

**PARALİMPİK SPORCULARIN SPORA KATILIM
MOTİVASYONLARININ, ENGELLERİNİN,
KOLAYLAŞTIRICILARININ VE SPORTİF SORUNLARLA BAŞA
ÇIKMA BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

GÜLSÜM YILMAZ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**MERSİN
OCAK-2021**

**PARALİMPİK SPORCULARIN SPORA KATILIM
MOTİVASYONLARININ, ENGELLERİNİN,
KOLAYLAŞTIRICILARININ VE SPORTİF SORUNLARLA BAŞA
ÇIKMA BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

GÜLSÜM YILMAZ

ORCID: 0000-0003-1707-5204

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

DANIŞMAN

PROF. DR. LEYLA SARAÇ

ORCID: 0000-0002-8593-6873

**MERSİN
OCAK-2021**

ETİK BEYAN

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.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

15 Ocak 2021 / 15 January 2021

İmza / Signature

Gülsüm YILMAZ

ÖZET

PARALİMPİK SPORCULARIN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ, ENGELLERİNİN, KOLAYLAŞTIRICILARININ VE SPORTİF SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemi, 2016 Rio Paralimpik Oyunları'na katılmış olan sporculardan oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Tekkurşun ve diğerleri (2018) tarafından "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeēi" geliştirilen, Jaarsma ve diğerleri (2015) tarafından "Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları Anketi" geliştirilen, Bedir ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Deēerlendirme Ölçeēi" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma), normal dağılım göstermeyen Spora Katılım Motivasyonu Ölçeēi'nde ikili karşılaştırmalar için (cinsiyet: kadın, erkek; engel durumu: görme engelli, bedensel engelli; branş türü: bireysel sporlar ve takım sporları) Mann Whitney-U testi, çoklu karşılaştırmalar için (Yaş) Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeēi'nde ise ikili karşılaştırmalar için bağımsız t testi, çoklu karşılaştırmalar için Anova testi kullanılmıştır. Spor engelleri ve kolaylaştırıcılar anketinde ise çapraz tablo (Ki-Kare) testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre spora katılım motivasyonun, dışsal motivasyon boyutunda cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılık gösterdiğini, engel türü ve branş türü değişkenine göre farklılık göstermediēi saptanmıştır. Paralimpik sporcuların spor engelleri, cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterdiğini ve kolaylaştırıcıların ise cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterdiğini saptanmıştır. Sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma, baskı altında iyi performans gösterebilme, konsantrasyon ve öğrenmeye açık olabilme alt boyutlarında, cinsiyet, engel türü ve branş türüne göre anlamlı farklılıklar gösterirken, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediēi saptanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterdiğini ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spora Katılım Motivasyonu, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları, Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri, Paralimpik Oyunlar, Paralimpik Sporcu.

Danışman: Prof. Dr. Leyla SARAÇ, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.

ABSTRACT

EXAMINATION OF PARALYMPICS ATHLETES' MOTIVATIONS TO PARTICIPATE IN SPORTS, BARRIERS, FACILITIES AND DEALING WITH SPORTIVE PROBLEMS SKILLS

The purpose of this research is to examine the Paralympics athletes' motivation to participate in sports, their barriers and facilitators, and their ability to deal with sportive problems; to reveal whether it differs according to gender, disability type, branch type, and age variables. The sample of the study was formed by the athletes who participated in the 2016 Rio Paralympic Games. As a data collection tool, the personal information form was developed by Tekkurşun et al. Adapted to Turkish; "Scale of the Psychological Skills of Athletes" was applied. Descriptive statistics (Number, Percentage, Average, Standard deviation) in the analysis of the data obtained from the research, not showing normal distribution; In the Sports Participation Motivation Scale; Mann Whitney-U test was used for paired comparisons (gender: female, male; disability: visually impaired, handicapped; branch type: individual sports and team sports), and (age) Kruskal Wallis test was used for multiple comparisons. In the Coping with Sportive Problems Scale, which has a normal distribution, an independent t-test was used for paired comparisons and an ANOVA test was used for multiple comparisons. In the sports barriers and facilitators questionnaire, a cross table (Chi-Square) test was used. According to the findings, it was determined that the motivation to participate in sports differs according to the variables of gender and age in the extrinsic motivation dimension, but not according to the variable of the type of disability and branch type. It has been determined that Paralympics athletes differ according to sports obstacles, gender, disability type, branch type, and age variables, and facilitators differ according to gender, disability type, branch type, and age variables. It was found that while the skills of coping with sportive problems differ significantly according to gender, disability type, and branch type in sub-dimensions of goal setting and mental preparation, getting rid of worries, performing well under pressure, being open to concentration and learning, there is no significant difference according to the age variable. According to the results of the study, it was revealed that the motivations of Paralympics athletes to participate in sports, their barriers, facilitators, and their skills to deal with sports problems differ according to the variables of gender, type of disability, branch type, and age.

Key Words: Motivation to Participate in Sports, Sports Barriers and its Facilitators, Dealing with Sportive Problems Skills, Paralympics, Paralympics Athlete.

Advisor: Prof. Dr. Leyla SARAÇ, Physical Education and Sports Department, Mersin University, Mersin.

TEŖEKKR

Doktora ğreniminin en önemli sürecinde danışmanlığını yapan, bu yolda ilerlememe ışık olan ve tez hazırlığımda, her konuda benimle değerli bilgilerini paylaşan, bana akademik bir bakış aadı kazandıran, aralıksız olarak ilgisini esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Leyla SARAÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Değerli danışman hocam ile beraber tez izleme komitesinde yer alan, tez sürecimde fikir ve nerileri ile çalışmamı tamamlamama katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Tuhun TOROS'a ve Doç. Dr. Cenk AKAY'a ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum.

Tüm eğitim hayatım boyunca benden desteklerini esirgemeyen, bana güvenen, inanan, beni hiç yalnız bırakmayan, en zor zamanlarımda yanımda olan, sonsuz sabırlarıyla bana cesaret veren güzel ailem; annem Birsen YILMAZ'a ve abilerim Neşat YILMAZ'a ve Vedat YILMAZ'a çok teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sayıtlar	6
1.6. Sınırlılıklar	6
1.7. Tanımlar	6
2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI	8
2.1. Motivasyon	8
2.1.1. Motivasyon Türleri	9
2.1.1.1. İçsel Motivasyon	9
2.1.1.2. Dışsal Motivasyon	10
2.1.1.3. Motivasyonsuzluk	10
2.1.2. Spora Katılım Motivasyonu	10
2.2. Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları	11
2.2.1. Çevresel ve Kişisel Engeller	13
2.2.2. Çevresel ve Kişisel Kolaylaştırıcıları	14
2.3. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri (Sporcuların Psikolojik Becerileri)	15
2.3.1. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	17
2.3.2. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneēi	18
2.3.3. Güven ve Başarı Motivasyonu	18
2.3.4. Konsantrasyon	18
2.3.5. Öğrenmeye Açık Olabilme	19
2.3.6. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	19
2.3.7. Endişelerden Kurtulma	19
2.4. Spora Katılım Motivasyonu, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları, Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	19
2.4.1. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	19
3. YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Modeli	23
3.2. Araştırmanın Örnekleme	23
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.3.2. Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeēi	24
3.3.3. Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları Anketi	26
3.3.4. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeēi (Sporcuların Psikolojik Becerilerini Deēerlendirme)	26
3.4. Veri Toplama İşlemi	28
3.5. Veri Analizi	29
4. BULGULAR	31
4.1. Paralimpik Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Yönelik Analiz Sonuçları	31

4.2. Paralimpik Sporcuların Spora Başlama Nedenleri, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcılarına Yönelik Test Sonuçları	35
4.2.1. Spora Başlama Nedenleri	35
4.2.2. Spor Engelleri	37
4.2.3. Kolaylaştırıcıları	43
4.3. Paralimpik Sporcuların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerine Yönelik Analiz Sonuçları	45
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	51
5.1. Spora Katılım Motivasyonu İle İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması	51
5.2. Spora Başlama Nedenleri, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcılar İle İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması	53
5.3. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri İle İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması	57
5.4. Sonuç ve Öneriler	59
KAYNAKLAR	62
EKLER	74
ÖZGEÇMİŞ	83

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1.Cinsiyet, Yaş, Branş Türü ve Engel Türüne Göre Sayı ve Yüzde Değerleri	24
Tablo 3.2.Cinsiyete Göre Yaş Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	24
Tablo 3.3.Spora Katılım Motivasyonu lçeği için 5 li Likert lek Aralıkları	25
Tablo 3.4.Spora Katılım Motivasyonu leği için Elde Edilen Cronbach α iç Tutarlılık Değerleri	26
Tablo 3.5.Sportif Sorunlarla Başı ıkma leği için 4'l Likert lek Aralıkları	27
Tablo 3.6.Sportif Sorunlarla Başı ıkma leğ'i için Elde Edilen Cronbach α iç Tutarlılık Değerleri	28
Tablo 3.7.leklerin Kolmogorov- Smirnov Analiz Sonuçları	29
Tablo 3.8.leklerin normal dağılım Skewness ve Kurtosis Analiz Sonuçları	30
Tablo 4.1.Spora Katılım Motivasyonu leği Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri	31
Tablo 4.2.Spora Katılım Motivasyonlarını Cinsiyet, Engel Türü, Branş Türü Değişkenlerine Göre Karşılaştıran Mann Whitney-U Testi Sonuçları	33
Tablo 4.3.Spora Katılım Motivasyonlarını Yaş Değişkenine Göre Karşılaştıran Kruskal Wallis Testi	34
Tablo 4.4.Sporcuların Spora Başlama Nedenlerine Yönelik Sıklık Sonuçları	35
Tablo 4.5.Spora Başlama Nedenleri Cinsiyet, Engel Türü ve Branş Türü Değişkenine Göre apraz Tablo Sonuçları	36
Tablo 4.6.Spora Başlama Nedenleri Yaş apraz Tablo Sonuçları	37
Tablo 4.7.Sporcuların Spor Engellerine Yönelik Sıklık Sonuçları	38
Tablo 4.8.Spor Engelleri Cinsiyet, Engel Türü ve Branş Türü Değişkenlerine Göre apraz Tablo Sonuçları	40
Tablo 4.9.Spor Engelleri Yaş apraz Tablo Sonuçları	42
Tablo 4.10.Sporcuların Kolaylaştırıcılarına Yönelik Sıklık Sonuçları	43
Tablo 4.11.Kolaylaştırıcıları Cinsiyet, Engel Türü ve Branş Türü Değişkenine Göre apraz Tablo Sonuçları	44
Tablo 4.12.Kolaylaştırıcıları Yaş Değişkenine Göre apraz Tablo Sonuçları	45
Tablo 4.13.Sportif Sorunlarla Başı ıkma Beceri leği'nin Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri	46
Tablo 4.14.Sportif Sorunlarla Başı ıkma Becerileri Cinsiyet, Engel türü, Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştıran T Testi Sonuçları	48
Tablo 4.15.Sportif Sorunlarla Başı ıkma Becerileri Yaş Değişkenine Göre Karşılaştıran Anova Testi	50

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları	13



KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
TMPK	Türkiye Milli Paralimpik Komitesi
IPC	International Paralympic Committee (Uluslararası Paralimpik Komitesi)
TPB	The Paralympic Barriers (Paralimpik Engeller)
ICF	International Classification of Functioning (Uluslararası İşleyişin Sınıflandırılması)

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Engelli sporcular, farklı boyutlarda yaşayabilecekleri problemlerden dolayı spora katılım gösterebilmeleri açısından çeşitli anlamda sıkıntılar yaşayabilirler. Sporun hayatın her alanında olduğu gibi engelli bireyler üzerinde de gerek fizyolojik gerekse psikolojik anlamda olumlu etkilere sahip olabileceği düşünülmektedir. Spor engelli bireylerin yalnızca fiziksel anlamda iyi oluş durumlarına etki etmekle kalmayıp, sosyal anlamda ve engelli bireylerin kendilerine güven ve öz saygı düzeylerine de olumlu etkilere sahip olabilir. Bu bağlamda sporun insanlar üzerindeki bu yadsınamaz faydaları göz önünde bulundurularak gerçekleştirilen bu çalışmanın, engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının ve spor engellerinin ortaya konması, kolaylaştırıcıları olarak yeni stratejilerinin geliştirilmesi ve engelli sporculara sportif sorunlarıyla başa çıkabilmeleri konusunda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Doğumdan itibaren ya da daha sonrasında yaşanan kaza, hastalık vb. vakalar nedeniyle fiziksel, psikolojik, duysal ve toplumsal becerilerini belli düzeyde kaybetmiş, standart hayatın koşullarını tam anlamıyla karşılayamayan bireyler engelli olarak tanımlanmaktadır (Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, 2004). Engelli bireyler, normal yaşamın gerekliliklerine uyum sağlamada kendi fiziksel ve ruhsal yeti eksiklikleri yaşamakta, kamu hizmetlerindeki yetersizliklerle karşılaşmaları da topluma adaptasyonlarını zorlaştırmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 1986). Sosyal çevrenin umduğu düzeyde hareket gösterememeleri, paylaşılan ortama uyum sağlamada zorlanmaları ve üstünde çaba harcadıkları toplumsal ve eğitim süreçlerinde bazı engelli bireylerin başarısızlıklarla karşılaşmalarına neden olmakta, dolayısıyla engelli bireylerin başarıyı tatmaları için ehil oldukları becerinin tümünü değerlendirebilmeleri gerekmektedir (Bekçi, 2012). Titiz bir şekilde düzenlenmiş sosyal ve spor aktivite uygulamaları bu başarıyı hissettirmelerine ortam hazırlamaktadır (Yetim, 2014).

Engelli bireyler toplumda bakıma muhtaç ve tüketici olarak görüldüklerinden toplumdaki uzaklaşıp özgüvenlerini yitirmektedirler, bu konuda toplum bilinçlendirilerek, gelişmiş ülkelerde olduğu gibi engelli bireylerin sosyal ilişkilerinin pekiştirilmesi ve yaşam kalitelerinin artırılmasına yönelik çeşitli düzenlemeler yapılmaktadır (Bekçi, 2012). Engellilerin topluma adaptasyonlarının sağlanması amacı ile yapılan düzenlemelerin başında spora yönelik düzenlemeler gelmektedir (Açak ve Kaya, 2015).

Sporun her insanın yaşamında eksik veya fazla bir yeri bulunmaktadır, fakat konu engelli bireyler olduğundan çok daha fazla önem arz etmektedir. Sporun engelli bireylerin yaşamında rehabilite/rahatlatan yönünün olmasının nedeni, yalnızca fiziksel olarak gösterdiği etki değil ayrıca bireyi sosyal çevreye kazandırması ve duygusal yönden ilerlemesine vesile olmasıdır (Yetim, 2014). Dolayısıyla spor, engelli bireylerin fiziksel ve duygusal gelişimlerini destekleyerek toplumda iyi ilişkiler kurmasını sağlamaktadır (Duman ve diğerleri, 2011).

Spor bireylere engeli ile başa çıkmayı öğretmekte (Karagöz, 2002), disiplin, güven, rekabet ve dostluk hislerini uyandırarak kişinin topluma entegre olabilmesinin büyük ölçüde etkilemekte (Yetim, 2014), çevreden zarar görme ve korkusunu azaltmakta ve kendine güven duygusunu geliştirip daha özgür hareket etmelerini sağlamaktadır (Civan ve diğeri, 2012).

Yetim (2014), sporun engelliler üzerindeki temel etkilerini şu şekilde sıralamaktadır;

- Hareket ihtiyacını karşılamak,
- Sağlıklı yaşam biçimi alışkanlığı kazandırmak,
- Sosyalleşme imkânı sunmak,
- Kendilerini gerçekleştirme imkânı sunmak,
- Ebeveynlerin umutsuzluk düzeyini azaltmak,
- Başarma duygusunu geliştirmek,
- Dışlanmış yaşantılarından sıyrılmalarını sağlamak.

Bu etkiler doğrultusunda sporun, engelli bireylerde ruhsal ve fiziksel olumlu reaksiyon göstermesi sonucunda, engelli bireyler için dünyada ilk olarak 1945 yılında, Stoke Mandavilla Rehabilitasyon Merkezin’de Dr. Ludwig Guttman tarafından sportif faaliyetler başlatılmıştır (Çınarlı ve Ersöz, 2010).

İkinci Dünya Savaşı’ndan omurilik yaralanmalarıyla dönen savaş gazilerinin rehabilitasyonunda spor faaliyetlerinin kullanılması ile sporun rehabilitasyon süreci boyunca güç ve benlik saygısı oluşturmak için yararlı bir yöntem olduğu ve bir çok yöntemin de geliştirilmesi ile birlikte spor faaliyetleri ortaya çıkmıştır (Jespersen ve McNamee, 2013). Rehabilitasyon süreci boyunca spor faaliyetleri gibi birçok yöntemin de geliştirilmesi engellilerde sporun önemli yanlarını görmek ve daha geniş toplumlara ulaşmasını sağlayabilmek için Dr. Guttmann engelli bireylerin spor aktivitelerinin İngiltere dışında farklı ülkelerde de yaygınlaşması amacıyla, uluslararası seviyeye getirilmesini tavsiye etmiştir (Çınarlı ve Ersöz, 2010). Dolayısıyla bu adımlar sayesinde engelli spor etkinlikleri düzenlenmeye başlamış ve 1960 Roma Olimpiyat Oyunları sonrasında I. Paralimpik Oyunlar 21 ülkeden 400 sporcu ve 300 idarecinin iştirak etmesi ile yapılmıştır (Kalyon, 1997). Paralimpik Oyunlar, engelli sporculara hemen her branşta (bedensel engelli branşlar; atletizm, ampute, tekerlekli sandalye basketbolu, okçuluk, masa tenisi vb. görme engelli branşlar; goalball, judo, halter, atletizm, yüzme, futbol vb.) yarışmalara katılmaları ve kendilerini gösterme imkanı sunması açısından önemlidir (Rimmer, 2005). Paralimpik oyunların gelişimi ile paralimpik branşlardaki ve sporcu sayısındaki artış, engelli sporcular üzerine yapılan çalışmalarda önemli artışa neden olmuştur (Günaydın, Koç ve Cicioğlu, 2002).

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 senesinde kurularak bu yıl içerisinde Uluslararası Paralimpik Komite'nin yesi olmuştur (Konar ve Pepe, 2003). IPC, 2003'ten bu yana, vizyonunu, "Paralimpik sporcuların sportif mkemmelliēi elde etmelerini saēlamak, dünyaya ilham vermek ve heyecan uyandırmak (3)" şeklinde ifade etmektedir. Bu vizyon doērultusunda IPC, paralimpik oyunlar kapsamında, sporcuların başarılı olabilmeleri için uygun oyunların (yarışmalar) hazırlanması ve spora katılım motivasyonlarının saēlanması önemli olduēunu belirtmektedir (IPC, 2010).

Motivasyon; davranışı harekete geçiren unsur (Aydın, 2010), bireyin ortaya koyduēu çabanın yönü ve yoēunluēu (Toros, 2001), davranışta ustalık, yn, şiddet ve devamlılıēının nedeni olarak içsel ve dışsal etmenlerin varsayımına dayanarak tahmin edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Engelli sporcular özelinde incelendiēinde motivasyonun, insanların spora katılımı ve devamlılıēını saēlama düşüncesiyle, engelli insanlara sporu benimsetmek ve buna baēlı olarak sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını saēlayarak yapılabilecek aktiviteleri, bu aktiviteler önündeki engelleri ortaya çıkarmak, özellikle spor yapmaya yönelik engellerin ortadan kaldırılmasını saēlamak ve yeni stratejilerin geliştirilmesi ile engelli sporcuların spor aktivitelerine katılımını arttırmak için onları harekete geçiren gücün ise koşulması olarak aıklandıēı görülmektedir (Jaarsma ve diēerleri, 2014). Motivasyon alan yazında içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk şeklinde gruplandırılmakta, içsel motivasyon bireyin kendini huzurlu ve mutlu hissetmesi gibi faktörlerden oluşurken, dışsal motivasyon ise başarı, ceza vb. faktörlerden oluşmaktadır (Dilts, 1998). Ayrıca birey sporun içerisinde sebep sonuç baēlantısını oluřturamadıēı zamanlarda motivasyonsuzluk faktöründen etkilenmektedir (Lumsden, 1994).

Saēlıklı insanların spora katılım motivasyonlarına baēlı yapılan alışmalar (Ardahan, 2013; Demir ve Cicioēlu, 2018; Frederick-Recascino, 2002; Hazar, Demir ve Can, 2018; İlhan ve Gencer, 2013; İlhan, 2009; Kaman, 2017; Kaplan ve Ardahan, 2013; Korkutata, 2016; Murcia, Gımeno ve Coll, 2008; Roberts, Treasure ve Conroy, 2007; şirin ve diēerleri, 2008) bulunmakla birlikte, engelli sporcuların spora katılım motivasyonları ve aynı alanda sporun ele alındıēı araştırmaların kısıtlı sayıda olduēu göze çarpmaktadır (Keskin, 2008; Türk, 2007; Tkel, 2015; Tekkurşun ve diēerleri, 2018; Yılmaz, 2011). Sınırlı sayıdaki araştırmaların birinde Tekkurşun ve İlhan (2019) görme engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarını incelemiş, görme engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının yüksek seviyede olduēunu; görme engelli judocuların içsel motivasyonlarının (spora katılımda huzur bulmak, mutlu olmak) haltercilerden; dışsal motivasyonlarının da (dl, ceza vb.) goalballcilerden yüksek olduēunu saptamıştır.

Engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının yanında spora katılımlarını engelleyen ve spor yapmalarını kolaylaştıran etmenlerin de önemli olduēu alan yazında

vurgulanmaktadır (Jaarsma ve diēerleri, 2014). Spor engelleri kavramı, bireylerin spora katılımını kısıtlayan ya da zevk alma ve memnun kalma seviyesini düşüren kavramlar Şeklinde açıklanmaktadır (Jun ve Kyle, 2011). Spor engelleri 2 grupta incelenmektedir (Crawford ve Godbey, 1987):

- Kişisel Engeller: Stres, depresyon, kaygı, kısıtlı hareketler, saēlık/saēlık sorunları, ruh hali vb. kişinin kendisinden kaynaklanan ya da ruhsal durumu etkileyen unsurlar,
- Çevresel Engeller: Spor malzemesi maliyetleri, zaman, mevsim, tesis yeterliliēi ve uygunluēu vb. unsurlar.

Spor engelleri gibi kolaylaştırıcılar da 2 grupta incelenmektedir (Raymore, 2002):

- Kişisel Kolaylaştırıcılar: Bireyin spora katılımını cesaretlendiren bireysel özellikler, nitelikler, inanışlar ve spora teşvik eden aile üyeleri, arkadaşlar, kulüp üyeliēi vb. unsurlar,
- Çevresel Kolaylaştırıcılar: Maddi gelir, toplum, cinsiyet, sosyo-kültürel ve ekonomik durum vb. unsurlar.

Alan yazına bakıldığında spor engelleri ve kolaylaştırıcılar üzerine pek çok araştırmaya bulunduēu görülmektedir (Kars ve diēerleri, 2009; Kinne ve diēerleri, 1999; Rimmer ve diēerleri, 2008; Saebu ve Sorensen, 2011; Stroud ve diēerleri, 2009; Tasiemski ve diēerleri, 2004). Engelli sporcular örnekleminde “spor engelleri” üzerine yapılan araştırmalar, tesislerin yetersiz olduēunu, spor tesislerin uygun olmadıēını, spor olanaklarının eksik olduēunu, egzersiz yaparken başkalarına baēımlı kalındıēını ve benzeri engellerin varlıēını ortaya koyarken; “kolaylaştırıcı” faktörlerin sporun heyecan/keyif vermesi, rekabet ortamlarının motive etmesi ve sosyalleştirmesinin yanında engelli bireylerin saēlıklı/iyi hissetmeleri olduēunu ortaya koymaktadır (Kars ve diēerleri, 2009; Rimmer ve diēerleri, 2008).

Engelli sporcuların spor yarışmalarında karşılaştıēı engeller ve bu engeller karşındaki sorunlarla başa çıkma becerileri (sporcuların psikolojik becerileri), motivasyonu arttıran, yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen ve sporcunun başarısını yükselten unsurlardan oluşmaktadır (Vealey, 2007). Spor aktivitelerinde doruk performansa ulaşmak adına motive olma, kendine güvenme, düzenli ve planlı olma gibi zihinsel yetenekler ve psikolojik becerilerin bilinmesi sporcular için önem arz etmektedir (Neff, 2006). Bu denli önemli olan psikolojik becerilerin spor aktiviteleri esnasında, spor aktivitelerine başlamadan önce ya da spor aktivitelerinin bitiminden sonra bireye algı, dikkat, ērenme, motivasyon, stresle başa çıkma vb. psikolojik etkilerin, planlı ve düzenli bir Şekilde sporcuya kazandırılması sürecine zihinsel antrenman denmektedir (İkizler, 1997). Psikolojik beceriler Şeklinde ortaya çıkan zihinsel antrenmanlar, sporcuların müsabakadan önce kendi yapabileceklerini incelemesi ve herhangi bir durum karşısında ne yapacaēını bilmesini saēlamaktadır. Dolayısıyla psikolojik beceri,

sporcuların ummadık problemlere karşı czmler üretmesine yardımcı olmaktadır (Biçer, 1998; Konter, 1999). Bedir ve diēerlerine (2015) göre psikolojik beceriler güdülenmeyi arttıran, becerilerin ön plana çıkmasını saēlayan ayrıca sporcunun başarısını yükselten önemli bir faktördür. Dolayısıyla spor aktivitelerinde veya mücadelelerinde başarının yükseltilebilmesi psikolojik becerilerin ön plana çıkması ile mümkün olabilmektedir (Jones ve Stuth, 1997).

Türkiye’de Paralimpik sporculara yönelik yapılan cālıřmalar ve alan yazın taraması ıřıēında oluşturulan mevcut cālıřmanın, paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonları, engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin ve paralimpik sporcuların algılarının belirlenmesi adına nc bir cālıřma olacaēı düşünülmüştür.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş deēiřkenlerine göre farklılaşıp farklılařmadıēını ortaya koymaktır.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Bu araştırmanın ana problemi, paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonları, engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş deēiřkenlerine göre incelemektedir.

Bu kapsamda ařaēıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

- Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonları ne düzeydedir?
- Paralimpik sporcuların spor engelleri, kolaylaştırıcıları nelerdir?
- Paralimpik sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ne düzeydedir?
- Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonları, engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş deēiřkenlerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın nemi

Engelli sporcuların, rehabilitasyon süreçlerinde başlayan spor, daha sonra aktif, amatör veya profesyonel bir şekilde belirlenen hedefe doēru davranışı harekete geçirmektedir. Bu hareketi yönlendiren motivasyon, bireylerin spora katılımını arttırmayı amaçlamaktadır (Dilts, 1998; Lumsden, 1994). Bu amaç doērultusunda, engelli sporcuların spora katılımlarını hangi faktörlerin engellediēini ya da kolaylařtırdıēını belirlemek önem taşımaktadır.

Motivasyon, sporda ilk olarak sporcular ve antrenörler dahi bütün paydaşları önemli düzeyde etkileyen bir unsur olduēundan, motivasyonu arttıran etmenleri ortaya cıkarmak, başarıya ulaşma yönünde, gerçek ve etkili hamlelerin yapılmasını saēlayacaktır (İlhan, 2009). Motivasyonun, spora doēru hareketlendiren ya da yöneltme konusundaki etkisi göz önünde bulundurulduēunda, özellikle engelli sporcular arasında sporu yaygın hale getirmek, spor

nndeki engelleri belirlemek ve kolaylaştırıcı faktörleri uygulamak adına stratejiler geliştirilmesi kaçınılmaz bir gerekliliktir (Jaarsma ve diēerleri, 2014).

Spor engelleri, spor yaparken, yarışmalara katılırken karşılaşılan çeşitli kısıtlamalardan oluşurken; kolaylaştırıcılar ise engelli sporculara, spora katılım konusunda danışmanlık yapılması, sosyal destek saēlanması gibi faktörleri içererek bireyin spora katılımını saēlamaktadır (Jaarsma ve diēerleri, 2014). Engelli sporcuların, spora katılımında karşılaşılan sportif sorunlar ve bu sorunlarla başa çıkma becerileri, motivasyonu arttıran, becerilerin ortaya çıkmasını saēlayan ve sporcunun başarısını arttıran bir etkindir (Aktepe, 1999).

Psikolojik beceriler sporcunun özgüvenli olması, becerilerinin farkına varması, kendi becerilerine güvenmesi, spor yaşamı boyunca ne istediēini bilmesi ve belirlenen hedefe varmak için daha fazla üretken olmasına yardımcı olmaktadır (Aktepe, 1999). Bütün bu bilgiler ıřıēında spor faaliyetlerinde ya da yarışmalarda kazanımların arttırabilmesi, psikolojik becerilerin ön plana çıkması ile mümkün olabilmektedir.

Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonları, engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin belirlenmesi sonucunda, engelli sporcuların spora katılımlarını arttırma, engelleri azaltma ve yeni stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir.

1.5. Sayıtlar

- Anketi cevaplandıran paralimpik sporcuların görüşlerini içtenlikle yansıttıēı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırmada toplanan veriler, Spora Katılım Motivasyonu leēi, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları Anketi ve Sportif Sorunlarla Başa ıkma Beceri leēi ile sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

Paralimpik: Engelli sporcuların Olimpiyat Oyunları'nda yarıştıkları ve adını Olimpiyat kelimesinden alan Paralimpik (Paralympic) szcē, Latin alfabesinde kullanılan 'para' (ile) ve 'olimpic' (olimpiyat) sözcüklerin birleşiminden ortaya çıkmıştır (Paralympic Anorak, 2012).

Paralimpik Oyunları: Farklı engelli kategorilerinden, elit sporcuların katılımıyla gerçekleştirilen spor organizasyonudur. Paralimpik Oyunları, 1988 Seul Yaz Oyunları ve 1992 Albertville Kış Oyunları'ndan başlayarak günümüze kadar gelen Olimpiyat Oyunları ile birlikte gerçekleştirilmektedir (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 2013).

Spora Katılım Motivasyonu: Bireyleri fiziksel olarak aktiviteye çekmek anlamında, geleneksel olarak spor psikolojisinde kullanılmaktadır (Acar, 2012; Markland ve Ingledew, 2007). Sporun çevresinden ilk olarak sporcular ve antrenörlerden başlayarak bütün kesimi önemli düzeyde

büyüleyen, teēvik eden, heveslendirerek harekete geēirmesi Şeklinde tanımlanmıētır (Soyer ve diēerleri, 2010).

Spor Engelleri ve Kolaylaētırıcıları: Spor önündeki engeller, kiēiye baēlı soyut ya da somut gibi pek çok olumsuz etkenlerin olması ile bireyin sportif aktivitelere katılamaması veya katılımın azalması Şeklinde tanımlanmaktadır (Jackson, 1988). Kolaylaētırıcılar ise bireyin spor faaliyetlerine katılımını cesaretlendiren kiēisel karakter, nitelikler ve özellikler olarak tanımlanmaktadır (Raymore, 2002). Ayrıca spora katılımda etkili olan veya cesaretlendiren aile bireyleri, arkadaē çevresi, kulüp yeliēi gibi faktörler etkili olurken, diēer etkenler; kazanç, etnik köken, cinsiyet, sosyo-ekonomik vb. faktörlerden oluēmaktadır (Swinton ve diēerleri, 2008).

Psikolojik Beceri: Motivasyonu artıran yeteneklerin ortaya çıkmasını saēlayan ve bireyin performansını yükselten bir faktördür. Bu faktörler; amaç belirleme, imgeleme, kendi kendine konuēma, moral veren konuēma, fikrinin deēiētirilmesi, otojenik idman ve kademeli rahatlama yöntemleri, kayēı ve heyecan vb. etkenlerin yanında bireyin aktivite öncesi zihinde canlandırma unsurların birleēimiyle tanımlanmaktadır (Bedir ve diēerleri, 2017).

2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarını, engellerini, kolaylaştırıcılarını ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, spora katılım motivasyonu, spor engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerine yönelik yurt dışı ve yurt içi kaynaklar gözetilerek tanımlanmasına yer verilmiştir.

2.1. Motivasyon

Motivasyon kavramı; İngilizce ve Fransızca "Motive" sözcüğünden türetilmiş bir kelime olmakla birlikte motivasyonun Türkçe anlamı güdü ya da davranışı biçimlendiren şeklinde ifade edilmektedir (Eren, 2006). Bireyin davranış şekillerine yön veren ve davranışın sürekliliğini sağlayan, davranışı açıklamak ve anlamak için geliştirilmiş bir kavram olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2005).

Psikolojik bir olgu olan motivasyonun türlü açılardan incelenmiş olması birden fazla tanımının yapılmasına neden olmuştur (Kantar, 2013). Motivasyon, hem sözcük hem de akademik olarak, kişinin tutumunu, arzularını ve gereksinimlerini açıklamada kullanılan bir terimdir (Seker, 2015). Motivasyon aynı zamanda bir işi başarmak için yapılacak olanları niçten ve zevkle gerçekleştirmesi şeklinde de tanımlanmaktadır. Motivasyon kişiyi amaçları için harekete geçirirken duygusal olarak da mutlu olmasını sağlamaktadır (Yaman, 2017). Motivasyon, bir amaca yönelik davranış hareketi iten, bu durum için devamlılığı sağlayan, manipüleden, başka bir açıklamayla tüm bunların ortaya çıkmasını sağlayan enerjiye verilen isimdir. Bir diğer bakış açısıyla, nesneleri harekete geçiren kuvvet bireyleri de harekete geçirmekte ve buna da motivasyon denilmektedir (Acat ve Demiral, 2002). Farklı bir tanıma göre motivasyon, mekanizmayı harekete iten, bu hareketlerin tutarlılık, devamlılığını sağlayan ve gereç bildiren farklı iç ve dış unsurlar ile beraber ilerleyişini sağlayan organizmadır (Aydın, 2001). Bireyin belirli bir hedefe doğru harekete geçmesi, bu hedefe odaklana bilmesini sağlayacak isteğe hevesli olması anlamına da gelmektedir. Özetle motivasyon, bireylerin eylemlerini kendi isteğiyle yapabilme çabasıdır (Koçel, 2005).

Motivasyon kişisel bir olaydır ve bir kişiyi motive eden etmenler başka bir bireyi motive etmeyebilir. Motivasyon yalnızca insanların hareketlerinde gözlenmektedir (Kantar, 2013). Motivasyon bireyi çalışmak için çaba sarf etmesine ve bu konuda kişide arzu uyandıran bir terimdir (Soyer ve diğerleri, 2010). Motivasyon kelimesinin temelinde bireyin tutumunu tetikleme, yönlendirme ve devamlılığı yer almaktadır (Kantar, 2013).

Deci ve Ryan'ın (1985) geliştirmiş olduğu Özgür İrade Teorisi'ne göre motivasyon, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç türden oluşmaktadır ve kendini gerçekleştirme sürecinde ortaya çıkmaktadır. İçsel ve dışsal nedenlerle birey daha basit bir şekilde güdülenir. Bu farklılıktan dolayı iç ve dış motivasyon konuları ortaya çıkmıştır

(Erden ve Akman, 2012). Birey sporun içerisinde sebep sonuç bağlantısını oluşturamadığı zamanlarda motivasyonsuzluk faktöründen etkilenmektedir (Lumsden, 1994).

2.1.1. Motivasyon Türleri

2.1.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon kişinin kendi kendini motive etmesi ile başlayan bir süreçtir. İçsel olarak motive olan bireyler başarılı olmak için içsel açlığa sahiptirler. Bu özelliğe sahip insanlar kendilerini yönetebilme, kendi kararlarını kendi alabilme özelliğine sahiptirler (Nichols ve Robert, 1990). İçsel motivasyon, insanların öğrenmeye duyulan merakı, kazanmanın hissettirdiği mutluluk vb. içsel etkenlerden oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Lepper, 1988). Ayrıca içsel motivasyon da bireyin hareketlerini kontrol eden dışsal faktör yoktur (Harter, 1981). Bu çeşit bir motivasyon durumu, bireyin kendi becerilerini ortaya çıkarma deneyimi şeklinde nitelendirilebilir (Brief ve Aldag, 1976).

İçsel motivasyona sahip olan insanlar düşünceyi davranışa daha erken dönüştürür. İçten motive olanların başarmak istedikleri amaçları vardır ve bu amaçlara varmak için planladıkları yoldan ilerler ve kişi bu hedeflere varmak için aşağıdaki aşamaları tamamlamak zorundadır (George, 1997);

- Kendine inanmak,
- Keşfedilmemiş yeteneklerini bilmek,
- Hayatı heyecan ile yaşamak,
- Gelişime ve kendini geliştirmeye açık olmak,
- Sağlık için faydalı alışkanlıklar edinmek, enerjiyi arttırmak ve kendine zararı dokunacak alışkanlıklardan vazgeçmek,
- Dış görünüşü önemsemek ve insanları etkileme gücüne sahip olmak,
- Başarılı bir kişiliğe sahip olmak,
- Etkili iletişimde bulunmak,
- Endişe, şüphe ve korku vb. olumsuzlukları yenebilmek,
- Gerginliği kontrolde tutabilmek,
- Başarısızlığın üstesinden gelebilmek,
- Zamanı doğru kullanabilmek,
- Bilinmeyenleri araştırmak, sorgulamak.

Sporcunun kendisinden kaynaklanan içsel motivasyon türü, daha çok bilgi edinme ile beceri düzeyini geliştirme, kendi istek ve amaçlarını gerçekleştirmek için performanslarını kontrol ettiği ve yönlendirdiği bir motivasyon kaynağıdır (Doğan, 2005).

2.1.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, sporcuların sosyal çevreden, antrenörlerden veya yönetim tarafından beğenilmek, takdir edilmek, olumsuz tenkitlerden uzak durmak, başarılı olmak vb. unsurlardan etkilendiği bir motivasyon türüdür (Deci ve Ryan, 1985; Harter, 1981). Dolayısıyla sporcuların davranışları yönetici ve antrenörlerden aldıkları ödül ve cezalar, sosyal destek ve cesaretlendirmeler ile şekillenmektedir (Özyalvaç, 2010).

Dışsal motivasyon kaynakları denince akla ilk olarak yönetici, antrenör, seyirci gibi unsurlar gelmektedir (Lepper, 1988). Özellikle sporda dış motivasyon çok önemlidir çünkü dış etkenler sporcu üzerinde fazlasıyla motivasyon oluşturduğu gibi faaliyetlerden kazanılan ödüller veya cezalar sporcu üzerinde motivasyonu artırıp azaltma etkisine sahiptir (Reeve, 2004). Kısacası dıştan gelen uyarıcılar içsel motivasyonu olumlu veya olumsuz etkileyerek sporcunun motivasyon seviyesini ve performansını etkilemektedir (Konter, 1995). Dışsal etkenler, iki çeşit olumlu fonksiyon sağlar. Fonksiyonlardan biri kontrolleri yönetme ödülleri; sporcular spor faaliyetlerin de başarılı olmaya çalıştıklarında, yüksek kontrol düzeyiyle karşı karşıya kalabilir ve bu durum karşısında sporcular performansını ortaya koyamaz, fakat kontrol düzeyi düşükse daha rahat hareket ederek performansını gösterme gücüne sahip olabilmektedir (Tutko ve Richards, 1986). İkinci fonksiyon ise bilgi veren ödüller; sporcuların performansındaki yeterlilik düzeyleri ile ilgili bilgi verilme niyetinde olduğundan, içsel motivasyonu etkileme özelliğindedir (Barker, 1971). Ödülün bilgi verici safhaları pozitif ve belirgin ise, içsel motivasyon da olumlu etki sağlayabilir, aynı şartlar içinde dıştan gelen bilgiler negatif ve olumsuz ise içsel motivasyonu olumsuz yönde etkileyebilir (Gill, 1986).

2.1.1.3. Motivasyonsuzluk

Motivasyonun olmaması, kişinin kendi eylemleri ve bu eylemlerinin sonuçları arasındaki ilişkiyi algılayamadığında gerçekleşmektedir (Reeve, 2004). Başka bir ifade ile sporcular kendi yaptıkları hareketleri ve bu hareketlerin sonuçları arasındaki bağlantıyı anlamadıkları durumlarda motivasyonsuzluk ortaya çıkar. Buna bağlı olarak bu kişiler içsel ve dışsal olarak güdülenme sağlayamazlar. Kişilerin yetersizlik gibi hissiyat yaşamaları ve bu hissiyatı kontrol altına alamayacakları zaman güdülenmediklerinin göstergesidir (Özyalvaç, 2010). Eğer bir sporcu zevk, eğlence, başarıya kavuşmak gibi sebeplerden spor içinde yer alıyorsa, bu duruma içsel güdülenme; kazanma, takdir edilme vb. sebeplerden dolayı sporda yer alıyor ise dışsal güdülenme ve spordaki kalıcılığını devam ettirirken bu durumu hem içsel hem de dışsal sebepler etkilemeksizin gerçekleştiriyor ve niçin gerçekleştirdiğini bilmiyorsa, bu duruma motivasyonsuzluk denilmektedir (Bayar, 1997).

2.1.2. Spora Katılım Motivasyonu

İnsan güdülerinin çoğunluğu sosyal ve kültürel etkileşimden kaynaklanmakta; sosyal kökenli bu güdüler düşünce tarzımızda, tercihlerimizde belirleyici bir biçimde etkili olmaktadır

(Şerif, 1996). Özellikle spor bilimlerinde fazlasıyla ele alınan motivasyon teorileri davranışın “yönü” ve “enerji kaynağı” üzerinde inceleme yapmakta, “niçin” sorusuna cevap aramaktadır. Motivasyon teorilerinin bahsi olan “enerji”, doğuştan ve çevresel bağlantı ile meydana gelmektedir. “Niçin” sorusuna cevap aramakta olan motivasyon teorileri; organizmayı pasif bir biçimde inceleyerek fizyolojik dürtülere ve çevresel etkilere odaklanan mekanik teorilerle organizmayı aktif olarak ele alan (iradeli ve harekete geçirici) teoriler arasında değişik konumlar alabilmektedir (Deci, 1975; Deci ve Ryan, 1985).

Spor faaliyetlerinde bulunan kişilerin davranışları, motivasyonla tasvir edilmektedir. İlk olarak sporcu, davranışta bulunma gereksinimini karşılamaktadır. Belli kurallar çerçevesinde planlı ve devam ettirilen spor faaliyetleri, mekanizmada olumlu etkilere sebep olmaktadır (Koç, 1994). Yapılmak istenen sporun türü, spor gereçleri, sosyal bağları güçlendirme gibi etkenler sağlandıktan sonra çevreyle bağlantıya geçme, sağlıklı olma gayreti gibi güdüler ile beraber hareket ihtiyacı somut bir anlam kazanmaktadır. Profesyonel düzeyde performans sergileyen bazı sporcular aynı çalışma koşullarına ve benzer becerilere sahiptir. Buna bağlı olarak güdülenme aynı koşullar olmasına rağmen spor yapan kişilerin başarı düzeylerinin farklı olmasının ana nedenidir (Er ve diğerleri, 2003).

Motivasyon kavramına, spora yönelme veya manipüle etmesi açısından bakıldığında özellikle engelli bireylerin rutin hayatın içerisinde spora vakit ayırmaları ve engellilerin sporun içerisinde yer almalarını sağlayan en önemli unsurlardan biri olan motivasyon, kişinin spor içerisinde yer almasındaki temel etkenlerden birisidir (Deci, 2000). Spora katılımın, alışıla gelen ilerleyiş gösteren insanlar üstünden oluşturduğu güzel sonuçların tamamını ve hem de gereğinden ziyade engelli kişilerin üstünde de görebilmek muhtemeldir (Deci, 1975). Bütün spor faaliyetleri engelli insanlar için sosyal bir tecrübe ile gelişi güzel ortamda yer alan her bir bireyi türlü biçimlerde büyülemekte ve bütün bu gelişim kategorilerini desteklemektedir (Ryan, 1985). Spor içerisinde bulunan kişilerin kendilerine olan güvenlerinin daha çok, etrafla ve arkadaşlarıyla uyumlarının daha güzel, psikolojik sağlık durumları daha tutarlı ve düzenli olduğu görülmektedir (İlhan, 2010). Motivasyon, sporun çevresinden ilk olarak sporcular ve antrenörlerden başlayarak bütün kesimini önemli düzeyde etkileyen bir unsur olduğundan, motivasyonu oluşturan etkenlerin hangileri olduğunun ortaya çıkarılması, kazanımların gerçekleştirilmesi için gerçek ve tesirli hamlelerin yapılmasını sağlayacaktır (İlhan, 2009).

2.2. Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları

Engel, bir bireye bağlı olarak anlaşılması güç veya anlaşılması kolay faktörlerin bir araya toplanmasıyla motivasyonunun negatif yönde tesir etmesi ve bu sebeple sportif aktiviteye katılamaması ya da katılım sürekliliğin eksilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Jackson, 1988). Bireylerin, spor faaliyetlerine katılımlarını etkileyen birçok faktör bulunmakla birlikte bu faktörlerin spor tercihleri üzerine etki dereceleri de bireyden bireye farklılık göstermektedir

(Raymore, 2002). Konuyla ilgili incelenen alan yazın da engellerin çeşitli sınıflandırmaları yapılmıştır. Alexandris ve Carroll (1997) engelleri çevresel ve kişisel olarak 2 sınıfa ayırmaktadır. Çevresel engeller; bir çevrede dış koşullardan kaynaklanan somut faktörlerden oluşurken, bir diğer faktör olarak kişisel engeller, spor aktiviteleriyle ilgili psikolojik özellikleri içermektedir (Crawford ve diğerleri, 1991).

Alexandris ve Carroll (1997) kişisel engellerin bireylerin kendisinden kaynaklanan engeller olduğunu belirterek, bu engellere örnek olarak, bilgi eksikliği, sosyal beceri, sağlık durumu gibi engelleri göstererek buna ek olarak para eksikliği, imkânların kısıtlı olması, yetenek, bilgi vb. ilgi alanlarını göstermiştir. Çevresel engeller, kişiden kaynaklanmayan, kişinin kendi dışında gelişen, gürültü, arkadaş eksikliği, zaman, para gibi engeller olarak sıralamıştır. Engelsiz bireylerin karşılaştığı çevresel ve kişisel engeller gibi engelli bireylerin de spora katılımına yönelik bir takım engeller bulunmaktadır (Crawford ve Godbey, 1987). Herkes gibi engelli bireylerde fiziksel ve duygusal sınırlarının bir sonucu olan engellerle karşılaşmaktadır. Kişisel engeller, doğrudan bireyin engel durumundan kaynaklansa bile, bunun yanında aşırı korumacı aileler ya da kısıtlanmış eğitim seçenekleri gibi faktörlerden de etkilenmektedir (Alexandris ve Carroll, 1997). Kişisel engelleri, bilgi eksikliği, sosyal etkinlik eksikliği, sağlık problemleri, fiziksel ve psikolojik bağımsızlık, beceri yetersizliği olarak sıralamak mümkündür. Kişisel engeli aşmada başarılı olan bireyler, bunun yanında çevresel engellerle karşılaşabilmektedir. Kişisel engellerin aksine çevresel engeller bireyin üyesi olduğu sosyal toplum ya da ekolojik koşullardan kaynaklanmaktadır. Bu yüzden bireyler, kendi çabaları ile kişisel engelleri aşacaklarını hissetseler bile çevresel engellerde bu his geçerli olmayabilir. Çevresel engellerin çözümü daha karmaşık olduğundan engelli bireyler için çevresel engeller daha çok rahatsız edici olabilmektedir. Çevresel engeller, tutumsal, mimari, ekolojik, ulaşım, ekonomik, kuralsal ve eksiklik engelleri olarak tanımlanmaktadır (Smith ve diğerleri, 1986).

Raymore (2002), spor aktivitelerinde bulunma/bulunamama durumunu tanımlamak için yalnızca “engellerin” öğrenilmesinin kısıtlı bir durum olduğunu ve spor faaliyetlerine katılımında “engellerin” gibi “kolaylaştırıcıların” da etkili olduğunu desteklemektedir. Crawford ve Godbey (1987) ve Raymore (2002) spor engelleri teorisini kullanarak kolaylaştırıcıları “çevresel” ve “kişisel” olarak gruplandırmıştır. Buna bağlı olarak kişisel kolaylaştırıcılar bireyin spor etkinliklerinde yer almasını sağlayan kişisel karakter, özellikler ve inanışlar vb. şeklinde tanımlanmaktadır (Raymore, 2002). Çevresel kolaylaştırıcılar arasında spora katılım seçeneklerinin gerçekleşmesine imkan veren veya yönlendiren aile bireyleri, sosyal çevre, kulüpte yer almak gibi faktörler etkili olurken, diğer etkenler; maddi gelir, kültür, cinsiyet, sosyo-ekonomik vb. faktörlerden oluşmaktadır (Swinton ve diğerleri, 2008). Spor engelleri ile kolaylaştırıcılar, çevresel ve kişisel faktörler olarak Şekil 2.1’de gösterilmiştir.



Şekil 2.1. Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları

(Alexandris ve Carroll, 1997; Crawford ve Godbey, 1987; Jaarsma ve diğerleri, 2013)

2.2.1. Çevresel ve Kişisel Engeller

Sportif faaliyetler, tüm bireyleri ruhsal, fiziksel ve toplumsal yönden önemli derecede etkilerken, engelli bireylerde bu daha fazla önem teşkil etmektedir (Jaarsma, 2015). Sportif etkinlik, engelli bireyleri kısıtlayan, psikolojik durum ve sosyal çevrenin kendilerine yönelik gerçekleşen davranışlarının sonucu meydana gelen kızgınlık, şiddet ve çekememezlik gibi hislerin himaye altına alınmasını sağlamaktadır (İlhan, 2008). Başka bir etkisi olan sportif faaliyetlerin, engelli bireyler için bütünleştirme ve fiziksel tedavi ilerleyişini tam anlamıyla

etkileyen bir faktördür (Gür, 2001). Toplu gerçekleştirilen sportif aktiviteler, engelli bireylerin çeşitli insanlarla bir ortamda bulunmasından ötürü sosyalleşme fırsatı sunmaktadır (Raymore, 2002).

Buna bağlı olarak, sportif aktivite alışkanlığının edinilmesi veya spor aktivitesinin sürdürülmesi ve sporcunun güvende olması engelli bireyler için önem arz etmektedir (Jaarsma, 2014). Ancak normal kitleyle karşılaştırıldığında engelli bireyler kişisel ve çevresel sebeplerden ötürü sportif etkinliklerde yer alamamakta bu durum çeşitli sağlık problemlerini de birlikte sunmaktadır (Kirchner ve diğerleri, 2008). Dolayısıyla çevresel engeller, tesislerin yetersizliği, tesislerin mesafe durumu, mevsim durumları, sıcaklık, gündüz saat süresi, nem oranı vb. faktörler yapılmak istenen ve sportif aktiviteyi de etkilemektedir. Sosyo-kültürel durumlar olarak, tüm ülkenin toplumsal anlayışı, etnik kökenleri, yaşam tarzları, bulundukları konum gibi unsurlar o ülkedeki sportif etkinliklerde bulunma durumunu çokça etkilemektedir (Jaarsma ve diğerleri, 2013). Gelişim aşamasında olan şehirler veya ülkelerde genellikle dini mevzuların toplumsal baskı faktörü olarak kullanıldığı yerlerde, spor faaliyetlerinde yer alma, toplumsal baskıyla hem yapılmasına izin verilmeyebilir hem de kısmen yapılmasına izin verilebilir (Darendelioğlu, 2008). Kısacası ülkelerin yaşam tarzları, kültür farklılıkları spora katılımı etkilediği gibi bunlara ek olarak antrenör-sporcu ilişkisi, aile bireylerin tutumları, sosyal çevre vb. unsurlarında çevresel engelleri oluşturduğu görülmektedir (Jaarsma ve diğerleri, 2015).

Çevresel engeller daha çok dışsal etkenlerden oluşurken, kişisel engeller kişinin psikolojik durumuyla gerçekleşmektedir. Kişisel faktörlerden kastedilen kişinin ruh hali ve davranışlarıdır. Kişinin yeteneklerinin farkında olması, spor aktivitesine olan tavrı ve faaliyetlerin yapılabilir durumda olması gibi unsurlardan oluşmaktadır (Hawkins, Peng, Hsieh, ve Eklund, 1999). Kısacası kişisel engeller, bireyin kendini başkalarına bağımlı hissetmesi, akran eksikliği, bilgi eksikliği, sağlık problemleri, beceri yetersizliği, eksiklik, kaybetmek, alay edilmesi vb. kaygılar (ailelerde de belgelenmiştir) ve motivasyon eksiliği gibi faktörlerden oluşmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997). Ayrıca kişisel engeller, doğrudan bireyin engel durumundan kaynaklansa dahi, bunun yanında fazla korumacı aileler veya kısıtlanmış eğitim seçenekleri gibi faktörlerden de etkilenmektedir (Smith ve diğerleri, 1986).

2.2.2. Çevresel ve Kişisel Kolaylaştırıcıları

Kolaylaştırıcılar, bireyin sporun içinde yer almasında, spor engelleri ve engellerle baş edebilme stratejileri kadar mühim bulunan bir kavramdır (Raymore, 2002). Neredeyse tüm insanlar spor aktivitelerinde bazı engeller ile karşı karşıya kalabilir ama önemli olan bu engelleri aşarak aktivitelerin içinde yer almak olsa da bazı durumlarda aktivitelere katılım olmayabilir, bu durumda etkileyici olan özellik engellerle başa çıkma stratejileridir. Fakat bu başa çıkma stratejilerinin görünmeyen kısmında bulunan kavram ise kolaylaştırıcılarıdır (Hubbard ve Mannell, 2001). Spor engellerinde olduğu gibi kolaylaştırıcılar da iki faktörden

oluşmaktadırdır. Bunlardan biri olan çevresel kolaylaştırıcılar, kuruluşlar ve sosyal kurumlar tarafından oluşturulan programları içermektedir. Bir diēeri olan kişisel kolaylaştırıcılar ise spor faaliyetlerinde yer almayı saēlayan gerekli fizyolojik ve bilinçsel becerilerden oluşmaktadırdır (Roster, 2007).

Bireyler fiziksel, psikolojik veya zihinsel yenilenme isteēi, gerginlikten kurtulma vb. sebeplerden dolayı sportif etkinliklere katılım saēlarlar. Bireylerin farklı sportif aktivitelerine sürekli veya kısıtlı olarak sporda yer alması için bazı koşulların oluşması gerekir (Ardahan, 2016). Bu koşulları oluşturan kavramlar; çevresel unsurlar, hizmet veren antrenör, ēretmen vb. eēitmenlerin, engellilerin ilgilendiēi spor branşlarına hakim olması gerekliliēi, milli temsil gururu yaşamak, destek veren sosyal evre, toplumsal beraberlik, dostluk vb. Örneklerden oluşurken, kişisel unsurlar ise başarı, meydan okumak, yeni hareket kazanımı, küçük yaşlarda kazanılan sportif yetenekler, zevk almak, profesyonel yarışmak, saēlıklı olma isteēi, spordan moral-motivasyon almak, sporla baēımsız hissetmek vb. Örneklerden oluşmaktadırdır (Jaarsma ve diēerleri, 2013).

Başka bir tanıma göre çevresel kolaylaştırıcıların, sportif etkinlik seçimlerini kendilerinin yapması veya yönlendiren aileler, sosyal ortam, kulübe kayıt olma, maddi gelir, kültür, sosyo-ekonomik unsur vb. faktörlerdir (Swinton ve diēerleri, 2008). Kişisel kolaylaştırıcılar ise bireyin sportif faaliyetlerde aktif olarak yer almasını saēlayan durumlardır (Raymore, 2002). Buna baēlı olarak kolaylaştırıcılar bireylerde pozitif sportif tecrübeler edinmesini saēlarken aynı zamanda kişilerin sportif anlamda aktif olarak yer almasına sebep olmaktadır (Jaarsma, 2013). Karşılaşma ihtimali olan engeller durumunda sporcuyu başlangıçta uyarması, bu kişinin ihtimal zorluklar için hazırda bulunması ve oluşabilecek durumlarla mücadele etmesini saēlamakta, tabi ki bu engellerin yaş kategorilerine ilişkin farklılık gösterebilir (Hubbard ve Mannell, 2001). Buna baēlı olarak sporda bulunma tavsiyeleri tüm bireyler için aynı analizörler yerine, belirli ana ilkelere baēlı olan kişisel niteliklerin de göz önünde bulundurulduēu farklı seçenekler geliştirilmektedir (Alexandris ve Carroll, 1997). Ayrıca geçmişin izinde, yaşama bakışın ve spordan istenilenin ilerleyen süreçte farklılaşa bileceēi, fizyolojik/zihinsel zelliēinin zaman içinde deēiře bileceēini dikkate alındıēında kolaylaştırıcılar sporda bulunmanın önemli bir başlangıç olduēunu gsterdiēi gibi sporcular için spora katılımının uzun yıllar sürmesini de saēlamaktadır (Jaarsma ve diēerleri, 2013).

2.3. Sportif Sorunlarla Başa ıkma Becerileri (Sporcuların Psikolojik Becerileri)

Sporcunun seviyesini ve gücünü meydana getiren, verimini yükselten nedenlerin özünde genetik faktörler, sosyal faktörler, kapasite ve ustalık bulunmakla birlikte, doēuřtan gelen kuşaktan kuřaēı etkileyen ve deēiřmeyen niteliklerden oluşmaktadır (Konter, 1999). Bu deēiřmeyen nitelikler/özellikler ise kişide bulunan beceriler ve var olan bu beceriler doēumdan gelen deēiřmeyen unsurlardır (Biçer, 1998). Kuşaktan kuřaēa aktarılan yetenekler kullanıldıēı

zaman gelişim, kullanılmadığı zaman yok olabilir, dolayısıyla yeteneklerden faydalanılması da sosyal çevreyle ilgilidir (Williams, 2006). Yeteneklerin meydana gelmesi, teşvik eden sosyal medya ve toplumsal faktörlere bağlıdır (Doēan, 2005). Yetenek ve beceriler kişilerin ilgi odağına göre farklılık gösterebilir ayrıca bireyde var olan kapasite ve performansı en üst seviyeye yükselten beceriler yer almaktadır. Fakat sporcunun başarısını yükselten kapasiteden ziyade geninde bulunan yeteneğini kullanma ve sınama çalışmalarıyla sporcunun kusurlu davranışlarını bulup zihnine yerleştirmesi ve zamanı geldiğinde doğru kullanmasına sportif beceri denmektedir (Bedir ve diğerleri, 2015). Sporda ki olan yetenek ve becerinin daha iyisi olabilmesi için kalıcılığa, sürekliliği için de psikolojik beceriye gereksinim duyulmaktadır (Williams, 2006). Psikolojik beceri, motivasyonu artıran yeteneklerin meydana gelmesini sağlayan ve bireyin performansını yükselten bir faktör olduğundan; amaç belirleme, imgeleme, kendiyle konuşma, moral veren konuşma, fikrinin değiştirilmesi, otojenik idman ve kademeli rahatlama yöntemleri, kaygı ve heyecan vb. etkenlerin yanında bireyin aktivite öncesi zihinde canlandırma unsurları yer almaktadır (Weinberg, 2003). Bu yönde gelişim gösteren, hareketi en üst düzeye yükselten ve motivasyonu oluşturan faktörlerin birleşim yeri psikolojik becerilerin kazanılmasıdır (Bedir ve diğerleri, 2017). Spor faaliyetlerinde istenilen başarıyı elde etmek için motivasyon, konsantre, odaklanmak, amaç belirlemek, özgüven ve pozitif düşünmek vb. psikolojik becerilerin bilinmesi ile ilerletilmesi, planlı ve düzenli bir zaman dilimi olan zihinsel antrenman ve beceriler sporcular için önem arz etmektedir (Neff, 2006).

Diēer bir ifadeyle zihinsel antrenman ve beceriler, bir müsabaka esnasında, müsabaka öncesinde ya da sonrasında müsabakada yer alan bireyi etkileyen algı, özen, bilme, motivasyon, kaygı gibi ruhsal unsurların sistematik bir şekilde yönetildiēi sürece zihinsel antrenman denir (İkizler, 1997). Psikolojik beceride önemli faktörlerden biri olan zihinde canlandırma, sporcuların yarışma öncesinde zihinde canlandırdığını yarışma esnasında gerçekleştirdiēi durumdur (Biçer, 1998). Bu süreç yarışmacılar için istenilmeyen olaylarda farklı seçenekler türetmesini sağlamaktadır (Jones ve Stuth, 1997; Konter, 1999).

Spor faaliyetlerin de sporcunun dikkatini çeken iç ve dış algılara yönelik, yapılan çalışmaya konsantre olabilme, kapasitesinin sürdürebilmesinde önemli bir etkindir (Burton ve Raedeke, 2008). Sporcular idmanlarda ya da yarışma esnasında pek çok iç ve dış dikkat dağıtan etkilerin altında kaldıklarından, bu etkileri farklı mental süzgeçlerden sıyrılarak bireyi pozitif veya negatif yönde etkilemektedir. Ancak yarışmacı bu olumsuz algıları kontrol altına almayı beceremezse antrenman ve yarışmadaki performansına olumsuz bir şekilde yansıyabilir (Burton ve Raedeke, 2008; Williams, 2006). Ayrıca sporcuların antrenman ve yarışma öncesi konsantrasyon seviyelerinin üst seviyede olması, onların dikkat seviyelerinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Weinberg, 2003; Williams, 2006). Buna bağlı olarak dikkat seviyesinin yüksek olması antrenmanda ve yarışmada yapılacak olan hatalı performansların

payını azaltmaktadır (Konter, 1999). Konsantrasyon düzeyinin yüksekte tutulması zihinsel ve fiziksel antrenmanın verimini yükseltmektedir (Beşiktaş, 2012). Sporcuların, sportif sorunlarla başa çıkma becerileri, hedef belirleme ve mental hazırlık, zorluklarla baş edebilme yeteneēi, güven ve başarı motivasyonu, konsantrasyon, ērenmeye açık olabilmek, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma boyutların birleşiminden oluşmaktadır (Bedir ve diēerleri, 2015).

2.3.1. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık

Sporda motivasyon ve oryantasyon (yönlendirme) hedeflerin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Burton, 1993). Ayrıca sporda hedef belirleme pek yaygın kullanılan bir faktördür. Katılımcılar, bir hedef belirlemese bile antrenörleri, aileleri, ēretmenleri onlar iēin bir hedef belirlemektedirler. Yapılan çalışmalar yaklaşık her yaştan sporcunun performanslarını yükseltmek iēin çeşitli hedefler koyduēunu göstermektedir (Horn, 2008). Hedef belirleme ve Mental Hazırlık, endişeyi kontrol altına almak ve daha fazlasını başarmak iēin kullanılmaktadır. Hedefler kısa ya da uzun süreli olabilir. Kısa süreli hedefler kişinin uzun süreli hedeflere ilerlemesine yardımcı olmaktadır (Hill, 1999).

Sporda önemli bir faktör olan rekabet, bir hedef belirleme biēimi olarak görülebilir. Bu tür hedef belirlemenin iki farklı zelliēi vardır. Bunlardan ilki hedefin, iş ortamlarında kişisel olmayan standartlardansa, kişinin kendisinin veya diēer kişilerin performansının olması, ikincisi ise hedef, yn deēiřtirebilir olduēu iēin statik deēil dinamiktir (Locke ve Latham, 1985). Spor psikolojisi alanında ē tür hedef aēıklanmıřtır (Cox, 2007);

1. Sonuē Hedefleri: Spor yarışmalarının sonucuna ilişkin hedeflerdir ve genellikle kişiler arası karşılaştırma iēerir. rneēin bir basketbol maēının kazanılması ya da turnuvayı şampiyonlukla sonlandırma hedefi sonuē hedeflerine örnek olarak gösterilebilir.
2. Performans Hedefleri: Sporcunun diēer yarışmacılardan baēımsız olarak bir standardı yakalamak istemesi ya da bir performansın ürününe odaklanması durumudur. rneēin, bir basketbolcunun maētaki serbest atış yüzdesinin % 70 olmasını hedeflemesi performans hedefleridir.
3. Sreē Hedefleri: Performans esnasında gerekli özel hareketlere odaklanır. rneēin, basketbolcuda şut atışından sonra bileēin düşmesi ya da farklı bir örnekle, voleybolcunun blok yapmak iēin topa deēil smaēre odaklanması sreē hedeflerindendir.

Yapılan araştırmalar, davranış deēiřikliēine etkileri aēısından incelenen bu ē tip hedefin farklı koşullarda çeşitli sonuēlar doēurduēunu ortaya koymuştur (Cox, 2007). rneēin, müsabakalardan hemen önce sonuē hedeflerinin dikkate alındıēı ya da bazı özel koşullarda sadece bir performans hedefine odaklanmanın kaygıyı arttırdıēı gözlemlenmiştir. Bunların

yanında farklı hedeflerin beraber kullanımının tek bir tip hedef stratejisine oranla performans bakımından daha verimli olduğu ortaya konmuştur (Carron ve diğerleri, 1985).

2.3.2. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği

Sporcular açısından rakip, seyirci, malzeme, kurallar, saha ve iklim koşulları gibi faktörler birer problemdir. Sporcularda baskı ve stres yaratan faktörler; kasların aşırı gerilmesiyle koordinasyonun azalmasına, esnekliğin azalmasına, yorgunluğun artmasına, panik ve sürantrenman, saldırganca tutum göstermek gibi sporcunun performansını etkileyebilecek olumsuz durumların yaşanmasına neden olmaktadır (Bedir, 2015). Bu psikolojik baskı ve stres yaratan faktörlerden kurtulmak için, doğru nefes almak, kasları gevşetmek, anahtar kelimeler kullanmak, ana odaklanmak, olumlu düşünmek ve tebessüm etmek gibi davranış kalıplarından yardım alınabilir (Biçer, 2018). Bu aşamalarda sporcunun iyi bir performans göstereceğine ve başaracağına inanması önemlidir. Bunlar sağlanamazsa ve sporcu kendine olan güveni sağlayamazsa yeterli performans ortaya koyamaz (Doğan, 2005).

2.3.3. Güven ve Başarı Motivasyonu

Spor yaparken başarıya ulaşabilmek için sporcuların karşılaşabilecek aksaklıklar ve problemlerin hakkından gelmesi, başarısız performans sonrasında anında toparlanması, kötü performans sonrası uyguladığı hatalara odaklanabilmesi, kaybettiğinde kazanabileceğine inanma derecesi, kişinin kendine olan güveni ve başarı motivasyonu şeklinde tanımlanır (Vealey, 2004). Bütün spor dallarında antrenman veya yarışma anında sporcuların kendilerine olan güvenleri birkaç dakika içerisinde bozulabilmektedir. Başarılı bir performans ortaya koymak için önem arz eden “özgüven” kavramını zihinde sürekli bulundurmak ve davranışı kısıtlayan olumsuz düşüncelerden koruyarak mümkün kılınabilir (Erhan, 2015).

Thomas ve diğerleri (2011), güçlü bir spor özgüvenini, yarışmaya dayalı sporlarda bulunan çevresel ve psikolojik sorunlara karşı dayanıklı ve dirençli olma, bu olumlu inancı sürdürme olarak tanımlamıştır. Vealey (2009), spordaki güven ve başarı örneğinin dokuz çeşitten meydana geldiğini belirtmiştir; sosyal destek, dolaylı deneyim, fiziksel sunum, fiziksel-zihinsel hazırlanma, yetenek gösterimi, çevresel rahatlık, antrenörlük liderliği ve durumsal uygunluk şeklinde sıralamıştır.

2.3.4. Konsantrasyon

Konsantrasyon, ilgili çevresel ipuçlarına odaklanmayı sağlama yeteneğidir (Biçer, 2018). İlgisiz ipuçları elenir veya göz ardı edilir. Örneğin, Amerin futbolunda bir oyun kurucu, oyunun bitmesine iki dakikadan az bir süre kaldığında süreye, uzaklığa ve saha pozisyonuna dikkat eder. Fakat oyun kurulduğunda savunmaya, topu alacak oyunculara ve yeteneğini en iyi şekilde sergilemeye odaklanır (Weinberg ve Gould 2011). Dolayısıyla konsantrasyon, dikkatli olma, odaklanma anlamını taşır (Aktep, 2013).

2.3.5. Öğrenmeye Açık Olabilme

Sporcunun öğrenmeye açık olup olmadığını, yapıcı eleştirileri kişisel olarak algılamadan, üzülmeyen kabul edip etmediğini ölçtüğü gibi fikirlerine, hislerine ayrıca davranışlarına danışmanlık yapacak programı içermektedir (Orlick ve Partington, 1983). Öğrenmeye açık olabilme, sporcuların özgüvenlerinin geliştirilmesine ve dikkatin geliştirilmesine katkı sağlar, karşılaşılan problemler ve oluşabilecek olağan durumlar ile baş edebilmeye yardımcı olur, yaptığımız sporda kendi yeteneğimiz ve özelliklerimiz yönünde alanlar seçmemize yardımcı olur, takım içindeki uyum, beraberlik ve iletişimin daha iyi olmasını sağlar, gerçekleşen yaralanma ve sakatlanmalar karşısında toparlanma sürecinin minimum seviyeye inmesini sağlar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.3.6. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme

Kişisel olarak önem derecesi yüksek olan durumlarda mümkün olduğunca iyi performans gösterme arzusu, oyuncu üzerinde baskı oluşturup performans düşüşleri yarattığı düşünülmektedir (Beilock, Kulp, Holt ve Carr, 2004). Bunun nedeni baskının, davranış becerilerimizi düşürüyor olmasıdır (Hardy, Mullen ve Jones, 1996).

Brewer (2009), bazı sporcuların baskı altında daha iyi performans gösterdiklerini, stratejilerini daha etkili uyguladıklarını, o sırada oluşan sıkıntılar ve rahatsızlıkları daha iyi tolere ettiklerini, daha yoğun konsantre olduklarını, zorlu spor koşullarında daha yaratıcı çözümler belirlediklerini, kendilerini daha fazla zorladıklarını ve yeni becerileri daha çabuk öğrendiklerini belirtmiştir.

2.3.7. Endişelerden Kurtulma

Bir sporcunun kötü performans gösteririm ya da hata yaparım kaygısıyla, kendi üzerinde baskı oluşturduğu durumdur (Smith ve Christensen, 1995). Yaşanılan baskı ve kaygıyı azaltmak için kullanılan rahatlama yöntemlerinden en çok tercih edileni, nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşetmedir. Bu teknikleri kullanan kişi rahatlamış bir zihne ve bedene sahip olabilir (Bunker, 2006).

2.4. Spora Katılım Motivasyonu, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları, Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

2.4.1. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Alan yazın taraması ışığında oluşturulan kaynak araştırmaları, engelli bireylerin spora katılım motivasyonu üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı sayıda olduğunu göstermektedir (Keskin, 2008; Türk, 2007; Tükel, 2015; Tekkurşun ve diğerleri, 2018; Yılmaz, 2011). Sınırlı sayıdaki araştırmaların birinde Tekkurşun ve İlhan (2019), görme engelli sporcuların motivasyonlarını incelediği araştırmada, görme engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğunu; görme engelli judocuların içsel motivasyonlarının (spora katılımda huzur bulmak, mutlu olmak) haltercilerden; dışsal motivasyonlarının da (ödül,

ceza v.b.) goalballcilerden yüksek olduğunu saptamıştır. Bir diğer araştırmada Kiper (2004), eğitim kurumlarında bulunan öğrencilerin spora katılım motivasyonlarını incelediği çalışma sonucunda, öğrencilerin “becerilerimi geliştirmek, branşında yükselmek, formumu korumak, eğlenmek” spora katılım motivasyon kaynakları olduğunu, spora katılım motivasyonsuzluk kaynakları ise “lider, antrenör veya eğiticilerin olumsuz tutumları, egzersiz yapmayı sevmemek, enerjimi tüketmek vb.” olduğunu saptamıştır. Mageu ve Vallerand (2003) Bir Motivasyonel Model: Antrenör-Sporcu İlişkisi’ni incelediği araştırmada, antrenörün sporcularla kurduğu diyalogların, sporcu motivasyonunda önemli etkileri olduğundan bahsetmiştir. Özellikle antrenör davranışlarının, sporcuların içsel ve dışsal motivasyonlarında olumlu etkilerinin olduğunu ve antrenörlerin davranışları, sporcular tarafından algılanan yeterlikleri, sporcuların ihtiyaçlarının giderilmesi için yaratılan ortamın psikolojik süreçler olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda antrenörlerin, davranışlarında demokratik ve destekleyici bir yaklaşım sergilemeleri, yeterli alan bilgisine sahip olmaları, sporcuların sosyal ve kişilik özelliklerini iyi bilerek ihtiyaçlarını belirleyebilmeleri gerektiğini ortaya koymuştur.

Güven (1996) 12-16 yaş gurubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunları incelemiştir. Araştırma sonucuna göre sporcuların büyük çoğunluğunun müsabakaya kendilerini olumlu düşünceler içeren sözlerle motive ettiklerini belirtmiştir. Ayrıca antrenörlerin %55 gibi bir çoğunluğunun müsabaka öncesi sporculara “mutlaka kazanmalısın” şeklinde motivasyon sözcükleriyle yaklaştıklarını, müsabaka sonrasında kaybeden sporculara hatalarını ve daha çok çalışmaları gerektiğini söyleyen antrenörlerin %50.83 oranında olduğunu belirtmiştir. Hata yapan sporculara karşı da sert bir şekilde söz ve davranışlarda bulunan antrenörlerin %28.33’lük oranında olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla sporcuya psikolojik yaklaşımın, sağlıklı ve verimli bir işbirliği kurabilmeyle doğru olacağını, bu sayede sporcuların performansını engelleyen psikolojik sorunların giderilebileceğini belirtmiştir. Aktop (2002) spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, başarı motivasyonunun göstergesi olan başarı gereksinimi ve başarılı olma güdüsü ile benlik saygısı arasında ilişki bulmuştur. Araştırma sonucuna göre bireyin olumlu benlik saygısına sahip olması, yarışma ortamlarına katılması ve özgüvenin yüksek düzeyde olmasının başarı yönelimli olabileceğini belirtmiştir. Spor yapma düzeyi ile başarı gereksinimi arasındaki pozitif ilişki, güç gösterme güdüsü ve başarılı olma güdüsünün spor yapma düzeyine etkili olduğunu belirtmiştir. Üst düzey performansa ulaşma ise başarı gereksinimi, güç gösterme güdüsü ve başarılı olma güdüsünün önemli kişilik özelliği olduğunu belirtmiştir.

Engelli sporcuların spor engelleri ve kolaylaştırıcıları üzerine yapılan pek çok araştırma bulunduğu görülmektedir (Jarssman ve diğerleri, 2013; Kinne ve diğerleri, 1999; Kars ve diğerleri, 2009; Rimmer ve diğerleri, 2008; Saebu ve Sorensen, 2011; Stroud ve diğerleri, 2009;

Tasiemski ve diēerleri, 2004). Bu araştırmalardan biri Jarssman ve diēerleri (2013), paralimpik sporcuların spor engellerini ve kolaylaştırıcılarını belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada, sporcuların spor engelleri “tesislerin yetersizliēi ve eksik olduēu, spor malzemelerin pahalı olması, nitelikli denetimin olmaması, başkalarına baēımlı olmak, diēer sporcuların varlıēından utanmak, yaralanma korkusu yaşamak, diēer egzersizleri yapamamak v.b.” olduēunu saptamışlardır. Sporcuların kolaylaştırıcıları, “sporun eēlenceli olması, saēlıklı/iyi hissetmeleri, yarışmalara katılma, rekabet ortamların motive etmesi, sosyal desteēin olması ve sosyal temasın gelişmesi v.b.” olduēunu saptamışlardır.

Jarssman ve diēerleri (2014), görme engelli bireylerin spor engellerini ve kolaylaştırıcılarını belirlemek üzere yapmış oldukları çalışma sonucunda, spor engelleri “spor malzemelerin pahalı olması, akran/arkadaş eksikliēi, başkalarına baēımlı olmak, ulaşım v.b.” faktörler olduēunu, görme engelli bireylerin kolaylaştırıcıları “saēlık, eēlence, sosyal temasları geliştirmek, aile desteēi v.b.” faktörler olduēunu saptamışlardır. Bir diēer araştırmada, alt ekstremite amputasyon engeli olan bireylerin spor engelleri ve kolaylaştırıcıları sonucuna göre, sporcuların spor engelleri “tesislerin yetersiz olması, sorunlu ulaşım, diēer sporculardan önemsizleştirme, motivasyon eksikliēi, spor partner eksikliēi v.b.” faktörler olduēu, kolaylaştırıcıları ise “saēlıklı olmaları/saēlıklı kalmaları, sosyal temasların sayısını arttırmaya, fantom aērısını azaltmaya, günlük gerginlikleri azaltması ve keyifli bir etkinlik olması v.b.” faktörlerin olduēu saptanmıştır (Bragaru ve diēerleri, 2013).

Sporcuların psikolojik becerileri üzerine yapılan çalışmalarda ise Konter (2015) profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeyleri üzerine yapmış olduēu araştırma sonucunda; imgeleme, baskı altında doruk performans ortaya koyma, baēlılık gösterme, stresle başa çıkma ve karşılaşma kaygısını yönetme alt boyutlarına göre anlamlı farklılıklar olduēunu saptamıştır. Bir diēer araştırmada Kee ve Wang (2007), niversitenin farklı spor branşlarında sporcular üzerine yapmış olduēu araştırma sonucunda, bireysel spor branşları (tekvando, bowling, okçuluk) ile takım sporu branşlarındaki (futbol, rugby, kürek) sporcuların zihinsel beceri edinme, optimal performans ve farkındalıkları arasında anlamlı ilişki olduēunu saptamıştır.

Yıldız (2019) kış sporları ile uērařan sporcuların psikolojik becerilerini incelediēi çalışma sonucuna göre, sporcuların “zorluklarla baş edebilme, ērenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven alt boyutları ile başarı motivasyonu, hedef belirleme, mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutları” arasında anlamlı bir farklılık olduēunu saptamıştır. Güler’in (2015) yapmış olduēu “Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Deēerlendirilmesi” adlı çalışma da cinsiyet deēiřkenine göre araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından, çalışmanın ērenmeye açık olabilme alt boyutu

haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir Şekilde yüksek olduēu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca kadınların hedef belirleme, enerji, plan, zihinde canlandırma ve yeniden odaklanma gibi psikolojik beceri gerektiren özelliklere daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmaları incelendiēinde sporcuların branş türü deēiřkenine göre spora katılım motivasyonu boyutlarından içsel ve dışsal motivasyon algılarının deēiřteēini ve antrenör ile sporcu ilişkisinde motivasyonun da önemli etkileri olduēu belirtilmiştir. Spor engelleri ve kolaylaştırıcılarında ise sporcuların daha çok çevresel engeller kaynaklı kısıtlamaların olduēu belirtilirken, sporu sürdürmelerinde ki kolaylaştırıcılarının da aile bireylerin etkili olduēu belirtilmiştir. Son olarak psikolojik becerileri üzerine yapılan araştırmalar incelendiēinde sporcuların deēiřkenlere göre baskı altında iyi performans gösterebilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu algılarının deēiřtiēi belirtilmiştir.



3. YÖNTEM

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

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma literatürde “Descriptive Method” veya “Survey Research” olarak yer alan betimsel tarama modelinde tasarlanmıştır. Betimsel tarama, ilgili kişileri simgeleyen, standart bir süreçle sorgulayarak, kategoriler arasındaki ilişkileri tetkik etmek amacıyla kullanılan bilgi toplama yöntemidir. Bu model ayrıca bireylerin bir konu hakkındaki algılarını, düşüncelerini, davranış ve inançlarını bir araya getirerek tavırlarını ortaya çıkarmayı amaçlar (Corbetta, 2003; Matthews ve Ross, 2010). Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin belirlenmesi ile birlikte sporcuların algılarının betimlenmesi, görüşlerinin ve özelliklerinin neden kaynaklı olduēunu ortaya konması amacı ile tarama modelinde tasarlanmıştır.

3.2. Araştırmanın rneklemi

Araştırmanın rneklem grubu, amaçlı/yargısal örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı rneklem yönteminde örneklem, evrenin özellikleri hakkında bilgiye dayanarak ve araştırmanın amacına göre seçilir. Amaçlı örneklemede araştırmacı, evreni temsil ettiēini, evrenin tipik bir rneēi olduēunu dřndēu bir alt grubu (rneēin; Türkiye’de bulunan engelli sporcular ya da Paralimpik Oyunları’na katılmış sporcular vb.) rneklem olarak seçer. Amaçlı rnekleme yöntemi ilgilenilen belli alt grupların özelliklerini göstermek, betimlemek ve bunlar arasında karşılaştırmalar yapabilmek amacıyla bu alt grupların oluşturulmasını saēlamaktadır (Büyüköztürk, 2012).

Bu araştırmanın rneklemi 2016 Rio Paralimpik Oyunları’na katılmış olan 78 paralimpik sporcudan oluşmaktadır. Evreni temsil eden Rio Paralimpik Oyunları’na katılmış olan sporcuların tamamına ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların %57.7’si erkek, %42.3’ kadın; %47.4’ 30 yaş ve altında, %37.2’si 31-40 yaş aralıēında, %15.4’ 41 yaş ve üzerinde; %59.0’ı bireysel (atıcılık, okçuluk, masa tenisi, kort tenisi, atletizm, judo, halter, yüzme), %41.0’ı da takım sporcusu (goalball, tekerlekli sandalye basketbolu, futbol-B1); %60.3’ bedensel engelli ve %39.7’si görme engellidir. Paralimpik sporculara ilişkin demografik bilgiler Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1.
Cinsiyet, Yaş, Branş Türü ve Engel Türüne Göre Sayı ve Yüzde Değerleri

		<i>N</i>	%
Cinsiyet	Erkek	45	57.7
	Kadın	33	42.3
Yaş	30 yaş ve altı	37	47.4
	31 - 40 yaş	29	37.2
	41 yaş ve üzeri	12	15.4
Branş Türü	Bireysel Sporlar	46	59.0
	Takım Sporları	32	41.0
Engel Türü	Bedensel Engelli	47	60.3
	Görme Engelli	31	39.7

Araştırmaya katılan kadın Paralimpik sporcuların yaş ortalaması 29.79, erkek sporcuların yaş ortalaması 34.16'dır. Yaş ortalamalarına yönelik bilgiler Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2.
Cinsiyete Göre Yaş Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
Kadın	33	29.79	6.781
Erkek	45	34.16	7.361

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında kullanılmış olan veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları Anketi ve Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği'dir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, brans türü ve engel türüne yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak Tekkurşun ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen 22 maddeli "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşan "İçsel Motivasyon", 5 maddeden oluşan "Dışsal Motivasyon" ve 5 maddeden oluşan "Motivasyonsuzluk" alt boyutlarını içermektedir. Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği'nin 5'li Likert ölçek aralıkları Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3.
Spora Katılım Motivasyonu lēēi iēin 5 li Likert lēek Aralıkları

Aēırlık	Seēenek	Sınırlar
1	Kesinlikle katılmıyorum	1.00 – 1.80
2	Kısmen katılıyorum	1.81 – 2.60
3	Orta düzeyde katılıyorum	2.61 – 3.40
4	Katılıyorum	3.41 – 4.20
5	Kesinlikle katılıyorum	4.21 – 5.00

Tekkurşun ve diēerleri (2018) Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon lēēi’nin yapı geēerliliēini saēlamak iēin Aēımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doērulamayı Faktör Analizi (DFA) yapmış, aēımlayıcı faktör analizi iēin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi uygulamış, KMO katsayıdeēerini 0,92 ve Bartlett testi deēerini 4655,655 ($p<0.001$) olarak bulmuş, AFA sonucunda toplam varyansın %65,86’sını aēıklayan 22 soru elde etmiştir. Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon lēēi’nin doērulamayı faktör analizi sonuēlarında Uyum indeksi deēerleri, $\chi^2/sd=2,94$, $RMSEA=0,08$, $PGFI=0,85$, $PNFI=0,85$, $GFI=0,85$, $AGFI=0,87$, $IFI=0,97$, $NFI=0,95$ ve $CFI=0,97$ olarak bulunmuştur. Kabul edilebilir varyans aralıēı ile iyi varyans aralıēına göre Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon lēēi’nin doērulamayı faktör analizinden elde edilen 3 alt boyutun yeterli uyum endekslerine sahip olduēu grlmştir. lēēin alt boyutlarındaki maddelerin lēlmek istenen zelliēi lēp lēmediēini tespit etmek amacıyla maddelerin test korelasyonları ve %27 alt-üst grupları araştırmacılar tarafından karşılaştırılmıştır. Bu analizler sonucunda, lēēin maddelerinin ayırt ediciliēinin yüksek olduēu tespit edilmiş, madde toplam test korelasyon deēerlerinin ise 0.60 ile 0.89 arasında deēiřtiēini ortaya konmuştur. Bu durum her bir maddenin, lēēin bütünüyle uyumlu olduēunu göstermiştir. Tekkurşun ve diēerleri (2018)’nin yaptıēı ēalıřmada elde edilen Cronbach’s Alfa güvenirlik katsayısı İēsel Motivasyon alt boyutu iēin .83, Dışsal Motivasyon alt boyutu iēin .87 ve Motivasyonsuzluk alt boyutu iēin .88 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan Spora Katılım Motivasyon lēēi iēin elde edilen Cronbach’s Alfa güvenirlik katsayısı İēsel Motivasyon alt boyutu iēin .90, Dışsal Motivasyon alt boyutu iēin .72 ve Motivasyonsuzluk alt boyutu iēin .49 olarak hesaplanmıştır. Motivasyonsuzluk alt boyutu iēin elde edilen Cronbach’s Alfa katsayısının düşük güvenirlikte olduēu grlmştir. Cronbach Alfa iē tutarlılık katsayılarının doēruluēu örneklem byklēine göre deēiřmesi ya da madde sayısının az olması durumunda gerēek gvenirlikten daha düşük deēer verdiēi alan yazında ēeřitli ēalıřmalarla doērulanmıřtır (Carmines ve Zeller 1982; Cortina, 1993; Osburn, 2000). Elde edilen Cronbach’s Alfa iē tutarlık deēerleri Tablo 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.4.
Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği için Elde Edilen Cronbach α iç Tutarlılık Değerleri

	Cronbach α	N of Items
İçsel Motivasyon	0.907	12
Dışsal Motivasyon	0.728	5
Motivasyonsuzluk	0.492	5
Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği	0.894	22

3.3.3. Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları Anketi

Paralimpik sporcuların spora başlama nedenleri, engelleri ve kolaylaştırıcılarının belirlenmesi amacı ile kullanılmış olan anket Jaarsma ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. Anket 54 sorudan ve 3 bölüm (Spora Başlama Nedenleri Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları) ile 2 alt bölümden (kişisel-çevresel) oluşmaktadır. Anket, 12 maddeden oluşan “Kişisel Spora Başlama Nedenleri”, 3 maddeden oluşan “Çevresel Spora Başlama Nedenleri”, 6 maddeden oluşan “Kişisel Spor Engelleri”, 15 maddeden oluşan “Çevresel Spor Engelleri”, 9 maddeden oluşan “Kişisel Kolaylaştırıcılar”, 3 maddeden oluşan “Çevresel Kolaylaştırıcılar” faktörlerini içermektedir.

Spor katılımına ilişkin sorular (engeller ve kolaylaştırıcılar) ICF (International Classification of Functioning) modeline göre düzenlenmiş kişisel ve çevresel faktörlerden oluşmaktadır. Uluslararası İşlevsellik Sınıflandırılması (ICF), Dünya Sağlık Örgütü Tarafından onaylanarak, “Beden yapısı ve işlevleri, etkinlik (kişi tarafından bir eylem ya da bir görevin yerine getirilmesi) ve katılım (yaşamın içinde olmak), çevresel etmenler ve kısıtlamalar” bileşenler etrafında yapılandırılmıştır. Engelli bireylerin günlük hayata katılması, gelişimini etkileyen kısıtlamaların belirlenmesi, bireylerin aileleri ile daha etkin bir ilişki ve iletişim kurmasını sağlamak vb. bileşenler doğrultusunda anket soruları hazırlanmıştır (International Classification of Functioning, 2001).

Araştırma amacına uygun olarak literatür taraması sonucunda seçilen anketin Türkçe’ye uyarlanması aşamasında anket, 2 farklı İngilizce dil uzmanına gönderilmiş ve çevirisi yaptırılmıştır. Sonrasında elde edilen çevrilmiş anket maddeleri iki farklı dil ve alan uzmanı (İngiliz dili ve beden eğitimi ve spor alanına hakim akademisyen) tarafından ortak bir anket metni oluşturmak amacı ile çevirileri karşılaştırmış ve anlamsal, deyimsel, kavramsal, dilsel ve bağlamsal farklılıkları değerlendirerek araştırmacılarla maddelere yönelik fikir birliğine varılmasının ardından ankete son halini vermiştir (Çapık, Gözümlü ve Aksayan, 2018).

3.3.4. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme)

Smith ve diğerleri (1995) tarafından geliştirilen Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’nin orijinal adı “The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)” olup

Türkçeye uyarlaması Erhan ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği'nin 4'lü Likert ölçek aralıkları Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği için 4'lü Likert Ölçek Aralıkları

Ağırlık	Seçenek	Sınırlar
0	Hemen hemen hiç	0.00 – 0.75
1	Bazen	0.76 – 1.50
2	Sık sık	1.51 – 2.25
3	Hemen hemen her zaman	2.26 – 3.00

Erhan ve diğerleri (2015) *Lisrel 8.8* aracılığı ile uygulamış olduğu doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre verilerin ($RMSEA=0.05$, $SRMR=0.06$, $NFI=0.90$, $NNFI=0.95$ ve $CFI=0.95$), teorik kısmına uyum sağladığı görmüştür. Bunun yanında alt boyutlar arası korelasyon katsayıları ve iç tutarlılığı incelemek için düzeltilmiş soruların toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha değerleri hesaplanmış, sorulara özgü faktör yükleri değerlendirildiğinde; “Zorluklarla Baş Edebilme” alt boyutunun .58 ile .73, “Öğrenmeye Açık Olabilme” alt boyutunun .56 ile .90, “Konsantrasyon” alt boyutunun .59 ile .89, “Güven ve Başarı Motivasyonu” alt boyutunun .59 ile .83, “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” alt boyutunun .59 ile .88, “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme” alt boyutunun .55 ile .69, “Endişelerden Kurtulmak” alt boyutunun .66 ile .96 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin toplamı için güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuş ve alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .62, .51, .59, .60, .62, .71 ve .50 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği için elde edilen Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı Zorluklarla Baş Edebilme alt boyutu için .45, Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu için .47, Konsantrasyon alt boyutu için .68, Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu için .50, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu için .71, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutu için .68, Endişelerden Kurtulma alt boyutu için .32 ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği'nin .80 olarak hesaplanmıştır. Zorluklarla Baş Edebilme, Öğrenmeye Açık Olabilme ve Endişelerden Kurtulma alt boyutları için elde edilen Cronbach's Alfa katsayısının düşük güvenilirlikte olduğu görülmüştür. Erhan ve diğerleri (2015) Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği'nin uyarlanması da Zorluklarla Baş Edebilme, Öğrenmeye Açık Olabilme ve Endişelerden Kurtulma alt boyutları için elde ettikleri Cronbach's Alfa katsayısının düşük güvenilirlikte olduğunu saptamıştır. Ayrıca örneklem büyüklüğü iç tutarlılık katsayılarının verimliliğinin hesaplanmasında önemli rol oynaması durumunda gerçek güvenilirlikten daha düşük değer verdiği alan yazında çeşitli çalışmalarla doğrulanmıştır (Carmines ve Zeller, 1982).

Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma lçeēēi için elde edilen Cronbach’s Alfa iç tutarlık deēerleri Tablo 3.6’da verilmiētir.

Tablo 3.6

Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma lçeēēi için Elde Edilen Cronbach α iç Tutarlılık Deēerleri

	Cronbach α	Madde sayısı
Zorluklarla Baē Edebilme	0.459	4
ērenmeye Açık olabilme	0.473	4
Konsantrasyon	0.682	4
Güven ve Baēarı Motivasyonu	0.504	4
Hedef Belirleme ve Mental Haz.	0.718	4
Baskı Altında İyi Performans Gst.	0.684	4
Endiēelerden Kurtulma	0.323	4
Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma lçeēēi	0.808	28

3.4. Veri Toplama İēlemi

Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonları, engelleri, kolaylaētırıcıları ve sportif sorunlarla baēa çıkma becerilerini belirlemek amacıyla sporculara veri toplama araçlarının uygulanması için Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beēeri Bilimler Etik Kurulu’ndan “Etik Kurulu Onayı” belgesi, Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu ve Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu’ndan araētırma izinleri alınmıētır. alıēma grubundaki sporcular ve alıēma grubu dıēındaki yetkili ve sorumlu kiēiler, antrenrlerde alıēmanın amacı ve niteliēiyle ilgili bilgilendirilmiē ve onamlarının alınmasını takiben ölçeklerin ulaētırılmasına yönelik sporculardan randevular alınmıētır. Alınan randevu tarihlerine göre görme engelli sporcuların yarıēma öncesi kamplarına, bedensel engelli sporcuların ise Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi kamplarına ve antrenmanlarına araētırmacı tarafından gidilerek veri toplama iēlemi gerekleētirilmiētir. Bedensel engelli sporculara veri toplama araçlarının uygulanması sürecinde her bir sporcuyla yüz yüze bireysel olarak grēlmē, araētırma amacı ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiē ve ardından ölçek ve anketlerin doldurulma iēlemi gerekleētirilmiētir. Görme engelli sporculardan veri toplanması sürecinde ise her bir sporcuyla tek tek grēlmē ve antrenörlerin yardımı ile veri toplama araçlarında bulunan sorular görme engelli sporculara okunarak ölçek ve anketlerin doldurulma iēlemi gerekleētirilmiētir. Bazı bedensel engelli ve görme engelli sporcuların aktif olarak spora devam etmemelerinden dolayı, Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu’ndan ve Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu’ndan sporcuların ēahsi numaraları alınarak randevular oluēturulmuētur. Bu randevular doērultusunda sporcuların bulundukları illere gidilerek grēmeler saēlanmış ve veri toplama iēlemi gerekleētirilmiētir.

3.5. Veri Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistiklerden aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine, parametrik analizlerin yapılıp yapılmayacağını belirlemek için ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır.

Davranış bilimlerinde yaygın bir şekilde kullanılan parametrik testlerin tamamına yakını, ‘normal olasılık dağılımı’ olarak bilinen hipotetik evren dağılımını ya da bu dağılımdan türetilmiş bir olasılık dağılımını temel almaktadır (Abbott, 2011). Parametrik testler arasında yaygın bir şekilde kullanılan ANOVA, t testi, regresyon analizi gibi tek değişkenli teknikler, normallik varsayımlarına dayalıdır (Howitt ve Cramer, 2011). Bu nedenle bu testlerin kullanılabilmesi için normallik varsayımının sağlanması bir ön koşuldur (Mertler ve Vannatta, 2005). Bu kapsamda farklı yaklaşımlara göre geliştirilmiş olan normallik testlerinden yararlanılabilmektedir. Çarpıklık indeksinin istatistiksel olarak manidarlığının test edildiği ‘Z testi’ bu amaçla kullanılabilecek testlerden biridir. Bu testte “puanların dağılımının normal dağılımdan manidar bir şekilde farklılaşmadığı” şeklinde kurulan yokluk hipotezi test edilmektedir. Test sonucunda hesaplanan p değerinin $\alpha=.05$ için 1.96 ve $\alpha=.01$ için 2.58’den küçük çıkması, puanların normal dağılımdan geldiğinin kanıtı olmaktadır (Hair ve diğerleri, 1998). Örneklem büyüklüğünün 35’den büyük olması durumunda Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi (McKillup, 2012), küçük olması durumunda ise Shapiro-Wilk testi (Shapiro ve Wilk, 1965) kullanılabilir. Test sonucunda hesaplanan p değerinin $\alpha=.05$ ’den büyük çıkması, bu manidarlık düzeyinde puanların normal dağılımdan geldiğinin kanıtı olarak değerlendirilmektedir (Mertler ve Vannatta, 2005). ANOVA ve t testi için gerekli varsayımlar arasında olan normal dağılıma öncelikle Mc Killup (2012) tarafından belirtildiği gibi grup büyüklüğü 35’in üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi ile bakılmıştır.

Spora Katılım Motivasyonu leği ve Sportif Sorunlarla Başa ıkma leği ile ilgili yapılan Kolmogorov-Smirnow testi sonuçlarından elde edilen bulgular Spora Katılım Motivasyonu leği normal dağılım göstermediği ($K-S=.145$; $p<0.05$), Sportif Sorunlarla Başa ıkma leği verilerinin ise normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır ($K-S=.077$; $p>0.05$). Ölçeklerin normal dağılım analiz sonuçları Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7.

Ölçeklerin Kolmogorov- Smirnov Analiz Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	İstatistik	<i>sd</i>	<i>p</i>
Spora Katılım Motivasyonu leği	0.145	78	0.001
Sportif Sorunlarla Başa ıkma Becerileri leği	0.077	78	0.200

Spora Katılım Motivasyonu lēēi ve Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma lēēi ile ilgili yapılan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testi sonuçlarından elde edilen verilere göre Spora Katılım Motivasyonu lēēi deēerlerinin -2.314 ile +7.920 aralığında olduēu; Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma lēēi verilerinin ise -0.263 ile -0.673 aralığında olduēu ortaya çıkmıştır. lēeklerin normal daēılım analiz sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir.

Tablo 3.8.

lēeklerin normal daēılım Skewness ve Kurtosis Analiz Sonuçları

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Spora Katılım Motivasyonu lēēi	-2.314	7.920
Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma lēēi	-0.263	-0.673

Bu sonuçlara göre normal daēılım göstermeyen Spora Katılım Motivasyonu lēēi’nde ikili karēılaētırmalar iēin (cinsiyet: kadın, erkek; engel durumu: görme engelli, bedensel engelli; branē: bireysel sporlar ve takım sporları) Mann Whitney-U testi, çoklu karēılaētırmalar iēin (yaē: 30 yaē ve altı, 31-40 yaē arası, 41 yaē ve st) Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Normal daēılım gösteren Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma lēēi’nde ise ikili karēılaētırmalar iēin baēımsız *t* testi, çoklu karēılaētırmalar iēin Anova analizi kullanılmıştır. Spor Engelleri ve Kolaylaētırıcılar Anketi ile toplanan verilerin analizinde ise çapraz tablo (Ki-Kare) analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonları, engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler, Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis analiz sonuçları, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcılar Anketi'ne ilişkin betimsel istatistik ve Çapraz tablo (Ki Kare) analiz sonuçları, Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler, *t* testi ve Tek yönlü varyans (ANOVA) analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Paralimpik Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Yönelik Analiz Sonuçları

Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği'nden elde ettikleri ortalama puanlar ve standart sapma değerleri, sporcuların Spora Katılım Motivasyonu ortalama puanının 4.35 (± 0.54), ölçek alt boyutlarından İçsel Motivasyon puanının 4.55 (± 0.64), Dışsal Motivasyon puanının 3.86 (± 0.84) ve Motivasyonsuzluk puanının 4.64 (0.51) olduğunu göstermiştir (Tablo 4.1).

Tablo 4.1.

Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri

	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
İçsel Motivasyon	78	4.55	0.64
Dışsal Motivasyon	78	3.86	0.84
Motivasyonsuzluk	78	4.64	0.51
Spora Katılım Motivasyonu Ortalaması	78	4.35	0.54

Araştırmaya katılan paralimpik kadın ve erkek sporcuların Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden ve tüm ölçekten elde ettikleri Motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının ortaya konması amacı ile uygulanan Mann Whitney-U testi sonuçları, kadın ve erkek sporcular arasında İçsel Motivasyon ($U=568.00$, $p=0.07$), Motivasyonsuzluk ($U=600.00$, $p=0.12$) ve Motivasyon puanları ($U=614.00$, $p=0.19$) açısından anlamlı bir fark olmadığını; Dışsal Motivasyon ($U=543.50$, $p=0.04$) açısından anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular kadın sporcuların ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=4.4$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=4.5$, $Mdn_{motivasyon}=4.6$) ve erkek sporcuların ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=3.8$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=5.0$, $Mdn_{motivasyon}=4.3$) Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden İçsel Motivasyon, Motivasyonsuzluk ve ölçek toplam Motivasyon puanından almış oldukları puanların benzer olduğunu, kadın sporcuların erkek sporculara göre Dışsal Motivasyon alt boyutunda almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermiştir (Tablo 4.2).

Araştırmaya katılan paralimpik görme engelli ve bedensel engelli sporcuların Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden ve tüm ölçekten elde ettikleri Motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadıēının ortaya konması amacı ile uygulanan Mann Whitney-U testi sonuçları, görme engelli ve bedensel engelli sporcular arasında İçsel Motivasyon ($U=699.00$, $p=0.76$), Dışsal Motivasyon ($U=635.50$, $p=0.34$), Motivasyonsuzluk ($U=699.50$, $p=0.75$) ve ölçek toplam Motivasyon puanları ($U=703.50$, $p=0.79$) açısından anlamlı bir fark olmadıēını ortaya koymuştur. Bu bulgular görme engelli ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=4.0$, $Mdn_{motivasyosuzluk}=5.0$, $Mdn_{motivasyon}=3.3$) ve bedensel engelli sporcuların ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=3.8$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=4.8$, $Mdn_{motivasyon}=4.4$) Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden ve ölçek toplam Motivasyon puanından almış oldukları puanların benzer olduēunu göstermiştir (Tablo 4.2).

Araştırmaya katılan paralimpik bireysel ve takım sporcularının Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden ve tüm ölçekten elde ettikleri Motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadıēının ortaya konması amacı ile uygulanan Mann Whitney-U testi sonuçları, bireysel ve takım sporcuları arasında İçsel Motivasyon ($U=712.00$, $p=0.80$), Dışsal Motivasyon ($U=665.50$, $p=0.46$), Motivasyonsuzluk ($U=651.50$, $p=0.35$) ve Motivasyon puanları ($U=641.50$, $p=0.33$) açısından anlamlı bir fark olmadıēını ortaya koymuştur. Bu bulgular bireysel ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=3.9$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=4.8$, $Mdn_{motivasyon}=3.3$) ve takım sporcularının ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=4.0$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=5.0$, $Mdn_{motivasyon}=4.4$) Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden ve ölçek toplam Motivasyon leēi'nden almış oldukları puanların benzer olduēunu göstermiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2.

Spora Katılım Motivasyonlarını Cinsiyet, Engel Türü, Branş Türü Değişkenlerine Göre Karşılaştıran Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		Değişken	N	X	SS	Mdn	U	Z	p
Cinsiyet	İçsel Motivasyon	Kadın	33	4.54	0.90	4.67	568.00	-1.790	0.073
		Erkek	45	4.57	0.34	4.67			
	Dışsal Motivasyon	Kadın	33	4.01	0.99	4.40	543.50	-2.023	0.043
		Erkek	45	3.76	0.71	3.80			
	Motivasyonsuzluk	Kadın	33	4.58	0.50	4.58	600.00	-1.545	0.122
		Erkek	45	4.69	0.51	5.00			
Engel Türü	Motivasyon Ortalama	Kadın	33	4.37	0.69	4.60	614.50	-1.295	0.195
		Erkek	45	4.34	0.39	4.36			
	İçsel Motivasyon	Görme Engelli	31	4.62	0.29	4.67	699.00	-0.306	0.760
		Bedensel Engelli	47	4.51	0.78	4.67			
	Dışsal Motivasyon	Görme Engelli	31	4.01	0.71	4.00	635.50	-0.955	0.340
		Bedensel Engelli	47	3.77	0.92	3.80			
	Motivasyonsuzluk	Görme Engelli	31	4.59	0.56	5.00	699.50	-0.317	0.751
		Bedensel Engelli	47	4.68	0.47	4.80			
	Motivasyon Ortalama	Görme Engelli	31	4.41	0.39	3.36	703.50	-0.255	0.798
		Bedensel Engelli	47	4.32	0.62	4.43			
Branş Türü	İçsel Motivasyon	Bireysel Sporlar	46	4.49	0.79	4.67	712.00	-0.247	0.805
		Takım Sporları	32	4.64	0.30	4.67			
	Dışsal Motivasyon	Bireysel Sporlar	46	3.79	0.93	3.90	665.00	-0.725	0.468
		Takım Sporları	32	3.98	0.70	4.00			
	Motivasyonsuzluk	Bireysel Sporlar	46	4.61	0.51	4.80	651.50	-0.920	0.358
		Takım Sporları	32	4.69	0.51	5.00			
	Motivasyon Ortalama	Bireysel Sporlar	46	4.30	0.62	3.36	641.50	-0.960	0.337
		Takım Sporları	32	4.44	0.39	4.44			

Araştırmaya katılan paralimpik 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üstü sporcuların Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden ve tüm ölçekten elde ettikleri Motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak amacı ile uygulanan Kruskal Wallis testi sonuçları, 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üstü sporcular arasında İçsel Motivasyon ($\chi^2=1.818$, $p=0.40$), Motivasyonsuzluk ($\chi^2=0.495$, $p=0.78$) ve Motivasyon puanları ($\chi^2=3.224$, $p=0.20$) açısından anlamlı bir fark olmadığını; Dışsal Motivasyon puanları ($\chi^2=6.301$, $p=0.04$) açısından anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Dışsal Motivasyon boyutunda hangi gruplar arasında fark olduğunu ortaya koymak amacı ile uygulanan Mann Whitney-U testi sonuçları, 30 yaş ve altı ile 31-40 yaş arası sporcular arasında ($U=527.00$, $p=0.90$) anlamlı bir fark olmadığını, 30 yaş ve altı ile 41 yaş ve üstü sporcular arasında ($U=124.50$, $p=0.02$) anlamlı fark olduğunu, 31-40 yaş arası ile 41 yaş ve üstü sporcular arasında ($U=91.50$, $p=0.01$) anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular 30 yaş ve altı ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=3.9$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=4.8$, $Mdn_{motivasyon}=4.3$), 31-40 yaş arası ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.6$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=4.0$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=5.0$, $Mdn_{motivasyon}=4.4$) ve 41 yaş ve üstü sporcuların ($Mdn_{içselmotivasyon}=4.5$, $Mdn_{dışsalmotivasyon}=3.1$, $Mdn_{motivasyonsuzluk}=5.0$, $Mdn_{motivasyon}=4.2$) Spora Katılım Motivasyonu alt ölçeklerinden İçsel Motivasyon ve Motivasyonsuzluk ve ölçek toplam Motivasyon puanından almış oldukları puanların benzer olduğunu, 30 yaş ve altı sporcuların 41 yaş ve üstü sporculara göre Dışsal Motivasyon boyutunda almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu, 31-40 yaş arası sporcuların 41 yaş ve üstü sporculara göre Dışsal Motivasyon boyutunda almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermiştir (Tablo 4.3).

Tablo 4.3.

Spore Katılım Motivasyonlarını Yaş Değişkenine Göre Karşılaştıran Kruskal Wallis Testi

	Yaş	N	X	SS	Mdn	Ki Kare	p
İçsel Motivasyon	30 yaş ve altı	37	4.68	0.29	4.67	1.818	0.403
	31 - 40 yaş	29	4.52	0.73	4.67		
	41 yaş ve üzeri	12	4.26	1.02	4.59		
Dışsal Motivasyon	30 yaş ve altı	37	3.97	0.77	3.97	6.301	0.043
	31 - 40 yaş	29	4.01	0.74	4.00		
	41 yaş ve üzeri	12	3.20	1.05	3.10		
Motivasyonsuzluk	30 yaş ve altı	37	4.61	0.52	4.80	0.495	0.781
	31 - 40 yaş	29	4.68	0.49	5.00		
	41 yaş ve üzeri	12	4.67	0.54	5.00		
Motivasyon Ortalama	30 yaş ve altı	37	4.42	0.40	4.36	3.224	0.200
	31 - 40 yaş	29	4.40	0.55	4.48		
	41 yaş ve üzeri	12	4.04	0.76	4.24		

4.2. Paralimpik Sporcuların Spora Başlama Nedenleri, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcılarına Yönelik Test Sonuçları

4.2.1. Spora Başlama Nedenleri

Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların spora başlama nedenleri incelendiğinde “yeni beceriler öğrenme, yarışma/kazanma, eğlenme/rahatlama, sosyal bağlantı/temas/iletişimi artırma, özgüveni artırma” maddelerinin en fazla tercih edilen kişisel spora başlama nedenleri olduğu; “aile, eş ve çocuklardan alınan destek” maddesinin en fazla tercih edilen çevresel spora başlama nedeni olduğu görülmüştür (Tablo 4.4).

Tablo 4.4.

Sporcuların Spora Başlama Nedenlerine Yönelik Sıklık Sonuçları

Kişisel Faktörler	<i>f</i>
Yeni beceriler öğrenme	66
Yarışma / kazanma	65
Eğlenme / rahatlama	62
Sosyal bağlantı/temas/iletişimi artırma	61
Özgüveni arttırmak	60
Bağımsızlığı arttırma	55
Sağlık / fiziksel uygunluğu arttırma	52
Kuvveti arttırma	46
Enerji harcama	43
Engel/tekerlekli sandalye/ yardımcı cihazlar ile nasıl başa çıkılacağını öğrenmek	30
Engeli kabullenme	27
Zayıflamak	11
Çevresel Faktörler	<i>f</i>
Aile, eş veya çocuklardan alınan destek	64
Arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarından alınan destek	55
Uzman ya da fizyoterapist tarafından rapor edilen tıbbi zorunluluk	5

Araştırmaya katılan paralimpik kadın ve erkek sporcuların spora başlama nedenlerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, kadın sporcuların kişisel spora başlama nedeni olarak en fazla seçtikleri maddelerin “sosyal bağlantı/temas/iletişimi ve özgüveni arttırmak”, erkeklerin ise en fazla seçtikleri kişisel spora başlama nedenine yönelik maddelerin “eğlenme/rahatlama, kuvveti artırma, enerji harcama, yarışma/kazanma” ve kadın ve erkek sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spora başlama nedenlerine yönelik maddelerin de “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduğunu göstermiştir (Tablo 4.5).

Araştırmaya katılan paralimpik görme engelli ve bedensel engelli sporcuların spora başlama nedenlerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, görme engelli sporcuların kişisel spora başlama nedeni olarak en fazla seçtikleri maddelerin “yarışmak/kazanmak, sosyal bağlantı/temas/iletişimi artırma”, bedensel engelli sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel spora başlama nedenine yönelik maddelerin “yeni

beceriler ērenmek, yarışmak/kazanmak, özgüveni arttırmak, eēlenmek/rahatlamak” ve görme engelli ve bedensel engelli sporcuların en fazla seētikleri çevresel spora başlama nedenlerine yönelik maddelerin de “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēunu göstermiştir (Tablo 4.5).

Araştırmaya katılan paralimpik bireysel ve takım sporcuların spora başlama nedenlerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (apraz Tablo) testi sonuēları, bireysel sporcuların kişisel spora başlama nedeni olarak en fazla seētikleri maddelerin “yeni beceriler ērenmek ve özgüveni arttırmak”, takım sporcuların ise en fazla seētikleri kişisel spora başlama nedenine yönelik maddelerin “yarışmak/kazanmak” ve bireysel sporcuların en fazla seētikleri çevresel spora başlama nedenine yönelik maddelerin “aile, eş veya çocuklardan alınan destek”, takım sporcuların ise en fazla seētikleri çevresel spora başlama nedenine yönelik maddelerin de “arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarından alınan destek” olduēunu göstermiştir (Tablo 4.5).

Tablo 4.5.

Spora Başlama Nedenleri Cinsiyet, Engel Türü ve Branş Türü Deēiřkenine Göre apraz Tablo Sonuēları

Kişisel Faktörler	Cinsiyet			Engel Türü			Branş Türü		
	Kadın	Erkek	Toplam	Görme Engelli	Bedensel Engelli	Toplam	Bireysel	Takım	Toplam
Saēlık / fiziksel uygunluēu arttırma	23	29	52	22	30	52	32	20	52
Eēlenme / rahatlama	24	38	62	26	36	62	33	29	62
Kuvveti arttırma	19	27	46	19	27	46	26	20	46
Sosyal baēlantı/temas/iletişimi arttırma	27	34	61	27	34	61	32	29	61
Zayıflamak	6	5	11	4	7	11	8	3	11
Özgüveni arttırmak	27	33	60	24	36	60	34	26	60
Enerji harcama	18	25	43	23	20	43	22	21	43
Yeni beceriler ērenme	28	38	66	26	40	66	37	29	66
Yarışma / kazanma	25	40	65	28	37	65	33	32	65
Baēımsızlıēı arttırma	26	29	55	22	33	55	30	25	55
Engeli kabullenme	13	14	27	13	14	27	14	13	27
Engel/tekerlekli sandalye/ yardımcı cihazlar ile nasıl başa ıkılacaēını ērenmek	18	12	30	12	18	30	17	13	30
Çevresel Faktörler									
Aile, eş veya çocuklardan alınan destek	31	33	64	22	42	64	41	23	64
Arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarından alınan destek	23	32	55	22	33	55	30	25	55

Uzman ya da fizyoterapist tarafından rapor edilen tıbbi zorunluluk	1	4	5	2	3	5	3	2	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Araştırmaya katılan paralimpik 30 yaşı ve altı, 31-40 yaşı arası ve 41 yaşı ve üstü sporcuların spora başlama nedenlerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, 30 yaşı ve altı sporcuların kişisel spora başlama nedeni olarak en fazla seçtikleri maddelerin “yeni beceriler ērenmek, sosyal/temas/iletişimi arttırmak, yarışmak ve kazanmak”, 31-40 yaşı arası sporcuların en fazla seçtikleri kişisel spora başlama nedenine yönelik maddelerin “eēlenmek/rahatlatmak ve yarışmak/kazanmak”, 41 yaşı ve üstü sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel spora başlama nedenine yönelik maddelerin “eēlenmek ve rahatlatmak” ve 30 yaşı ve altı, 31-40 yaşı arası ve 41 yaşı ve üstü sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spora başlama nedenlerine yönelik maddelerin de “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēunu göstermiştir (Tablo 4.6).

Tablo 4.6.
Spora Başlama Nedenleri Yaşı Çapraz Tablo Sonuçları

Kişisel Faktörler	Yaşı			Toplam
	30 yaşı ve altı	31-40 yaşı	41 yaşı ve zeri	
Saēlık / fiziksel uygunluēu arttırma	24	19	9	52
Eēlenme / rahatlatma	27	24	11	62
Kuvveti arttırma	20	17	9	46
Sosyal baēlantı/temas/iletişimi arttırma	31	20	10	61
Zayıflamak	3	5	3	11
Özgüveni arttırmak	30	20	10	60
Enerji harcama	20	18	5	43
Yeni beceriler ērenme	33	23	10	66
Yarışma / kazanma	31	24	10	65
Baēımsızlıēı arttırma	25	20	10	55
Engeli kabullenme	12	11	4	27
Engel/tekerlekli sandalye/ yardımcı cihazlar ile nasıl başa ıkılacaēını ērenmek	15	11	4	30
Çevresel Faktörler				
Aile, eş veya çocuklardan alınan destek	31	23	10	64
Arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarından alınan destek	28	19	8	55
Uzman ya da fizyoterapist tarafından rapor edilen tıbbi zorunluluk	2	3	0	5

4.2.2 Spor Engelleri

Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların spor engelleri incelendiēinde “diēer aktivitelerle daha çok meşgul olma” maddelerinin en fazla tercih edilen kişisel spor engelleri olduēu; “tesislerin yeterince ayarlanmış olmaması/uygun olmaması, yakın çevrede çok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, malzemelerin çok pahalı olması, spor

olanaklarının bilinmemesi, nitelikli gözetimin olmayışı ya da yetersiz oluşu” maddelerinin en fazla tercih edilen çevresel spor engelleri olduēu görülmüştür (Tablo 4.7).

Tablo 4.7.

Sporcuların Spor Engellerine Yönelik Sıklık Sonuçları

Kişisel Engeller	f
Diēer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma	15
Egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olma	14
Sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama	11
Diēer sporcuların yanında rahat hissedememe	8
Yaralanma korkusu yaşama	7
Çevresel Engeller	f
Tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	54
Yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması	52
Malzemelerin çok pahalı olması	52
Spor olanaklarının bilinmemesi	51
Nitelikli gözetimin olmayışı ya da yetersiz olması	48
Çevreden gelen desteēin az olması	47
Ulaşım	45
Engelli sporcuların (tamamen) kabul edilmemesi	43
Eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması	43
Malzemelerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	40
Mevcut malzemelerin yetersiz olması	37
Spor aktivitelerinin çok pahalı olması	36
Uygulama/alıştırma/antrenmanların (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	27
Arkadaşlarla egzersiz yapmak için imkânların kısıtlı olması	26
Spor aktivitelerinin çok rekabetçi olması	23

Araştırmaya katılan paralimpik kadın ve erkek sporcuların spor engellerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (apraz Tablo) testi sonuçları, kadın sporcuların kişisel spor engelleri olarak en fazla seçtikleri maddelerin “diēer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma”, erkeklerin ise en fazla seçtikleri kişisel spor engellerine yönelik maddelerin “egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olmak” ve kadın sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin “yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, spor olanaklarının bilinmemesi, çevreden gelen desteēin az olması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması”, erkeklerin en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin de “spor olanaklarının bilinmemesi, tesislerin (yeterince) ayarlanmış/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması” olduēunu göstermiştir (Tablo 4.8).

Araştırmaya katılan paralimpik görme engelli ve bedensel engelli sporcuların spor engellerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (apraz Tablo) testi sonuçları, görme engelli sporcuların kişisel spor engelleri olarak en fazla seçtikleri maddelerin “diēer aktivitelerle

(egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma”, bedensel engelli sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel spor engellerine yönelik maddelerin “egzersiz yapabilmek için başkalarına bağımlı olmak” ve görme engelli sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin “spor olanaklarının bilinmemesi, nitelikli gözetimin olmayışı, tesislerin yeterince ayarlanmış/uygun olmaması”, bedensel engelli sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin de “yakın çevrede (mahallede) çok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması” olduğunu göstermiştir (Tablo 4.8).

Araştırmaya katılan paralimpik bireysel ve takım sporcuların spor engellerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, bireysel ve takım sporcuların kişisel spor engelleri olarak en fazla seçtikleri maddelerin “diğer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma, egzersiz yapabilmek için başkalarına bağımlı olma” ve bireysel sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin “spor olanaklarının bilinmemesi, yakın çevrede (mahallede) çok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması, eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması, engelli sporcuların (tamamen) kabul edilmemesi”, takım sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin de “nitelikli gözetimin olmayışı ya da yetersiz olması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması” olduğunu göstermiştir (Tablo 4.8).

Tablo 4.8.

Spor Engelleri Cinsiyet, Engel Türü ve Branş Türü Değişkenlerine Göre Çapraz Tablo Sonuçları

Kişisel Engeller	Cinsiyet			Engel türü		Branş Türü			
	Kadın	Erkek	Toplam	Görme Engelli	Bedensel Engelli	Toplam	Bireysel	Takım	Toplam
Sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama	5	6	11	3	8	11	8	3	11
Diğer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma	10	5	15	8	7	15	10	5	15
Diğer sporcuların yanında rahat hissedememe	5	3	8	3	5	8	6	2	8
Yaralanma korkusu yaşama	4	3	7	1	6	7	7	0	7
Egzersiz yapabilmek için başkalarına bağımlı olma	6	8	14	5	9	14	9	5	14
Çevresel Engeller									
Spor olanaklarının bilinmemesi	21	30	51	25	26	51	27	24	51
Yakın çevrede (mahallede) çok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması	23	29	52	23	29	52	29	23	52
Nitelikli gözetimin olmayışı ya da yetersiz olması	20	28	48	24	24	48	21	27	48
Tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	21	33	54	24	30	54	27	27	54
Ulaşım	19	26	45	18	27	45	25	20	45
Malzemelerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	17	23	40	18	22	40	20	20	40
Mevcut malzemelerin yetersiz olması	15	22	37	19	18	37	17	20	37
Malzemelerin çok pahalı olması	21	31	52	19	33	52	28	24	52
Uygulama/alıştırma/antrenmanların (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	9	18	27	17	10	27	11	16	27
Spor aktivitelerinin çok pahalı olması	19	17	36	12	24	36	23	13	36
Spor aktivitelerinin çok rekabetçi olması	8	15	23	13	10	23	13	10	23

Kişisel Engeller	Cinsiyet			Görme Engelli	Engel türü		Branş Türü		
	Kadın	Erkek	Toplam		Bedensel Engelli	Toplam	Bireysel	Takım	Toplam
Arkadaşlarla egzersiz yapmak için imkânların kısıtlı olması	12	14	26	14	12	26	14	12	26
Engelli sporcuların (tamamen) kabul edilmemesi	19	24	43	22	21	43	25	18	43
Çevreden gelen desteğin az olması	21	26	47	23	24	47	24	23	47
Eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması	20	23	43	19	24	43	26	17	43

Araştırmaya katılan paralimpik 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üstü sporcuların spor engellerinin ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, 30 yaş ve altı sporcuların kişisel spor engelleri olarak en fazla seçtikleri maddelerin “diēer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma”, 31-40 yaş arası sporcuların en fazla seçtikleri kişisel spor engellerine yönelik maddelerin “sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama”, 41 yaş ve üstü sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel spor engellerine yönelik maddelerin “sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama ve egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olmak” ve 30 yaş ve altı sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin “yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, tesislerin yeterince ayarlanmış olmaması/uygun olmaması ve çevreden gelen desteēin az olması”, 31-40 yaş arası sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin “tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması ve malzemelerin çok pahalı olması”, 41 yaş ve üstü sporcuların en fazla seçtikleri çevresel spor engellerine yönelik maddelerin de “malzemelerin çok pahalı olması ve eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması” olduēunu göstermiştir (Tablo 4.9).

Tablo 4.9.

Spor Engelleri Yaş apraz Tablo Sonuçları

Kişisel Engeller	Yaş			Toplam
	30 yaş ve altı	31-40 yaş	41 yaş ve zeri	
Sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama	2	6	3	11
Diēer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma	9	5	1	15
Diēer sporcuların yanında rahat hissedememe	5	1	2	8
Yaralanma korkusu yaşama	2	3	2	7
Egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olma	7	4	3	14
Çevresel Engeller				
Spor olanaklarının bilinmemesi	24	19	8	51
Yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması	26	18	8	52
Nitelikli gözetimin olmayışı ya da yetersiz olması	25	19	4	48
Tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	26	23	5	54
Ulaşım	20	20	5	45
Malzemelerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	19	18	3	40
Mevcut malzemelerin yetersiz olması	18	14	5	37
Malzemelerin çok pahalı olması	19	23	10	52
Uygulama/alıştırma/antrenmanların (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	14	11	2	27
Spor aktivitelerinin çok pahalı olması	14	15	7	36
Spor aktivitelerinin çok rekabetçi olması	11	10	2	23
Arkadaşlarla egzersiz yapmak için imkanların kısıtlı olması	12	10	4	26
Engelli sporcuların (tamamen) kabul edilmemesi	19	18	6	43

Çevreden gelen desteğin az olması	26	16	5	47
Eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması	19	15	9	43

4.2.3. Kolaylaştırıcıları

Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların kolaylaştırıcıları incelendiğinde “rekabet/yarışma/kazanma, kuvveti koruma, eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme” maddelerinin en fazla tercih edilen kişisel kolaylaştırıcıları olduğu; “aile, eş veya çocuklardan destek alma ve arkadaşlardan ve iş arkadaşlarından destek alma” maddelerinin en fazla tercih edilen çevresel kolaylaştırıcıları olduğu görülmüştür (Tablo 4.10).

Tablo 4.10.

Sporcuların Kolaylaştırıcılarına Yönelik Sıklık Sonuçları

Kişisel Faktörler	f
Rekabet/yarışma/kazanma	62
Kuvveti koruma/sürdürme	61
Eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme	59
Sosyal bağlantıları koruma/sürdürme	57
Özgüveni koruma/sürdürme	57
Sağlık/fiziksel uygunluğu koruma/sürdürme	54
Başkalarından bağımsız olma	53
Enerji harcama/dağıtma	50
Kilo kontrolü	27
Çevresel Faktörler	f
Aile, eş veya çocuklardan destek alma	66
Arkadaşlardan ve iş arkadaşlarından destek alma	56
Tıbbi zorunluluk	2

Araştırmaya katılan paralimpik kadın ve erkek sporcuların kolaylaştırıcılarının ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, kadın sporcuların kişisel kolaylaştırıcıları olarak en fazla seçtikleri maddelerin “kuvveti koruma/sürdürme, sosyal bağlantıları koruma/sürdürme, özgüveni koruma/sürdürme, rekabet/yarışma/kazanma, başkalarından bağımsız olma”, erkek sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin “eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme ve rekabet/yarışma/kazanma” ve kadın ve erkek sporcuların en fazla seçtikleri çevresel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin de “aile, eş veya çocuklardan destek alma” olduğunu göstermiştir (Tablo 4.11).

Araştırmaya katılan paralimpik görme engelli ve bedensel engelli sporcuların kolaylaştırıcılarının ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, görme engelli sporcuların kişisel kolaylaştırıcıları olarak en fazla seçtikleri maddelerin “kuvveti koruma/sürdürme, rekabet/yarışma/kazanma”, bedensel engelli sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin “eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme, kuvveti koruma/sürdürme ve rekabet/yarışma/kazanma” ve görme engelli

ve bedensel engelli sporcuların en fazla seçtikleri çevresel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin de “aile, eş veya çocuklardan destek alma” olduğunu göstermiştir (Tablo 4.11).

Araştırmaya katılan paralimpik bireysel ve takım sporcuların kolaylaştırıcılarının ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, bireysel sporcuların kişisel kolaylaştırıcıları olarak en fazla seçtikleri maddelerin “sağlık/fiziksel uygunluğu koruma/sürdürme, kuvveti koruma/sürdürme, rekabet/yarışma/kazanma, özgüveni koruma/sürdürme ve başkalarından bağımsız olma”, takım sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin “eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme” ve bireysel ve takım sporcuların en fazla seçtikleri çevresel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin de “aile, eş veya çocuklardan destek alma” olduğunu göstermiştir (Tablo 4.11).

Tablo 4.11.

Kolaylaştırıcıları Cinsiyet, Engel Türü ve Branş Türü Değişkenine Göre Çapraz Tablo Sonuçları

Kişisel Faktörler	Cinsiyet			Engel Türü			Branş Türü		
	Kadın	Erkek	Toplam	Görme Engelli	Bedensel Engelli	Toplam	Bireysel	Takım	Toplam
Sağlık/fiziksel uygunluğu koruma/sürdürme	24	30	54	23	31	54	32	22	54
Eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme	21	38	59	26	33	59	29	30	59
Kuvveti koruma/sürdürme	26	35	61	28	33	61	34	27	61
Sosyal bağlantıları koruma/sürdürme	26	31	57	26	31	57	31	26	57
Kilo kontrolü	12	15	27	12	15	27	18	9	27
Özgüveni koruma/sürdürme	26	31	57	27	30	57	33	24	57
Rekabet/yarışma/kazanma	26	36	62	28	34	62	35	27	62
Enerji harcama/dağıtma	19	31	50	26	24	50	23	27	50
Başkalarından bağımsız olma	26	27	53	23	30	53	32	21	53
Çevresel Faktörler									
Aile, eş veya çocuklardan destek alma	28	38	66	26	40	66	39	27	66
Arkadaşlardan ve iş arkadaşlardan destek alma	23	33	56	21	35	56	34	22	56
Tıbbi zorunluluk	0	2	2	0	2	2	2	0	2

Araştırmaya katılan paralimpik 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üstü sporcuların kolaylaştırıcılarının ortaya konması amacı ile uygulanan Ki-Kare (Çapraz Tablo) testi sonuçları, 30 yaş ve altı sporcuların kişisel kolaylaştırıcıları olarak en fazla seçtikleri maddelerin “kuvveti koruma/sürdürme ve rekabet/yarışma/kazanma”, 31-40 yaş arası sporcuların en fazla seçtikleri kişisel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin

“rekabet/yarışma/kazanma, sosyal bağlantıları koruma/sürdürme, eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme”, 41 yaş ve üstü sporcuların ise en fazla seçtikleri kişisel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin “eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme ve kuvveti koruma/sürdürme” ve 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üstü sporcuların en fazla seçtikleri çevresel kolaylaştırıcılarına yönelik maddelerin de “aile, eş veya çocuklardan destek alma” olduğunu göstermiştir (Tablo 4.12).

Tablo 4.12.

Kolaylaştırıcıları Yaş Değişkenine Göre Çapraz Tablo Sonuçları

Kişisel Faktörler	Yaş			Toplam
	30 yaş ve altı	31-40 yaş	41 yaş ve üzeri	
Sağlık/fiziksel uygunluğu koruma/sürdürme	27	17	10	54
Eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme	25	22	12	59
Kuvveti koruma/sürdürme	29	21	11	61
Sosyal bağlantıları koruma/sürdürme	25	22	10	57
Kilo kontrolü	13	8	6	27
Özgüveni koruma/sürdürme	27	20	10	57
Rekabet/yarışma/kazanma	29	23	10	62
Enerji harcama/dağıtma	23	19	8	50
Başkalarından bağımsız olma	27	18	8	53
Çevresel Faktörler				
Aile, eş veya çocuklardan destek alma	32	22	12	66
Arkadaşlardan ve iş arkadaşlardan destek alma	26	19	11	56
Tıbbi zorunluluk	0	2	0	2

4.3. Paralimpik Sporcuların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerine Yönelik Analiz Sonuçları

Araştırmaya katılan paralimpik sporcuların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Ölçeği'nden elde ettikleri ortalama puanlar ve standart sapma değerleri, sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ortalama puanının 2.23 (± 0.37), ölçek alt boyutlarından zorluklarla baş edebilme yeteneği puanının 2.35 (± 0.52), öğrenmeye açık olabilme puanının 2.47 (± 0.60), konsantrasyon puanının 2.29 (± 0.62), güven ve başarı motivasyonu puanının 2.48 (± 0.48), hedef belirleme ve mental hazırlık puanının 2.45 (± 0.62), baskı altında iyi performans gösterebilme puanının 1.87 (± 0.66) ve endişelerden kurtulma puanının 1.71 (± 0.61) olduğunu göstermiştir (Tablo 4.13).

Tablo 4.13.

Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Beceri lçeēi'nin Ortalama Puan ve Standart Sapma Deēerleri

	N	X	SS
Zorluklarla baē edebilme yeteneēi	78	2.35	0.52
ērenmeye aēık olabilme	78	2.47	0.60
Konsantrasyon	78	2.29	0.62
Güven ve baēarı motivasyonu	78	2.48	0.48
Hedef belirleme ve mental hazırlık	78	2.45	0.62
Baskı altında iyi performans gösterebilme	78	1.87	0.66
Endiēelerden kurtulma	78	1.71	0.61
Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri Ortalama	78	2.23	0.37

Araētırmaya katılan paralimpik kadın ve erkek sporcuların Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri alt ölçeklerinden ve tüm ölçekten elde ettikleri Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadıēını ortaya konması amacı ile uygulanan baēımsız *t* testi sonuēları, kadın ve erkek sporcular arasında Zorluklarla Baē Edebilme ($t(=78)=1.458$, $p=0.14$), ērenmeye Aēık Olabilme ($t(=78)=0.116$, $p=0.90$), Konsantrasyon ($t(=78)=0.879$, $p=0.38$), Güven ve Baēarı Motivasyonu ($t(=78)=0.294$, $p=0.76$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($t(=78)=-1.621$, $p=0.10$) ve Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri puanları ($t(=78)=0.067$, $p=0.94$) aēısından anlamlı bir fark olmadıēını; Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($t(=78)=2.510$, $p=0.01$) ve Endiēelerden Kurtulma puanları ($t(=78)=-2.578$, $p=0.01$) aēısından anlamlı bir fark olduēunu ortaya koymuētur. Bu bulgular kadın sporcuların ($X_{\text{zorluklarlabaēedebilme}}=2.4$, $X_{\text{ērenmeyeaēıkolabilme}}=2.4$, $X_{\text{konsantrasyon}}=2.3$, $X_{\text{gvenvebaēarımotivasyonu}}=2.4$, $X_{\text{hedefbelirlemeveementalhazırlık}}=2.6$, $X_{\text{baskıaltındaiyiformansgsterebilme}}=1.7$, $X_{\text{endiēelerdenkurtulma}}=1.5$, $X_{\text{sportif Sorunlarla Baēa Çıkma}}=2.2$) ve erkek sporcuların ($X_{\text{zorluklarlabaēedebilme}}=2.2$, $X_{\text{ērenmeyeaēıkolabilme}}=2.4$, $X_{\text{konsantrasyon}}=2.2$, $X_{\text{gvenvebaēarımotivasyonu}}=2.4$, $X_{\text{hedefbelirlemeveementalhazırlık}}=2.3$, $X_{\text{baskıaltındaiyiformansgsterebilme}}=1.9$, $X_{\text{endiēelerdenkurtulma}}=1.8$, $X_{\text{sportif Sorunlarla Baēa Çıkma}}=2.2$) Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri alt lçeklerinden Zorluklarla Baē Edebilme, ērenmeye Aēık Olabilme, Konsantrasyon, Güven ve Baēarı Motivasyonu, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ve ölçek toplam Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma puanından almıē oldukları puanların benzer olduēunu; kadın sporcuların erkek sporculara göre Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık boyutunda almıē oldukları puanların anlamlı bir şekilde yüksek olduēunu, erkek sporcuların ise kadın sporculara göre Endiēelerden Kurtulma boyutunda almıē oldukları puanların anlamlı bir şekilde yüksek olduēunu gstermiētir (Tablo 4.14).

Araētırmaya katılan paralimpik görme engelli ve bedensel engelli sporcuların Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri alt ölçeklerinden ve tüm ölçekten elde ettikleri Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadıēını ortaya koymak amacı ile uygulanan baēımsız *t* testi sonuēları, görme engelli ve

bedensel engelli sporcular arasında Zorluklarla Baē Edebilme ($t(=78)=1.710$, $p=0.09$), Konsantrasyon ($t(=78)=1.986$, $p=0.05$), Güven ve Baēarı Motivasyonu ($t(=78)=1.018$, $p=0.31$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($t(=78)=-1.613$, $p=0.11$) ve Endiēelerden Kurtulma puanları ($t(=78)=-0.204$, $p=0.83$) aēısından anlamlı bir fark olmadığını; Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($t(=78)=2.496$, $p=0.01$), ērenmeye Aēık Olabilme ($t(=78)=3.126$, $p=0.00$) ve Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri puanları ($t(=78)=2.886$, $p=0.00$) aēısından anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuētur. Bu bulgular görme engelli sporcuların ($X_{zorluklarlabasedebilme}=2.4$, $X_{ērenmeyeaēıkolabilme}=2.7$, $X_{konsantrasyon}=2.4$, $X_{gvenvebaēarımotivasyonu}=2.5$, $X_{hedefbelirlemeve mental hazırlık}=2.6$, $X_{baskıaltındaiyiperformansgsterebilme}=2.0$, $X_{endiēelerdenkurtulma}=1.7$, $X_{sportif sorunlarlabaēa çıkma}=2.3$) ve bedensel engelli sporcuların ($X_{zorluklarlabasedebilme}=2.2$, $X_{ērenmeyeaēıkolabilme}=2.3$, $X_{konsantrasyon}=2.1$, $X_{gvenvebaēarımotivasyonu}=2.4$, $X_{hedefbelirlemeve mental hazırlık}=2.3$, $X_{baskıaltındaiyiperformansgsterebilme}=1.7$, $X_{endiēelerdenkurtulma}=1.7$, $X_{sportif sorunlarlabaēa çıkma}=2.1$) Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri alt lēeklerinden Zorluklarla Baē Edebilme, Konsantrasyon, Güven ve Baēarı Motivasyonu, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ve Endiēelerden Kurtulma puanından almıē oldukları puanların benzer olduğunu; görme engelli sporcuların bedensel engelli sporculara göre lēek toplam Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri puanından almıē oldukları puanların, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ve Endiēelerden Kurtulma alt lēeklerinden almıē oldukları puanların anlamlı bir Şekilde yüksek olduğunu gstermiētir (Tablo 4.14).

Araētırmaya katılan paralimpik bireysel sporcuların ve takım sporcularının Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri alt lēeklerinden ve tüm lēekten elde ettikleri Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak amacı ile uygulanan baēımsız t testi sonuēları, bireysel ve takım sporcuları arasında Zorluklarla Baē Edebilme ($t(=78)=-0.744$, $p=0.45$), ērenmeye Aēık Olabilme ($t(=78)=-0.769$, $p=0.44$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık puanları ($t(=78)=-0.078$, $p=0.93$) aēısından anlamlı bir fark olmadığını; Konsantrasyon ($t(=78)=-2.059$, $p=0.04$), Güven ve Baēarı Motivasyonu ($t(=78)=-2.425$, $p=0.01$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($t(=78)=-2.802$, $p=0.00$), Endiēelerden Kurtulma ($t(=78)=-2.155$, $p=0.03$) ve Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri puanları ($t(=78)=-2.506$, $p=0.01$) aēısından anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuētur. Bu bulgular bireysel sporcuların ($X_{zorluklarlabasedebilme}=2.3$, $X_{ērenmeyeaēıkolabilme}=2.4$, $X_{konsantrasyon}=2.1$, $X_{gvenvebaēarımotivasyonu}=2.3$, $X_{hedefbelirlemeve mental hazırlık}=2.4$, $X_{baskıaltındaiyiperformansgsterebilme}=1.7$, $X_{endiēelerdenkurtulma}=1.5$, $X_{sportif sorunlarlabaēa çıkma}=2.1$) ve takım sporcuların ($X_{zorluklarlabasedebilme}=2.4$, $X_{ērenmeyeaēıkolabilme}=2.5$, $X_{konsantrasyon}=2.4$, $X_{gvenvebaēarımotivasyonu}=2.6$, $X_{hedefbelirlemeve mental hazırlık}=2.4$, $X_{baskıaltındaiyiperformansgsterebilme}=2.1$, $X_{endiēelerdenkurtulma}=1.8$, $X_{sportif sorunlarlabaēa çıkma}=2.3$) Sportif Sorunlarla Baēa Çıkma Becerileri alt lēeklerinden Zorluklarla Baē Edebilme, ērenmeye Aēık Olabilme ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık almıē oldukları puanların benzer olduğunu; takım sporcularının bireysel

sporculara göre Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Endişelerden Kurtulma alt ölçeklerinden ve ölçek toplam Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri puanından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermiştir (Tablo 4.14).

Tablo 4.14.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Cinsiyet, Engel türü, Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştıran T Testi Sonuçları

		Değişken	N	X	SS	t	p
Cinsiyet	Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Kadın	33	2.45	0.52	1.488	0.141
		Erkek	45	2.27	0.51		
	Öğrenmeye açık olabilme	Kadın	33	2.48	0.57	0.116	0.908
		Erkek	45	2.46	0.64		
	Konsantrasyon	Kadın	33	2.36	0.68	0.879	0.382
		Erkek	45	2.24	0.57		
	Güven ve başarı motivasyonu	Kadın	33	2.46	0.55	-0.294	0.769
		Erkek	45	2.49	0.42		
	Hedef belirleme ve mental hazırlık	Kadın	33	2.65	0.53	2.510	0.014
		Erkek	45	2.31	0.65		
	Baskı altında iyi performans gösterebilme	Kadın	33	1.73	0.72	-1.621	0.109
		Erkek	45	1.97	0.59		
	Endişelerden kurtulma	Kadın	33	1.51	0.63	-2.578	0.012
		Erkek	45	1.86	0.56		
	Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Ortalama	Kadın	33	2.23	0.38	0.067	0.947
		Erkek	45	2.23	0.36		
Engel Türü	Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Görme Engelli	31	2.47	0.49	1.710	0.091
		Bedensel Engelli	47	2.27	0.52		
	Öğrenmeye açık olabilme	Görme Engelli	31	2.72	0.60	3.126	0.003
		Bedensel Engelli	47	2.30	0.56		
	Konsantrasyon	Görme Engelli	31	2.46	0.56	1.986	0.051
		Bedensel Engelli	47	2.18	0.64		
	Güven ve başarı motivasyonu	Görme Engelli	31	2.55	0.47	1.018	0.312
		Bedensel Engelli	47	2.44	0.48		
	Hedef belirleme ve mental hazırlık	Görme Engelli	31	2.66	0.55	2.496	0.015
		Bedensel Engelli	47	2.31	0.64		
	Baskı altında iyi performans gösterebilme	Görme Engelli	31	2.01	0.56	1.613	0.111
		Bedensel Engelli	47	1.77	0.70		
	Endişelerden kurtulma	Görme Engelli	31	1.73	0.58	0.204	0.839
		Bedensel Engelli	47	1.70	0.64		
	Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Ortalama	Görme Engelli	31	2.37	0.30	2.886	0.005
		Bedensel Engelli	47	2.14	0.38		
Branş Türü	Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Bireysel Sporlar	46	2.31	0.55	-0.744	0.459
		Takım Sporları	32	2.40	0.47		
	Öğrenmeye açık olabilme	Bireysel Sporlar	46	2.42	0.64	-0.769	0.444
		Takım Sporları	32	2.53	0.56		
	Konsantrasyon	Bireysel Sporlar	46	2.17	0.64	-2.059	0.043

	Takım Sporları	32	2.46	0.55		
Güven ve başarı	Bireysel Sporlar	46	2.38	0.50	-2.425	0.018
motivasyonu	Takım Sporları	32	2.63	0.40		
Hedef belirleme ve	Bireysel Sporlar	46	2.46	0.63	0.078	0.938
mental hazırlık	Takım Sporları	32	2.45	0.62		
Baskı altında iyi	Bireysel Sporlar	46	1.70	0.65	-2.802	0.006
performans	Takım Sporları	32	2.11	0.60		
gösterebilme	Bireysel Sporlar	46	1.59	0.67	-2.155	0.034
Endişelerden kurtulma	Takım Sporları	32	1.88	0.47		
Sportif Sorunlarla Başa	Bireysel Sporlar	46	2.15	0.38	-2.506	0.014
Çıkma Becerileri	Takım Sporları	32	2.35	0.31		
Ortalama						

Araştırmaya katılan paralimpik 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üstü sporcuların Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri alt ölçeklerinden ve tüm ölçekten elde ettikleri Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının ortaya konması amacı ile uygulanan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) testi sonuçları, 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üstü sporcular arasında Zorluklarla Baş Edebilme ($F=0.524$, $p=0.59$), ērenmeye Açık Olabilme ($F=0.013$, $p=0.98$), Konsantrasyon ($F=0.077$, $p=0.92$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($F=0.020$, $p=0.98$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($F=0.733$, $p=0.48$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($F=2.937$, $p=0.05$), Endişelerden Kurtulma ($F=2.847$, $p=0.06$) ve ölçek toplam Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri puanları ($F=0.314$, $p=0.73$) açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular 30 yaş ve altı ($X_{\text{zorluklarlabařadedebilmeyeteneēi}}=2.3$, $X_{\text{ērenmeyeaıkolabilme}}=2.4$, $X_{\text{konsantrasyon}}=2.2$, $X_{\text{gvenvebaşarımotivasyonu}}=2.4$, $X_{\text{hedefbelirlemeveementalhazırlık}}=2.5$, $X_{\text{baskıaltındaiyiperformansgsterebilme}}=1.7$, $X_{\text{endişelerdenkurtulma}}=2.6$, $X_{\text{sportif sorunlarlabaşaıkma}}=2.2$), 31-40 yaş arası ($X_{\text{zorluklarlabařadedebilmeyeteneēi}}=2.4$, $X_{\text{ērenmeyeaıkolabilme}}=2.4$, $X_{\text{konsantrasyon}}=2.3$, $X_{\text{gvenvebaşarımotivasyonu}}=2.4$, $X_{\text{hedefbelirlemeveementalhazırlık}}=2.4$, $X_{\text{baskıaltındaiyiperformansgsterebilme}}=2.0$, $X_{\text{endişelerdenkurtulma}}=1.6$, $X_{\text{sportif sorunlarlabaşaıkma}}=2.2$) ve 41 yaş ve üzeri sporcuların ($X_{\text{zorluklarlabařadedebilmeyeteneēi}}=2.2$, $X_{\text{ērenmeyeaıkolabilme}}=2.4$, $X_{\text{konsantrasyon}}=2.3$, $X_{\text{gvenvebaşarımotivasyonu}}=2.4$, $X_{\text{hedefbelirlemeveementalhazırlık}}=2.2$, $X_{\text{baskıaltındaiyiperformansgsterebilme}}=1.8$, $X_{\text{endişelerdenkurtulma}}=2.0$, $X_{\text{sportif sorunlarlabaşaıkma}}=2.2$) Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri alt ölçeklerinden ve ölçek toplam Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri puanından almış oldukları puanların benzer olduēunu göstermiştir (Tablo 4.15).

Tablo 4.15.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Yaş Değişkenine Göre Karşılaştıran Anova Testi

	Yaş	N	X	SS	F	p
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	30 yaş ve altı	37	2.31	0.51	0.524	0.594
	31 - 40 yaş	29	2.42	0.52		
	41 yaş ve üzeri	12	2.27	0.55		
Öğrenmeye açık olabilme	30 yaş ve altı	37	2.48	0.69	0.013	0.987
	31 - 40 yaş	29	2.46	0.53		
	41 yaş ve üzeri	12	2.46	0.52		
Konsantrasyon	30 yaş ve altı	37	2.26	0.67	0.077	0.926
	31 - 40 yaş	29	2.31	0.58		
	41 yaş ve üzeri	12	2.33	0.58		
Güven ve başarı motivasyonu	30 yaş ve altı	37	2.48	0.51	0.020	0.980
	31 - 40 yaş	29	2.49	0.47		
	41 yaş ve üzeri	12	2.46	0.40		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	30 yaş ve altı	37	2.52	0.58	0.733	0.484
	31 - 40 yaş	29	2.44	0.64		
	41 yaş ve üzeri	12	2.27	0.71		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	30 yaş ve altı	37	1.70	0.71	2.937	0.059
	31 - 40 yaş	29	2.08	0.52		
	41 yaş ve üzeri	12	1.87	0.69		
Endişelerden kurtulma	30 yaş ve altı	37	1.62	0.59	2.847	0.064
	31 - 40 yaş	29	1.66	0.65		
	41 yaş ve üzeri	12	2.08	0.46		
Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Ortalama	30 yaş ve altı	37	2.20	0.40	0.314	0.732
	31 - 40 yaş	29	2.27	0.32		
	41 yaş ve üzeri	12	2.25	0.37		

5. TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarını, engellerini, kolaylaştırıcılarını ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, sporcuların spora katılım motivasyonları, engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin analiz sonuçlarına yönelik bulguların yurt içi ve yurt dışı kaynaklar gözetilerek yorumlanması ve tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1. Spora Katılım Motivasyonu İle İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Katılımcıların demografik özelliklerine göre araştırma sonuçları incelendiēinde, Spora Katılım Motivasyon düzeylerinin cinsiyet deēiřkenine göre dışsal motivasyon boyutunda kadın sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, içsel motivasyon ve motivasyonsuzluk boyutlarında gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen bu bulgular literatürde yer alan bir kısım araştırma sonucu ile benzerlik göstermekteyken bir kısım araştırma sonucu ile benzer deēildir. Paralimpik sporculara veya engelli sporculara yapılan Spora Katılım Motivasyon alışmaları sınırlı olduēundan tartışmaya konu olan araştırma sayısı kısıtlıdır. Bu kısıtlı alan yazın incelendiēinde bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer nitelikte sonuçlar tespit edilmiştir. Bozkurt, Tekkurşun Demir ve İlhan'ın (2019) işitme engelli sporcular üzerine gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda spora katılım motivasyonun dışsal motivasyon boyutunda kadın sporcuların lehine gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde Blinde ve McCallister (1999) yaptıkları araştırmada, engelli kadın sporcuların spora katılım konusunda erkek sporculara göre daha istekli oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Abdullah ve diēerleri (2014), Emamvirdi ve diēerleri (2020), Meriç ve Turay (2020) ve Shihui, Jin, Mai ve On (2007) tarafından engelli sporcular üzerine gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları da yapılan bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla kadın sporcuların erkeklere oranla, başkaları tarafından takdir edilmek, olumsuz uyarılardan kaçınmak ve başarılı olmak için çaba sarf ettiklerini göstermektedir (Tekkurşun Demir, 2019).

Katılımcıların engel türü deēiřkenine göre araştırma sonuçları incelendiēinde, görme engelli ve bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiēinde bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren çalışmalar tespit edilmiştir. Bozkurt, Tekkurşun Demir ve İlhan (2019) tarafından bedensel, işitme ve görme engelli sporcular üzerine yapılan araştırma sonucuna göre bedensel engelli sporcuların motivasyonsuzluk düzeyi, görme engelli sporcuların motivasyonsuzluk düzeylerinden anlamlı bir derecede yüksek olduēu saptanmıştır. Demir ve İlhan'ın (2020), engelli sporcularda spora katılım motivasyonu üzerine yapmış olduēu araştırma sonucuna göre bedensel engelli sporcuların içsel motivasyon düzeylerinin diēer engel türü gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduēu, dışsal motivasyon boyutunda ise görme engelli sporcuların diēer engel türü gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduēu, motivasyonsuzluk alt

boyutunda ise bedensel engelli sporcuların diēer engel türü gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduēu saptanmıştır. Bu bulgular engel türünün eřitliliēinden (bedensel engelli, görme engelli, işitme engelli, zihinsel engelli vb.) tr bireylerin motivasyon algılarının farklılık gsterdiēini ortaya koymuştur. Bu araştırma bulguları da sporcuların içsel, dışsal motivasyonları ile motivasyonsuzluk alt boyutu ortalamalarının benzer olduēu şeklinde yorumlanabilir, çünkü yapılan araştırmalarda motivasyonun, spor gibi eēitsel hazırlık içeren uērařlarda engelli bireye yön veren güçlü bir belirleyici vugulanarak bütün bireylerin engel türü farkı gözetmeksizin desteklenmelerinin, onların motivasyonlarını etkileyeceēi ve spora katılımı ve devamlılıklarının saēlamasına katkı sunacaēı ifade edilmiştir (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019).

Araştırmada katılımcıların brans türü deēiřkenine göre araştırma bulguları incelendiēinde, bireysel ve takım sporcularının, spora katılım motivasyonlarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiēinde bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren çalışmalar tespit edilmiştir. Güler, Demir ve Dursun (2019) ve Grsel (2006) tarafından engelli sporcular üzerine gerçekleştirilmiş olan araştırma sonuçlarında bireysel sporcuların takım sporcularına göre içsel motivasyon düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduēu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doērultusunda, yapılan araştırmalarda spor branşları arasında yaygınlaşma, izlenirlik ve popülerlik bakımından bazı farklılıklar olmasının, sporcuların bu dinamiklerden etkilenmesine neden olabileceēi gibi spora katılım motivasyonlarında da ayrışmaların oluřabileceēi belirtilmiştir (Tekkurşun Demir, 2019).

Katılımcıların yaş deēiřkenine göre araştırma sonuçları incelendiēinde, Spora Katılım Motivasyon düzeylerinin dışsal motivasyon boyutunda, 30 yaş ve altı ile 31-40 yaş arası grupların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile 30 yaş ve altı ile 31-40 yaş arası sporcuların dışsal motivasyon düzeyleri, 41 yaş ve üzeri sporculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde olduēu tespit edilmiştir. İçsel motivasyon ve motivasyonsuzluk boyutlarında gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaş ile spora katılım motivasyon ilişkisini ele alan bazı araştırma sonuçlarında sporcuların içsel ve dışsal motivasyon düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaz iken, motivasyonsuzluk düzeyi ile yaş deēiřkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki buldukları görünmüştür. Ayrıca bu araştırmalarda yaşa baēlı olarak içsel motivasyonun azalıp, dışsal nedenlerin ön plana geebileceēi belirtilmiş; sporcularda zamanla statü ve ödülün, içsel motivasyonu bastıran unsurlar olabileceēi savunulmuştur (Brodkin ve Weis, 1990; Demir ve İlhan, 2020; Demir ve İlhan, 2019; Weiss ve Chaumeton, 1992).

5.2. Spora Başlama Nedenleri, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcılar İle İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spora başlama nedenleri incelendiēinde, erkeklerin kişisel spora başlama nedenlerinin “eēlenme/rahatlama, kuvveti artırma, enerji harcama, yarışma/kazanma”; kadın sporcuların ise “sosyal baēlantı/temas/iletişimi ve özgüveni arttırmak” olduēu; erkek ve kadın sporcuların çevresel spora başlama nedenlerinin “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiēinde bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer nitelikte sonuçlar tespit edilmiştir. Jaarsma ve diēerleri (2014) tarafından Hollandalı Paralimpik sporcuların spora başlama nedenleri üzerine yapılan araştırma bulgularına göre kadın ve erkek sporcuların, kişisel spora başlama nedenlerinin “eēlenmek/rahatlamak”, çevresel spora başlama nedenlerinin ise “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu saptanmıştır. Sporcuların spora başlama nedenleri dikkate alındıēında daha çok aile bireylerinin etkili olduēu görülmüştür. Aile bireylerinin engelli sporcuların toplumsal etkileşimlerinde, toplumsal hayata katılmalarında ve sporcunun sosyal çevresinin oluşmasında önemli olduēu belirtilmiştir (Raymore, 2002).

Katılımcıların engel türüne göre spora başlama nedenleri incelendiēinde, görme engelli sporcuların kişisel spora başlama nedenlerinin “yarışmak/kazanmak, sosyal baēlantı/temas/iletişimi arttırma”; bedensel engelli sporcuların ise “yeni beceriler ērenmek, yarışmak/kazanmak, özgüveni arttırmak, eēlenmek/rahatlamak” olduēu; görme engelli ve bedensel engelli sporcuların çevresel spora başlama nedenlerinin “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu tespit edilmiştir. Buna göre görme engelli ve bedensel engelli sporcuların engel türü fark etmeksizin spora başlama nedenlerinin yarışmak ve kazanmak için olduēu belirtilmiştir (Jaarsma, 2014).

Katılımcıların branş türüne göre spora başlama nedenleri incelendiēinde, bireysel sporcuların kişisel spora başlama nedenlerinin “yeni beceriler ērenmek ve özgüveni arttırmak”; takım sporcuların ise “yarışmak/kazanmak” olduēu; bireysel sporcuların çevresel spora başlama nedenlerinin “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu; takım sporcuların ise “arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarından destek alma” olduēu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doērultusunda bireysel sporlar göz önünde bulundurulduēunda (halter, judo, atletizm, yüzme, tenis vb.) sporcuların kendine olan güvenlerinin başında müsabaka veya yarışmalarda gösterdikleri başarılı performanslar olabilir (Potmesil, 1996). Dolayısıyla bireysel sporların “yeni beceriler ērenmek ve özgüveni arttırmak” için spora başlama nedenlerini yüksek oranda etkilediēi belirtilmiştir (Saebu, 2011).

Katılımcıların yaş gruplarına göre spora başlama nedenleri incelendiēinde, 30 yaş ve altı sporcuların kişisel spora başlama nedenlerinin “yeni beceriler ērenmek, sosyal/temas/iletişimi arttırmak, yarışmak ve kazanmak”; 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üzeri

sporcuların ise “eēlenmek ve rahatlamak” olduēu; 30 yaē ve altı, 31-40 yaē arası ve 41 ve üstü sporcuların çevresel spora baēlama nedenlerinin “aile, eē veya çocuklardan alınan destek” olduēu tespit edilmiētir. Bu sonuca göre 30 yaē ve altı sporcuların diēer yaē gruplarına oranla daha erken yaē dönemlerinde olduklarından yeni beceriler ērenmeye ve daha çok sosyalleēmeye ihtiyaç duydukları belirtilmiētir (Jaarsma, 2015). Erken yaēta kazanılan spor becerileri, fizyolojik ve psiko-sosyal yönlerden ferdin uyumlu ve dengeli geliēimini saēlayan önemli bir unsurlar olmakla birlikte ferdin sosyal hayata intibakındaki önemi hem saēlığını korumak ve hem de statü kazanmasına yardımcı olmak açısından önemlidir (Hergüner, 1991).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spor engelleri incelendiēinde, erkeklerin kiēisel spor engellerinin “egzersiz yapabilmek için baēkalarına baēımlı olmak”; kadınların ise “diēer aktivitelerle (egzersiz dıēındaki) daha çok meēgul olma” olduēu; erkeklerin çevresel spor engellerinin “spor olanaklarının bilinmemesi, tesislerin (yeterince) ayarlanmış/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması”; kadınların ise “yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, spor olanaklarının bilinmemesi, çevreden gelen desteēin az olması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması” olduēu tespit edilmiētir. Alan yazın incelendiēinde kadın ve erkek gruplarında karēılaēılan kiēisel engellerin “diēer engelli bireylerin yanında rahat hissedememek, enerji eksikliēi”, çevresel engellerin ise “spor olanaklarının bilinmemesi, ulaēım” olduēu ortaya ıkmıētır (Kars ve diēerleri 2009; Scelza ve diēerleri 2005; Shifflett ve diēerleri 1994; Tasiemki ve diēerleri 2004). Sporcuların en fazla karēılaētıēı engeller daha çok çevresel kaynaklı olduēu grlmētr. Dolayısıyla engeller doērudan bireylerin engel durumundan kaynaklanmasa bile, spor binalarının uygun olmamasından, malzemelerin maliyetli olmasından ve çevrenin yeterince destek vermemesinden de kaynaklandıēı belirtilmiētir (Alexandris ve Carroll, 1997).

Katılımcıların engel türüne göre spor engelleri incelendiēinde, görme engelli sporcuların kiēisel spor engellerinin “diēer aktivitelerle (egzersiz dıēındaki) daha çok meēgul olma”; bedensel engelli sporcuların ise “egzersiz yapabilmek için baēkalarına baēımlı olmak” olduēu; görme engelli sporcuların çevresel spor engellerinin “spor olanaklarının bilinmemesi, nitelikli gözetimin olmayıēı, tesislerin yeterince ayarlanmış/uygun olmaması”; bedensel engelli sporcuların ise “yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması” olduēu tespit edilmiētir. Literatürde bulunan benzer alıēmalardan birinde jaarsma ve diēerleri (2014) spor engellerini incelemiē ve bedensel engelli sporcuların “baēkalarına baēımlı olmak” engeli ile, görme engelli sporcuların ise “kiēisel bir engel olarak görme bozukluēunun yaēanması” engeli ile karēılaētıēlarını rapor etmistir. Çevresel engellere yönelik Jaarsma ve diēerleri (2013) ve Kehn ve Kroll’un (2009) yaptıkları alıēmalarda benzer sonuçların ıktıēı grlmē; görme ve bedensel engelli sporcuların karēılaētıēları çevresel

engellerin “tesislerin yeterince ayarlanmış olmaması, malzemelerin çok pahalı olması” olduēu saptanmıştır. Bedensel engelli sporcuların fiziksel yetersizliklerinden kaynaklanan engellerin yanında, spor alanlarının uygun olmamasından kaynaklı engellerinin de yaşanması engelli sporcuların spora katılımlarını kısıtladıēı belirtilmiştir (Smith ve diēerleri, 1986).

Katılımcıların branş türüne göre spor engelleri incelendiēinde, bireysel ve takım sporcuların kişisel spor engellerinin “diēer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma, egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olma” olduēu; bireysel sporcuların çevresel spor engellerinin “spor olanaklarının bilinmemesi, yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması, malzemelerin çok pahalı olması, eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması, engelli sporcuların (tamamen) kabul edilmemesi”; takım sporcuların ise “nitelikli gözetimin olmayışı ya da yetersiz olması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması” olduēu tespit edilmiştir. Kehn ve Kroll, (2009) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre bireysel ve takım sporcularının karşılaştıkları kişisel engellerin “başkalarına baēımlı olmak”, çevresel engellerin ise “malzemelerin çok pahalı olması, yakın çevrede çok az sayıda spor alanlarının bulunması” olduēu saptanmıştır. Sporcuların bireysel ve takım sporları farketmeksizin karřılařtıēı engeller aynı olduēu görülmüştür. Bu durumda sporcuların fiziksel eksikliklerinin aynı olmaması fakat yaşanılan engellerin aynı olması, bireyin ilgilendiēi spor dalı ile de baēlantılı olabileceēi düşünülmektedir. Çünkü spor dalının zelliēine göre ieriēinde bir takım psikolojik özellikleri (motivasyon, bireysel mücadele veya takım mücadelesi, konsantrasyon vb.) nedeniyle etkiliyebilir (Jaarsma ve diēerleri, 2015).

Katılımcıların yaş gruplarına göre spor engelleri incelendiēinde, 30 yaş ve altı sporcuların kişisel spor engellerinin “diēer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma”; 31-40 yaş arası “sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama”; 41 yaş ve üzeri sporcuların ise “sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama ve egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olma” olduēu; 30 yaş ve altı sporcuların çevresel spor engellerinin “yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının bulunması, tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması ve çevreden gelen desteēin az olması”; 31-40 yaş arası “tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması ve malzemelerin çok pahalı olması”; 41 yaş ve üzeri sporcuların ise “malzemelerin çok pahalı olması ve eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması” olduēu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgularıyla paralellik gösterecek biçimde Kinne ve diēerleri (1999), Rimmer ve diēerleri (2008), Stroud ve diēerleri (2009) tarafından yapılan engelli sporcuların spor engellerine yönelik yapılış olan araştırma bulguları özellikle yetişkin yaş gruplarında (31-40 yaş arası) karşılaşılan kişisel spor engellerinin “sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama ve egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olmak”, çevresel engellerin “tesislerin ayarlanmış/uygun olmaması ve eşlik

edecek engelli sporcu arkadaşın az olması” olduēunu göstermiştir. Spor yetişkin yaş gruplarındaki engelli sporcuların fiziksel tedavi ilerleyişini tam anlamıyla etkileyen bir faktör olduēundan önemlidir. Fakat bunu istedikleri düzeyde karşılayamadıklarında başkalarının desteēine ihtiyaç duyabilmektedirler.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre kolaylaştırıcıları incelendiēinde, kadınların kişisel kolaylaştırıcılarının “kuvveti koruma/sürdürme, sosyal baēlantıları koruma/sürdürme, özgüveni koruma/sürdürme, rekabet/yarışma/kazanma, başkalarından baēımsız olma”; erkeklerin ise “eēlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme ve rekabet/yarışma/kazanma” olduēu; kadın ve erkek sporcuların çevresel kolaylaştırıcılarının “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu tespit edilmiştir. Jaarsma ve diēerleri (2014) tarafından paralimpik sporcuların spor engelleri ve kolaylaştırıcılarına yönelik yapılan araştırma sonucuna göre kadın ve erkeklerin kişisel kolaylaştırıcılarının “saēlık/fiziksel uygunluēu koruma/sürdürme ve baēımsızlıēı arttırmak”, çevresel kolaylaştırıcılarının ise “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu sonucuna varmışlardır. Bu araştırma bulgularında paralimpik sporcuların genellikle rahatlamak, eēlenmek ve kazanmak için sporu sürdürmeleri ve bu devamlılıēı destekleyen aile bireyleri olduēu belirtilmiştir. Dolayısıyla aile, spor ve rahatlama arasındaki doēru dengeyi algılamaya yardımcı olan önemli unsur olarak literatürde vurgulanmaktadır (Furst, 1993).

Katılımcıların engel türüne göre kolaylaştırıcıları incelendiēinde, görme engelli sporcuların kişisel kolaylaştırıcılarının “kuvveti koruma/sürdürme ve rekabet/yarışma/kazanma”; bedensel engelli sporcuların ise “eēlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme, kuvveti koruma/sürdürme ve rekabet/yarışma/kazanma” olduēu; görme ve bedensel engelli sporcuların çevresel kolaylaştırıcılarının “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgularıyla benzerlik gösterecek biçimde Potmesil ve diēerleri (1996) ve Saebu ve diēerleri (2011) tarafından engelli sporcuların kolaylaştırıcılarına yönelik yapılan araştırma bulgularına göre bedensel engelli sporcuların kişisel kolaylaştırıcılarının “eēlenme/rahatlamayı ve saēlık/fiziksel uygunluēu koruma/sürdürme”, görme engelli sporcuların ise “eēlenmek/rahatlamak” olduēu; engelli sporcuların çevresel kolaylaştırıcıların da “aile, eş veya çocuklardan alınan destek” olduēu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre bedensel engelli sporcuların ve görme engelli sporcularının sporu srdrmelerindeki kolaylaştırıcıları, hem fiziksel uygunluēu korumak, sosyal hareketliliēi devam ettirmek ve hem de hobi olarak yarışma boyutunda yarışmalara katılmaları ve enerjilerini spor yapmaya adadıklarını söyleyebiliriz (Kehn ve Kroll, 2009).

Katılımcıların branş türüne göre kolaylaştırıcıları incelendiēinde, bireysel sporcuların kişisel kolaylaştırıcılarının “saēlık/fiziksel uygunluēu koruma/sürdürme, kuvveti

koruma/sürdürme, rekabet/yarışma/kazanma, özgüveni koruma/sürdürme ve başkalarından baēımsız olma”; takım sporcuların ise “eēlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme” olduēu; bireysel ve takım sporcuların çevresel kolaylaştıracılarının “aile, eē veya çocuklardan alınan destek” olduēu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldıēında paralimpik sporcuların hem fiziksel, psikolojik ve zihinsel yenilenmeyi saēlaması, hem de gerginlikten kurtulmaya yardımcı olmasından dolayı sporu sürdürdükleri belirtilmiştir (Jaarsma, 2015).

Katılımcıların yaē gruplarına göre kolaylaştıracıları incelendiēinde, 30 yaē ve altı sporcuların kiēisel kolaylaştıracılarının “kuvveti koruma/sürdürme ve rekabet/yarışma/kazanma”; 31-40 yaē arası “rekabet/yarışma/kazanma, sosyal baēlantıları koruma/sürdürme, eēlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme”; 41 yaē ve üzeri sporcuların ise “eēlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme ve kuvveti koruma/sürdürme” olduēu; 30 yaē ve altı, 31-40 yaē arası ve 41 yaē ve üzeri sporcuların çevresel kolaylaştıracılarının “aile, eē veya çocuklardan destek alma” olduēu tespit edilmiştir. Bu araştırmaya bulgularını destekler nitelikte alan yazında Beckerman ve diēerleri (2010), Dlugoski ve diēerleri (2011), Suh ve diēerleri (2011) tarafından engelli sporcuların kolaylaştıracılarının belirlenmesine yönelik yapılan araştırmaya sonuçlarına göre yetiēkinlerin (31-40 yaē arası ve 41 yaē ve üzeri) kiēisel kolaylaştıracılarının “eēlenmek/rahatlamak”, çevresel kolaylaştıracılarının ise “aile, eē veya çocuklardan alınan destek” olduēu saptanmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre aile bireylerinin tüm yaē gruplarında sporcuların sporu sürdürmelerinde etkili olduēu görülmüştür. Engelli sporcuların spora katılımlarını saēlamak, topluma karışmasını saēlamak, sosyal ve ruhsal anlamda kendilerini yenilemesinde etkili olmak ve farklı spor faaliyetlerine katılarak hem aile içinde hem de toplum içinde etkili olduēu belirtilmiştir (Jaarsma, 2014).

5.3. Sportif Sorunlarla Baēa ıkma Becerileri İle İlgili Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Katılımcıların demografik özelliklerine göre araştırmaya sonuçları incelendiēinde, Sportif Sorunlarla Baēa ıkma Becerilerinin cinsiyet deēiřkenine göre hedef belirleme ve mental hazırlık boyutunda kadın sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, endiēelerden kurtulma boyutunda ise erkek sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diēer alt boyutlar (zorluklarla baş edebilme, ērenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme) ile gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen bu bulgular literatürde yer alan bir kısım araştırmaya sonucu ile benzerlik gösterirken bir kısım araştırmaya sonucu ile benzerlik göstermemektedir. Paralimpik ya da engelli sporcuların yapılan sportif sorunlarla başa çıkma becerilerine yönelik yapılan çalışmalar sınırlı olduēundan tartışmaya konu olan araştırmaya sayısı kısıtlıdır. Kısıtlı alan yazın incelendiēinde Sivrikaya ve Ozan (2020) tarafından futbolcuların psikolojik becerilerinin belirlenmesine yönelik yapılan araştırmaya sonucunda, endiēelerden

kurtulma boyutunda erkek sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu araştırma bulgularından farklı biçimde Yıldız ve Erhan (2019) sporcuların psikolojik becerilerini belirlemek üzere yaptıkları araştırmada kadın ve erkek sporcular arasında fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre kadın sporcuların performanslarını yükseltmek için ve daha fazla başarmak için hedefler koyduğu söylenebilir (Horn, 2008). Erkek sporcuların ise kötü performans göstermelerinden kaçınmaları, hata yaparım kaygısıyla kendi üzerlerinde oluşan baskılarından endişe duydukları görülmüştür (Bunker, 2006).

Katılımcıların engel türü deēiřkenine göre araştırma sonuçları incelendiēinde, ērenmeye açık olabilme, hedef belirleme ve mental hazırlık boyutlarında ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin, görme engelli sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, diēer alt boyutlar ile gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiēinde bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer nitelikte sonuçlar tespit edilmiştir. Hanrahan ve diēerleri (1990) görme engelli sporcuların psikolojik becerileri üzerine gerēekleřtirdiēi araştırma sonucunda, hedef belirleme ve mental hazırlık boyutu ile ērenmeye açık olabilme boyutunda görme engelli sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Görme engelli sporcuların yapıcı eleştirileri kişisel olarak algılamadan, kendi fikirlerine ve davranışlarına danışmanlık yapacaēı ve karşılaşılan problemler ile baş edebilmeyi (İkizler ve Karagzoēlu, 1997), performanslarını yükseltebilmek için hedefler doērultusunda hareket ettiēi söylenilebilir (Hill, 1999).

Katılımcıların branş türü deēiřkenine göre araştırma sonuçları incelendiēinde, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma boyutlarında ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin toplamı ile takım sporların lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, zorluklarla baş edebilme yeteneēi, ērenmeye açık olabilme ve hedef belirleme ve mental hazırlık boyutlarında gruplar arası herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiēinde bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer nitelikte sonuçlar tespit edilmiştir. Genekşe (2020) sporcuların psikolojik becerileri üzerine gerēekleřtirdiēi araştırma sonucunda, baskı altında iyi performans gösterebilme boyutunda takım sporları lehine anlamlı bir farklılık tespit ederken, Yıldız ve Erhan (2019) sporcuların psikolojik beceriler üzerine gerēekleřtirdiēi araştırma sonucunda ise konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma boyutlarında, bireysel sporların lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın sonucu dikkate alındıēında takım sporların başarıya ulaşabilmek için karşılaşabilecek aksaklıklar ve problemlerin hakkından gelmesi, başarısız performans sonrasında anında toparlanabilmesi, kaybettiēinde kazanabilceēine inanması (Erhan, 2015), kişisel olarak önem derecesi yüksek olan durumlarda mümkün olduēunca iyi performans

gösterme arzusu (Beilock ve diğerleri, 2004) ve performanslarını yükseltebilmek için hedefler doğrultusunda hareket ettiği söylenilebilir (Hill, 1999).

Katılımcıların yaş değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin alt boyutları ile yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarıyla bazı benzer nitelikte sonuçlar tespit edilmiştir. Güler (2019) kayak sporcularının psikolojik becerileri üzerine gerçekleştirdiği araştırma sonucunda yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur. Yıldız (2020) sporcuların psikolojik becerileri üzerine gerçekleştirdiği araştırma sonucunda güven ve başarı motivasyonu alt boyutu 15-17 yaş grubu sporcularının, 21 yaş grubu sporcularından daha yüksek olduğunu, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda ise 15-17 yaş grubu sporcularının, 18- 20 yaş ve 21 yaş ve üzeri sporcularından daha düşük olduğunu saptamıştır. Bu araştırma bulguları da sporcuların öğrenmeye açıklama olabilmek, güven ve başarı motivasyonu, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilmek, endişelerden kurtulma boyutlarının ortalamaları benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir, çünkü alan yazında bulunan araştırmalarda paralimpik sporcuların uluslararası düzeyde başarı sağlamaları, müsabaka esnasında karşılaşılan sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin etkili olduğu söylenilebilir.

Çalışmanın sonucuna göre paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının demografik özelliklerinden cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılık gösterdiğini, karşılaşılan spor engellerinin cinsiyet, engel türü, yaş ve branş türü değişkenlerine göre farklılaştığını, sporu sürdürmelerindeki kolaylaştırıcılarının aynı değişkenlere göre farklılaştığını ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin cinsiyet, engel türü ve branş değişkenleri açısından farklılaştığını söyleyebiliriz.

5.4. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı, paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarını, engellerini, kolaylaştırıcılarını ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini cinsiyet, engel türü, branş türü ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca yapılan bu araştırmanın paralimpik sporcuların spora katılımlarını arttırma, engellerini azaltma ve yeni stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olması da amaçlanmıştır.

Bu çerçevede paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini belirlemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgular; spora katılım motivasyonunun dışsal motivasyon boyutunda cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaştığını, engel türü ve branşa türü değişkenlerine göre farklılaşmadığını; spor engellerinin cinsiyet, engel türü, yaş ve branş türü değişkenlerine göre farklılaştığını; kolaylaştırıcılarının cinsiyet, engel türü, yaş ve branş türü değişkenlerine göre

farklılařtıēını; sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma, baskı altında iyi performans gösterebilme, konsantrasyon ve ērenmeye açık olabilme alt boyutlarında cinsiyet, engel türü ve branş türüne göre farklılařtıēını; yaş deēiřkenine göre farklılařmadıēını göstermiştir.

Paralimpik sporculara veya engelli sporculara yönelik yapılan araştırmaların kısıtlı sayıda olduēu göze çarpmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997; Crawford ve Godbey, 1987; Jaarsma ve diēerleri, 2014; Jaarsma ve diēerleri, 2013; Kinne ve diēerleri, 1999; Kars ve diēerleri, 2009; Leblanc ve Dickson, 2005; Rimmer ve diēerleri, 2008; Stroud ve diēerleri, 2009; Saebu ve Sorensen, 2011; Tekkurşun Demir ve diēerleri, 2018; Tasiemski ve diēerleri, 2004). Engelli sporcu örnekleminde yapılan araştırmalar sporun engelli bireylerin, hareket etme ihtiyaını karşılamak, sosyalleşme imkanı sunmak, saēlıklı yaşam biçimi saēlamak, başarma duygusunu geliştirmek gibi faydaları olmasına dayalı olarak önemli olduēunu vurgulamaktadır (Yetim, 2014). Dolayısıyla bu çalışmanın, paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellilerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin, cinsiyet, engel türü, yaş ve branş türü deēiřkenlerine göre belirleyerek Spor Bilimleri alan yazınına katkıda bulunmuştur.

Bu alışma alana önemli bilgiler sunmasına raēmen örneklemin 2016 Rio Paralimpik oyunlarına katılmış sporculardan oluşması, yalnızca Spora Katılım Motivasyon leēi, Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcılar Anketi ve Sportif Sorunlarla Başa ıkma Ölçeēi'nin uygulanması ve cinsiyet, engel türü, yaş ve branş türü deēiřkenlerine göre incelenmesi gibi sınırlılıklara sahiptir. Yapılacak çalışmalarda bu sınırlılıklar dikkate alınarak daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir. Bu doērultuda yapılacak olan araştırmalar, lkemizde Spor Bilimleri alanı, Bedensel Engelli Spor Federasyonu ve Görme Engelli Spor Federasyonlarında bulunan sporcularının, spora katılım motivasyonları, spor engelleri, kolaylaştırıcıları ve sportif sorunlarla başa çıkma beceri düzeyleri bilinirse, engelli sporcuların kendilerini geliştirme, sporu sürdürme nedenleri gibi kendilerini keşfetmelerini ve engelli sporculara yönelik farkındalıēa katkı sunacaktır. Bu bilgiler doērultusunda uygulamaya yönelik önerilerde bulunmak yararlı olacaktır; spora katılım motivasyonun dışsal motivasyon boyutu dikkate alındıēında sporcuları, çevreden gelen desteēin, ödül, takdir edilmek ve başarı gibi unsurların etkilediēi görülmektedir. Buna göre engelli sporcuların spora katılımlarını arttırmak için daha fazla müsabakaların düzenlenmesi ve ödüllendirilmesi önerilebilir. Spor engelleri dikkate alındıēında, engelli sporculara yönelik spor tesislerinin yapılması veya daha uygun hale getirilmesi, spor malzemelerin pahalı olmasından sponsorların saēlanması veya arttırılması, medyayı kullanarak engelli sporculara daha fazla desteēin saēlanması ve teşvik edilmesi, az sayıda bulunan spor alanlarının arttırılmasına yönelik düzenlemelerin yapılması önerilebilir. Sporcuların kolaylaştırıcıları dikkate alındıēında, spora yönelmeleri ve sporu sürdürmelerinde aile bireylerinin etkili olduēu görülmektedir. Bu

konuda aile bireyleri daha fazla bilinçlendirilerek engelli sporcuların spora katılımları arttırılabilir. İleride araştırma yapılacaklara önerilerde de bulunmak yararlı olacaktır; engelli bireylerin/sporcuların kişilik özellikleri gibi farklı etkenler ile spora katılım motivasyonunun bir arada ele alınmasına yönelik çok boyutlu araştırmaların farklı baēımsız deēiřkenler ile yapılması önerilebilir; engelli bireylerin/sporcuların spora başlama nedenlerinin, spor engellerinin ve kolaylaştırıcılarının, bir arada ele alınması yönelik spor yaşı, branş türü, engel türü deēiřkenler ile yapılması önerilebilir; engelli bireylerin/sporcuların spora katılım motivasyonlarının, spor engellerinin ve kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin farklı baēımsız deēiřkenler ile yapılması önerilebilir.



KAYNAKLAR

- [1]. Abdullah, N. M., Hamid, N. A., Ismail, S. ve Parnabas, V. (2014). Motives for sporting activities participation among wheelchair athletes. *Global Illuminators*, 1, 206-212.
- [2]. Abbott, M. L. (2014). *Understanding educational statistics using Microsoft Excel and SPSS*. John Wiley & Sons.
- [3]. Acar, Z. Y. ve Gündüz, N. T. D. (2012). *İlkēretim ērencilerinin beden eēitimi ve ders dışı etkinliklere katılım motivasyonlarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Saēlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eēitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- [4]. Acat, B. M. ve Demiral, S. (2002). Türkiye’de yabancı dil ēreniminde motivasyon kaynakları ve sorunları. *Kuram ve Uygulamada Eēitim Yönetimi Dergisi*, 8(3), 312-329.
- [5]. Açak, M. ve Kaya, O. (2015). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-11.
- [6]. Aktepe, K. (1999). *Zihinsel Antrenman*. Ankara: Aydoēdu Ofset.
- [7]. Aktepe, K. (2013). *Sporda Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın.
- [8]. Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15.
- [9]. Andersen, M. B. ve Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(3), 294-306.
- [10]. Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin remm leēini kullanarak çeşitli demografik deēiřkenlere göre incelenmesi: Antalya rneēi. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 4(2).
- [11]. Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Ankara: Delta Yayıncılık.
- [12]. Aydın, A. (2001). *Gelişim ve ērenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- [13]. Aydın, F. (2010). Ortaēretim ērencilerinin coērafya dersinde gdlenmelerine olumsuz etki eden faktörlere ilişkin görüşleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 31-43.
- [14]. Baker, F. C. ve Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (No. Ed. 4). McGraw-hill.
- [15]. Bařkanlıēı, B. . İ., Bařkanlıēı, B. D. İ. E. ve Matbaası, D. İ. E. B. (2004). Eēitim Durumu. *Türkiye zrller Araştırması*, Ankara, (s 10), 37-42.
- [16]. Beckerman, H., Groot, V., Scholten, M. A., Kempen, J. C. ve Lankhorst, G. J. (2010). Physical activity behavior of people with multiple sclerosis: understanding how they can become more physically active. *Physical therapy*, 90(7), 1001-1013.

- [17]. Bedir, D., Erhan, S. E., Güler, M. Ő. ve Aēduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Deēerlendirme lēeēinin Trkēe Geēerlilik Gvenirlik alışması. *Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- [18]. Beilock, S. L., Kulp, C. A., Holt, L. E. ve Carr, T. H. (2004). More on the fragility of performance: choking under pressure in mathematical problem solving. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(4), 584.
- [19]. Bekēi, B. (2012). Fiziksel engelli kullanıcılar iēin en uygun ulaşım akslarının erişebilirlik aēıdan irdelenmesi: Bartın kenti rneēi. *Bartın Orman Fakltesi Dergisi*, 14(21), 26-36.
- [20]. Beşıktaş, Y. (2012). *Sporda Zihinde Canlandırmak*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- [21]. Biēer, T. (1998). *Doruk Performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- [22]. Biēer, D. (2018). *Yaşamda ve sporda doruk performans: Başarının zihinsel dinamikleri*. İstanbul: Beyaz Yayın.
- [23]. Blinde, E. M. ve McCallister, S. G. (1999). Women, disability, and sport and physical fitness activity: The intersection of gender and disability dynamics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(3), 303-312.
- [24]. Bozkurt, T. M., Demir, G. T. ve Dursun, M. (2019). Bedensel, işitme ve grme engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Examination Of Motivations Of Physically, Hearing And Visually Impaired Athletes. The Journal*, 12(67).
- [25]. Bragaru, M., Wilgen, C. P. V., Geertzen, J. H. B., Suzette, G. J. B. R., Pieter, U., Dijkstra, P.U., Burton, D. ve Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology For Coaches*. (1st. Edition), USA Human Kinetics.
- [26]. Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. John Wiley and Sons, Chichester.
- [27]. Brief, A. P. ve Aldag, R. J. (1976). *The intrinsic-extrinsic dichotomy: Toward concepted clarity*. University of Iowa.
- [28]. Brodtkin, P. ve Weis, M. R. (1990). Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 248-263.
- [29]. Bunker, L. K. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook*. England: John Wiley & Sons Ltd, 307-309.
- [30]. Burton, D. (1993). Goal setting in sport. *Handbook of research on sport psychology*, 467-491.
- [31]. Burton, D. ve Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- [32]. Bykztrk, Ő. (2012). *Sosyal bilimler iēin veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- [33]. Carron, A. V., Widmeyer, W. N. ve Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 7(3), 244-266.
- [34]. Carmines, E. G. ve Zeller, R. A. (1982). *Reliability and validity assessment*. Beverly Hills: Sage Publications.
- [35]. Corbetta, P. (2003). The qualitative interview. *Social research: Theory, methods and techniques*, 264-286.
- [36]. Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104.
- [37]. Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.
- [38]. Crawford, D. W., Jackson, E. L. ve Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- [39]. apık, C., Gzm, S. ve Aksayan, S. (2018). Kltrlerarası lek uyarlama aşamaları, dil ve kültür uyarlaması: Güncellenmiş rehber. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 26(3), 199-210.
- [40]. ınarlı, S. ve Ersöz, G. (2010). Engellilere yönelik spor hizmetlerinin gelişimi açısından sponsorluk ve vergisel düzenlemelere ilişkin neriler. *Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, 2(12), 141-156.
- [41]. Darendelioēlu, R. (2008). *Bir Rekreasyon Faaliyeti Olarak Basketbol Malarına Katılımı Etkileyen Faktörler: Beko Basketbol Ligi Antalya rneēi*. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi:
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- [42]. Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Selfdetermination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- [43]. Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York and London.
- [44]. Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- [45]. Dekker, R. (2013). Barriers and Facilitators of Participation in Sports: A Qualitative Study on Dutch Individuals with Lower Limb Amputation. *PLoS ONE* 8(3): e59881.
- [46]. Demir, G. T. ve Cicioēlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu lēēi (FAKM): Geçerlik ve güvenirlik alışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- [47]. Demir, G. T. ve İlhan, L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eēitim Bilimleri Fakltesi zel Eēitim Dergisi*, 21(1), 49-69.
- [48]. Dilts, R. (1998). *NLP ile modelleme*. Capitola, CA: Meta Yayınları.

- [49]. Dlugonski, D., Wjcicki, T. R., McAuley, E. ve Motl, R. W. (2011). Social cognitive correlates of physical activity in inactive adults with multiple sclerosis. *International Journal of Rehabilitation Research*, 34(2), 115-120.
- [50]. Doēan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- [51]. Duman, S., Bařtuē, G., Taşkın, . 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.
- [52]. Emamvirdi, R., Hosseinzadeh, Asl N. R., İlhan, E. L. ve olakoēlu, F. F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu. *Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281.
- [53]. Er, N., obanoēlu, G., Er, G., Zekioēlu, A. ve Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi*. Beden Eēitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde sunulan Poster Bildiri, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- [54]. Erden, M. ve Akman, Y. (2012). *Gelişim ve ērenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- [55]. Eren, E. (2006). *rgtsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Kitapevi.
- [56]. Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. ř. ve ztaşyonar, Y. (2016). Psychological skills analysis of students studying at Ataturk University faculty of sports science. *International Journal of Sport Studies*, 6(11), 667-675.
- [57]. Erhan, Y. D. D. S. E. (2015). *Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin deēerlendirilmesi* (Doctoral dissertation).
- [58]. Frederick-Recascino, C. M. (2002). Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. *Handbook of self-determination research*, 277.
- [59]. Fung, L. (1992). Participation motives in competitive sports: A cross-cultural comparison. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9(2), 114-122.
- [60]. Furst, D. M., Ferr, T. ve Megginson, N. (1993). Motivation of disabled athletes to participate in triathlons. *Psychological Reports*, 72(2), 403-406.
- [61]. G.S.G.M. (1986). 3289 sayılı T.C. başbakanlık gençlik ve spor genel mdrlēnn teşkilat ve görevleri hakkında kanun. 21 Mayıs 1986 tarih ve 19120 sayılı Resmi Gazete, Ankara.
- [62]. Genekşe E. K. (2020). *Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (tohm) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması: Ankara ili rneēi*.
- [63]. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- [64]. George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi* (U. Kaplan, ev.). İstanbul: Sistem yayıncılık.
- [65]. Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sports*. Human kinetics publishers U.S.A, Kinetics Boks.

- [66]. Güler, B., Demir, G. T. ve Dursun, M. (2019). Bedensel engelli bireylerin spor ve sporcu kavramına yönelik metaforik algıları. G. Hergüner (Ed.). *Her yönüyle spor* (s. 291-309). İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- [67]. Güler, M. Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü (Doktora Tezi). Erişim adresi:
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- [68]. Günaydın, G., Koç, H. ve Cicioğlu, İ. (2002). Türk bayan milli takım güreşçilerinin fiziksel ve fizyolojik profilinin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 25-32.
- [69]. Gür, A. (2001). *Özörlölerin sosyal yaşama uyum süreçlerinde sportif etkinliklerin rolü*. TC Başbakanlık Özörlöler İdaresi Başkanlığı.
- [70]. Gürsel, F. (2006). Engelliler için beden eğitimi ve spor dersinin öörencilerin engellilere yönelik tutumlarına etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Faköltesi Dergisi*, 31(31), 67-73.
- [71]. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R., L. ve Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. United States: Fifth edition.
- [72]. Hanrahan, S. J., Grove, J. R. ve Lockwood, R. J. (1990). Psychological skills training for the blind athlete: A pilot program. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7(2), 143-155.
- [73]. Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental psychology*, 17(3), 300.
- [74]. Hardy, L., Mullen, R. ve Jones, G. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*, 87(4), 621-636.
- [75]. Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, C. M. ve Eklund, S. J. (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21(3), 179-192.
- [76]. Hazar, Z., Demir, G. T. ve Can, B. (2018). Lise öörencilerinin spora katılım güdülerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 225-235.
- [77]. Hergüner, G. (1991). Çocukun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Faköltesi Dergisi*, 6(1), 91-95.
- [78]. Hill, M. (1999). *PE for you teacher resource pack: Teacher resource pack*. Cheltenham: Stanley Thornes Publishers.
- [79]. Horn, T. (2008). *Advances in sport psychology*. Leeds: Human Kinetics.
- [80]. Howitt, D. ve Cramer, D. (2011). *Introduction to SPSS statistics in psychology: For version 19 and earlier (Fifth edition)*. London: Pearson Education Limited.

- [81]. Hubbard, J. ve Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure sciences*, 23(3), 145-163.
- [82]. International Paralympic Committee. (2010). Vision, Mission and Values. Erişim adresi:https://m.paralympic.org/sites/default/files/document/141113141204499_2014_10_01+Sec+i+chapter+1_1_Paralympic+Vision+and+Mission.pdf
- [83]. International Classification of Functioning (ICf). (2001). İşlevsellik, Yetiyitimi ve Saēlıēın Uluslararası Sınıflandırması. İnsan Kaynaklarının Geliştirilmesi Program Otoritesi, Hacettepe Üniversitesi, T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlıēı; s.34.
- [84]. İvizler, C. ve Karagzoēlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basımevi.
- [85]. İlhan, L. (2008). Eēitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eēitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eēitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- [86]. İlhan, L. (2009). Voleybolda servis becerisi ēretimine motivasyonel bir yaklaşım. *Niēde Üniversitesi Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 197-201.
- [87]. İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi*, 2010(3), 195-210.
- [88]. İlhan, L. ve Gencer, E. (2013). Liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu ērencilerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1-4), 16.
- [89]. Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., de Blcourt, A. C., Geertzen, J. H. ve Dekker, R. (2015). Barriers and facilitators of sports in children with physical disabilities: A mixed-method study. *Disability and rehabilitation*, 37(18), 1617-1625.
- [90]. Jaarsma, E. A., Dekker, R., Koopmans, S. A., Dijkstra, P. U. ve Geertzen, J. H. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation in people with visual impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(3), 240-264.
- [91]. Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H., Jong, R., Dijkstra, P. U. ve Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(5), 830-836.
- [92]. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Science*, 10(3), 203-215.
- [93]. Jespersen, E. ve McNamee, M. (2013). Philosophy, adapted physical activity and disability. *Sports Ethics and Philosophy*, 2(2), 87-96.
- [94]. Jones, L. ve Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied and Preventive Psychology*, 6(2), 101-115.

- [95]. Jun, J. ve Kyle, G. T. (2011). The effect of identity conflict/facilitation on the experience of constraints to leisure and constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.
- [96]. Kalyon, A. T. (1997). *Özürlülerde spor*. Ankara: Bağırhan Yayın evi.
- [97]. Kaman, M. B., Gündüz, N. ve Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spor metre dergisi*, 15(2), 65-72.
- [98]. Kantar, H. (2013). *İşletmede motivasyon*. İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- [99]. Kaplan, A. ve Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 93-114.
- [100]. Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- [101]. Kars, C., Hofman, M., Geertzen, J. H., Pepping, G. J. ve Dekker, R. (2009). Participation in sports by lower limb amputees in the province of drenthe. *The Netherlands. Prosthetics and Orthotics International*, 33(4), 356-367.
- [102]. Kee, Y. H. ve Wang, C. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.
- [103]. Kehn, M. ve Kroll, T. (2009). Staying physically active after spinal cord injury: a qualitative exploration of barriers and facilitators to exercise participation. *BMC Public Health*, 9(1), 168.
- [104]. Keskin, S. (2008). 18-30 yaş arası spor yapan görme engelli bireyler ile 18-30 yaş arası spor yapan gençlik ve spor genel müdürlüğü personellerinin işitsel basit reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [105]. Kinne, S. (1999). Correlates of exercise maintenance among people with mobility impairments. *Disability and Rehabilitation*, 21(1), 15-22.
- [106]. Kiper, H. (2004). *Eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyete ve yaş gruplarına göre karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [107]. Kirchner, C. E., Gerber, E. G. ve Smith, B. C. (2008). Designed to deter: community barriers to physical activity for people with visual or motor impairments. *American Journal for Preventive Medicine*, 34(4), 349-352.
- [108]. Koç, İ. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- [109]. Koçel, T. (2005). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.

- [110]. Konar, N. ve Pepe, K. (2003). Rehabilitasyon-engelliler sporu ve paralimpikler. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 162-166.
- [111]. Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- [112]. Konter, E. (2005). Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması. *Gazi Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 17-24.
- [113]. Korkutata, A. (2016). Participation Motivation İn Sport: A Study On Taekwondo Athletes. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 18(3), 47-55.
- [114]. Lepper, M. R. (1988). Motivational considerations in the study of instruction. *Cognition and instruction*, 5(4), 289-309.
- [115]. Locke, E. A. ve Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 205-222.
- [116]. Mannell, R. C. ve Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College. PA: Venture Publishing.
- [117]. Markland, D. ve Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Ed.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 302-305). Human Kinetics.
- [118]. Matthews, B. ve Ross, L. (2014). *Research methods*. England: Pearson Higher.
- [119]. Meriç, S. ve Turay. . (2020). Tekerlekli sandalye basketbolcularının spora katılım motivasyonu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Van znc Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 48, 433-450.
- [120]. Mertler, C. A. ve Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation (third edition)*. United States: Pyrczak Publishing.
- [121]. McKillup, S. (2012). *Statistics explained: An introductory guide for life scientists (Second edition)*. United States: Cambridge University Press.
- [122]. Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. ve Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- [123]. Neff, R. (2010). Mental Training for Athletes and Other Performers. Erişim adresi: www.Mentaltraininginc.Com
- [124]. Nicholls, J. G. (1990). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. *Motivation in sport and exercise*, 31-56.
- [125]. Orlick, T. ve Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 -130.
- [126]. Osburn, H. G. (2000). Coefficient alpha and related internal consistency reliability coefficients. *Psychological Methods*, 5(3), 343-355.

- [127]. zyalvaç, T. N. (2010). *Ortaēretim ērencilerinin beden eēitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi: Konya Anadolu Lisesi rneēi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- [128]. Palen, L. A., Patrick, M. E., Gleeson, S. L., Caldwell, L. L., Smith, E. A., Wegner, L. ve Flisher, A. J. (2010). Leisure constraints for adolescents in Cape Town, South Africa: A qualitative study. *Leisure Sciences*, 32(5), 434-452.
- [129]. Paralympicanorak. (2012). Summer Paralympic Games Mascots (1960–2008). Erişim adresi: <https://paralympicanorak.wordpress.com/2012/08/24/summer-paralympicgames>
- [130]. Potmesil, J. ve Snajdr, D. (1996). Conception of sport with heavily disabled persons. *Acta Universitatis Carolinae: Kınanthropologica*, 32(2), 69-71.
- [131]. Raymore, L. A. (2002). Facilitators to Leisere. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 37-51.
- [132]. Reeve, J. M. (2004). *Understanding motivation and emotion*. USA: Jhon.
- [133]. Rimmer, J. H., Rubin, S. S. ve Braddock, D. (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 81(2), 182-188.
- [134]. Rimmer, J. H., Wang, E. ve Smith, D. (2008). Barriers associated with exercise and community access for individuals with stroke. *Journal of rehabilitation research & development*, 45(2).
- [135]. Roberts, G. C., Treasure, D. C. ve Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition.
- [136]. Roster, C. A. (2007). *Girl power and participation in macho recreation: the case of female harley riders*. *Leisure Sciences*, 29(5), 443-461.
- [137]. Saebu, M. ve Srensen, M. (2011). Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), 730-738.
- [138]. Scelza, W. M., Kalpakjian, C. Z., Zemper, E. D. ve Tate, D. G. (2005). Perceived barriers to exercise in people with spinal cord injury. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 84(8), 576-583.
- [139]. Shifflett, B., Cator, C. ve Megginson, N. (1994). Active lifestyle adherence among individuals with and without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11(4), 359-367.
- [140]. Shihui, C., Jin, W., Mei, J. ve On, L. K. (2007). Motivation of sport participation in elite athletes with physical disabilities in mainland China. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 4(1), 63-67.

- [141]. Sivrikaya, M. H. ve Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı deēiřkenlere göre incelenmesi. *Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- [142]. Smith R. W., Kennedy D. W. ve Austin, D. R. (1986). *Special recreation: oportunities for person with diability*, W.B. Saunders Co, London.
- [143]. Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. ve Ptacek, J. T.(1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- [144]. Smith, R. E. ve Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 399-415.
- [145]. Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliēi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.
- [146]. Stroud, N., Minahan, C. ve Sabapathy, S. (2009). The perceived benefits and barriers to exercise participation in persons with multiple sclerosis. *Disability and rehabilitation*, 31(26), 2216-2222.
- [147]. Suh, Y., Weikert, M., Dlugonski, D., Balantrapu, S. ve Motl, R. W. (2011). Social cognitive variables as correlates of physical activity in persons with multiple sclerosis: findings from a longitudinal, observational study. *Behavioral Medicine*, 37(3), 87-94.
- [148]. Swinton, A. T., Freman, P. A., Zabriskie, R. B. ve Fields, P. J. (2008). Nonresident fathers' family leisure patterns during parenting time with their children. *Fathering*, 6(3), 205-225.
- [149]. Seker, S. E. (2015). Motivasyon teorisi (Motivation theory). *YBS Ansiklopedi*, 2(1), 22-26.
- [150]. şen, M. (2018), *Ortaokul ve lise ērencilerinin spora katılım motivasyonun incelenmesi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Saēlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- [151]. şirin, E. F., aēlayan, H. S., etin, M. . ve Alpaslan, İ. N. C. E. (2008). Spor yapan lise ērencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 98-110.
- [152]. Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P. ve Blaikley, R. A. (2004). Athletic identity and sports participation in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(4), 364-378.
- [153]. Tekkurşun, D. G. ve İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.

- [154]. Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K. ve Adnan, K. A. N. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon Ölçeēi (eskm): geēerlik ve güvenirlik alışması. *Spor metre Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.
- [155]. Tenenbaum, G. ve Eklund, R. C. (2007). Exercise adherence. In: Tenenbaum G, Eklund RC, (Ed.). *Handbook of sport psychology* (s.516–518). Hoboken, NJ: John Wiley ve Sons.
- [156]. Terzioēlu, A. E. (1992). Spor Eēitiminde motivasyon kavramı. *Atatürk Eēitim Fakltesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 10-18.
- [157]. Thomas, O., Lane, A. ve Kingston, K. (2011). Defining and contextualizing robust sport-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189-208.
- [158]. Toros, Z. (2001). *Elit sporcuların güdüsel yönelimleri: voleybolcular üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Saēlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- [159]. Tutko, T. A. ve Richards, V. M. (1986). *Psychology of Coaching*. Boston: Brown Publishers.
- [160]. Tkel, Y. (2015). *Görme engelli judocuların denge performanslarının incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Saēlık Bilimleri Enstitüsü (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- [161]. Türk, E. (2007). *Spor takımlarına katılan ve katılmayan görme engelli ērencilerin benlik saygılarının deēerlendirilmesi*. ukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- [162]. Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. (2013). Paralimpik Oyunları. http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/sayfa_detay.aspx?id=74
- [163]. Van der Ploeg, H. P., Streppel, K. R., Van der Beek, A. J., Van der Woude, L. H., Vollenbroek-Hutten, M. M., Van Harten, W. H. ve Van Mechelen, W. (2007). Successfully improving physical activity behavior after rehabilitation. *American Journal of Health Promotion*, 21(3), 153-159.
- [164]. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (s.287-309). USA: Human Kinetics.
- [165]. Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. *Sport Psychology*, 1, 43-52.
- [166]. Vealey, R. S. (2004). Self-confidence in athletes. *Encyclopedia Of Apl Line Psychology*, 3, 361-368.
- [167]. Weinberg, R. ve Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. USA: Human Kinetics.
- [168]. Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (şahin, M. ve Koru, Z. ev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- [169]. Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- [170]. Weiss, M. R. ve Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn, (Ed.). *Advances in Sport Psychology* (s.61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- [171]. Williams, J. M., Zinsser, N. ve Bunker, L. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5, 349-381.
- [172]. WU, S. ve Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(2), 177-182.
- [173]. Yaman, A. (2017). *Toplam kalite yönetimi uygulamaları ile iş gören motivasyonunun iş tatmini üzerine etkilerinin incelenmesi: Bir devlet hastanesinde araştırma*. İstanbül Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/244#sthash.V0Pqy8IL.dpbs>
- [174]. Yetim, A. A. (2014). *Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım. II. Uluslararası. Engellilerde Beden Eēitimi ve Spor Kongresi Bildiri zetleri kitabı*, Batman.
- [175]. Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Saēlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- [176]. Yıldız, M. E. ve Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uērařan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 23-31.
- [177]. Yılmaz, S. (2011). Judo sporunun görme engelli ērenciler üzerine etkisinin bazı parametreler aēısından incelenmesi. *İstanbül Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.

EKLER**EK 1.****SPORA KATILIM MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ****Sayın katılımcı**

Bu ölçek, sizlerin spora katılım motivasyonunuzu belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan ifadelerin derecesini içtenlikle belirlemeniz önem taşımaktadır. Elde edilen veriler, bilimsel amacı dışında kullanılmayacak olup isim belirtmenize gerek yoktur. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Gülsüm Yılmaz

Yönerge: Aşağıda verilmiş olan her ifadeye ne derece katıldığınızı yan tarafta verilmiş olan "1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Kısmen Katılmıyorum, 3=Orta Düzeyde Katılıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum" derece seçeneklerinden katılma durumunuza göre uygun olanı seçerek işaretleyiniz.

Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

Yaş: 19.....

Branş:.....

Engel türü:.....

	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Spor, yetersizliklerimi en aza indirir.	①	②	③	④	⑤
2. Spor özgür hissettirir.	①	②	③	④	⑤
3. Spor zorluklarla mücadele edebilme özelliği kazandırır.	①	②	③	④	⑤
4. Spor kendi sınırlarımı bilmemi sağlar.	①	②	③	④	⑤
5. Spor sayesinde engelimle başa çıkabilirim.	①	②	③	④	⑤
6. Sporda kazanmak bana haz verir.	①	②	③	④	⑤
7. Yeteneklerimi keşfetmek bana mutluluk verir.	①	②	③	④	⑤
8. Spor kişisel gelişimimi artırır.	①	②	③	④	⑤
9. Sporun fiziksel gelişimime olumlu etkisi olduğunu düşünürüm.	①	②	③	④	⑤
10. Spor dayanıklılığımı artırır.	①	②	③	④	⑤
11. Spor kas kütlemini artırır.	①	②	③	④	⑤
12. Spor yapınca kendimi iyi hissederim.	①	②	③	④	⑤
13. Engelli arkadaşlarıma örnek olmak için spor yaparım.	①	②	③	④	⑤
14. Sporun bana statü kazandırdığına inanırım.	①	②	③	④	⑤
15. Medyadaki sportif başarı hikâyelerine özenirim.	①	②	③	④	⑤
16. Spor benim için sosyal güvence aracıdır.	①	②	③	④	⑤
17. Yeteneklerimi başkalarına göstermek hoşuma gider.	①	②	③	④	⑤
18. Spora zaman ve efor harcıyorum ama buna değer mi bilmiyorum.	①	②	③	④	⑤
19. Sporun bana ne kazandırdığından emin değilim.	①	②	③	④	⑤
20. Sporcuyum ama spor yapmak bana göre değil.	①	②	③	④	⑤
21. Sporcuyum ama elimde olsa spor yapmam.	①	②	③	④	⑤
22. Branşımda ne kadar ilerleyebileceğim ile ilgili bir fikrim yok.	①	②	③	④	⑤

EK 2.**Spor Engelleri ve Kolaylaştırıcıları Anketi**

1) Spora başlama nedenleriniz nelerdir? Lütfen nedenlere yönelik ifadelerin karşısındaki kutucuēa çarpı işareti koyarak belirleyiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

Kişisel Faktörler

Saēlık / fiziksel uygunluēu arttırma	☐
Eēlenme / rahatlama	☐
Kuvveti arttırma	☐
Sosyal baēlantı/temas/iletişimi arttırma	☐
Zayıflamak	☐
Özgüveni arttırmak	☐
Enerji harcama	☐
Yeni beceriler ērenme	☐
Yarışma / kazanma	☐
Baēımsızlıēı arttırma	☐
Engeli kabullenme	☐
Engel/tekerlekli sandalye/ yardımcı cihazlar ile nasıl başa ıkılacaēını ērenmek	☐
Diēer/Belirtiniz.....	☐

Çevresel Faktörler

Aile, eş veya çocuklardan alınan destek	☐
Arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarından alınan destek	☐
Uzman ya da fizyoterapist tarafından rapor edilen tıbbi zorunluluk	☐
Diēer/Belirtiniz.....	☐

2. Spora bařladıēınızda ne tür engellerle karşılaştınız? Lütfen engellere yönelik ifadelerin karşısındaki kutucuēa çarpı işareti koyarak belirleyiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

Engel ile karşılaşmadım	☐
-------------------------	--------------------------

Kişisel engeller

Sahip olunan engel nedeniyle egzersiz yapamama	☐
Egzersiz yapabilmek için; yeterince enerjiye sahip olmamak/çok yorgun	☐
Diēer aktivitelerle (egzersiz dışındaki) daha çok meşgul olma	☐
Diēer sporcuların yanında rahat hissedememe	☐
Yaralanma korkusu yaşama	☐
Egzersiz yapabilmek için başkalarına baēımlı olma	☐
Diēer/Belirtiniz.....	☐

Çevresel Engeller

Spor olanaklarının bilinmemesi	☐
Yakın çevrede (mahallede) ok az sayıda spor alanlarının/binalarının	☐
Nitelikli gözetimin olmayışı ya da yetersiz olması	☐
Tesislerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	☐
Ulaşım	☐
Malzemelerin (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun olmaması	☐
Mevcut malzemelerin yetersiz olması	☐
Malzemelerin çok pahalı olması	☐
Uygulama/alıştırma/antrenmanların (yeterince) ayarlanmış olmaması/uygun	☐
Spor aktivitelerinin çok pahalı olması	☐
Spor aktivitelerinin çok rekabetçi olması	☐
Arkadaşlarla egzersiz yapmak için imkanların kısıtlı olması	☐
Engelli sporcuların (tamamen) kabul edilmemesi	☐
Çevreden gelen desteēin az olması	☐
Eşlik edecek engelli sporcu arkadaşın az olması	☐
Engel durumuna uygun bir spor bulunamaması	☐
Diēer/Belirtiniz.....	☐

3. Sporu sürdürmek için kolaylaştırıcılarınız nelerdir? Lütfen kolaylaştırıcılara yönelik ifadelerin karşısındaki kutucuğa çarpı işareti koyarak belirleyiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

Kişisel Faktörler

Sağlık/fiziksel uygunluğu koruma/sürdürme	☐
Eğlenme/rahatlamayı koruma/sürdürme	☐
Kuvveti koruma/sürdürme	☐
Sosyal bağlantıları koruma/sürdürme	☐
Kilo kontrolü	☐
Özgüveni koruma/sürdürme	☐
Rekabet/yarışma/kazanma	☐
Enerji harcama/dağıtma	☐
Başkalarından bağımsız olma	☐
Diğer..	☐

Çevresel Faktörler

Aile, eş veya çocuklardan destek alma	☐
Arkadaşlardan ve iş arkadaşlardan destek alma	☐
Tıbbi zorunluluk	☐
Diğer/Belirtiniz.....	☐

EK 3.**PSİKOLOJİK BECERİ ÖLÇEĞİ**

Sayın Katılımcı,

Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Gülsüm Yılmaz

	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1.Günlük ya da haftalık bazlar da yaptıklarına (yapacaklarına) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.	①	②	③	④
2.Yenetek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım.	①	②	③	④
3.Direktör ya da antrenör yaptığım hatayı nasıl düzeltereğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.	①	②	③	④
4.Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmem.	①	②	③	④
5.Birşeyler ne kadar kötü giderse gitsin, yarışma boyunca pozitif ve ilgili kalırım.	①	②	③	④
6.Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.	①	②	③	④
7.Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni biraz endişelendirir.	①	②	③	④
8.Amaçlarıma (hedeflerime) nasıl ulaşacağım hakkında bir çok plan yapmaya çalışırım.	①	②	③	④
9.İyi oynarsam kendime güvenirim.	①	②	③	④
10.Antrenör ya da direktör beni eleştirdiği zaman yardım istemek yerine kendimi üzgün hissedirim.	①	②	③	④
11.Birini dinlerken ya da izlerken araya giren dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	①	②	③	④
12.Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde çok baskı oluşturur.	①	②	③	④
13.Her alıştırmaya için kendi amaçlarımı belirlerim.	①	②	③	④
14.Ben, antrenmana ya da sert oynamaya zorlanmam, %100'ümü veririm.	①	②	③	④
15.Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.	①	②	③	④
16.Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim	①	②	③	④
17.Birşeyler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol ve bu benim işim derim.	①	②	③	④
18.Oyun boyunca ne kadar çok zorlama olursa o kadar çok hoşlanırım.	①	②	③	④

19.Yarışırken hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkarım (endişe duyarım).	①	①	②	③
20.Oyunbaşlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.	①	①	②	③
21.Kendimi çok gergin hissettiēimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.	①	①	②	③
22.Bana göre zorlayıcı durumlar (olaylar) sevebileceēim şeylere yol açar.	①	①	②	③
23.Başarısız olursam, neler olacaēını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.	①	①	②	③
24.Birşeylerin benim için nasıl olacaēına bakmadan duygusal kontrolümü koruyabilirim.	①	①	②	③
25.Dikkatimi tek bir kişiye ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.	①	①	②	③
26.Amaçlarıma ulaşmadan başarısız olursam, bu beni daha fazla denemeye iter.	①	①	②	③
27.Yeteneklerimi antrenörlerden aldıēım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.	①	①	②	③
28.Zorlama olduēunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.	①	①	②	③

Ek 4.



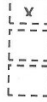
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
ONAY BELGESİ

Mersin Üniversitesi lisansüstü öğrencilerinden Gülsüm YILMAZ'ın "Paralimpik Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının, Engellerinin, Kolaylaştırıcılarının ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi" adlı çalışması kurulumuz tarafından incelenmiş ve

Etik yönden uygun bulunmuştur.

Etik yönden geliştirilmesi gerekmektedir.

Etik yönden uygun bulunmamıştır.



Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı	
Başvuru Formunun Etik Kurula Ulaştığı Tarih	09/10/2019
Etik Kurul Karar Toplantı Tarihi ve Karar No	31/10/2019 - 027
Yer	Mersin Üniversitesi, Uğur Oral Kültür Merkezi
Katılımcılar	Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

KURUL BASKANI VE ÜYELER:

Prof. Dr. Arzu UYSAL

Başkan

İMZA

Prof. Dr. Hüseyin Mualla YÜCEOL

Üye

Prof. Dr. Aslıhan DOĞAN TOPÇU

Üye

Prof. Dr. F. Ayşe BALCI KARABOĞA

Üye

Prof. Dr. Turhan KORKMAZ

Üye

Prof. Dr. Şerife YORULMAZ

Üye

Prof. Dr. Nilgün ÇIBLAK COŞKUN

Üye

Açıklama:

ASLIHAN DOĞAN TOPÇU
Av. Turhan Uğur Can
Hukukî Müşaviri

Ek 5.

Paralimpik Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Engellerinin Kolaylaştırıcılarının ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi başlıklı araştırma/ çalışma TBESF Saēlık ve Eēitim kurulu tarafından uygun görülmüştür.



Ek 6.

20/12/2019 12:31 (FAX) P.001/001

Mersin Üniversitesi - TÜRKİYE
GÖRME ENGELLİLER SPOR
FEDERASYONU BAŞKANLIĞI
Tarih: 20/12/2019
Sayı: --E.00001255507

  **TÜRKİYE
GÖRME ENGELLİLER SPOR FEDERASYONU BAŞKANLIĞI
TURKISH BLIND SPORTS FEDERATION**

Sayı: GESFED-
Konu:

0001255507
... / ... / 2019

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi: 27/11/2019 tarih ve 867 sayılı Dilekçeniz

İlgi yazınız ve eklerinin incelenmesinden, bir doktora tez çalışması için aralarında Görmeye Engelliler Federasyonu'nun da bulunduğu bir kısım kuruluşlardan izin talebinde bulunduğunuz anlaşılmaktadır. Söz konusu izin taleplerinin büyük ölçüde kişisel verilerin korunarak, kanun kapsamında sporcuların gönüllü katılımları esas alınarak, sporculara anket uygulanmasında ve doktora tez çalışmasının yapılmasında federasyonumuzca herhangi bir sakınca bulunmamakla beraber, ilgili mevzuat hükümlerine göre federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.


Ayhan YILMAZ
Genel Sekreter

Görme Engelliler Spor Federasyonu
Mithatpaşa Cad. 51/10 Kızılay Ankara
e-posta : gesfed@gmail.com

Ayrıntılı bilgi için irtibat :
Tel : (0 312) 311 01 60 - Faks : (0 312) 310 13 65
www.gesf.org.tr

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden c5ce0149-8015-4d9c-b3e4-bfa71ab7e570 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

ZGEMİŖ

Adı ve Soyadı : Gülsüm Yılmaz

Doēum Tarihi : 10.10.1991

E-mail :glsmymzz.12@gmail.com

ērenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	niversite	Yıl
Lisans	Beden Eēitimi ve Spor Yüksek Okulu / Rekrasyon Bölümü	Mustafa Kemal Üniversitesi	2009-2013
Yüksek Lisans	Spor Bilimleri Fakltesi / Beden Eēitimi ve Spor Anabilim Dalı	UŖak Üniversitesi	2014-2016
Doktora	Spor Bilimleri Fakltesi / Beden Eēitimi ve Spor Anabilim Dalı	Mersin Üniversitesi	2017-2021

Görevler :

Görev nvanı	Görev Yeri	Yıl

ESERLER (Makaleler ve Bildiriler)

- 1.
- 2.
- 3.