeklinde açıklanmıştır. Bu çalışmanın bulguları ve literatürdeki farklı sonuçlar değerlendirildiğinde, deneklerin sosyolojik yapıları ve fizyolojik farklılıklarından ötürü kadın ve erkekler arasında psikolojik açıdan bazı farkların oluşması normal karşılanabilir. Ancak çalışmadaki örneklem grubunun paralimpik özellikleri sebebiyle rezilyans düzeyleri arasında fark çıkmaması, bireylerin engellilik durumlarının cinsiyet faktörünün önüne geçebileceği şeklinde yorumlanabilir. Başka bir ifadeyle paralimpik sporcuların rezilyans faktörü ve Yavuz'un da (2019) çalışmasında belirttiği gibi psikolojik sağlık bakımından cinsiyetler arasında fark çıkmaması, engelli sporcularda cinsiyet faktörünün arka planda kalan bir değişken olması ve rezilyans düzeyleri üzerinde etkili bir değişken olmadığı şeklinde değerlendirilebilir.

Diğer taraftan cinsiyet değişkenine göre sporun yaşam becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Taşçı (2020), ortaöğretimde sportif faaliyete katılımın bireyin yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptığı

çalışma sonucuna göre yaşam becerileri alt boyutlarından sosyal beceriler, duygusal beceriler ve iletişim alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu farklılığın nedenleri arasında spor yapan kadınların yapılan spor faaliyeti sırasında karşılaştıkları olaylar, arkadaşlık ilişkisi, takım oyunları ve seyirci gibi etkenler olduğu şeklinde açıklanmıştır. Kardağ (2019), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu sonucun, cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak spora katılan bireylerin yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme düzeylerini geliştirebildikleri şeklinde açıklanmıştır. Savaş (2021), badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi konulu yaptığı çalışma sonucuna göre kadınların duygusal beceriler değerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı gözlenmiştir. Bu sonuç, spor faaliyeti sırasında karşılaşılabileceği olaylar, sosyal ilişkiler ve takım birlikteliği gibi faktörlerin kadınlar üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu ve bu yüzden duygusal beceriler değerlerinin yüksek olduğu şeklinde açıklanmıştır. Çil ve arkadaşları (2023) tarafından bedensel engelli bireylerde olumlu düşünme ve stres üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, kadın bireylerin toplumdaki negatif ayrımcılığa karşı problem yaşamamak adına olumlu düşünme becerileri sürecine aktif olarak katılmalarından kaynaklı olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde, sporcuların farklı parametrelere sahip olmalarından ötürü kadın ve erkekler arasında bazı farkların oluşması normal karşılanabilir. Ancak mevcut çalışmadaki paralimpik sporcular örneğinde cinsiyet değişkeninin yaşam becerilerine etkisini yordamadığı ve bu durumun örnekteki tüm sporcuların engelli olması ve yukarıdaki çalışma sonuçlarında da belirtildiği paralellikte sporcu olma ortak özeliği sayesinde sporun yaşam becerileri üzerindeki etkileri arasında net bir fark çıkmaması normal karşılanabilir.

5.2. Yaş değişkeni açısından;

Katılımcıların yaş grupları değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Stenroth ve arkadaşları (2023) tarafından orta yaş düzeyinde rezilyans ve kırılganlık ilişkisi üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu durumun düşük rezilyans düzeyi ve kırılganlık arasında nedensellik ilişkisi olduğu, ileri yaşlarda sağlığın bozulmasına yol açabilen faktörlerin düşük rezilyans düzeyi altında yatan mekanizmalara olumsuz etkisi olabileceği ve yaş ilerledikçe rezilyans seviyesi düşerken ve kırılganlık seviyesi artış göstereceği şeklinde açıklamışlardır. Ayrıca rezilyans

düzeının yükselmesi ile ileri yaşlarda fizyolojik rezervdeki kaybın azaltabileceğı yönünde etkilerinin olduğı şeklinde açıklamıştır. Gooding ve arkadaşları (2012) tarafından genç ve yaşlı yetişkinlerde psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre yaşlıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gençlerden daha yüksek olduğı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum, yaşa bağılı olarak olumsuz olaylarla karşılaşma potansiyellerinin tecrübeyle paralel olmasından kaynaklı yaşlı yetişkinlerin özellikle duygusal düzenleme ve problem çözme açısından daha dayanıklı olmalarıyla açıklanmıştır. Yavuz (2019), bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediğı gözlenmiştir. Sporcuların yaşlarının artmasının bilişsel esneklik düzeylerinde değışime sebep olmadığı, dolayısıyla küçük ya da büyük yaşta olmasının sporcunun bilişsel esneklik düzeyinde etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Yaşları ne olursa olsun engelli sporcuların sporla tanışmaları ile birlikte psikolojik rahatlama dönemine ve daha da ötesi psikolojik sağlamlık/rezilyans düzeyine erişmelerine, sporun destek olduğunu göstermektedir şeklinde açıklamışlardır. Şahinler (2023), bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlamlık seviyelerinin problem çözme becerileri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediğı gözlenmiştir. Bu durumun nedeni, araştırmaya katılan sporcuların yaşlarının birbirine yakın olması ve örneklem sayısına ulaşmanın zorluğu ile açıklanmıştır. Bu çalışmanın bulguları ve literatürdeki farklı sonuçlar değerlendirildiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen rezilyans düzeyi en yüksek olan yaş grubunun 26-35 yaş grubu paralimpik sporculardan oluştuğı tespit edilmiştir ($\bar{x}=34.04$). Bu durum Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre üretkenliğe karşı durgunluk dönemi ile açıklanabilir (Erikson, 1984). Bu dönemde bireyler eski bilgi ve birikimlerinden faydalananarak yeni şeyler üretme çabasında ve sağlam irade sergileme eğiliminde olmalarından kaynaklı diğere yaş gruplarına göre daha olumlu kazanımla atlatmaktadırlar. Böylece bireyler olumsuz bir durum karşısında motivasyonlarını kaybetmeden becerilerini sergilemekte, daha düşük kırılabilirlik seviyesi göstermekte ve stresli bir müsabaka anında diğere yaş gruplarına göre alternatif seçenekler üretebilme potansiyelleri bakımından ayrılabilirliği söylenebilir.

Diğere taraftan katılımcıların yaş grupları değışkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Ancak ortalama değıerler bakımından 26-35 yaş aralığındaki sporcuların yaşam beceri puanlarının daha yüksek olduğı saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde;

Kardağ (2019), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam becerileri düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum her yaş grubundaki bireyler için yaşam becerileri kazanımının mümkün olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Taşçı (2020), 10-14 yaş grubunda yer alan ortaöğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılımda sporun yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre 10 yaş grubundaki öğrenciler lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu farklılığın; kaygılarının ve üniversiteye hazırlık dönemlerinin başlamadığı bu dönemde sportif faaliyetlere katılımın sağlanması ve desteklenmesi ile gençlerin yaşam becerilerini kazanmasında ve geliştirmesinde önemli bir yeri olduğu şeklinde açıklanmıştır. Savaş (2021), badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi konulu yaptığı çalışma sonucuna göre 14-18 yaş aralığında bulunan sporcular lehine farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu durum, spor aracılığıyla yaşam becerilerinin kazanılması ve geliştirilmesi sürecinde yaş faktörünün önemli kriter olduğu ve erken yaşlarda spora başlamanın yaşam becerilerine olan katkısının çok önemli olduğu şeklinde açıklanmıştır. Çimen ve Akıncı (2021), Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada ise zaman yönetimi alt boyutunda 35 yaş ve altı öğretmenlerle, 36-45 yaş arası öğretmenler arasında farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda 35 yaş altı genç öğretmenlerin zaman yönetimini iyi kullandıkları, daha dinamik ve idealist oldukları için yaşam becerilerine etkisinin arttığı şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; sporun özellikle genç bireylerin duygusal ve sosyal yönden gelişimi ve çevreyle olan etkileşimleri bakımından uygun bir ortam hazırladığı (Danish ve arkadaşları, 2004; Hellison, Martinek ve Walsh, 2008) ve spor yoluyla geliştirilen yaşam becerilerinin gençlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden olumlu gelişimlerinde kilit bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Jones, Dunn, Holt, Sullivan ve Bloom, 2011). Mevcut çalışmada oluşan farklılığın sporun her yaş kategorisinde iyileştirici etkisi olmakla birlikte özellikle 26-35 yaş aralığındaki paralimpik sporcuların daha aktif ve dinamik bir kişiliğe sahip oldukları, daha etkili eleştirel düşünme yetisini kullandıkları ve tecrübeye dayalı yönlerini kullanarak kendilerine en uygun kararı verebildikleri düşüncesinden hareketle yaşam becerilerindeki etkileri açıklanabilir.

5.3. Engel türü değişkeni açısından;

Katılımcıların engel türü değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Gür (2021) spor yapan ve spor yapmayan bedensel engelli bireylerin

psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Engel türünün psikolojik sağlamlık/rezilyans üzerinde etkisinin olmadığı ve bu durumun engelli sporcularda sporun pozitif getirileri ile birlikte fiziksel/zihinsel eksikliklerini psikolojik olarak tamamlamakta ve bu seviye engel türü fark etmeksizin benzer düzeylere hitap etmektedir şeklinde açıklanmıştır. Demir ve İlhan'ın (2019), engelli sporcularda spora katılım motivasyonu üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre bedensel engelli sporcuların içsel motivasyon düzeylerinin diğer engel türü gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, dışsal motivasyon boyutunda ise görme engelli sporcuların diğer engel türü gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, bedensel engelli sporcuların motivasyonsuzluk düzeyi, görme engelli sporcuların motivasyonsuzluk düzeylerinden anlamlı bir derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular engel türü çeşitliliğinden ötürü bireylerin motivasyon algılarının farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Motivasyonun, spor gibi eğitsel hazırlık gerektiren uğraşlarda engelli bireylere yön veren güçlü bir belirleyici olduğu ve spora katılımı ve devamlılıklarını sağlamada katkısı olacağı ifade edilmiştir (Demir ve İlhan, 2019). Eroğlu ve arkadaşları (2015) tarafından özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin normal gelişim gösteren annelere kıyasla daha düşük olduğu, iyilik hali ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkların yüksek olduğunu, psikolojik sağlamlık düzeylerinde ise farklılıkların düşük düzeyde olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen sonucun, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları sorunların zorluklarla başa çıkabilme becerilerini/rezilyans düzeylerini güçlendirmesine olan katkısından ötürü olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Esatbeyoğlu ve Karahan (2014) tarafından engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, spor etkinliklerinin engelli bireylerin bir araya gelerek sosyal gelişimlerine olumlu katkı sağlamalarına ve engelli bireylerin stresli yaşam koşullarına uyum sağlayarak psikolojik sağlamlık düzeylerinde benzer düzeyde gelişimlerini desteklemektedir şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki farklı sonuçlar değerlendirildiğinde farklılık oluşmama durumu “işlevselci teori” ile açıklanabilir (Stevenson ve Nixon, 1972). Bu yaklaşıma göre işlevselci teorisinin spora olumlu, pekiştirici, bütünleştirici bir anlam atfettiği (bütünleştirici işlev) ve sporun toplumsal bütünleşme ve belki de en önemlisi rezilyans/uyum sağlayıcılık noktasında katkı sağladığı ve engel türü ne olursa olsun spordan herkesin eşit bir şekilde faydalanma fırsatı sunduğu

gerçeğinden hareketle rezilyans düzeylerinde benzerlik ve farklılıklar oluşturmaları şeklinde yorumlanabilir.

Diğer taraftan katılımcıların engel türü değişkenine göre Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Saraç (2014), engellilerde spor ile benlik saygısı ve sosyalleşme üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, bütün bireylerin engel türü farkı gözetmeksizin sporla iç içe olmaları, yaptığı spordan zevk almaları ve sporun etkin ve vazgeçilmez sosyal bir olgu olduğu gerçeğinden hareketle yaşam beceri düzeylerindeki benzer yansımalarla açıklanmıştır. Çelenk (2021), engellilerde motivasyon ve sporun yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre bedensel engelli sporcular lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu sonuç, sporun bedensel engelli sporcuların zaman yönetimi, takım çalışması ve iletişim boyutlarında görme ve işitme engelli sporculara göre daha uygun bir ortam oluşturduğu ve bu alt boyutlarda yaşam becerilerindeki gelişimine olumlu yansımaları ile açıklanmıştır. Demir ve İlhan (2020) tarafından yapılan engelli sporcularda spora katılım motivasyonu üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre bedensel engelli sporcuların motivasyon düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, bedensel engelli sporcuların görme ve işitme engelli sporculara göre spora katılımda ve devamında yaşam becerileri bileşenlerinden (duygularla baş etme, eleştirel düşünme ve öz farkındalık) gibi faktörlerin ön planda olduğu ile açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; sporun aktivitelere katılan bireyler örnekleminde engel türü fark etmeksizin zihinsel, duygusal ve davranışsal değişimlerine katkısı olduğunu buna bağlı olarak engel türü değişkeninin büyük ölçüde yaşam becerisi düzeyini etkilemediği ancak çalışma grubuna ve katılımcıların demografik özelliklerine göre değişkenlik gösterebileceği şeklinde açıklanabilir.

5.4. Sosyal güvence değişkeni açısından;

Katılımcıların sosyal güvence durumu değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Engelli sporcuların rezilyans düzeylerinin sosyal güvence değişkeni kapsamında incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla çalışma bulguları ile kıyaslama yapılabilecek bir sonuca ulaşılammıştır. Bu nedenle benzer özellikler kapsamında literatür araştırılması devam etmiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde; Gökdoğan ve Çankaya (2019) tarafından amatör dövüş sporcularının sosyal güvenlik (sağlık) konusundaki

farkındalık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Çalışmada, gelir düzeyi yüksek sporcuların sosyal güvenlik konusundaki farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun sosyal güvenceye yansımalarıyla paralel gelir düzeyi arttıkça sporcular üzerinde görülen “psikolojik dayanıklılık ve adanmışlık” düzeylerini artırıcı etkiye bulunduğu şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve sonuçlar değerlendirildiğinde, sporun bireylerin yaşamındaki yeri, önemi ve etkisi bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve sosyal güvenceli olma durumu gibi etkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği söylenebilir. Mevcut çalışmada sosyal güvenceli olma durumunun psikolojik sağlamlık/rezilyans düzeylerinde benzer etkiye sahip olması “herkes için spor” kavramından hareketle paralimpik sporcuların spor sayesinde bir araya gelerek fiziksel değişimle birlikte psikolojik değişimlerinde de gözle görülür değişime sebep olduğu ve bu anlamda rezilyans düzeylerine olumlu etkisi olacağı düşünülen sosyal güvence değişkeninin tek başına yeterli bir etmen olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Diğer taraftan katılımcıların sosyal güvence durumu değişkenine göre Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Engelli sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin sosyal güvence değişkeni kapsamında incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla çalışma bulguları ile kıyaslama yapılabilecek bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu nedenle benzer özellikler kapsamında literatür araştırılması devam etmiştir. Alan yazın incelendiğinde; Aslan (2017), futbolcuların genel öz yeterliliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durumun yaşam becerileri bileşenlerinden bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki mevcut durumu tutarlı muhakeme yoluyla betimleyebilme özelliği (tanımlama) ve bireyin düşünce sürecini yeniden tasarlama (kendini düzenleme) sürecindeki etkinin sporcular üzerindeki yansımından kaynaklı olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Köroğlu (2018), amatör sporcuların sporcu sosyal güvenlik haklarıyla ilgili yaptığı çalışma sonucuna göre sosyal güvencesi olmayanların lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, hiçbir sosyal güvencesi olmayan lisanslı amatör sporcuların kendilerine sağlanan sosyal güvence konusunda yeterli düzeyde bilgi sahibi olmadıkları ve bu nedenle stresle baş etme noktasında daha fazla çaba sarfettikleri ve problem olarak görülen durumlarda hedeflediği noktaya ulaşabilme durumuyla alakalı problem çözme becerisinde eksikliğe yol açarak yaşam becerilerine olan olumsuz etkileriyle açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; sporun bireylerin iç ve dış dünyasına katma değer sağlarken elde ettiği performans ve başarılar neticesinde yaşam becerilerine

etkisi görülebilmektedir. Bedensel, zihinsel ve psikolojik olarak performansını en üst seviyede tutan ve bunu koşullara göre uyum içinde sergileyebilen sporcular başarılı olurken bağlı olduğu kulüp, federasyon ya da kurumlardan maddi/manevi getiri elde ederek sosyal güvence kazanımı sağlarlar. Bu kazanımın sporcularda yaşam becerisi düzeylerinde doğrudan ya da dolaylı etkileri görülebilir. Bu anlamda farklılık oluşmamasının nedeni; sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin sosyal güvence değişkeni üzerinde tek başına yeterli etkide olmadığı ya da bu etkinin tüm sporcular üzerinde benzer düzeyde gerçekleştiği şeklinde açıklanabilir. Nitekim Türkiye’de sporcular için bağlı bulundukları kurum ne olursa olsun sosyal güvenlik sistemi benzer şekilde uygulanmaktadır. Bundan dolayı kişiler üzerindeki etkileri de benzer düzeyde olması normal karşılanabilir.

5.5 Eğitim düzeyi değişkeni açısından;

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren çalışmalar tespit edilmiştir. Civan ve arkadaşları (2012) tarafından tekerlekli sandalye tenis sporcuları ile engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Çalışmada, eğitim durumu yükseldikçe kaygı düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır. Bu sonuç; engelli bireylerin eğitim seviyelerinin yükselmesiyle duygu durumlarını kontrol etmelerinde, rezilyans (sorunların üstesinden gelebilme ve değişime uyum sağlama) becerilerindeki artış ile açıklanmıştır. Kaplan ve Şentürk (2019) tarafından Yüzme Türkiye Şampiyonasına katılan bedensel engelli sporcuların kaygı düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Buna göre, eğitim durumunun engelli yüzücüler arasında sürekli ve durumlu kaygı düzeyini herhangi bir şekilde etkilemediği, engelli bireylerin spora katılımı psikolojik fayda edinmekte ve buna bağlı olarak yıkıcı durumlar karşısında kararlılık, durumlara uyumda esneklik ve bu sayede rezilyans düzeylerindeki etkisinde sporun çok önemli bir yeri olduğu şeklinde açıklanmıştır. Şahinler (2023), bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlık seviyelerinin problem çözme becerileri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, eğitimin spor kültürü içinde önemi bir yeri olmakla birlikte engelli sporcularda psikolojik sağlık/rezilyans düzeylerinin problem çözme becerileri üzerinde eğitim düzeyi önemli olmamaktadır şeklinde açıklanmıştır. Özbek ve arkadaşları (2022) tarafından futbolcuların psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre

lisansüstü eğitim seviyesinde olanlar lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Eğitim seviyesi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinde de paralel bir gelişme yaşandığı ve bu farklılığın ortaya çıkmasında aldıkları eğitim kadar sosyal çevrenin de etkili olduğu ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular ve literatürdeki farklı sonuçlar değerlendirildiğinde, sporcuların eğitim seviyesinin kaygı ve stres düzeylerinde rezilyans eylemler sergileme becerisi üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olabilir. Ancak mevcut çalışmada fark oluşmama durumu paralimpik sporcuların sportif müsabakalarda ve turnuvalarda üst düzeyde verim elde etme ve performanslarını en üst seviyeye çıkarabilme noktasındaki en önemli unsurun sporun fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişime olumlu etkilerinin görülmesiyle beraber psikolojik ve mental altyapı oluşturduğu (çevreyle uyum, yıkıcı durumlar karşısında kararlılık ve durumlara uyumda esneklik vb.) noktasından hareketle eğitim seviyesi değişkeninin rezilyans/psikolojik sağlamlık düzeylerindeki etkiyi tek başına genellemeyeceği şeklinde açıklanabilir.

Diğer taraftan katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre yapılan karşılaştırma testleri ile Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Özsarı ve arkadaşları (2022) tarafından çeşitli spor branşlarının yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu sonucun eğitim seviyesi gözetmeksizin sergilenen yeterliliklerin daha çok yaşantı yoluyla kazanılabileceği şeklinde ifade edilmiştir. Yılmaz (2020) tarafından sporun farklı eğitim kademelerindeki sporcu-öğrencilerin yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre lisansüstü eğitimli sporcular lehine sosyal beceriler ve duygusal beceriler alt boyutlarında farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu farklılığın sebebi olarak; lisansüstü eğitimli olan bireylerin daha sosyal olduğu sosyal ortamlarda etkileşim içine girip iletişim kurabildikleri, duygusal yönlerini yönetebildiği ve takım çalışması yaparak aktivitelerde daha etkin rol aldığından kaynaklandığı şeklinde belirtilmiştir. Cengiz (2023), farklı branşlarda görev yapan öğretmenlerde sporun yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, bireylerin yaşam becerilerine dair yeterliliklerin eğitim düzeyi farketmeksizin daha çok yaşantı yoluyla kazanılabileceği şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; mevcut çalışmada örneklem grubunun engelli sporculardan oluşması bu sonucu oluşturmuş olabilir. Bu durum farklı eğitim düzeyine sahip olmanın sporcuların yaşam becerileri kazanmasına engel olmaması ve eğitim durumu gözetmeksizin engelli bireylerin spor sayesinde sorunlar ile baş edebilme, yalnızlık

duygularını en aza indirerek etkili iletişim kurabilme ve öz farkındalık düzeylerindeki olumlu etkilerin yaşam becerilerindeki benzer etkisiyle açıklanabilir.

5.6 Sporculuk süresi değişkeni açısından;

Katılımcıların sporculuk süresi değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Yavuz (2019), bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum engelli sporcuların spor yaşları ne olursa olsun sporla tanışmaları psikolojik sağlamlık düzeyine erişmelerinde ve değişime uyum sağlamalarında sporun destek olduğu şeklinde açıklanmıştır. Başaran (2008), sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre sporculuk süresi daha uzun olanlar lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Spor yaşı küçük olanların sürekli ve durumluk kaygı puanları spor yaşı büyük olanların puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durum sporcuların müsabaka ve yarışmalarda uzun süre boy göstermelerinin tecrübe kazanıp uyum sağlamalarına katkısı olmakla birlikte rezilyans/psikolojik olarak sağlamlığa erişmelerine de etkisinin olmasıyla açıklanmıştır. Çelik ve arkadaşları (2019) tarafından sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Farklılığın ortaya çıkmaması, mevcut çalışmanın katılımcılarının yaşları düşünüldüğünde henüz spor yaşamlarının başlarında olmalarından kaynaklı uzun kariyerleri göz önünde bulundurularak muhtemel olumsuzluklar karşısında kariyerlerinin sonunda daha fazla zorlanacakları varsayımından hareketle açıklanmıştır. Şar (2016), spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettiği gözlenmiştir. Spor yapma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılığında arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, sporun dinamik yapısından kaynaklı olarak bireyler üzerinde değişim ve gelişime katkı sağlaması özelliğinden dolayı disiplin geliştirdiği, mücadele duygusu kazandırdığı ve özgüven duygusunu geliştirdiği düşüncesiyle açıklanmıştır. Şahinler (2023), bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlamlık seviyelerinin problem çözme becerileri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre sporculuk süresi daha uzun olanlar lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, uzun yıllar spor yapmanın bireyleri olgunlaştırarak olaylar karşısında sakin kalabilmesi, müsabaka ve organizasyonlarda daha aktif olması neticesiyle sporcuları fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak da güçlü kılmaktadır şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki farklı sonuçlar

değerlendirildiğinde, engelli olmayan sporcuların kaygı düzeylerinde ve bu anlamda stresle baş etme yeterliliklerinde etkisi görülen rezilyans düzeylerinin sporculuk süresine göre farklılık oluşturması normal karşılanabilir. Mevcut çalışmadaki sonuca göre farklılık oluşmaması, paralimpik sporcuların kişilik özellikleri gibi farklı etkenlerle ele alınması gerektiği ve stresle baş etmede, kaygı düzeylerinde ve dolayısıyla rezilyans düzeyleri üzerinde sporculuk tecrübesinin yeterli düzeyde etkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Diğer taraftan katılımcıların sporculuk süresi değişkenine göre yapılan incelemede ise Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Reynolds ve arkadaşları (1990) tarafından adolesan sporcularda sporun psikososyal etkileri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre sporculuk süresi daha uzun olan sporcular lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, sporla daha uzun süre uğraşan bireylerin yaşam becerileri düzeylerinde de artış olduğu ve alt boyutlarından problem çözme, sosyal beceriler sergileme ve etkili iletişim sağlama gibi bilişsel ve davranışsal gelişimlerinde daha ileri seviye becerilere sahip olmaları ile açıklanmıştır. Kardağ (2019), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal bütünleşme ve yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Spor yapma yılı arttıkça sporun yaşam becerilerine etkisinin özellikle (zaman yönetimi, amaç belirleme, duygusal beceriler, kişiler arası ilişkiler) aynı oranda etkilediği şeklinde açıklanmıştır. Pense ve arkadaşları (2011) tarafından engelli sporcularda benlik algısının çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışma sonucuna göre sporculuk süresi daha uzun olanlar lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, engelli bireylerin sporun içinde bulunduğu süre boyunca benlik algısının durağan bir süreç içerisinde geçireceği şeklinde açıklanmıştır. Süt (2014), ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma düzeylerine göre sosyal beceri özelliklerini incelediği çalışma sonucuna göre herhangi bir farklılığın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, spor yılının yaşam becerileri alt bileşenlerinden sosyal beceri gelişimine olan katkısının yeterli düzeyde olmadığı şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; spor bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine faydası olmakla birlikte sosyal ilişkiler sağlama boyutuyla da önemli bir aktivitedir (Reynolds ve arkadaşları, 1990). Engelli bireyler açısından ise bu durum çok daha önem kazanabilmektedir. Çünkü engelli bireyler hayatlarının her evresinde pek çok engelle karşılaşmakta ve bu engellerle mücadele ederek karar verme, problem çözme ve stresle baş etme noktasında temel yaşam becerileri sergileyebilmektedirler. Bu nedenle spor; örneklem grubumuzu oluşturan engelli sporculara yaşam becerileri kazandırırken, sporculuk süresinin

sporun sunduğu faydalar esasında farklılaşma yaratan bir değişken olmadığı ve yaşam becerileri düzeylerindeki farklılığın sporculuk süresinden ziyade spora başlama yaşının ya da spor yapma istikrarının önemli bir etken oluşturabileceği şeklinde açıklanabilir.

5.7. Gelir düzeyi değişkeni açısından;

Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Hoşoğlu ve arkadaşları (2018) tarafından öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Çalışmada aile gelir durumu yetersiz olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin, aile geliri orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum, ailenin gelir durumunun yüksek olmasının, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal gelişimlerine katkıda bulunacak olanaklara daha kolay ulaşmalarını sağlayarak psikolojik sağlamlığı/rezilyansı artırıcı yönüyle açıklanmıştır. Şahinler (2023), bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlamlık seviyelerinin problem çözme becerileri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, bedensel engelli sporcuların genel olarak gelir düzeylerinin düşük olması ve sosyal hayatlarının kısıtlı olmasından dolayı bir farklılık olmadığı şeklinde ifade edilmiştir. Karademir ve Açak (2019) tarafından üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre gelir düzeyi yüksek olan sporcular lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu durum, yüksek gelir seviyesine sahip olan sporcuların stresli durumlarla karşılaştıklarında problem çözme ve stresle baş etme gibi stratejilerden daha fazla yararlanarak kaçınma ya da yok sayma yönelimleri yerine, psikolojik dayanıklılığa ve etkin baş etme becerilerine sahip oluşla alakalı rezilyans eylemler sergilemesi ile açıklanmıştır. Kurumeşe (2021), zihinsel engelli bireye sahip annelerin umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Ekonomik sıkıntıların olumsuz duyguları daha da arttırdığı düşüncesinden hareketle, gelir seviyesi yükseldikçe umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin de olumlu yönde artış göstereceği şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular ve literatürdeki farklı sonuçlar değerlendirildiğinde, mevcut çalışmada örneklem grubunun paralimpik sporculardan oluşması sebebiyle rezilyans düzeyleri arasında fark çıkmaması engelli sporcuların sporu sahiplenme ve en iyi gayreti sergileyebilme düşüncesinden hareketle gelir düzeyi ya da maddi olanakların problem çözücü ya da motive

edici bir bileşen olarak rezilyans düzeylerinde değişime uğratan bir durum olmadığı şeklinde açıklanabilir.

Diğer taraftan gelir düzeylerine göre yapılan incelemede Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Sözen ve arkadaşları (2012) farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerileri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Sporcuların farklı gelir düzeyine sahip oldukları düşünülse de elde edilen sonuçlar yaşam becerileri bileşenlerinden benzer stres düzeylerine ve problem çözme becerilerine sahip oldukları ile açıklanmıştır. Savaş (2021), badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi konulu yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, sporun herkese eşit oranda spor yapma imkanı sunabilmesi gerçeğinden hareketle gelir düzeyindeki farklılaşmanın yaşam becerilerinin kazandırılması ya da geliştirilmesi noktasında engel olamayacağı şeklinde açıklanmıştır. Şah (2005), spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin problem çözme becerileri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu farklılık, bireylerin gelir düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerinde artış olduğu ve dolaylı olarak yaşam becerileri düzeylerine de olumlu etkilerinin görüldüğü sonucuyla açıklanmıştır. Mayer (1997), aile gelir düzeyinin çocuklarda yaşam becerilerine etkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farklılığın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, ailenin sahip olduğu gelir düzeyinden ziyade ebeveynlerinin sahip olduğu iletişim becerisi ve empati kurma becerisinin çocukların yaşam becerileri düzeylerinin gelişiminde etkili olduğu şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; Taşçı'nın da (2020) çalışmasında belirttiği gibi sporun gelir düzeyine bakmaksızın herkese aynı oranda eşit fırsat sunabildiğinden kaynaklı farklı gelir düzeyine sahip olmanın da sporcunun yaşam becerileri kazanmasına engel olmamaktadır (Demir ve İlhan, 2019). Bu noktadan hareketle, engelli sporcular örneğinde gelir düzeyi değişkenine göre yaşam becerileri düzeyinde farklılık oluşmaması daha çok spordan edinilen manevi kazanımların (karar verme, empati kurma, stresle baş etme ve sosyal ilişkiler kurma vb.) ön planda olduğu ve farklı gelir düzeyine sahip olma gibi maddi kazanımların engelli sporcular örneğinde değişim yaratabilecek bir etkiye sahip olmaması ile açıklanabilir.

5.8. Engel durumu değişkeni açısından;

Katılımcıların engel durumu düzeyi değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Pelchat ve diğerleri (1999) tarafından 6 aylık bebeklerin engel türüne göre ebeveynlerin karşılaştığı zorluklar üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Çalışmada, doğuştan zihinsel engeli olan bebeklere sahip ebeveynlerin diğer ebeveynlere göre daha yüksek düzeyde stres seviyesinde olduğu saptanmıştır. Bu durum, ebeveynlerin çevrelerinden alabilecekleri yardıma daha fazla güven ve ihtiyaç duydukları, daha yüksek düzeyde stres ve krizi yönetememe durumları sergiledikleri ve bu nedenle psikolojik sağlamlık/rezilyans düzeylerinde olumsuz etkiler yaşamalarıyla açıklanmıştır. Campbell (1995), doğuştan ve sonradan engelli tekerlekli sandalye sporcularının psikolojik iyi hali üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Sonradan engelli sporcuların genel ruh halinde olumlu gelişme ve daha yüksek benlik saygısıyla beraber kararlılık ve adapte olma yeteneğine sahip oldukları saptanmıştır. Bunun nedeni; doğuştan engeli olan bireylerin sonradan engelli olan bireylere oranla algı, çevreyle uyum sağlama, yordama ve rezilyans/değişime uyum sağlama süreçlerinde daha fazla sorun yaşamasından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Duman ve arkadaşları (2011) tarafından bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi ilişkisi üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit edilmediği gözlenmiştir. Sporun özellikle engelli bireyler için de büyük bir imkan sunduğu gerçeğinden hareketle, doğuştan ya da sonradan engelli olan sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili olan kendine güven ve yaşam doyum düzeylerini benzer nitelikte etkilemektedir şeklinde açıklanmıştır. Gür (2021), spor yapan ve spor yapmayan bedensel engelli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Sonradan engelli olan sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri doğuştan engelli olan sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinden yüksek olduğu ve bu farklılığın sporla birlikte durumlara uyum sağlamada daha güçlü irade sergilemeleriyle açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki farklı sonuçlar değerlendirildiğinde, engelli bireylerin hayatları boyunca ya da hayatlarının bir dönemi boyunca, bedensel olarak eksiklik yaşamaları psikolojik olarak da onları olumsuz etkileyebilmektedir. Ancak mevcut çalışmada farklılık çıkmamasının nedeni, sporcuların genel yaşam kalitesinde, duygu durumlarını kontrol etmelerinde ve hayata pozitif bakmalarında toplumun her ferdi kucaklayan sporun, doğuştan

ya da sonradan engelli olmak fark etmeksizin büyük bir olanak olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde benzer bir etkiye sahip oluş ile açıklanabilir.

Ayrıca katılımcıların engel durumuna göre yapılan incelemede Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Bozkurt ve arkadaşları (2023) tarafından spor yapan ve yapmayan ampute bireylerin öz güven düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Çalışmada doğuştan engelli olan ampute bireylerin spor sayesinde sosyal ilişkiler kurma, duygularla baş etme ve yaşam becerilerinde olumlu etkiler sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonradan engelli olan bireylerin bu duruma alışmakta zorlandığı, yaşam becerileri alt boyutunu oluşturan sosyal ilişkilerinin de bu nedenle zarar gördüğü ve öz farkındalık düzeyinde de bozulmalar olduğu şeklinde açıklanmıştır. Duman ve arkadaşları (2011) tarafından bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ve yaşam doyumu düzeyi ilişkisi üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum engel durumu gözetmeksizin sporcuların spor yapmaları ile hayata daha sıkı tutunmalarını ve kendine güven duygusunu olumlu etkilediği şeklinde açıklanmıştır. Sarıgöz (2019), spor eğitimi alan ampute bireylerin sağlıklı yaşam biçimi, yaşam kalitesi ve boş zaman engel düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre doğuştan engelli bireyler lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu durum, sonradan engelli olan bireylerin yaşam becerileri bileşenleri (problem çözme, eleştirel düşünme ve yeni durumlara adapte olma) durumlarındaki farklılıkla açıklanmıştır. Çil ve arkadaşları (2023) tarafından bedensel engelli bireylerde olumlu düşünme ve stres üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre herhangi farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durum, doğuştan ya da sonradan engelli olmanın sporcular üzerinde spora katılımı birlikte olumlu düşünme becerisi ve stres düzeylerinde büyük bir etkisinin olmamasıyla açıklanmıştır. Her ne kadar doğuştan engelli olan bireylerde sporun yaşam becerileri üzerine etkisinin sonradan engelli olan bireylere oranla daha yüksek çıkacağı beklense de elde edilen bulgular sonuçlardan hareketle örneklem grubunun tamamının olimpiik düzeyde sporcu olması, profesyonel düzeyde sporculuk yapmaları ve bunun etkilerinden neredeyse eşit düzeyde etkilendikleri varsayıldığında gruplar arasında fark çıkmaması normal karşılanabilir. Araştırmaya katılan engelli sporcuların, doğuştan veya sonradan engelli olmaları farketmeksizin kendine güven duygusu, eleştirel düşünme ve öz farkındalıkla birlikte yaşam becerileri düzeyini etkileyeceği ve bu etkinin tüm engelli sporcular üzerinde benzer şekilde pozitif yansıtacağı düşüncesiyle açıklanabilir.

5.9. Branş türü değişkeni açısından;

Katılımcıların bireysel ya da takım sporcusu olma durumuna göre yapılan incelemede İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Karademir ve Açık (2019) tarafından üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre bireysel spor yapanlar lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu durum, bireysel sporla uğraşan sporcuların yaptıkları spor branşlarının etkisiyle kendi başlarına mücadele ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelme gayretinden dolayı psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek oluşuyla açıklanmıştır. Demir ve arkadaşları (2020) tarafından takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların psikolojik karakteristikleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre takım sporu ile uğraşan sporcuların lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu farklılık, takım sporları ile uğraşan sporcuların bireysel sporlar ile uğraşan sporculara göre zihinsel anlamda daha dayanıklı oldukları ve daha doğru kararlar alabildikleri bu sayede performans boyutunda da istenilen noktalara ulaştıkları ve rezilyans/uyum sağlayıcılık yetilerinin daha gelişmiş oluşuyla açıklanmıştır. Singh (2016), adolesan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre bireysel sporla ilgilenenler lehine farklılık tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, bireysel sporla uğraşan bireylerin sporcu kimliğinin gelişmiş olduğu ve zorlukların üstesinden gelme gücüne ve inancı olan psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksek olmasıyla açıklanmıştır. Madrigal ve arkadaşları (2013) tarafından bireysel ve takım sporcularında sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre takım sporuyla uğraşan sporcular lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu durum, takım sporu yapan bireylerin çevresinden alacakları sosyal destek ile psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde geliştirebilecekleri ve bireysel spor yapan bireylerin ise bu eksikliği giderebilmek için daha fazla çaba sarf etmeleri gerektiği şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; mevcut çalışmada fark oluşmama durumu sporcuların demografik özellikleri ve sporun her türünün kendine özgü yetenekler ve kabiliyetler gerektirdiği gerçeğinden hareketle sporcuların yaşantılarının bir döneminde doğrudan ya da dolaylı olarak bireysel-takım sporları yapmış olmalarının benzer zihinsel ve psikolojik beceriler sergiledikleri ve bu becerileri de dinamik bir şekilde performanslarına entegre etmeleri ile açıklanabilir.

Diğer taraftan bireysel ya da takım sporcusu olma durumuna göre yapılan incelemede de Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde; Özsarı ve arkadaşları (2022) çeşitli spor branşlarının yaşam

becerilerine etkisi üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Elde edilen sonuçla ilgili olarak, her branşın kendine özgü gelişim alanlarının olabildiği ve bu doğrultuda yaşam becerilerinin etkilenebildiği şeklinde açıklanmıştır. Yıldırım ve Özcan (2011) tarafından lisanslı takım ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre takım sporuyla uğraşan sporcular lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu sonuç, takım sporlarının bireysel sporlardan farklı olarak takım çalışması, iletişim becerileri ve iş birliği gerektiren bir yapıya sahip olması nedeniyle, takım sporu yapan bireylerin sosyal becerilerinin daha yüksek olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Bloom ve arkadaşları (2008) tarafından branş türünde genç sporcularda takım olma olgusu üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre takım sporuyla uğraşan sporcular lehine farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bu farklılık, takım sporları ile uğraşan sporcuların sosyal ilişkilerinin daha yüksek olduğu, etkili iletişim ve takım içi dayanışma gibi duygularını birçok sportif etkinliklerinde sergileyebildikleri şeklinde açıklanmıştır. Sulu ve arkadaşları (2021) tarafından bireysel ve takım sporcularının öz yeterlik ve stresle başa çıkma becerileri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bireysel spor yapan sporcuların, takım sporu yapan sporculardan daha yüksek seviyede öz yeterliğe ve stresle başa çıkma becerisine sahip olduğu saptanmıştır. Bu durum, bireysel sporcuların sahada yalnız olmalarından ötürü sporcular açısından daha yüksek öz yeterliliğe ve daha düşük strese seviyesine sahip olmaları ile açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; mevcut çalışmada örneklem grubunun paralimpik özellikleri sebebiyle yaşam becerileri düzeylerinde fark çıkmaması, sporun bireysel ya da takım sporu olmasına bağlı olmadığı sonucunu ve her tür spor branşının kendine özgü bir felsefesi olduğundan engelli sporcular üzerinde çeşitli yaşam becerilerini etkilemesi bakımından benzer etkiler gösterdiği ve sporda yaşam becerilerinin kazanılmasında branş türünün etkili olmadığı sonucunu doğurmaktadır.

5.10. Bağlı olunan kurum değişkeni açısından;

Katılımcıların bağlı bulundukları ve gelir elde ettikleri kurum değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Engelli sporcuların rezilyans düzeylerinin hakedilen ücret değişkeni kapsamında incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla çalışma bulguları ile kıyaslama yapılabilecek bir sonuca ulaşamamıştır. Bu nedenle benzer özellikler kapsamında literatür araştırılması devam etmiştir. Alan yazın incelendiğinde; İbrahim (2015), ücretlendirme sisteminin çalışanların motivasyon düzeyi üzerine yaptıkları

çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmediği gözlenmiştir. Bu durumun ücretlendirme sistemindeki değişimin çalışanların rezilyans kavramının bileşenlerinden motivasyon düzeylerine doğrudan bir katkısının olmadığı, bireylerin istek ve ihtiyaçları kapsamında değerlendirildiği şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde fark oluşmama durumu psikolojik sağlamlığın bağlanma boyutu ile açıklanabilir. Buna göre, birey yaşamın zorlukları karşısında olumsuzluklardan ya da değişimden uzaklaşmak yerine yaşamını ve yaptıklarını anlamlı bularak işine odaklanıp elinden geleni yapması anlamına gelmektedir (Durak, 2002; Ergün, 2016). Bu anlamda ortaya çıkan sonucun sporcuların psikolojik sağlamlık/rezilyans düzeylerinin benzer oranlarda olduğu ve bireyler arasında anlamlı düzeyde farklılığa yol açmadığı şeklinde açıklanabilir.

Katılımcıların bağlı bulundukları ve gelir elde ettikleri kurumlara göre yapılan incelemede Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Engelli sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin hak edilen ücret değişkeni kapsamında incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla çalışma bulguları ile kıyaslama yapılabilecek bir sonuca ulaşamamıştır. Bu nedenle benzer özellikler kapsamında literatür araştırılması devam etmiştir. Alan yazın incelendiğinde; Çatak ve Bahçecik (2015) tarafından hemşirelerin yaşamı kalitesi ve etkileyen faktörler üzerine yaptıkları çalışmada hak edilen ücret değişkeni arttıkça yaşam kalitesinde de artış görülmüştür. Bu durumu bireylerin iş kalitesinin yaşam kalitesini etkilediğini ve yaşam becerilerine etkisi olan amaçlara ulaşma, eleştirel düşünme/yorumlama ve öz farkındalık düzeyindeki olumlu yansımalarıyla açıklanmıştır. Toy (2015), serbest ve grekoromen stil güreşçilerinin hedef yönelimi ve yaşam doyumu üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre farklılık tespit ettiği gözlenmiştir. Bu durum, sporcuların ücret değişkenindeki farklılığın yaşam doyumlarını etkilediğini ve bununla birlikte yaşam becerileri bileşenlerinden öz farkındalık ve eleştirel düşünme yetilerine olumlu etkisi ile açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; engelli bireylerde spor aktiviteleri bireylerin hem günlük yaşam aktivitelerine hem de yaşam becerileri üzerinde elbette büyük öneme sahiptir (Kumcağız ve Çayır, 2018). Mevcut çalışmada fark oluşmama durumu, sporun bütün bireylere eşit oranda spor yapma imkanı sunabilmesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Ayrıca bu durum “işe adanmışlık” kavramı ile ifade edilebilir. Bu kavram, bireyin işindeki çalışma şartları ve ücret değişkeni dış faktörlerin önemli olmaması ve işine konsantre olması anlamına gelmektedir (Özyılmaz ve Süner, 2015). Bu sonucun örneklem grubu dahilinde, bireylerin hakedilen ücret değişkeni ya da gelir elde ettikleri kurum kapsamında yaşam

becerileri düzeylerine etki etmemekte ve benzer düzeyde adanmışlık seviyelerinin de bu noktada değişime uğratan bir durum oluşturmadığı şeklinde açıklanabilir.

5.11. Spor dışındaki uğraşı açısından;

Katılımcıların spor dışındaki uğraşları ele alındığında İlişkisel Rezilyans düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Engelli sporcuların rezilyans düzeylerinin spor dışında farklı uğraş değişkeni kapsamında incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla çalışma bulguları ile kıyaslama yapılabilecek bir sonuca ulaşamamıştır. Bu nedenle benzer özellikler kapsamında literatür araştırılması devam etmiştir. Alan yazın incelendiğinde; Küçükbiş (2013) beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmin düzeylerinin yaşam tatmin düzeylerine etkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre herhangi bir farkın tespit edilmiş ve bunun nedeni beden eğitimi öğretmenlerinin yaptıkları işle ilgili beklentilerinin karşılanması, umutlu ve gelecek odaklı olma duygusuyla hareket ettiği, problem çözme ve farklı bakış açılarından bakabilme yetisine sahip olduğu ve genel olarak iş doyumunun spor dışında başka bir işle uğraşma değişkeninden etkilenmediği şeklinde açıklanmıştır. Elde edilen bulgular ve sonuçlar, Edwin Locke'ın "Amaç Teorisi"nden hareketle paralimpik bireyler, mevcut potansiyellerini rezilyans alt boyutlarından (kendine güven, motivasyon, değişime açık olma gibi) ve geçmiş tecrübelerinden yola çıkarak amaçlara ulaşma noktasında ekip/takım arkadaşları ile işbirliğinin bireyin amaç ve niyetleriyle uyumlu bir şekilde etkileşimi, olumlu sonuçlanacaktır. Bu teori kişinin kendisi için belirlediği amaçlarının onun davranışlarını büyük ölçüde yönlendireceğini savunmaktadır (Locke, 1968; Sardarov, 2016). Örneklem grubundaki paralimpik bireyler de spor dışındaki uğraşlarını amaçlarına göre seçtikleri düşünüldüğünde sporcuların rezilyans kapasitelerinin benzer düzeyde olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların spor dışında farklı uğraşlarına göre yapılan incelemede Sporun Yaşam Becerileri düzeyleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Alan yazın incelendiğinde konuyla alakalı çalışmaların olmadığı göze çarpmıştır. Engelli sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin spor dışında farklı bir uğraş değişkeni kapsamında incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla çalışma bulguları ile kıyaslama yapılabilecek bir sonuca ulaşamamıştır. Bu nedenle benzer özellikler kapsamında literatür araştırılması devam etmiştir. Alan yazın incelendiğinde; Ayas ve Biçer (2021) tarafından geçmişte lisanslı basketbol oynayan bireylerin hedef yönelimleri ve sporu sürdürme biçimleri üzerine yaptıkları çalışma sonucuna göre spor dışında farklı bir uğraşı olmayanlar lehine

farklılık tespit ettikleri gözlenmiştir. Bir sporcu belirli düzeyde göreve odaklanırken eleştirel düşünme/kendini düzenleme becerisini sergileme noktasında daha üstün performans göstermeye yönelebilmektedir. Yani birey, spor ortamlarında oluşturacağı öz farkındalıkla daha kolay hedef yönelimleri sergileyebilmektedir. Ancak bu durum; spor dışında farklı bir işle uğraşma durumuna göre hedeflere ulaşma ve daha fazla strese maruz kalma noktasında değişkenlik gösterebilir. Tapşın (2019), ortaokul öğrencilerinin serbest zamanlarında spor yapıp yapmama durumlarına göre liderlik becerilerinin incelenmesi üzerine yaptığı araştırma sonucuna göre spor dışında farklı bir uğraşı olanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun, spor dışında hobileri olan bireylerin; genel olarak yüksek benlik saygısına sahip bireyler oldukları, hedef belirleme, duygusal ve sosyal açıdan gelişime açık olma ve yaşantısına yeni anlamlar katmasıyla birlikte daha dinamik bireyler oldukları sonucuna varılabilir. Elde edilen bulgular ve literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde; hem sağlıklı bireylerde hem de engelli bireylerde sporun yaşam becerilerine olan etkisini kavrayabilmemiz ve sonucu yorumlayabilmemiz sporu hayatımızın hangi evresine koyduğumuzla alakalı olabilir. Kimi bireyler profesyonel olup sporu meslek olarak algılar ve spor haricinde bir şey düşünmezken kimileri ise spor dışında farklı bir işle uğraşarak düşük motivasyonlarını ya da kaybedilen güvenlerini tekrar kazanma inancı taşıyabilirler. Bu bakımdan sporu birincil ya da ikincil düzeyde bir uğraş olarak görmek yaşam becerileri üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucunu doğurmuştur.

Araştırmanın son bulgusunda paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile yaşam beceri düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, sporun engelli bireylerin beklenmedik durumlara karşı uyum sağlamada (rezilyans) kolaylık sağlarken aynı zamanda yaşam becerisi ile alakalı sosyalleşme sürecini de hızlandırarak problem çözme ve stresle baş etme gibi birtakım becerileri kazanmasında destek unsur olduğunu göstermektedir. Yani spor sayesinde paralimpik sporcuların yaşam becerilerinin rezilyans kapasiteleri ile doğrusal şekilde yükseldiği, yaşam becerisi gelişen engelli sporcuların rezilyans becerilerinin de arttığı sonucuna varılmıştır. Alan yazın incelendiğinde; Yavuz (2019), engelli sporcuların psikolojik sağlık düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkinin tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, sporun pozitif katkılarının engelli bireyler üzerinde etkili oluşuyla açıklanmıştır. Şahinler (2023), bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlık ve problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü ilişkinin tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların

zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlık seviyelerinin problem çözme becerileri üzerindeki olumlu etkisi ile açıklanmıştır. Yaş ile psikolojik sağlamlığın incelendiği bir araştırmada yaşı artması ile psikolojik sağlık düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir (Çelik ve arkadaşları, 2019). Bu durum, örneklem grubunun yaşlarının küçük oluşu ve psikolojik açıdan bazı zayıflıkların da söz konusu olabileceğinden kaynaklı açıklanmıştır. Kardağ (2019), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme arasında pozitif yönlü ilişkinin tespit edildiği gözlenmiştir. Bu durum, sporla birlikte yaşam becerilerinin artmasıyla öğrencilerde sosyal bütünleşmenin de artış göstereceği şeklinde açıklanmıştır. Engelli sporcularda olumlu düşünme ile stres arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada stresin azalmasıyla birlikte olumlu düşünme eğiliminin arttığı tespit edilmiştir (Çil ve arkadaşları, 2023). Bu durum, bireylerin yaşam becerileri bileşenlerinden stresle baş etme seviyelerinin sporla birlikte yaşamlarını daha mutlu ve pozitif sürdürmelerine olanak sağlaması ile açıklanmıştır. Çalışmada sporun engelli sporcular üzerinde yaşam becerisi bakımından olumlu etkilerinin olması beklenmekteydi. Diğer taraftan sporun içerisindeki seyirci baskısı, milli forma stresi, rakiple psikolojik savaş, hakemle iletişim ve rakibet baskısı gibi olumsuz etmenler sayesinde engelli sporcularda psikolojik sağlık olarak tanımlanan rezilyans kapasitelerinin de doğrusal olarak artması çarpıcı bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Sporun olumlu bileşenleri yanısıra olumsuz bileşenleri dahi engelli bireylerde doğrusal olumlu etkiler yaratmaktadır.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, kişilerdeki rezilyant seviyeleri ve bunun etkilenebileceği kavramlar kapsamında paralimpik sporcuların özel durumlarından ötürü rezilyans kapasitelerinin hangi seviyede olacağını ve sporun yaşam becerileri üzerindeki etkilerinin paralimpik sporcularda hangi seviyede olabileceğini tespit etmektir. Ve bu bağlamda paralimpik sporcular özelinde bağımsız değişkenler arasında fark olup olmayacağı merak edilmiştir. Ayrıca sporun yaşam becerisi üzerine etkileri ile rezilyans kapasiteleri arasında bir ilişki olabileceği de tahmin edildiğinden hipotezin doğrulanıp doğrulanmayacağı hareket noktası olarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamındaki paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ve yaşam becerilerine etkisinin cinsiyet, yaş, engel türü, eğitim düzeyi, branş türü, gelir düzeyi, sosyal güvence durumu, spor dışı uğraş ve sporculuk süresi değişkenlerine göre farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Ancak rezilyant ve yaşam becerileri puanları incelendiğinde ortalama değerlerin üzerinde olduğu ve sporun her paralimpik sporcunun rezilyans kapasitesini geliştirmiş olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu anlamda ilerleyen aşamada sporcu olmayan engelli bireylerin rezilyans kapasiteleri ile karşılaştırma yaparak sonucu test etmek önerilmektedir.

Ayrıca paralimpik sporcuların rezilyans kapasiteleri ile yaşam becerileri düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yani spor sayesinde paralimpik sporcuların yaşam becerilerinin rezilyans kapasiteleri ile doğrusal şekilde yükseldiği, yaşam becerisi gelişen engelli sporcuların rezilyans becerilerinin de arttığı sonucuna varılmıştır. Sporun paralimpik bireyler üzerindeki olumlu etkileri kanıtlanmış olmaktadır. Buradan hareketle ülkedeki engelli bireylerin sayısı düşünüldüğünde sporun iyileştirici gücü ve bu bireylerin topluma kazandırılabilmesi açısından tüm engelli bireylerin spora dahil edilebileceği projeler geliştirmek hayati önem taşıyacaktır. Zira toplumsal olarak kazanılan her engelli birey ülke için katma değer yaratacak insan kaynaklarına dönüşecektir. Böylelikle sporun insan kaynakları ve katma değer yaratma gücü ile ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu da anlaşılmaktadır.

Özellikle olimpik düzeyde yarışmacı olan paralimpik bireylerin sporun doğasındaki fiziksel, sosyal ve psikolojik zorluklara rağmen hem yaşam becerilerini hem de rezilyant kapasitelerini doğrusal şekilde yükseltmeleri sporun engelli bireyler üzerindeki iyileştirici gücünü göstermektedir. Alana katkının yanısıra spor bilimlerinin bu kapsamda toplumsal katkı sağlayabileceği sonucuna varılmıştır.



KAYNAKÇA

- Acet, M. (2021). *Spor ile engelsiz hayat*. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yayınları.
- Açak, M. ve Düz, S. (2018). Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması. *İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(9), 1-13.
- Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. (2022,8 Kasım). Yaşam becerileri. Erişim adresi: https://auzefalmsstorage.blob.core.windows.net/auzefcontent/18_19_bahar/yasam_becerileri.
- Adak, T. (2022). *Ortopedik engelli sporcuların zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi.
- Akgün E. (2018). *Hobi eğitiminin örgütsel bağlılığına etkisinin işyeri düzeyinde incelenmesi*.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Albay, M. ve Öçalan, M.(2023). Üniversite öğrencilerinde sporun yaşam becerileri etkisinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.55142/jogser.1233647>.
- American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Washington: American Psychological Association. Erişim adresi: <http://www.apa.org/helpcenter/roadresilience.aspx>.
- Anatça, V. ve Yılmaz, C. (2019). Ucube bedenden paralimpik bedene. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (46), 136-157.
- Aslan, Ş. (2017). Futbolcuların genel öz yeterliliklerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-37.
- Ateş, M., Erbaydar, T., Demirkıran, K., Özhan, G., Cevahir, E. ve İşçi, E. (2004). Gebze halkının sağlık hizmetlerini kullanımı ve sağlık kuruluşlarını tercih etme nedenlerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 7(3), 319-341.
- Ayas, H. ve Biçer, T. Geçmişte lisanslı basketbol oynayan bireylerin hedef yönelimleri ve sporu sürdürme biçimleri ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Human and Social Sciences*, 4(1), 220-229. doi: 10.53048/johass.840505.
- Aydın, B. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Aygün, Ö. (2004). *Zihinsel engellilerde antrenman öncesi ve sonrası motorik performansın karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Bahtiyar, A. ve Can, B. (2017). Fen Öğretmen Adaylarının Bilişsel Süreç Becerileri İle Bilişsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (42), 47-58.
- Baş, A.B. (2018). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin yalnızlık düzeyleri ve evlilik doyumu ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Başaran, M. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Baran, F. (2005). *Özel olimpiyatlarda kaynaştırılmış futbol takımındaki fizikselaktivite düzeyi ve davranış değişimlerinin incelenmesi*,(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi.

- Bingol, E. ve Bayansaldüz, M. (2016). Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches. *Anthropologist*, 24(3), 827-835.
- Block, J. ve M. Kremen, A.(1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/suje/issue/36483/373618>.
- Bloom, G. A. Loughhead, T.M. and Newin, J. (2008). Team building for youth sport. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 79(9), 44-47.
- Bolat, Y. ve Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 22-39. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itobiad/issue/30702/323682>.
- Bozkurt, H., Korkmaz, C. ve Gençay, Ö.A. (2023). Spor yapan ve yapmayan ampute bireylerin öz güven düzeylerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 10-25.
- Brunelle, J., Danish, S. J. ve Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), 43-55. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/inujgse/article/360711>.
- Burcu, E. (2011). Türkiye'deki Engelli Bireylere İlişkin Kültürel Tanımlamalar: Ankara Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1), 37-54. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/huefd/issue/41212/501034>.
- Büyüköztürk, Ş. (2007), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Pegem A Yayıncılık. İlköğretim Online, 7 (1), 6-8. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8602/107147>.
- Blakemore, S. J. ve Frith, C. (2003). *Self-awareness and action*. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(2), 219-224. doi: 10.1016/s0959-4388(03)00043-6.
- Bardoel, E.A., Pettit, T.M., De Cieri, H. ve McMillan, L., 2014, Employee resilience: an emerging challenge for HRM, *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 52(3), 279-297. <https://doi.org/10.1111/1744-7941.12033>.
- Campbell, E. (1995). Psychological well-being of participants in wheelchair sports: Comparison of individuals with congenital and acquired disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 81(2), 563-568. <https://doi.org/10.1177/003151259508100>.
- Camire, M., Trudel, P. ve Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 72-88. <http://dx.doi.org/10.1080/19398440802673275>.
- Carroll, J.S. (1998). Organizational learning activities in high-hazard industries: The logics underlying self-analysis, *Journal of Management studies*, 35(6), 699-717. <https://doi.org/10.1111/1467-6486.00116>.
- Cengiz, F. ve Yıkılmaz, A. (2023). Farklı branşlarda görev yapan öğretmenlerde sporun yaşam becerilerine etkisi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 26-44.
- Civan, A., Özdemir, İ., Taş, İ. ve Çelik, A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 83-87.
- Corey, C.M. ve Deitch, E.A. (2011). Factors affecting business recovery immediately after Hurricane Katrina, *Journal of Contingencies and crisis management*, 19(3), 169-181. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5973.2011.00642>.

- Christopher, M. ve Peck, H. (2004). Building the resilient supply chain, *The International Journal Of Logistics Management*, 15(2), 1-14. <https://doi.org/10.1108/09574090410700275>.
- Cronin, L.D. ve Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, (28), 105-119. doi:10.1016/j.psychsport.2016.11.001.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çatak, T., & Bahçecik, N. (2015). Hemşirelerin iş yaşamı kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 85-95.
- Çelenk, Ç. (2021). *Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. Propósitos y Representaciones*, 9(SPE3), 1161.
- Çelik, O.B., Tekkursun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. ve Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çevik, O. ve Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi (Investigation of the effects of sport activities on disabled persons social adaptation and their socialization by sport). *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 3(2), 74-83.
- Çil, H., İlter, İ. ve İlhan, E.L.(2023). Sporcu olmak ya da olmamak: bedensel engelli bireylerde olumlu düşünme ve stres. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 38-49.
- Çimen, E. ve Akıncı, A. Y. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 359-370. doi: 10.38021/asbid.1014641.
- Derin, H. (Ed), Balaban, Ö., Doğanalp, Ö. Ü. B., Okutan, Ö. Ü. E., Erkal, Ö. Ü. P., Turhan, Ö. Ü. M. ve Çorakçı, S. (2020). *Küreselleşme Bağlamında Örgütsel Davranış*. 61-100.İksad Yayınevi.
- Danish, S. J., Forneris, T., Hodge, K. ve Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure*, 3, 38-49.
- Demir, G. T. ve İlhan, L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.490063>.
- Demir, G.T. ve İlhan, E.L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.
- Demir, İ., Serkan, İ. ve Miçooğulları, B.O. (2020). Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 55-70.
- Devine M. (2004). Being a 'doer' instead of a 'viewer': The role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disability. *Journal of Leisure Research*, 36, 137-159.
- Dinç, Z. F., Sevimli, D. ve Uluöz, E. (2011). Ailelerin çocuklarını spor ve fiziksel aktiviteye yönlendirmelerine ilişkin görüşleri. *Sport Sciences*, 6(2), 93-102.Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/20137/213791>.
- Duman, S., Baştuğ, G., Taşgın, Ö. ve Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1364-1373.

- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtileri yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Dünya Sağlık Örgütüne göre yaşam becerileri nelerdir? (2022,17 Kasım). Erişim adresi: https://resources.finalsite.net/images/v1571728269/hisar/d0dkvi9rq23sylv6gpn/Yasam_becerileri_Ekim2019.pdf.
- Düz, S. ve Açak, M. (2018). Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 74-86. doi: 10.29129/inujse.360711.
- Erden, Ş. (2012). Duygusal gelişim. M. E. Deniz (Ed.) *Erken çocukluk döneminde gelişim* (s. 183-218) içinde. Maya Akademi.
- Ergin, M. (2021). Paralimpik sporcuların spor yaparken karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüşleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 189-202.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi.
- Erikson, E.H. (1984). Reflections on the last stage and the first. *The psychoanalytic study of the child*, 39(1), 155-165.
- Esatbeyoğlu, F. ve Karahan, B.G. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55.
- Fletcher, D. ve Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195. doi: 10.1123/tsp.17.2.175.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Fraser-Thomas, Jessica ve Cote, Jean. (2009). Understanding adolescents positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport psychologist*, 23(1), 3-23. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3>.
- Facione, P. A. (2011). Critical thinking: What it is and why it counts. *Insight Assessment*, 2007(1), 1-23.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
- Galli, N. ve Vealey, R. S. (2008). Bouncing back from adversity: Athletes experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335. doi: 10.1123/tsp.22.3.316.
- Gerçek, M. ve Börekçi, D. (2017). Birey düzeyinde ilişkisel ve operasyonel rezilyans (Yine/Yenilenme) kapasitesi: Bir ölçek geliştirme çalışması. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 149-176. Retrieved from <https://isarder.org/index.php/isarder/article/view/433>.
- Gerçek, T. (2017). *İnsan kaynakları yönetimi aracılığıyla ilişkisel ve operasyonel rezilyans kapasitesi oluşturma*, (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Gould, D., Jackson, S. A. ve Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 134-159.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L. ve Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: a study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16-37.

- Gould, D., Flett, R. ve Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 80-87.
- Gold, J. R. ve Gold, M. M. (2005). *Cities of culture: Staging international festivals and the urban agenda*, 1851–2000. Ashgate Press.
- Gold, J. R. ve Gold, M. M. (2007). *Access for all: the rise of the Paralympic Games*. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3),133-141. <https://doi.org/10.1177/1466424007077348>.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J. and Tarrier, N. (2012). Psychological Resilience in Young and Older Adults. *Int J Geriatr Psychiatry*, 27, 262-270.
- Gökdoğan, Ç. ve Çankaya, C. (2019). Amatör dövüş sporcularının sosyal güvenlik (sağlık) konusundaki farkındalık düzeyinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 11-19.
- Güllü, S. ve Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Gür, F. (2022). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi.
- Hamel, G. ve Valikangas, L. (2003). The quest for resilience, *Harvard Business Review*, 81(9), 52-65.
- Hargie, O. (2016). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice*. Routledge.
- Hartley, P. (2002). *Interpersonal communication*. Routledge.
- Hellison, D., Martinek, T. ve Walsh, D. (2007). Sport and responsible leadership among youth. *In Positive youth development through sport* (pp. 63-74). Routledge.
- Henley, R. (2010). Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts Evaluation and research, *Progress in Development Studies*, 10(4), 295-307.
- Hesse, F., Care, E., Buder, J., Sassenberg, K. ve Griffin, P. (2015). A framework for teachable collaborative problem solving skills. P. Griffin ve E. Care (Ed.), *Assessment and teaching of 21st century skills* (s. 37-56) içinde. Springer.
- Holt, N. L. ve Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219. doi: 10.1080/10413200490437949.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Tink, L. N. ve Black, D. E. (2009). An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. *Journal of Qualitative Research in Sports and Exercise*, 1(2), 160-75.
- Hollnagel, E., Woods, D.D. ve Leveson, N.(Ed.). (2006). *Resilience engineering: concepts and precepts*, Ashgate.
- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.

- Imangulova, T., Makogonov, A., Kulakhmetova, G. ve Sardarov, O. (2016). Characteristics of the different modes of walking and hiking conditions to optimize the movement of tourists in the desert. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 8360-8370.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi (The effect of physical education upon the socialization levels of mentally handicapped children). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İbrahim, W.S. (2015) *The effect of hhe compensation system on the level of employees motivation: The role of the moderate variables in the effect relationship between compensation system and level of employees motivations* (Master Thesis). Yaşar University.
- İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Lisans Programı.(2022).Yaşam becerileri. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Azize-Ummannel2/publication/343634064_Yasam_Becerileri/links/5f353274a6fdcccc43c5c149/Yasam_Becerileri.pdf.
- İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Lisans Programı. Çeşitli spor branşlarının yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi. (2022). Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Arif-Oezsari2/publication/358263048_Cesitli_Spor_Branslarinin_Yasam_Becerilerine_Etkisinin_Incelenmesi/links/61f8f9ea11a1090a79c6e516/Cesitli-Spor-Branslarinin-Yasam-Becerilerine-Etkisinin-Incelenmesi.pdf.
- International Paralympic Committee. (2022). Vision, mission and values. Erişim adresi: <https://www.paralympic.org/ipc/history>.
- Jones, M.L., Dunn, J.G., Holt, N.L., Sullivan, P.J. ve Bloom, G.A. (2011). Exploring the ‘5Cs’ of positive youth development in sport. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 250-267.
- Jessor, R., Turbin, M. S. ve Costa, F. M. (1997). Predicting developmental change in risky driving: The transition to young adulthood. *Applied Developmental Science*, 1(1), 4-16.
- Jessor, R. (2014). Problem behavior theory: A half-century of research on adolescent behavior and development. R. M. Lerner, A. C. Petersen, R. K. Silbereisen, ve J. Brooks-Gunn (Ed.), *The developmental science of adolescence: History through autobiography* (s. 239-256) içinde.New York: Psychology Press. Erişim adresi: https://ibs.colorado.edu/jessor/pubs/Jessor-2014_Problem%20Behavior%20Theory_AHalf-CenturyofResearch.pdf.
- Kabasakal, K. (2007). *Zihinsel engellilik, zihinsel, ruhsal, duygusal engellilik*. Lokomotif Medya.
- Kahvecioğlu, T. (2021). *Paralimpik sporcuların vücut bileşimi, beslenme ve hidrasyon profili*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Kampylis, P. ve Berki, E. (2014). *Nurturing creative thinking*. Switzerland: International Bureau of Education. Erişim adresi: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002276/227680e.pdf>.
- Kaplan, H. (2018). *Yüzme Türkiye şampiyonasına katılan bedensel engelli sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi.
- Karademir, T. ve Mahmut, A. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kardağ, A. (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Celal Bayar Üniversitesi.

- Karadaş, B. ve Çetiner, H. (2022). Engelli spor politikaları kapsamında paralimpik oyunlara bakış. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(1), 135-155.
- Kendra, J.M. ve Wachtendorf, T. (2003). Elements of resilience after the world trade center disaster: reconstituting New York City's Emergency Operations Centre. *Disasters*, 27(1), 37-53.
- Keogh, J.W. ve Beckman, E. (2019). Exercise and nutritional benefits for individuals with a spinal cord injury or amputation. B. Debasis, N. Sreejayan ve K. Sen. Chandan (Ed.). *Nutrition and Enhanced Sports Performance* (İkinci Baskı) içinde (s. 175-186). Elsevier.
- Keskin, M. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bozok Üniversitesi.
- Kılınç, Z., Gürer, B., Şahin, H. ve Gülnar, U. (2014). İşitme ve bedensel engelli sporcuların kullandıkları çatışma yönetimi stilleri incelemesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(4), 52-60.
- Koç, M., Aydınır Yıldız, A.B., Doğu, G. A. ve Ece. C. (2019). Book of proceedings. *Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenliklere göre karşılaştırılması*. International Congresses içinde (s.213-218). Edugarden Yayınları.
- Konar, N. ve Pepe, K. (2003). Rehabilitasyon-engelliler sporu ve paralimpikler. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 162-166.
- Köroğlu, T. (2018). *Amatör sporcuların sporcu sosyal güvenlik hakları ile ilgili bilgi düzeyleri (Mersin örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi.
- Kumcağız, H. ve Avcı Çayır, G. (2018). Sporun, fiziksel engelli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisine ilişkin görüşler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3) , 654-669. doi: 10.17679/inuefd.422597.
- Kuru, E. ve Karahan, B. (2008). Tekerlekli sandalye ve koşan basketbol oyuncularının psikolojik ihtiyaçları. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 71-82.
- Kurumeşe, M. (2021). *Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi-Manavgat ilçesi örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Küçükbiş, H. F. (2013). *Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmin düzeylerinin yaşam tatmin düzeylerine etkisi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi.
- Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Kurumsal Akademik Arşiv. (2021). *Spor ile engelsiz hayat*.Erişimadresi:https://openaccess.dpu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12438/9086/Spor%20ile%20Engelsiz%20Hayat__e-kitap.pdf.
- Latané, B. (1996). Dynamic social impact: The creation of culture by communication. *Journal of Communication*, 46(4), 13-25.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.
- Lengnick-Hall, C. A. ve Beck, T. E. (2005). Adaptive fit versus robust transformation: How organizations respond to environmental change. *Journal of Management*, 31(5), 738-757.
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E. ve Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243-255.

- Locke, E.A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational behavior and human performance*, 3(2), 157-189.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R. Ve Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44.
- Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B.J. ve Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate—employee performance relationship. *Journal of organizational behavior*, 29(2), 219-238.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L. ve Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Mayer, S. (1997). *What money can't Buy: Family income and children's life chances*. Harvard University Press.
- McManus, S., Seville, E., Vargo, J. ve Brunson, D. (2008). Facilitated process for improving organizational resilience. *Natural Hazards Review*, 9(2), 81-90.
- McPeck, J. E. (2016). *Critical thinking and education*. Routledge.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I. ve Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593-1604. doi: 10.1080/02640414.2012.710753.
- Mumcu H. E. (2018). *Engelli spor politikaları (Avrupa Birliği ülkeleri ile Türkiye karşılaştırması)*. Akademisyen Kitabevi.
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807-823.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R. ve Backhouse S.H. (2009). *Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences*. Personality and individual differences, 47(1), 73-5.
- Nowak, A., Szamrej, J. ve Latané, B. (1990). From private attitude to public opinion: A dynamic theory of social impact. *Psychological review*, 97(3), 362.
- Özbek, S. ve Akyüz, O. (2022). Futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.
- Özcan, G. ve Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 111-135.
- Özbudak, E. Ç. ve Işık, İ. (2020). Örgütsel travmalar: beyaz yakalı çalışanlarda algılanan travma riski ve örgütsel dayanıklılık ile ilişkisi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 2(2), 97-105.
- ÖZİDA (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı) (2008).Toplum özürlülüğü nasıl anlıyor? Ankara: T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- Özsarı, A. ve Öztürk, D. (2021). Farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-14. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/comusbd/issue/64606/948121>.

- Özsarı, A., Kara, N.Ş. ve Kara, M. (2022). *Çeşitli spor branşlarının yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi*, 7. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi (ICAR), 24.01.2022-26.01.2022, Ocak-İstanbul.
- Özyılmaz, A. Ve Süner, Z. (2015). İşe adanmışlığın işyeri tutumlarına etkisi: Hatay'daki 9 İşletmede yapılan ampirik araştırmanın sonuçları. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(3), 143-164.
- Pelchat, D., Bisson, J., Ricard, N., Perreault, M. ve Bouchard, J. M. (1999). Longitudinal effects of an early family intervention programme on the adaptation of parents of children with a disability. *International Journal of Nursing Studies*, 36(6), 465-477. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(99\)00047-4](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(99)00047-4).
- Pense, M., Demir, H. ve Lesinger, F.Y. (2011). Engelli sporcularda benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 52-243.
- Polat, G. (2015). *Bedensel engelli sporcularda oluşan spor sakatlıkları ve rehabilitasyon sürecinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Pujar, L.L. ve Patil, S.S. (2016). Life skill development: educational empowerment of adolescent girls. *RA Journal of Applied Research*, 2(5), 468- 472.
- Purdue, D. (2011). *Conflict and consensus within the paralympic field: a sociological investigation of an elite disability sport competition*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Loughborough University.
- Reynolds, K. D., Killen, J. D., Bryson, S. W., Maron, D. J., Taylor, C. B., Maccoby, N. ve Farquhar, J. W. (1990). Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. *Preventive medicine*, 19(5), 541-551. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(90\)90052-1](https://doi.org/10.1016/0091-7435(90)90052-1).
- Mind is the master. Resilience Definition. (2022, 12 Kasım). Erişim adresi: <https://mindisthemaster.com/resilience-definition>.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
- Rogers, E., Scott, M. ve Karilyn, L. (1997). The diffusion of innovations model and national network of libraries of medicine to native american communities. *Paper Presented in National Network of Libraries of Medicine*.
- Ryan, G. J. Ve Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504. <https://doi.org/10.1177/109019810202900408>.
- Saraç, C. (2014). *Engellilerde spor ile benlik saygısı ve sosyalleşme düzeyi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi.
- Sarkar, M. ve Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1419-1434. doi: 10.1080/02640414.2014.901551.
- Sarıgöz, A. O. (2019). *Spor eğitimi alan ampute bireylerin sağlıklı yaşam biçimi, yaşam kalitesi ve boş zaman engel düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi.
- Sato, K., Tsujiguchi, H., Suzuki, F., Hara, A., Kannon, T., Muto, G.ve Nakamura, H. (2022). Relationship between social capital and depressive symptoms: Differences according to resilience and gender in the Shika study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100421.

- Savaş, E. (2021). Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi “Badminton and its effect on life skills”. *Anatolia Sport Research*, 2(1), 16-29.
- Saunders, C. ve Jones, J. (1990) Temporal sequences in information acquisition for decision making: A focus on source and medium. *Academy of Management Review*, 15, 29–46.
- Singh, S.N. (2016). Comparison of mental toughness of inter university judo and taekwondo players. *2nd National Conderence of Physical Education and Sports Sciences*, 3-5.
- Sözen, H., Doğan, E. ve Erdoğan, E. (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 1(9), 97-110.
- Stevenson, C. ve Nixon, J.E. (1972). *A conceptual scheme of the social functions of sport*.
- Stenroth, S. M., Pynnönen, K., Haapanen, M. J., Vuoskoski, P., Mikkola, T. M., Eriksson, J.G. ve Von Bonsdorff, M. B. (2023). Association between resilience and frailty in older age: Findings from the Helsinki Birth Cohort Study. *Archives of gGerontology and geriatrics*, 105119.
- Snyder, L. G. ve Snyder, M. J. (2008). Teaching critical thinking and problem solving skills. *The Journal of Research in Business Education*, 50(2), 90.
- Söğüt M. (2006). *Sporun bedensel engellilerin sosyalleşmeleri üzerine etkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Sreekumar, V. N. (2016). Life skill education among adoloscents. *International Journal of Development Research*, 6(11), 10188-10191.
- Stadjkovic, A. D. ve Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Going beyond traditional motivational and behavioral approachers. *Organizational Dynamics*, 26(4), 62-75.
- Stephens, J. P., Heaphy, E. D., Carmeli, A., Spreitzer, G. M. ve Dutton, J. E. (2013). Relationship quality and virtuousness: Emotional carrying capacity as a source of individual and team resilience. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 49(1), 13-41. doi: 10.1177/0021886312471193.
- Stolker, R. J. M., Karydas, D. M., & Rouvroye, J. L. (2008, Ekim). *A comprehensive approach to assess operational resilience*. Hollnagel, E. ve Pieri, F. (Ed.), Proceedings of the third resilience engineering symposium (s. 247-253) içinde. Eindhoven University of Technology, Eindhoven. Erişim adresi: <https://research.tue.nl/en/publications/a-comprehensive-approach-to-assess-operational-resilience>.
- Strachan, L., Côté, J. ve Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3(1), 9-32.
- Sullivan PJ. ve Gee CJ. (2007). The relationship between athletic satisfaction and intrateam Communication, Group Dynamics. *Theory, Research and Practice*, 11(2), 10-16. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.11.2.107>.
- Sulu, B., Bayar, K.P. ve Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 19(2) , 112-122 . doi: 10.33689/spormetre.800249.
- Sutcliffe, K.M. ve Vogus, T.J. (2007). Organizational resilience: Towards a Theory and Research Agenda. *IEEE international conference on systems, man and cybernetics* (s. 3418-3422). doi: 10.1109/ICSMC.2007.4414160.

- Süt, M.A. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma düzeylerine göre sosyal beceri özelliklerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), On dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Şah H. (2005). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin problem çözme becerileri arasındaki farklılıkların incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Şahin H.M. (2002). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahinler, Y. (2023). *Bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlık seviyelerinin problem çözme becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Seçkin Yayıncılık.
- Şengür, M. ve Taban, S. (2016). Gelir dağılımı-tasarruf ilişkisi: Türkiye’de hanehalkı gelir türünün tasarruflar üzerindeki etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 49-71. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ausbd/issue/26453/278540>.
- Şentürk, U. (2017). *Bedensel Engelli 13-18 Yaş Amputelerin Yaşam Kalitelerinin ve Serbest Zaman Alışkanlıklarının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Tapşın, F. O. (2019). *Serbest zamanlarında spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin liderlik becerilerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi.
- Taşçı, M. (2020). *Ortaöğretimde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi.
- Taşçı, M. (2020). *Paralimpik oyunlara hazırlanan engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi ile Ankara Üniversitesi.
- Tekkurşun-Demir, G. ve İlhan, E. L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69. doi: 10.21565/oelegitimdergisi.490063.
- Top Ten Life Skills. (2022,8 Kasım). Erişim adresi: <https://hangoutagile.com/do-you-know-the-top-10-life-skills-recommended-by-the-world-health-organization-who-is-that-a-good-idea-to-know-before-you-learn-and-develop>.
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. (2022, 11 Kasım). *Türkiye milli paralimpik komitesi sporcu sayısı*. Erişim adresi: <http://www.tmpk.org.tr/musabakalar/tokyo-2020/>.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. (2022, 3 Aralık). *Türkiye Milli Paralimpik Komitesi Tarihçesi*. Erişim adresi: <http://tmpk.org.tr/tr/tarihce> adresinden alındı.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi Tüzüğü. (2022, 3 Aralık). *Türkiye Milli Paralimpik Komitesi Ana Tüzüğü*: <http://tmpk.org.tr/tr/tuzuk> adresinden alındı.

- Tweedy, S.M. ve Howe, P.D. (2011). Training and coaching the paralympic athlete. Y.C. Vanlandewijck ve W.R. Thompson (Ed.). *Introduction to the paralympic movement. The Paralympic athlete* içinde (s. 3–30). UK: Wiley-Blackwell Publishing.
- Ümmet, D. ve Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 153-170.
- Ürkmez, G. (2019). *Türkiye milli paralimpik komitesinin (TMPK) işleyişi ve engelli sporlarına yaklaşımı*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Van Geert, P. (1994). *Dynamic systems of development: Change between complexity and chaos*. Harvester.
- Van Yperen, N. W. (2009). Why Some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317-329.
- Vogus, T.J. ve Sutcliffe, K.M. (2007). Organizational resilience: towards a theory and research agenda. In Systems, Man and Cybernetics, *ISIC. IEEE International Conference*, 3418-3422. doi:10.1109/ICSMC.2007.4414160.
- Wagnild, G. ve Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal Of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Waite, P. J. ve Richardson, G. E., (2004). Determining the efficacy of resiliency training in the work site. *Journal of Allied Health*, 33(3), 178-183.
- Wagstaff, C. R. D., Sarkar, M., Davidson, C. L. ve Fletcher, D. (2016). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. In C. R. D. Wagstaff (Ed.), *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications* (s. 120-149). UK: Routledge.
- Wang, Y. ve Chiew, V. (2010). On the cognitive process of human problem solving. *Cognitive System Research*, 11(1), 81-92.
- West, B. J., Patera, J. L. ve Carsten, M. K. (2009). Team level positivity: Investigating positive psychological capacities and team level outcomes. *Journal of Organizational Behavior*, 30(2), 249-267.
- Weick, K. E. (1993). “The collapse of sensemaking in organizations: The mann gulch disaster”. *Administrative Science Quarterly*, 628-652.
- WHO (World Health Organisation). (1980). *International classification of impairments, disabilities and handicaps*. Geneva: World Health Organisation.
- WHO (World Health Organisation). (2022, 12 Kasım). *10 Core Life Skills*. Erişim adresi: <https://nutspace.in/10-core-life-skills>.
- Whyte, G. (1991). Decision failures: Why they occur and how to prevent them? *Academy of Management Executive*, 5(3), 23–31.
- Wishart, M. (2018). Resilience in SMEs. *State of the art review*, 15, 1-6.
- Wieland, A. ve Wallenburg, C. M. (2013). The influence of relational competencies on supply chain resilience: a relational view. *International Journal of Physical Distribution and Logistics Management*, 43(4), 300-320.

- Yardımcı, F.B. (2022). *Paralimpik oyunlara hazırlanan engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi.
- Yeloğlu, H. O. (2007). Örgüt, birey, grup bağlamında yenilik ve yaratıcılık tartışmaları. *Ege Academic Review*, 7(1), 133-152. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/eab/issue/39840/472413>.
- Yetim, A. A. (2014, Mayıs). Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım. *II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı* (s. 3-9) içinde. Batman: Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Yılmaz, D. (2014). *Feminen ve maskülen dağıtık liderlik aracılığıyla örgütsel rezilyans*. 2. Örgütsel Davranış Kongresi (s. 467-474). Türkiye, Kayseri.
- Yılmaz, D., Rofcanin, Y. ve Gürbüz, H. (2015). Organisational resilience and relational dynamics in triadic networks: a multiple case analysis. *International Journal of Production Research*, 53(22), 6839-6867.
- Yılmaz, A. (2020). Sporun farklı eğitim kademelerindeki sporcu-öğrencilerin yaşam becerilerine etkisi: karma araştırma yaklaşımı (The effect of sport on life skills of athlete students in different education levels: mixed research approach). *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1233-1243. doi: 10.24106/kefdergi.3766.
- Yılmaz, G. (2021). *Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Mersin Üniversitesi.
- Yıldırım, S. ve Özcan G. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(23), 111-135.
- Yüksel, M. (2018). İş görenlerin politik becerilerinin yöneticilerin görev performansı değerlendirmeleri üzerindeki etkisi: Sosyal etki kuramı açısından bir değerlendirme. *Ege Akademik Bakış*, 18(3), 445-455. doi: 10.21121/eab.2018341145.
- Zengin, S. ve Şentürk, İ. (2022). Paralimpik oyunların tarihsel gelişimi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 53-64. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/71126/1121402>.

EKLER

EK-1 ETİK BEYANI

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

19/12/2023

Erdin Derviş DOĞANEL

EK-2 ORJİNALLİK RAPORU



MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM / BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 04/01/2024

Tezin Adı: Paralimpik Sporcuların İlişkisel Rezilyans Kapasiteleri ile Yaşam Becerilerinin İncelenmesi

Yukarıda adı verilen tez çalışmamın tamamının (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edildiğini beyan ederim. Kontrol sonucu aşağıda sunulmaktadır:

Rapor Tarihi	04/01/2024	Tez Savunma Tarihi	19/12/2023
Sayfa Sayısı	117	Benzerlik Endeksi	%3
Karakter Sayısı	150631	Gönderim Numarası	2266638376

Uygulanan filtreler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dâhil
- 3- 10 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunubeyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

İmza

Adı Soyadı: ERDİN DERVİŞ DOĞANEL
Öğrenci No: 2101010172003
Ana Bilim Dalı: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
Programı: TEZLİ YÜKSEK LİSANS
Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora

DANİŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Dursun KATKAT

EK-3 ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Erdin Derviş DOĞANEL

Doğum Tarihi :

E-Posta :

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi Öğretmenliği	Çukurova Üniversitesi	2007-2011
Yüksek Lisans	Spor Bilimleri Fakültesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Mersin Üniversitesi	2021-2023
Doktora			

Görevler :

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Okul Müdürü	Toros Ortaokulu	2021- halen

ESERLER

- 1.
- 2.
- 3.

EK-4 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu çalışma, paralimpik sporcuların ilişkisel rezilyans kapasiteleri ile sporun yaşam becerileri üzerine etkisinin incelenmesi çalışma amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmadan elde edilecek bulgular yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Bu nedenle isminizi belirtmenize gerek yoktur. Size en uygun kutucuğu (X) ile işaretlemeniz yeterli olacaktır. Şimdiden değerli zamanınızı ayırıp, araştırmaya katkı sunduğunuz için teşekkür ederim.

Erdin Derviş DOĞANEL
Yüksek Lisans Öğrencisi

Prof. Dr. Dursun KATKAT
Danışman

- 1) Yaşınız ?
- 2) Cinsiyetiniz ? () Kadın () Erkek
- 3) Eğitim durumunuz? () Lise veya altı () Üniversite veya üstü
- 4) Gelir düzeyiniz nedir ?
a. Alt b. Orta c. Yüksek
- 5) Kaç yıldır paralimpik sporcusunuz ?.....
- 6) Engellilik durumunuz nedir ? () Doğuştan () Sonradan
- 7) Engel türünüz nedir ?
a. Bedensel b. Görme c. İşitme
- 8) Yapmış olduğunuz spor branşınız nedir ?
a. Bireysel spor b. Takım sporu
- 9) Sosyal güvenceniz kim tarafından sağlanmaktadır?
a. Federasyon b. Gençlik ve Spor Bakanlığı c. Türkiye Milli Paralimpik Komitesi
d. Kulüp e. Kendim f. Diğer
- 10) Paralimpik sporcu olmanızdan ötürü hakettiğiniz ücretler kim tarafından ödenmektedir?
a. Gençlik ve Spor Bakanlığı b. Türkiye Milli Paralimpik Komitesi
c. Kulüp d. Federasyon e. Diğer
- 11) Spor dışında herhangi bir işle uğraşmakta mısınız?
a. Evet b. Hayır

EK-5 SPORUN YAŞAM BECERİLERİNE ETKİSİ ÖLÇEĞİ (SYBEÖ)

Aşağıdaki sporun yaşam becerilerine olan etkisinin sporcular üzerindeki etkilerini anlamak üzerine çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olanı (x) işareti koyarak cevaplayınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Katkılarınız için teşekkür ederim.

	Bu spor bana öğretti.	Hiç	Çok Az	Biraz	Fazla	Çok Fazla
1	Zamanı iyi yönetmeyi,					
2	Çeşitli aktivitelere ne kadar zaman harcadığımı değerlendirmeyi,					
3	Zamanımı nasıl kullandığımı kontrol etmeyi,					
4	Zamanımı etkili bir şekilde kullanmam için hedefler koymayı,					
5	Başkalarıyla açık bir şekilde konuşmayı,					
6	Birinin ne söylediğine dikkat etmeyi,					
7	İnsanların beden dillerine dikkat etmeyi,					
8	Başkalarıyla iyi iletişim kurmayı,					
9	Başkalarına kendi performansları ile ilgili problem çözmede yardım etmeyi,					
10	Grup ya da takımın her üyesinin görüş ya da önerilerini dikkate almayı,					
11	Başkaları için iyi bir rol model olmayı,					
12	Takım ya da grup için yüksek standartlar belirlemeyi,					
13	Başkalarının başarılarını tanımayı,					
14	Bir grup ya da takım içerisinde çalışmayı,					
15	Gelişimim için başkalarından gelen önerileri kabul etmeyi,					
16	Takım veya grubun iyiliği için başkalarıyla birlikte çalışmayı,					
17	Takım veya grup ruhunu oluşturmaya yardım etmeyi,					
18	Grup ya da takım üyelerinin bireysel performanslarının nasıl geliştirilebilecekleri hakkında önerilerde bulunmayı,					
19	Grup ya da takımın faydası için uygulama şeklini değiştirmeyi,					
20	Bir sohbeti başlatmayı,					
21	Çeşitli sosyal ortamlarla iletişim kurmayı,					
22	Yardım istemeden başkalarına yardım etmeyi,					
23	Grup aktivitelere katılmayı,					
24	Duygularımın nasıl başa çıkacağımı öğrenmeyi,					
25	Odaklanmak için duygularımı kullanmayı,					
26	Duygusal olduğumda farklı davrandığımı anlamayı,					
27	Nasıl hissettiğimin farkına varmayı,					
28	Gelişime odaklanabilmek için hedefler koymayı,					
29	Zorlu hedefler koymayı,					
30	Hedeflerime doğru ilerleyip ilerlemediğimi kontrol etmeyi,					
31	Uygulama için hedefler belirlemeyi,					

EK-6 BİREY DÜZEYİNDE İLİŞKİSEL REZİLYANS KAPASİTESİ ÖLÇEĞİ (BDİORKÖ)

Lütfen, soruları her sorunun sağındaki size uygun bölüme (x) işareti koyarak cevaplayınız.
Katkılarınız için teşekkür ederim.

	AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Çalışma arkadaşlarımla ve yöneticilerimin deneyimlerinden kendime dersler çıkarırım.					
2	Olumsuzluklarla karşılaştığımda başkalarının deneyimlerinden yararlanmaya çalışırım.					
3	Çalışma arkadaşlarımla ve yöneticilerimin önerilerini işime uygulamaktan çekinmem.					
4	Zor kararlar alırken benimkinden farklı bakış açılarına da başvurarak en son kararımı veririm.					
5	Çalışma arkadaşımın benden daha iyi bir yöntem kullandığını görürsem onu kendi işimde de kullanırım.					
6	İşimi daha iyi yapabilmek için iş arkadaşlarımla ve üstlerimle işbirliği yaparım.					
7	Olağandışı durumlarda ihtiyacım olabileceğini düşünerek iş çevremdeki yeni insanlarla ilişkiler kurmaya özen gösteririm.					
8	Kriz durumlarında iş ilişkilerimin bana engel olmasını istemem.					
9	Uzun dönemli iş ilişkilerinin kısa dönemli olanlarına göre daha olumlu etkileri olacağını düşünürüm.					

