



**BEDENSEL ENGELLİLERDE SPORUN
İLETİŞİM BECERİLERİNE GÖRE
İNCELENMESİ**

Meltem KAVAK

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÖNAL

Tez No: 2024-024

Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDENSEL ENGELLİLERDE SPORUN İLETİŞİM
BECERİLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Hazırlayan
Meltem KAVAK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÖNAL

Tez No: 2024-024

AFYONKARAHİSAR

T.C. AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ENSTİTÜ ONAYI

Öğrencinin	Adı- Soyadı	Meltem KAVAK
	Numarası	223318011
	Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
	Programı	Beden Eğitimi ve Spor (YL) (TEZLİ)
	Program Düzeyi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
Tezin Başlığı		Bedensel Engellilerde Sporun İletişim Becerilerine Göre İncelenmesi
Tez Savunma Sınav Tarihi		10/06/2024
Tez Savunma Sınav Saati		10:00

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Afyon Kocatepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... / / tarih ve
..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Esmâ KOZAN
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına 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 ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

03/07/2024

Meltem KAVAK

ÖZET

BEDENSEL ENGELLİLERDE SPORUN İLETİŞİM BECERİLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Bu çalışmanın temel amacı, spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin iletişim becerilerinin çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılarak, sporun engelli bireylerin iletişim becerisini üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırma genel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırma niceliksel bir perspektifle gerçekleştirilmiş veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın örnekleme, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılan 429 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Korkut (1996) tarafından geliştirilen "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" (İBDÖ) kullanılarak veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde engelli bireylerin tanımlayıcı bilgileri için frekans ve yüzde analizi; fark testleri için bağımsız gruplar-t testi ve tek yönlü varyans analizi; ilişki testleri için de Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, bedensel engelli bireylerin iletişim becerilerinde ve sosyal etkileşimlerinde spor yapmanın önemli bir iyileştirici etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Engelli bireylerin iletişim becerileri üzerinde cinsiyet, engellilik nedeni ve uzuv kaybı gibi faktörlerin doğrudan etkili olmadığını ancak, eğitim düzeyi arttıkça ve spor yapılan gün sayısı arttıkça bu faktörlerin iletişim becerileri üzerinde önemli bir etki meydana getirdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak; eğitim, spor yapılan gün sayısı arttıkça engelli bireylerde iletişim becerilerinin arttığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışma spor aktivitelerinin, bedensel engellilerin iletişim becerilerini önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda engelli bireyler için ulaşılabilir, çeşitlendirilmiş spor ve fiziksel aktivite programları sundurulabilir. Bu programlar, iletişim becerilerini de geliştirecek sosyal etkileşimleri destekleyecek şekilde tasarlanabilir.

Anahtar Kelimeler: İletişim becerisi, Spor, Bedensel engelli bireyler

SUMMARY

INVESTIGATION OF SPORTS FOR PHYSICALLY DISABLED PEOPLE ACCORDING TO COMMUNICATION SKILLS

The main purpose of this study is to reveal the effect of sports on the communication skills of disabled individuals by comparing the communication skills of disabled individuals who do and do not do sports according to various demographic characteristics. The research was designed in accordance with the general screening model. The research was carried out from a quantitative perspective and the survey method was used as the data collection technique. In this context, the sample of the research consists of 429 participants reached by easily accessible sampling method. In the study, data were collected using the Personal Information Form and the "Communication Skills Evaluation Scale" (CBS) developed by Korkut (1996) as measurement tools. In the analysis of data, frequency and percentage analysis for descriptive information of disabled individuals; independent groups-t test and one-way analysis of variance for difference tests; Pearson correlation analysis was used for relationship tests. The findings of the research showed that doing sports has a significant healing effect on the communication skills and social interactions of physically disabled individuals. It has been determined that factors such as gender, cause of disability and limb loss do not directly affect the communication skills of disabled individuals, but as the level of education increases and the number of days of sports increases, these factors have a significant impact on communication skills. In conclusion; It has been determined that communication skills of disabled individuals increase as the number of days of education and sports increases. The study reveals that sports activities significantly improve the communication skills of physically disabled people. In this regard, accessible, diversified sports and physical activity programs can be offered for disabled individuals. These programs can be designed to support social interactions that will also improve communication skills.

Key Words: Communication skills, Sports, Physically disabled individuals

ÖNSÖZ

Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. yılında, bağımsız topraklar üzerinde, bağımsız bilim yapma imkanlarını bize bahşeden; ulu önder Mustafa Kemal ATATÜRK' e ve bu vatan için canlarını feda eden tüm şehitlerimize teşekkürü borç bilirim.

Zor günlerde her zaman arkamda duran, akademik konuda bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Ayşe ÖNAL hocama teşekkür ederim.

Yoğun temposuna rağmen bana zaman ayırıp çalışmama sağladığı katkılarından dolayı Dr. Öğretim Üyesi Ahmet DÖNMEZ hocama teşekkür ederim.

Hayatım boyunca desteklerini benden esirgemeyen sevgili anneme ve babama, hayatımı güzelleştiren benimle yorulan her daim yanımda ve destekçim olan biricik eşim Ahmet KAVAK'a, küçücük yaşına rağmen tüm olgunluğuyla bu çalışmanın yazımı sürecinde bana katlanan, psikolojik olarak motive eden diğer yarım kızım Kumsal Nisa KAVAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Meltem KAVAK

Afyonkarahisar

2024

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
ÖZET.....	iii
SUMMARY.....	iv
ÖNSÖZ SAYFASI.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ÇİZELGELER	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5 Araştırmanın sınırlılıkları.....	4
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	6
2.1. Bedensel Engellilik ve Spor.....	6
2.1.1. Bedensel Engelliliğin Tanımı ve Türleri	6
2.1.1.1. Bedensel Engelin Yetersizlik Derecesine Göre Sınıflandırılması	6
2.1.1.2. Bedensel Engelin Oluştığı Yere Göre Sınıflandırılması.....	8
2.1.1.2.1. Merkezi sinir sistemi ile ilgili yetersizlikler sonucu oluşan bedensel engellilik..	8
2.1.1.2.2. Kas ve iskelet sistemi ile ilgili yetersizlikler sonucu oluşan bedensel engellilik.....	9
2.1.2. Spor Aktivitelerinin Bedensel Engelliler Üzerindeki Etkileri	11
2.2. İletişim Becerileri ve Önemi.....	14
2.2.1. İletişim Becerilerinin Tanımı.....	14
2.2.1.1. Sözlü İletişim.....	14

2.2.1.2. Sözsüz İletişim.....	15
2.2.2. Etkili İletişimin Unsurları	16
2.2.3. Bedensel Engellilerde İletişim Zorlukları ve İletişimin Önemi.....	19
2.3. Bedensel Engellilerde Spor Aktiviteleri ve İletişim Becerileri	20
2.3.1. Bedensel Engellilerde Sporun İletişim Becerileri Üzerindeki Etkileri.....	20
2.3.2. Spor Aktivitelerinin Bedensel Engellilerde Sosyal İletişim Üzerindeki Rolü.....	21
3. MATERYAL VE METOT	23
3.1. Araştırmanın Modeli.....	23
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi	23
3.3. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler	24
3.4. Veri Toplama Süreci	24
3.5. Veri Toplama Araçları.....	24
3.6. Verilerin Analizi.....	24
4. BULGULAR.....	29
4.1. Fark ve İlişki Testlerine Yönelik Derinlemesine Analizler	29
5. TARTIŞMA.....	33
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	39
7. KAYNAKLAR.....	42
8. EKLER.....	48
8.1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararları.....	48
8.2. Kişisel Bilgi Formu	49
8.3. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ).....	50
8.4. Ölçek Kullanım İzni	51

SİMGE VE KISALTMALAR

%: Yüzde

ANOVA: Analysis Of Variance

MS: Multiple Skleroz

n: Örneklem büyüklüğü

p: Anlamlılık (önemlilik) testine ilişkin olasılık değeri

SS: Standart sapma

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

SVO: Serebrovasküler Olay

$\bar{X}$: Ortalama

ÇİZELGELER

Çizelge 1: Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Sonuçlar	24
Çizelge 2: Katılımcıların Engel Durumlarına Göre Sonuçlar	25
Çizelge 3: Verilerin Normallğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	27
Çizelge 4: Verilerin Güvenirliğine İlişkin Alpha Katsayısı	27
Çizelge 5: Katılımcıların Cinsiyete Göre İletişim Beceri Düzeyinin Karşılaştırılması.....	29
Çizelge 6: Eğitim Düzeyine Göre İletişim Beceri Düzeyinin Karşılaştırılması	30
Çizelge 7: Katılımcıların Engel Nedenlerine Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması	30
Çizelge 8: Katılımcıların Uzun Kayıp Durumlarına Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması	31
Çizelge 9: Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması	31
Çizelge 10: Spor Yapan Engellilerin İletişim Beceri Düzeyi, Engel Oranı ve Spor Yapma Gün Sayısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analiz	32

1.GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

İletişimin, bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir role sahip olduğu bilinmektedir. Özellikle bedensel engelli bireyler için, özgürlük, bağımsızlık ve toplumsal katılım açısından temel bir önem arz etmektedir. Bedensel engellilik, günlük yaşamda karşılaşılan fiziksel kısıtlamalarla tanımlanır ve bu durum, bireyin toplumsal etkileşimler ve sosyal ağlar açısından önemli ölçüde etkilenmesine yol açmaktadır (Kuşat, 2023).

Engellilik, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini kısıtlı bir şekilde gerçekleştirmelerine neden olan, fiziksel, zihinsel, duyuşsal veya iletişimle ilgili uzun süreli işlev kayıplarıdır (Afacan, 2023). Engellilik türleri arasında zihinsel, duyuşsal ve çoklu engellilikler gibi çeşitli kategoriler bulunurken, bu araştırma özellikle bedensel engellilik üzerine yoğunlaşmaktadır. Bedensel engellilik, bireyin motor fonksiyonlarının kısıtlanmasıyla karakterize edilmektedir. Bu durum, kazalar, hastalıklar, genetik faktörler veya yaşlılık gibi çeşitli nedenlerle meydana gelmektedir ve bireyin hareket kabiliyeti üzerinde önemli etkilere sahip olabilmektedir (Çevik ve Kabasakal, 2013).

Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri sayısız araştırma ile kanıtlanmıştır. Fiziksel sağlık açısından spor yapmak, kalp hastalıkları, obezite, diyabet ve birçok kronik hastalığın riskini azaltmaktadır. Zihinsel sağlık açısından ise spor yapmak stresi azaltmakta, ruh halini iyileştirmekte ve genel zihinsel sağlığı desteklemektedir. Ayrıca, spor sosyal etkileşim imkanları sunarak, bireylerin sosyal becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Demir ve Filiz, 2004).

Bu çerçevede mevcut araştırmanın temel problemi, bedensel engellilik durumunun bireylerin iletişim becerileri ve sosyal etkileşimler üzerindeki etkisini detaylı bir şekilde incelemektir. Bu inceleme, özellikle sporun bu etkileşimlerdeki rolü ile ilgilidir. Nitekim sporun, fiziksel sağlık ötesinde bireylerin sosyal becerilerini, özgüvenini ve toplum içindeki etkileşimlerini geliştirme potansiyeline sahip olduğunu belirten birçok çalışmadan söz edilebilmektedir. Bedensel engelli bireyler için spor, fiziksel kapasitenin artırılmasının yanı sıra sosyal kabul ve etkileşim için yeni fırsatlar sunmaktadır (Eather, Wade, Pankowiak ve Eime, 2023).

Mevcut çalışmada, bedensel engelli bireylerin yaşadığı iletişim zorlukları ve bu zorlukların üstesinden gelmekte sporun olası etkileri derinlemesine incelenmektedir. Spor aktivitelerinin, bedensel engelli bireylerin sosyal becerileri üzerindeki etkilerinin anlaşılmasının, politika yapıcılar ve program geliştiriciler için değerli bilgiler sunabileceği değerlendirilmiştir.

Engellilik ve spor arasındaki ilişkinin keşfi, engelli bireylerin toplumsal katılımlarını artırma ve yaşam kalitelerini iyileştirme çabalarında değerli kabul edilmektedir (Afacan, 2023). Bu bağlamda mevcut çalışmanın, engelli bireylerin sosyal etkileşimlerini ve iletişim becerilerini geliştirme konusunda yol gösterici olabileceği ve sporun engelli bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayabileceği düşünülmüştür. Sporun engelli bireylerin iletişim becerileri üzerindeki olumlu etkilerini belgelemenin, bu alanda daha fazla araştırma ve kaynak ayrılmasını teşvik edebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, engelli bireylerin karşılaştığı iletişim zorluklarını aşmalarında sporun potansiyelini ortaya koyarak toplumda engellilere yönelik farkındalığı ve anlayışı artırabilir.

Sporun engelli bireylerin yaşamında sunduğu fırsatları keşfetmek, sosyal hayatta daha aktif roller almasını sağlamak ve yaşam kalitelerini artırmak bu çalışmanın odak noktalarından biridir. Dolayısıyla, engelli bireylerin sosyal etkileşimlerinde ve iletişim becerilerinde sporun rolünü anlamak, onlara yönelik daha etkili destek sistemleri ve programlar geliştirmek için önemli bir adım olarak ele alınmaktadır.

Bu doğrultuda gerçekleştirilen bu çalışma, sporun bedensel engellilerin iletişim becerileri ve sosyal etkileşimler üzerindeki olumlu etkilerinin belgelenmesini, bu alanda daha fazla araştırma ve kaynak ayrılmasını teşvik etmeyi ve engelli bireylerin yaşadıkları iletişim zorluklarını aşmalarında sporun potansiyelini ortaya koyarak, toplumda engellilere yönelik farkındalığı ve anlayışı artırmayı hedeflemektedir. Böylece, engelli bireylerin sosyal hayatta daha aktif roller almasını sağlamak, yaşam kalitelerini artırmak ve onlara yönelik daha etkili destek sistemleri ve programlar geliştirmek, söz konusu çalışmanın başlıca amaçları arasında yer almaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bedensel engellilik durumunun bireylerin iletişim becerileri ve sosyal etkileşimlerde sporun oynadığı rolü cinsiyet, eğitim düzeyi, engel nedeni, engel

oranı ve spor yapma sıklığına göre detaylı bir şekilde incelemektir. Sporun, bedensel engellilerin sosyal becerileri üzerindeki rolünü anlamak, engellilikle ilişkili iletişim zorluklarının üstesinden gelmede potansiyel bir araç olarak sporun değerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ayrıca, spor aktivitelerinin engelli bireylerin sosyal ağlarının genişletilmesi ve toplum içindeki etkileşimlerinin artırılmasında nasıl bir rol oynadığını belirlemek de araştırmanın hedefleri arasında yer almaktadır.

Bu bağlamda, araştırma spor ve engellilik kavramlarının kesişim noktasında, engelli bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik önerilerde bulunmayı hedeflemektedir. Engelli bireylerin toplumda karşılaştıkları ön yargılar ve sosyal izolasyon gibi zorluklar göz önünde bulundurulduğunda, sporun bu engelleri aşmada etkili bir araç olup olmadığını araştırmak bu çalışmanın önceliklerindendir.

Bu genel amaç doğrultusunda, aşağıdaki araştırma soruları geliştirilmiştir:

1. Bedensel engelli bireylerin iletişim becerileri, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Bedensel engelli bireylerin iletişim becerileri, eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Bedensel engelli bireylerin iletişim becerileri, engel nedenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Bedensel engelli bireylerin iletişim becerileri, uzuv kayıp durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Bedensel engelli bireylerin iletişim becerileri, spor yapma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Bedensel engelli bireylerin iletişim becerileri, spor yapılan süre ve engel oranı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Engelli bireylerin spor aktiviteleri aracılığıyla sosyalleşme ve iletişim becerilerinde olumlu gelişmeler kaydettikleri çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Örnek, 2018; Yılmaz, 2020). Bu araştırma, sporun engelli bireylerin iletişim becerilerini geliştirme ve sosyal etkileşimlerini artırma potansiyelini ortaya koyarak, bu alandaki politika ve programların geliştirilmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Özellikle, engelli

bireylerin cinsiyet ve engel türüne göre spor aktivitelerine katılımlarında farklılıklar olup olmadığı da incelenmiştir (Kara, 2019).

Bu araştırma, sporun engelli bireylerde iletişim becerileri üzerindeki rolünü incelemeyi hedeflemektedir. Engelli bireylerin karşılaştıkları iletişim zorlukları, bu bireylerin sosyal yaşamları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Toplumsal farkındalığı artırmak ve engelli bireylerin karşılaştıkları zorluklara duyarlılığı geliştirmek açısından bu zorlukların anlaşılması kritik öneme sahiptir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmaların yetersizliği dikkate alındığında, bu araştırmanın önemli bir boşluğu doldurmayı amaçladığı görülmektedir.

Ayrıca, bu çalışma akademik literatüre katkıda bulunarak, engellilik ve spor ile ilgili çalışmalar için teorik bir temel sunmaktadır. Sporun engelli bireylerin sosyal ve iletişim becerileri üzerindeki etkilerine dair elde edilen bulgular, gelecekteki araştırmalar için bir referans noktası oluşturabilecek ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasını teşvik edebilecektir. Bu bağlamda, engelli bireylerin sosyal hayata daha aktif bir şekilde katılımının teşvik edilmesi, toplumsal eşitliğin ve kapsayıcılığın sağlanmasında önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- İletişim becerileri ve sosyal etkileşimler üzerine odaklanan ölçme aletlerinin, bedensel engelli bireylerin deneyimlerini doğru bir şekilde yansıttığı ve bu özgül alandaki değişkenleri etkili bir şekilde ölçtüğü kabul edilmektedir.
- Ayrıca, araştırmanın örneklemini, incelenen evreni temsil eder nitelikte seçilmiştir ve elde edilen sonuçların genel bir geçerliliğe sahip olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırma ayrıca, katılımcıların verdiği yanıtların dürüst ve doğru olduğunu varsaymaktadır.
- Katılımcıların kendi deneyimlerini ve algılarını, herhangi bir dış etki olmaksızın, açık ve dürüst bir şekilde ifade ettikleri kabul edilmektedir.
- Araştırmanın bu temel varsayımları, metodolojinin sağlamlığını ve elde edilen sonuçların geçerliliğini desteklemektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, ulaşılan 429 engelli bireylerle sınırlıdır.

Araştırmada toplanan veriler, “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.

Demografik özellikler cinsiyet, eğitim düzeyi, engel nedeni, engel oranı, uzuv kaybı ve spor yapma gün sayısı ile sınırlıdır.



2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Bedensel Engellilik ve Spor

2.1.1. Bedensel Engelliliğin Tanımı ve Türleri

Engellilik, bireylerin çeşitli sebeplerle günlük yaşam aktivitelerini kısıtlı bir şekilde gerçekleştirmelerine neden olan fiziksel, zihinsel, duysal veya iletişimle ilgili uzun süreli işlev kayıplarıdır. Bu tanım, engelliliğin yalnızca bireyin kendi özellikleriyle değil, aynı zamanda bireyin sosyal ve çevresel faktörlerle olan etkileşimiyle de şekillendiğini vurgulamaktadır (Evcı ve Kuş Şahin, 2017).

Engellilik türleri arasında zihinsel, duysal ve çoklu engellilikler gibi çeşitli kategoriler bulunmaktadır. Zihinsel engellilik, bireyin öğrenme, problem çözme ve karar verme gibi zihinsel işlevlerde gözlemlenen sınırlılıklardır. Duysal engellilikler ise görme ve işitme kayıpları gibi duyu organlarının işlevselliğindeki kısıtlamaları ifade etmektedir. Diğer taraftan çoklu engellilik de birden fazla engellilik türünün bir arada bulunması durumudur ve bireyin günlük yaşamını daha fazla kısıtlayabilmektedir (Kızılcık, 2022).

Bu engellilik türlerinin yanı sıra bedensel engellilik özellikle bireyin motor fonksiyonlarının kısıtlanmasıyla karakterize edilen bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, kas-iskelet sistemindeki, sinir sistemlerindeki hasarlar veya bu sistemlerin işlevselliğindeki diğer kayıplar sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Bedensel engellilik, kazalar, hastalıklar, genetik faktörler veya yaşlılık gibi çeşitli nedenlerle meydana gelebilmekte ve bireyin hareket kabiliyeti üzerinde önemli etkilere sahip olabilmektedir (Kızılcık, 2022). Bu doğrultuda bedensel engellilik türleri detaylı olarak ele alınmıştır.

2.1.1.1. Bedensel Engelin Yetersizlik Derecesine Göre Sınıflandırılması

Bedensel engellerin yetersizlik dereceleri, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ne ölçüde bağımsız bir şekilde gerçekleştirebildikleri, kişisel ihtiyaçlarını ne derece kendi başlarına karşılayabildikleri ve sosyal hayata katılım düzeyleri açısından önemli bir ayrım noktasıdır. Bu sınıflandırma, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve onlara yönelik etkili destek ve müdahale stratejileri geliştirmek için temel bir çerçeve sunmaktadır (Akça ve Özyürek, 2019).

Hafif derecede yetersizlik, engelli bireyin günlük yaşamını nispeten bağımsız bir şekilde sürdürebildiği, ancak belirli aktivitelerde hafif kısıtlamalar yaşayabileceği durumu ifade etmektedir. Bu derecede yetersizliğe sahip bireyler, genellikle herhangi bir cihaz veya başka bir bireyin yardımına ihtiyaç duymadan, eğitim ve tedavi ile motor ve algı becerilerinde belirgin bir iyileşme göstermektedirler. Bu bireyler, müdahale edilmediğinde önemli bir gerileme göstermeyen, ancak destekleyici tedavilerle becerilerini daha da geliştirebilen kişilerdir (Jacinto vd., 2021).

Orta derecede yetersizlik durumunda, engelli bireylerin günlük ihtiyaçlarını ve kişisel gereksinimlerini karşılarken kısmi desteğe ihtiyaç duydukları gözlenmektedir. Bu bireyler, yürüme cihazları, koltuk değneği, protez gibi yardımcı araçlara ihtiyaç duyabilirler ve motor becerilerinin kazanılması, duyu-algı bozuklukları nedeniyle yaşlarına göre beklenen düzeyde olmayabilir. Orta derecede yetersizlik, bireylerin sosyal katılımlarını ve bağımsızlık düzeylerini etkileyebilecek önemli bir faktördür (Shields ve Synnot, 2016).

Ağır derecede yetersizlik ise, engelli bireyin bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürememesi durumunu ifade etmektedir. Bu bireyler, tekerlekli veya akülü sandalyelere ve günlük yaşamlarında sürekli destek ve yardıma bağımlıdır. Ağır derecede yetersizlik durumu olan bireylerde, eklemlerde oluşan ve ağrıya neden olan şekil bozuklukları, duyu-algı bozuklukları gibi komplikasyonlar görülebilmektedir. Bu durum, bireylerin motor becerilerinin kazanılmasını etkileyerek, yaşam kalitelerini önemli ölçüde düşürebilmektedir (Shields ve Synnot, 2016).

Bedensel engelin yetersizlik derecesine göre sınıflandırılması, rehabilitasyon ve destek hizmetlerinin planlanması, bireylerin eğitim ve iş hayatına entegrasyonu, sosyal hizmetler ve erişilebilirlik çözümleri açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu sınıflandırma, engelli bireylere yönelik politikaların ve programların geliştirilmesinde, bireysel ihtiyaç ve becerilere uygun müdahalelerin belirlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Şenol ve Canbolat, 2022).

Dolayısıyla, bedensel engelin yetersizlik derecesine göre doğru sınıflandırılması, engelli bireylerin toplumda daha aktif ve bağımsız bir yaşam sürdürebilmeleri için gereken destek ve hizmetlerin sağlanmasında temel bir adımdır. Bu sınıflandırma, aynı zamanda engelli bireylerin yaşadıkları zorlukların derinlemesine anlaşılmasını ve bu zorlukların üstesinden gelinmesi için gerekli olan özelleştirilmiş yaklaşımların geliştirilmesini sağlar.

Böylece, her bireyin özgül ihtiyaçlarına yönelik müdahalelerin planlanması, bireylerin sosyal, eğitim ve iş hayatına tam anlamıyla entegre olabilmeleri için zemin hazırlanmaktadır (Shields ve Synnot, 2016).

Ağır derecede yetersizlik gösteren bireyler için sağlanan destekler, genellikle çok disiplinli bir yaklaşımı gerektirir. Fizik tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri, özel eğitim programları, psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleri, bu bireylerin günlük yaşamlarını iyileştirmeye yönelik temel hizmetler arasında yer alır. Bu hizmetlerin etkin bir şekilde sunulması, engelli bireylerin topluma katılımının ve bağımsız yaşam becerilerinin artırılmasında hayati öneme sahiptir (Şenol ve Canbolat, 2022).

Tüm bunlar çerçevesinde, bedensel engelin yetersizlik derecesine göre sınıflandırılması, engelli bireyler için tasarlanan destek ve hizmetlerin kişiye özgü ihtiyaçlara uygun olarak düzenlenmesinde önemli bir yönlendirici olmaktadır. Bu sınıflandırma aracılığıyla, engelli bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması, toplumsal entegrasyonlarının kolaylaştırılması ve bağımsızlık düzeylerinin yükseltilmesi hedeflenmektedir. Bu yaklaşım, toplumun tüm bireylerini kapsayıcı ve destekleyici bir çerçeveye oturarak, herkes için daha adil ve erişilebilir bir dünya yaratmayı amaçlamaktadır.

2.1.1.2. Bedensel Engelin Oluştığı Yere Göre Sınıflandırılması

Bedensel engeller, oluşum yerlerine göre farklılık göstermekte ve bu sınıflandırma, engelin kaynağını ve bireylerin yaşadığı zorlukların doğasının daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu çeşitlilik, engelli bireylere yönelik müdahale ve destek stratejilerinin belirlenmesinde önemli bir faktördür.

2.1.1.2.1. Merkezi sinir sistemi ile ilgili yetersizlikler sonucu oluşan bedensel engellilik

Merkezi sinir sistemi ve omurilikteki hasarlar sonucunda ortaya çıkan engellilik türleridir. Bu kategori altında, serebral palsy, spina bifida, çocuk felci (poliomyelit), multiple skleroz, omurilik zedelenmeleri ve travmatik beyin yaralanmaları bulunmaktadır. Her bir durum, beyin ve omurilik hasarının derecesine ve yerine bağlı olarak farklı semptomlar göstermektedir (Uysal, 2021).

- **Serebral Palsy (SP):** Beyin hasarının sonucu olarak ortaya çıkan ve bireyin motor fonksiyonlarını, postür ve hareket kabiliyetini etkileyen bir durumdur. SP, kas kontrolü, koordinasyon ve postürdeki bozukluklara neden olmaktadır. SP'nin

etkileri, beyindeki hasarın yerine ve büyüklüğüne bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (M. Yazıcı ve Günel, 2010).

- **Spina Bifida:** Omuriliğin ve çevresindeki omur kemiklerinin doğuştan gelişimindeki bir bozukluktan kaynaklanmaktadır. Bu durum, omurilik ve sinirlerde hasara yol açarak motor ve duyu fonksiyonlarında çeşitli derecelerde kayıplara neden olabilmektedir. Spina bifida olan bireyler, hareket kısıtlılıkları ve diğer nörolojik problemler yaşayabilmektedir (Kılıç, 2009).
- **Çocuk Felci (Poliomyelit):** Poliovirüsün neden olduğu ve çoğunlukla çocuklarda görülen bulaşıcı bir hastalıktır. Virüs, motor nöronlara zarar vererek kalıcı felçlere neden olabilmektedir. Poliomyelit sonucu ortaya çıkan felçler, genellikle bacaklarda daha belirgindir ve bireyin hareket kabiliyetini ciddi şekilde kısıtlayabilmektedir (Topal, 2021).
- **Multiple Skleroz (MS):** Santral sinir sisteminde demiyelinizasyona neden olan otoimmün bir hastalıktır. MS, bireyin motor, duysal ve kognitif fonksiyonlarında çeşitli derecelerde bozulmalara yol açabilir. MS'in seyri ve semptomları, kişiden kişiye büyük farklılıklar göstermektedir (Demirtaş, 2021).
- **Omurilik Yaralanmaları:** Trafik kazaları, düşmeler veya şiddetli darbeler sonucu omuriliğin hasar görmesi durumlarıdır. Omurilik yaralanmaları, bireyin vücudunun hasar gören bölümünün altındaki tüm fonksiyonlarda kayıplara neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin hareket kabiliyetini ve duyu fonksiyonlarını kısıtlamaktadır (Demirtaş, 2021).
- **Serebrovasküler Olay (SVO):** Beyin damarlarının tıkanması veya kanaması sonucu beyin dokusuna kan akışının kesilmesidir. SVO, bireyde motor, duysal ve kognitif fonksiyon kayıplarına yol açabilir. SVO sonucunda meydana gelen hasar, genellikle vücudun bir tarafında daha belirgin motor ve duyu fonksiyon bozukluklarına sebep olmaktadır (Karacan, 2016).

2.1.1.2.2. Kas ve iskelet sistemi ile ilgili yetersizlikler sonucu oluşan bedensel engellilik

Kas ve iskelet sisteminin zedelenmesi sonucunda meydana gelen fiziksel yetersizlikleri kapsar. Bu kategori, kas hastalıkları, ekstremit e eksiklikleri, kalça çıkıkları, doğuştan şekil bozuklukları ve skolyoz gibi durumları içermektedir (Uysal, 2021).

- **Kas Hastalıkları:** Genetik veya sonradan edinilmiş kas-iskelet sisteminin etkilenmesiyle ortaya çıkan hastalıklardır. Bu hastalıklar, kas gücünde azalma,

hareket kabiliyetinde kısıtlılık ve zamanla ilerleyebilen fonksiyon kayıplarına yol açabilmektedir. Kas hastalıklarının tedavisi, hastalığın ilerlemesini durdurmayı amaçlar, ancak birçok durumda kesin bir çözüm sunulamamaktadır (Gökalp, 2023).

- **Ekstremité Eksiklikleri:** Doğuştan gelen veya sonradan yaşanan olaylar sonucu kol veya bacak gibi vücut uzuvlarının kısmen veya tamamen kaybedilmesidir. Bu durum, bireyin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetini etkilemekte ve çeşitli uyum süreçleri gerektirmektedir (Gökalp, 2023).
- **Kalça Çıkığı:** Doğuştan gelen veya sonradan gelişen, uyluk kemiğinin leğen kemiğinden ayrılması durumudur. Erken tanı ve müdahale ile tedavisi mümkündür, ancak tedavi edilmediğinde hareket kısıtlılığına ve ağrıya yol açabilmektedir (Topal, 2021).
- **Doğuştan Şekil Bozukluğu:** Doğum anından itibaren bireyde görülen fiziksel yapısal bozukluklardır. Bu bozukluklar, vücudun herhangi bir bölgesinde olabilmekte ve çeşitli derecelerde fiziksel kısıtlılıklara neden olabilmektedir. Tedavi ve müdahaleler, bireyin yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir (Girgin, 2006).
- **Skolyoz:** Omurganın yana doğru eğilmesi ve dönmesi ile karakterize bir durumdur. Skolyoz, nöromusküler hastalıklar, travma, doğuştan gelen faktörler veya bilinmeyen nedenlerle (idiyopatik) gelişebilir. Skolyozun ilerlemesi, fiziksel görünümde değişikliklerin yanı sıra iç organlara baskı yaparak fonksiyonel sorunlara da sebebiyet verebilmektedir (Açıl, 2018).

Bu sınıflandırma, bedensel engelin oluştuğu yere göre müdahale ve destek hizmetlerinin ne şekilde planlanması gerektiğini göstermektedir. Engelin kaynağının doğru bir şekilde tanımlanması, bireye özgü tedavi planlarının hazırlanması ve uygulanması için temel bir öneme sahiptir. Dolayısıyla, bu sınıflandırma, engelli bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde ve sosyal hayata entegrasyonlarında kritik bir rol oynamaktadır. Engelli bireylerin yaşam kalitelerini artırmak, bağımsızlık düzeylerini yükseltmek ve sosyal katılımlarını desteklemek için, engelin oluştuğu yere göre uygun müdahalelerin ve desteklerin sağlanması gerekmektedir (Topal, 2021).

2.1.2. Spor Aktivitelerinin Bedensel Engelliler Üzerindeki Etkileri

Spor, insan hayatında önemli bir yere sahip olan ve fiziksel aktiviteler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Afacan, 2023). Fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde kritik bir rol oynayan sporun tarihi, insanlık tarihi kadar eski olup, zaman içinde çeşitli şekillerde evrimleşmiştir. Antik Yunan'dan modern Olimpiyat Oyunları'na kadar uzanan geniş bir yelpazede, spor bireylerin kişisel gelişimi, rekabet ve eğlence ihtiyacını karşılamak için kullanılmıştır. Günümüzde spor, hem profesyonel hem de amatör düzeyde, bireysel ve takım sporları olmak üzere geniş bir alanı kapsamaktadır (Yazıcı, 2014).

Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri sayısız araştırma ile kanıtlanmıştır. Fiziksel sağlık açısından, spor yapmak kalp hastalıkları, obezite, diyabet ve birçok kronik hastalığın riskini azaltmaktadır. Zihinsel sağlık açısından ise spor yapmak stresi azaltmakta, ruh halini iyileştirmekte ve genel zihinsel sağlığı desteklemektedir. Ayrıca, spor sosyal etkileşim imkanları sunarak bireylerin sosyal becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Bozkuş vd., 2013).

Engelliler için sporun tarihçesi, özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemde önemli bir dönüm noktasına ulaşmıştır. Savaş sırasında yaralanarak engelli hale gelen askerlerin rehabilitasyon sürecinde sporun önemli bir rol oynamaya başlamasıyla engelliler için spor, sadece fiziksel iyileşme aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal entegrasyon ve psikolojik iyileşme için de önemli bir araç haline gelmiştir. Engelli bireylerin spora katılımı, kendilerine olan güvenlerini artırırken, toplumda da farkındalık yaratmış ve engellilerin sosyal hayata daha aktif bir şekilde katılımlarını sağlamıştır (Çınarlı ve Ersöz, 2010).

Bu dönemden itibaren, engelliler için sporun gelişimi hız kazanmıştır. Çeşitli engellilik türlerine uygun spor dallarının ve etkinliklerin geliştirilmesi, engelli bireylerin spora katılımını daha da artırmıştır. Engelli bireyler için düzenlenen ulusal ve uluslararası spor etkinlikleri ve organizasyonlar, engelli sporcuların yeteneklerini sergileyebilecekleri platformlar sunmuştur. Bu organizasyonlar arasında Paralimpik Oyunlar, engelli sporcular için düzenlenen en prestijli ve tanınmış etkinliklerden biridir (Canpolat ve Akyol, 2022).

Engellilerin spora başlamaları ve bu alanda kendilerini geliştirmeleri, sadece fiziksel sağlık yararları sunmakla kalmamakta, aynı zamanda özgüven, bağımsızlık ve toplum

içindeki pozisyonlarını güçlendirmektedir. Spor aktivitelerine katılım, engelli bireylerin sosyal çevreleriyle daha etkili bir şekilde iletişim kurmalarını, takım çalışması ve iş birliği gibi sosyal beceriler geliştirmelerini sağlamaktadır. Bu bağlamda, sporun engelli bireyler için sunduğu fırsatlar ve faydalar, onların hayatlarında olumlu bir dönüşüm yaratmaktadır. Engelliler için sporun bir aktivite olmasının yanında bireylerin yaşam kalitelerini artıran, onlara yeni ufuklar açan ve toplumsal entegrasyonlarını kolaylaştıran bir araç olduğu pek çok çalışmanın değindiği bir konsept olarak ifade edilebilmektedir (Şahin, 2022).

Spor aktivitelerinin bedensel engelliler üzerindeki etkileri, çok yönlü ve derinlemesine incelenmesi gereken bir konu olarak değerlendirilmektedir. İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemde, özellikle kalıcı veya geçici bedensel ve zihinsel engelli bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamakta yaşadıkları zorlukların farkına varılmış ve sporun bu bireyler için önemi daha net bir şekilde anlaşılmıştır. Bu dönemde, savaş sırasında engelli hale gelen bireylerin spor yapma isteği, sağlık kurumlarının yeniden faaliyete geçirilmesi ve spor yoluyla rehabilitasyon uygulamalarına verilen önem artmıştır (Sarigöz, 2019).

Spor aktiviteleri, engelli sporcuların benlik saygısını, öz-yeterlik algılarını, yaşam kalitelerini ve mental durumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu aktiviteler, engelli bireylerin sosyal çevreye uyumlarını kolaylaştırarak, toplumda daha aktif ve üretken bireyler olmalarına katkı sağlamaktadır. Spora katılım, bireyin kişisel gelişimine önemli olumlu etkiler sunmaktadır. Hem sağlık durumuna hem de yaşam standartlarına olumlu katkılar sağlanmaktadır (Avşaroğlu ve Okutan, 2018).

Buna karşın daha az hareketli bir yaşam tarzını benimseyen engelli bireyler, özgüven eksikliği, obezite ve sakatlıklarında artış yaşamaktadır. Bu nedenle, ulusal ve uluslararası kuruluşların engellileri spor faaliyetlerine yönlendirecek faaliyetlerde bulunmaları büyük önem taşımaktadır (Kurtoglu, 2017). Engelli bireyler spor faaliyetlerine katılımları sayesinde, bir gruba aidiyet duygusu, iş birliği ve sosyal paylaşım deneyimleri kazanmaktadır. Fiziksel ve ruhsal olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan bir ortamda yer alabilmektedir (Türker, Er, Eroğlu, Şentürk ve Durmaz, 2018).

Spor, engelli bireylerin yaşadıkları fiziksel sorunların yanı sıra psikolojik anlamda yaşadıkları zorlukların aşılmasında ve yalnızlık duygularının giderilmesinde önemli bir katkı sunmaktadır. Engelleri nedeniyle deneyimleyebildikleri psiksosyal sorunların etkisinin azaltılabilmesine ve hayata olumlu bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı

olmaktadır. Engelliler için spor, kişinin topluma uyum sağlamasında ve rehabilitasyon sürecinde büyük önem taşımaktadır. Hareketlilik ve özgüven düzeylerini artırmada etkili yöntemler arasında yer almaktadır (Damar ve Uçan, 2021).

Öte taraftan tercih edilecek spor türü, engelli kişinin kapasitesine de uygun olmalıdır. Engellilik, bireyin işlevsel becerilerini sınırlayan ama aynı zamanda ona sınır çizen bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Bu noktada, yapılacak fiziksel aktivitelerin engelin türü ve derecesine uygun olmaması durumunda bireye yarardan çok zarar getirebileceği belirtilmektedir (Bayraktar ve Öksüz, 2018).

Spor, fiziksel aktivitelere katılma olanağının yanı sıra kişilik gelişimi ve özgüven duygusu sağlayarak, engelli bireyin sosyal hayata uyum sağlamasında büyük kolaylık sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteler ve spor, rehabilitasyon ve tedavi edici etkileri nedeniyle engelli bireylerde zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişim aracı olarak kullanılmaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013).

Engelli bireylerin yaptıkları bireysel ve takım sporları, toplumla bütünleşme sürecinde önemli rol oynamaktadır. Bireysel sporlar, bireyde özgüven, özdenetim, hızlı karar verme, doğruluk ve haklarını koruma gibi özelliklerin gelişimine katkı sağlamaktadır. Takım sporları ise, bireyin sosyalleşme, birlikte hareket etme, takım çalışması ve iş birliği yapma gibi özelliklerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Özmutlu ve Erhan, 2023).

Engelli bireyler için spor, özürle baş etmeyi sağlamakta ve özüne yol açtığı durumları hafifletmektedir. Nöromüsküler sistemin bilişsel süreçlerinde ve vücudun fizyolojik ve metabolik gelişim süreçlerinde oldukça etkilidir. Spor, engellilerin yeteneklerini gerçekleştirmeleri için yegâne araçlardan biridir (Yılmaz, Kösehasanoğulları ve Aladağ, 2018).

Sporun fiziksel, psikolojik ve sosyolojik faydaları, engelli bireylerin yaşam kalitelerini önemli ölçüde artırmaktadır. Fiziksel aktivite, kas, sindirim ve boşaltım sistemlerinin yanı sıra diğer fonksiyonların etkin bir şekilde çalışmasına fayda sağlamaktadır. Psikolojik olarak, spor bireylerin birbirine olan saygısını artırır, kazanma ve kaybetme duygularını yaşayarak sonucu kabullenmeyi öğretmektedir. Sosyolojik olarak ise, spor bireyin sosyalleşmesine doğrudan katkı sağlamakta ve toplumsal refahın yükseltilmesinde önemli bir faktör olarak açıklanmaktadır (Koray ve Temiz, 2014).

Dünya çapında engelliler için spor, rehabilitasyon sürecinde kullanılan sportif hareketlerle başlamıştır. Bu süreç, engelli bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının

iyileştirilmesine önemli katkılarda bulunmuştur. Türkiye'de ise engelli sporunun gelişimi, 1990'lı yıllardan itibaren önem kazanmıştır. Engelliler Spor Federasyonu'nun kurulması ve çeşitli spor dallarında ulusal ve uluslararası başarılar elde edilmesi, Türkiye'de engelliler sporunun gelişimine önemli katkılar sağlamıştır (Karagün, 2024).

Tüm bu perspektifler ele alındığında spor aktivitelerinin, bedensel engellilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli destekler sunduğu söylenebilmektedir. Engelli bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması ve topluma daha etkin bir şekilde entegre olmaları için sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir. Bu kapsamda hem bireysel hem de takım sporlarının engelli bireyler için uygun şekilde düzenlenmesi ve teşvik edilmesi, onların yaşam kalitelerini artırmada önemli bir rol oynamaktadır.

2.2. İletişim Becerileri ve Önemi

2.2.1. İletişim Becerilerinin Tanımı

İletişim, insanların birbiriyle bilgi, düşünce ve duygularını paylaştıkları süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, sözlü ve sözsüz olmak üzere iki temel türde gerçekleşmektedir. Sözlü iletişim, kelimeler aracılığıyla mesajın aktarılmasını içerirken, sözsüz iletişim beden dili, jest ve mimikler gibi sözel olmayan yollarla gerçekleşmektedir. Etkili bir iletişim için her iki türün de doğru bir şekilde kullanılması gerekmektedir (Gürboğa ve Kargın, 2003).

2.2.1.1. Sözlü İletişim

Sözlü iletişim, bireyler arasında dil ve konuşma yoluyla gerçekleştirilen en temel iletişim şekli olarak tanımlanmaktadır. Bu iletişim türünde, ses tonu, vurgu ve konuşma hızı gibi unsurlar, mesajın etkili bir şekilde iletilmesinde önemli roller oynamaktadır. Sözlü iletişim, düşüncelerin, duyguların ve bilgilerin doğrudan aktarımını sağlayarak, insanlar arasında anında geri bildirim ve etkileşim fırsatı sunmaktadır (Vogel, Meyer ve Harendza, 2018).

Sözlü iletişimin temel avantajlarından biri, mesajın alıcı tarafından hızlı bir şekilde alınması ve anında yanıt verilebilmesi kapasitesidir. Bu, özellikle acil durumlar veya anlık kararların gerektiği zamanlarda, iletişimin hız ve verimliliğini artırmaktadır. Ayrıca, sözlü iletişim sırasında kullanılan ses tonu ve vurgular, mesajın içeriğine derinlik katmakta ve söylenenlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Ancak, sözlü iletişimin

sınırlılıkları da bulunmaktadır. Mesajın doğru bir şekilde aktarılabilmesi için, hem konuşanın açık ve anlaşılır ifade etme becerisine sahip olması hem de dinleyicinin dikkatli ve odaklı olması gerekmektedir. Sözlü iletişimde, kelimelerin yanlış anlaşılması veya dinleyicinin dikkatinin dağılması gibi durumlar, iletişim engellerine yol açabilmektedir (Del Giacco, Anguera ve Salcuni, 2020).

Bireyler arasındaki sözlü iletişim, karşılıklı anlayış ve etkileşimin güçlendirilmesinde kritik bir role sahiptir. Samimi bir diyalog kurulması, empati yapılması ve karşılıklı saygının teşvik edilmesi, sözlü iletişimin sağlıklı bir şekilde işlenmesini desteklemektedir. Bu durum, bireylerin birbirlerini daha iyi anlamalarına ve aralarındaki ilişkilerin güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Kuşat, 2023).

Bu çerçevede etkili bir sözlü iletişim için, konuşma sırasında dikkat edilmesi gereken önemli unsurlar olduğu söylenebilmektedir. Bu unsurlar; mesajın açık, net ve kısa olması, konuşurken karşılıklı göz temasının kurulması ve dinleyicinin ilgisini çekecek şekilde konuşma yapılmasıdır. Bu yönler, sözlü iletişimin etkinliğini artıran temel faktörlerdir ve bireyler arasında anlaşmazlıkların önlenmesine, yanlış anlamaların azaltılmasına ve daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasına katkı sağlamaktadır (Del Giacco vd., 2020).

2.2.1.2. Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim, bireyler arasında sözcüklerin kullanılmadığı, bunun yerine beden dili, yüz ifadeleri, göz teması, el hareketleri, duruş ve mesafe gibi sözel olmayan kanallar aracılığıyla gerçekleştirilen bir iletişim türüdür. Bu iletişim biçimi, sözlü iletişime kıyasla bazen daha güçlü ve etkili mesajlar iletebilmektedir. Özellikle duygusal durumların, tutumların ve niyetlerin ifadesinde sözsüz iletişim unsurları, bireylerin birbirlerini daha derinlemesine anlamalarını sağlamaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2015).

Yüz ifadeleri, sözsüz iletişimin en güçlü araçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Mutluluk, üzüntü, korku, şaşkınlık ve öfke gibi temel duygular, kültürler arası farklılıklara rağmen benzer yüz ifadeleriyle ifade edilmektedir. Bu evrensellik, yüz ifadelerini insanlar arası iletişimde evrensel bir dil haline getirmektedir (Vogel vd., 2018). Göz teması, bireyler arasındaki iletişimde samimiyeti, güveni ve ilgiyi yansıtan önemli bir sözsüz iletişim biçimidir. Uygun göz teması kurulması, konuşulan kişiye değer verildiğini ve mesajın önemsendiğini göstermektedir. Ancak, göz temasının süresi ve

yoğunluğu kültürel normlara göre değişiklik göstermekte ve yanlış yorumlanabilmektedir (Collins, Schrimmer, Diamond ve Burke, 2011).

El hareketleri ve jestler, konuşma sırasında yapılan açıklamalara vurgu yapmak, belirli noktaları güçlendirmek veya konuşulan konuyu görsel olarak desteklemek için kullanılmaktadır. Farklı kültürlerde jestlerin anlamları farklılık gösterebilmekte, bu yüzden uluslararası iletişimde yanlış anlaşılmanın önüne geçmek için dikkatli olunması gerekmektedir (Taylor vd., 2015).

Beden duruşu ve hareketleri, bir bireyin kendine güvenini, açıklığını veya savunmacı tutumunu yansıtabilmektedir. Açık ve rahat bir beden duruşu, genellikle pozitif bir tutum ve rahatlık hissi verirken, kapalı ve kasılmış bir duruş, savunmacılık veya rahatsızlık işareti olarak algılanabilmektedir. Sözsüz iletişim, bu nedenle, bireylerin birbirlerine olan tutumlarını, duygusal durumlarını ve mesajlarının altında yatan anlamları anlamada kritik bir rol oynamaktadır (Taylor vd., 2015).

2.2.2. Etkili İletişimin Unsurları

Etkili iletişim, bireyler arasındaki anlayışı ve bağları güçlendiren bir araçtır. Sağlıklı bir iletişim için açıklık, dürüstlük, saygı ve empati gibi unsurlar önem taşımaktadır. Açık iletişim, mesajın alıcı tarafından net bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır. Dürüstlük, güvenin temelini oluşturmaktadır; saygı, karşılıklı anlayışın ve toleransın gelişmesine katkıda bulunmakta; empati ise, bireylerin birbirlerinin duygularını anlamalarını ve onlara karşı duyarlı olmalarını mümkün kılmaktadır (Çok, 2023).

Açıklık, iletişim sürecinde mesajların doğrudan, net ve anlaşılır bir şekilde ifade edilmesini sağlamaktadır. Bu husus, alıcı tarafından mesajın doğru bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olmakta ve yanlış anlamaların önüne geçmektedir. Açık bir iletişimde, bireyler kendilerini ifade ederken belirsizlikten kaçınmakta ve mesajlarını mümkün olan en net şekilde aktarmaktadırlar (Fakazlı, İlhan ve Yarayan, 2021).

Dürüstlük, iletişimin temelini güven üzerine kurmaktadır. Bireyler arasındaki ilişkilerde dürüstlük, karşılıklı güvenin oluşmasını ve bu güvenin zaman içinde güçlenmesini sağlamaktadır. Dürüst bir şekilde paylaşılan bilgiler, ilişkilerin daha sağlam temeller üzerine inşa edilmesine olanak tanımaktadır. Dürüstlük, aynı zamanda bireylerin birbirlerine karşı samimi olmalarını ve gerçek duygularını ifade etmelerini teşvik etmektedir (Çok, 2023).

Saygı ise iletişimde bireylerin birbirlerinin görüşlerine, duygularına ve sınırlarına değer vermesini ifade etmektedir. Karşılıklı saygı, iletişimin sağlıklı bir şekilde yürütülmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bireyler birbirlerine saygı gösterdiklerinde, iletişim daha olumlu bir atmosferde gerçekleşmekte ve anlaşmazlıkların çözümü kolaylaşmaktadır. Saygı, aynı zamanda bireylerin farklılıklarını kabul etmelerini ve birbirlerinin görüşlerini değerlendirmelerini sağlamaktadır (Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer, 2009).

Empati de diğer bir unsur olarak bir kişinin başka bir kişinin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini anlama ve bu duygulara duyarlı olma yeteneğidir. Empatik bir iletişim, bireylerin birbirlerinin duygusal durumlarını daha iyi anlamalarını ve bu durumlara karşı duyarlı bir şekilde tepki vermelerini sağlamaktadır. Empati, iletişimi daha derin ve anlamlı bir hale getirmekte ve bireyler arasındaki duygusal bağları güçlendirmektedir (Fakazlı vd., 2021).

Bu dört temel unsur, sağlıklı iletişimin yapı taşlarını oluşturmakta ve bireyler arasındaki ilişkilerin kalitesini artırmaktadır. Açıklık, dürüstlük, saygı ve empatiye dayalı bir iletişim, bireylerin birbirlerini daha iyi anlamalarına, güven içinde ilişkiler kurmalarına ve karşılıklı saygı duygusunu pekiştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu unsurların her biri, etkili iletişimin temelini oluşturmakta ve bireylerin sosyal çevrelerinde daha başarılı ve tatmin edici ilişkiler geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Fakazlı vd., 2021).

İletişim becerileri, etkili iletişim kurmanın temel taşlarıdır. Bu beceriler arasında dinleme, açık konuşma, geri bildirim verme ve soru sorma yer almaktadır. İyi bir dinleyici olmak, iletişimin en önemli yönlerinden biridir. Aktif dinleme, konuşmacının söylediklerine tam olarak odaklanmayı ve onu anlamaya çalışmayı içermektedir. Açık konuşma, mesajın net ve anlaşılır bir şekilde ifade edilmesini gerektirmektedir. Geri bildirim vermek, iletişim sürecindeki anlayışı ve etkileşimi güçlendirmektedir. Soru sormak ise, iletişimi devam ettirmenin ve derinleştirmenin bir yolu olarak ifade edilmektedir (Aziz, 2008).

İletişim becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarılı olmalarına olanak tanımaktadır. İyi iletişim becerilerine sahip bireyler, daha iyi ilişkiler kurabilmekte, çatışmaları daha etkili bir şekilde çözeabilmekte ve sosyal çevrelerinde daha başarılı olabilmektedir. Ayrıca, iş hayatında da iletişim becerileri, işbirliğini, takım çalışmasını ve liderlik yeteneklerini geliştirmede kritik bir rol oynamaktadır (Kıyılıoğlu ve Özgenel, 2020).

Etkili iletişim becerileri, bireyin özgüvenini ve kendini ifade etme yeteneğini artırmaktadır. Kendini açık ve net bir şekilde ifade edebilen bireyler, diğer insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve karşılıklı anlayışı teşvik edebilmektedir. Bu nokta, hem kişisel hem de profesyonel ilişkilerde daha fazla başarı ve tatmin anlamına gelmektedir (Kuşat, 2023).

İletişim becerilerinin geliştirilmesi de mümkündür. Buna göre; iletişim becerilerinde pratik yapmak oldukça önemli bir bağlama işaret etmektedir. Günlük hayatta karşılaşılan fırsatlar, bu becerilerin geliştirilmesi için değerlendirilebilmektedir. Örneğin; aile üyeleri veya arkadaşlarla yapılan sohbetler, aktif dinleme ve açık konuşma becerilerini geliştirmek için kullanılabilen ilişki noktaları olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, geri bildirim istemek ve alınan geri bildirimi olumlu bir şekilde değerlendirmek de bu süreçte yardımcı olmaktadır (Ege, 2006).

İletişim kurslarına katılmak, iletişim becerilerini geliştirmek için başka bir yöntemdir. Bu tür kurslar, bireylere teorik bilgilerin yanı sıra pratik yapma fırsatı da sunmaktadır. Katılımcılar, farklı iletişim durumlarını simüle eden alıştırma yaparak becerilerini geliştirebilmektedir (Girgin, 2006).

Diğer taraftan 21. Yüzyıl paradigmasında yeni iletişim kanallarından da söz etmek mümkündür. Bu çerçevede, sosyal medya ve dijital iletişim araçları, modern iletişimde önemli bir yer tutmaktadır. Bu platformlar, bireylerin birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını sağlasa da yüz yüze iletişimin yerini tam olarak alamamaktadır. Dijital iletişimde de açıklık, dürüstlük ve empati gibi sağlıklı iletişim unsurlarının korunması gerekmektedir (Demir ve Efe, 2020).

Yazılı iletişim, iş ve akademik hayatta sıkça kullanılan bir iletişim türüdür. Etkili yazılı iletişim, mesajın alıcı tarafından doğru anlaşılmasını sağlamak için netlik ve yapısal bütünlük gerektirmektedir. Bu nedenle, yazılı iletişim becerilerini geliştirmek, bireyin mesleki gelişimi için önemli kabul edilmektedir (Özdemir, 2017).

Tüm bunlara paralel olarak iletişim becerilerinin geliştirilmesi, bireyin toplum içindeki yerini ve etkisini artırmaktadır. İyi iletişim becerilerine sahip bireyler, topluluk önünde konuşma, ikna etme ve liderlik gibi durumlarda daha etkili olabilmektedir. Bu durum hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar doğurmaktadır.

2.2.3. Bedensel Engellilerde İletişim Zorlukları ve İletişimin Önemi

Bedensel engelliler, günlük yaşamlarında birçok zorlukla karşılaşmaktadır. Bu zorlukların başında iletişim engelleri gelmektedir. Bedensel engellilik, bireyin hareket kabiliyetini kısıtladığı gibi, iletişim kurma yeteneğini de etkileyebilmektedir. Bu durum, sosyal izolasyon, anlaşılma ve yanlış anlamalara yol açabilmekte, dolayısıyla bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilmektedir. Bu nedenle, bedensel engellilerde iletişim zorluklarının üstesinden gelmek ve etkili iletişim yöntemleri geliştirmek büyük önem taşımaktadır (Tiyek, Eryiğit ve Baş, 2016).

İletişim, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etme ve başkalarıyla etkileşimde bulunma sürecidir. Bedensel engelliler için bu süreç, engelin türüne ve derecesine bağlı olarak çeşitli zorluklar içerebilmektedir. Örneğin; kol veya el hareketlerinin kısıtlı olması yazı yazmayı veya işaret dili kullanmayı zorlaştırabilmektedir. Aynı şekilde, konuşma yeteneğinin etkilenmesi, sözlü iletişimi güçleştirebilmekte ve bu durum bireyin sosyal etkileşimlerinde engellerle karşılaşmasına neden olmaktadır (Gürboğa ve Kargın, 2003).

Bu zorlukların üstesinden gelmek için alternatif iletişim yöntemleri ve teknolojik yardımcı araçların kullanılması büyük önem arz etmektedir. Nitekim örnek olarak konuşma güçlüğü çeken bireyler için konuşma üretici cihazlar veya metin tabanlı iletişim uygulamaları, etkili bir iletişim aracı olabilmektedir. Aynı şekilde, hareket kısıtlılığı olan bireyler için de dokunmatik ekranlar ve göz takip sistemleri gibi teknolojiler, iletişimde büyük kolaylıklar sağlamaktadır (Açak, 2022).

Bedensel engellilerin karşılaştığı iletişim zorluklarına yönelik farkındalığın artırılması da bu çerçevede büyük önem taşıyan bağlamlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Toplumun, bedensel engellilerin iletişim ihtiyaçlarını anlaması ve bu ihtiyaçlara uygun davranması, engelli bireylerin sosyal hayata entegrasyonunu kolaylaştırmaktadır. Bu noktada, engellilere yönelik eğitim programlarının yanı sıra, genel toplumun da engellilik konusunda bilgilendirilmesi ve duyarlılığının artırılması gerekmektedir (İlhan ve Esentürk, 2014).

Ayrıca, bedensel engellilerin iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve terapi programlarının da vurgulanması gerektiğine değinilmektedir. Bu tür programlar, engelli bireylerin mevcut iletişim yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarına ve alternatif iletişim yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmaktadır. Böylece, bireylerin

sosyal etkileşimlerinde daha başarılı olmaları ve toplum içinde daha aktif bir rol almaları teşvik edilmektedir (Altun ve Sazlı, 2023).

Sonuç olarak, bedensel engellilerde iletişim zorlukları, bireylerin sosyal hayatta karşılaştıkları önemli engellerden biridir. Bu zorlukların üstesinden gelmek için alternatif iletişim yöntemlerinin kullanılması, teknolojik yardımcı araçlardan faydalanılması ve toplumsal farkındalığın artırılması büyük önem taşımaktadır. Engelli bireylerin iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve destek programları, onların toplumda daha aktif ve bağımsız bireyler olmalarını sağlamaktadır. Bu nedenle, bedensel engellilerin karşılaştığı iletişim zorluklarına yönelik çözümlerin geliştirilmesi ve uygulanması, bireylerin yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynamaktadır (Altun ve Sazlı, 2023).

2.3. Bedensel Engellilerde Spor Aktiviteleri ve İletişim Becerileri

2.3.1. Bedensel Engellilerde Sporun İletişim Becerileri Üzerindeki Etkileri

Bedensel engellilerde spor, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda iletişim becerilerinin gelişimi için de büyük önem taşımaktadır. Spor yapmanın, bireylerin kendilerini ifade etme yeteneklerini artırdığı gözlemlenmiştir. Sporun, özgüvenin gelişimine katkı sağladığı ve bu sayede engelli bireylerin daha açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabildiği belirtilmektedir (Doğru, 2017).

Spor yapmanın sosyal becerileri geliştirdiği ve bireylerin grup içinde iş birliği yapma, sıra bekleyiş ve takım ruhu gibi kavramları öğrendiği bilinmektedir. Bu süreçte, sporcular arasında oluşan arkadaşlıklar ve takım çalışması, iletişim becerilerinin doğal bir şekilde gelişimine zemin hazırlamaktadır (Gürboğa ve Kargın, 2003).

Spor aktiviteleri, bedensel engellilerin sosyal çevreleriyle daha etkili iletişim kurmalarına yardımcı olmaktadır. Spor, engelli bireylerin karşılaştıkları iletişim engellerini aşmalarına ve sosyal izolasyon hissini azaltmalarına olanak tanımaktadır. Spor yaparak zaman geçiren bireyler, benzer deneyimlere sahip diğer insanlarla tanışma ve onlarla iletişim kurma fırsatı bulmaktadır. Bu tür sosyal etkileşimler, engelli bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerini ve iletişim becerilerini geliştirmelerini sağlamaktadır (Altun ve Sazlı, 2023).

Takım sporlarına katılım, bedensel engellilerin iletişim becerileri üzerinde özellikle olumlu etkilere sahiptir. Takım sporları, bireylere ortak hedeflere ulaşma, strateji geliştirme ve takım arkadaşlarıyla etkili iletişim kurma gibi beceriler kazandırmaktadır.

Bu sporlar, bireylerin hem sözlü hem de sözlü olmayan iletişim yeteneklerini kullanmalarını gerektirmekte, bu da iletişim becerilerinin gelişimine doğrudan katkı sağlamaktadır. Sporcular, maçlar ve antrenmanlar sırasında takım arkadaşlarıyla sürekli olarak iletişim halindedir, bu da onların ifade becerilerini ve takım içi dinamikleri anlama kabiliyetlerini geliştirmektedir (Topsaç ve Bişgin, 2015).

Sporun bedensel engellilerin iletişim becerileri üzerindeki olumlu etkileri, akademik araştırmalarla da desteklenmektedir. Araştırmalar, düzenli olarak spor yapan engelli bireylerin, spor yapmayanlara göre daha yüksek sosyal becerilere ve iletişim yeteneklerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bireyler, stresle başa çıkma, problem çözme ve duygularını ifade etme konularında daha yetkin hale gelmektedirler. Spor, engelli bireylerin sosyal çevrelerinde daha aktif rol almalarını ve sosyal destek ağlarını genişletmelerini teşvik etmektedir (Topsaç ve Bişgin, 2015).

Tüm bunların sonucu olarak bedensel engelliler için spor, sadece fiziksel sağlığı desteklemenin ötesinde, iletişim becerilerinin gelişimi için de kritik bir araçtır. Spor, engelli bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunmalarını, kendilerini daha iyi ifade etmelerini ve sosyal izolasyon hissini azaltmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini önemli ölçüde artırmaktadır. Bu nedenle, engelli bireylerin spor yapmaları teşvik edilmeli ve onlara bu konuda gerekli destek sağlanmalıdır.

2.3.2. Spor Aktivitelerinin Bedensel Engellilerde Sosyal İletişim Üzerindeki Rolü

Spor aktiviteleri, bedensel engellilerin sosyal iletişim yeteneklerini geliştirmede önemli bir role sahiptir. Spor, bireyleri bir araya getiren ve ortak bir amaca doğru çalışmalarını sağlayan bir etkinlik olarak, sosyal etkileşim fırsatları sunmaktadır. Bedensel engellilerin spor aktivitelerine katılımı, onların sosyal çevreleriyle daha kolay iletişim kurmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu süreç içinde, engelli bireyler, takım çalışması, liderlik ve arkadaşlık gibi sosyal beceriler edinmektedirler (Kuşat, 2023).

Spor aktiviteleri, bedensel engellilerin sosyal ağlarını genişletmelerine yardımcı olmaktadır. Ortak ilgi alanları etrafında toplanan bireyler, spor sayesinde yeni insanlarla tanışma ve arkadaşlıklar kurma şansı bulmaktadırlar. Bu tür sosyal etkileşimler, engelli bireylerin sosyal izolasyonunu azaltmakta ve toplum içinde daha aktif bir rol almalarını sağlamaktadır. Ayrıca, spor aktiviteleri sırasında yaşanan başarılar ve zorluklar, bireyler

arasında güçlü bağlar oluşturmakta ve karşılıklı destek mekanizmalarının gelişimine katkıda bulunmaktadır (Hazar ve Koç, 2020).

Engelli bireyler için düzenlenen spor etkinlikleri, onların sosyal becerilerini sergileyebilecekleri ve geliştirebilecekleri platformlar sunmaktadır. Bu etkinlikler, bireylerin kendilerini ifade etme, dinleme ve geri bildirim verme gibi temel iletişim becerilerini kullanmalarını gerektirir. Spor, engelli bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunurken karşılaştıkları engelleri aşmalarına yardımcı olmakta ve onların sosyal çevrelerinde daha etkin bir iletişim kurmalarını sağlamaktadır (Köten ve Erdoğan, 2014). Takım sporları, engelli bireylerin sosyal iletişim becerileri üzerinde özellikle olumlu etkiler göstermektedir. Takım sporlarına katılan engelliler, takım içinde rol almanın ve ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmanın önemini öğrenmektedirler. Bu süreç, bireylerin iletişim becerilerini doğal bir şekilde geliştirmekte ve sosyal uyum becerilerini artırmaktadır. Takım sporları, engelli bireylerin liderlik, karar verme ve sorun çözme gibi sosyal beceriler kazanmalarına olanak tanımaktadır (Köten ve Erdoğan, 2014).

Spor aktivitelerinin bedensel engellilerde sosyal iletişim üzerindeki olumlu etkileri, toplumun engellilere yönelik algısını da olumlu yönde etkilemektedir. Spor yapan engelli bireyler, toplum tarafından daha olumlu bir şekilde algılanmakta ve sosyal kabul görme şansları artmaktadır. Bu durum, engelli bireylerin sosyal entegrasyonunu kolaylaştırmakta ve toplum içindeki yerlerini güçlendirmektedir (Şahin, Türegün ve Şahin, 2023).

Tüm bunlara paralel olarak spor aktivitelerinin, bedensel engellilerin sosyal iletişim becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilmektedir. Spor, engelli bireylerin sosyal çevreleriyle etkili bir şekilde iletişim kurmalarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve toplum içinde daha aktif bir rol almalarına olanak tanımaktadır. Bu nedenle, bedensel engellilerin spor aktivitelerine katılımı teşvik edilmeli ve onlara bu konuda gerekli destek sağlanmalıdır.

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırmada, bedensel engellilerin iletişim becerileri ve sosyal etkileşimleri üzerine sporun etkilerini araştırmak için niceliksel bir metodoloji kullanılmıştır. Niceliksel araştırma metodu, özellikle değişkenler arasındaki ilişkilerin ve etkilerin sistemli ve objektif bir şekilde ölçülmesine olanak tanımaktadır. Bu metodoloji, büyük veri setlerinden elde edilen sayısal sonuçlarla genellemeler yapmayı mümkün kılarak, araştırma sorusuna istatistiksel olarak anlamlı yanıtlar sunabilmektedir. Bu çerçevede çalışmada nicel araştırma metodlarından genel tarama modeli uygulanmış, böylece değişkenler arasında farklılıklar ve ilişkiler sayısal göstergeler üzerinden incelenmiştir (Creswell, 2016).

3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelliler oluşturmaktadır. Bu araştırmada, evrenin tümüne ulaşmadaki zorluk, zamanın sınırlı olması ve ekonomik nedenlerle hedef evreni temsil edeceği düşünülen büyüklükte bir örneklem alma yoluna gidilmiştir. Sporcu olmayan bedensel engelli bireylere dernekler, vakıflar ve sivil toplum kuruluşları vasıtası ile ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada ulaşılan 429 kişinin temsil ettiği örneklem, 0.05 hata payıyla evreni karşıladığı ve yeterli olduğu görülmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

Türkiye genelinde, farklı yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik statüye sahip bedensel engelli bireyler, bu çalışmanın potansiyel katılımcıları arasında yer almaktadır. Bu geniş evren, araştırmanın sonuçlarının daha genel bir geçerlilik kazanmasına yardımcı olacak çeşitlilikte veri toplamayı mümkün kılmaktadır.

Örneklem seçimi, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, araştırmacıların elde edilebilecek verilere kolay erişim sağlayabilecekleri durumlarda tercih edilen bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Baltacı, 2018). Araştırmanın bu aşamasında, toplamda 429 kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve fonksiyon kaybı olan engelli birey ile görüşülmüştür. Buna göre; araştırmacı veri toplama sürecine kendisine en yakın ve maliyet açısından en uygun noktadan başlamıştır. Örneklem büyüklüğü, elde edilen verilerin istatistiksel analiz için yeterli olmasını

sağlamakla birlikte, çeşitli demografik özellikleri temsil etme kapasitesine de sahip olduğu noktada veri toplama süreci sonlandırılmıştır. Bu sayede, araştırma bulgularının evreni yansıtmaya potansiyelinin artması planlanmıştır.

Kolay ulaşılabilir örnekleme yönteminin kullanılması, pratik ve maliyet etkin bir çözüm olarak kabul edilmektedir. Bu özellikler, araştırmanın bulgularını, Türkiye'deki bedensel engelliler üzerinde sporun etkilerini anlamak için değerli kılmaktadır.

3.3. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma sürecinde kullanılan bilgi formunda çeşitli demografik veriler yer almıştır. Bu demografik değişkenlere ilişkin betimsel skorlar aşağıda listelenmiştir.

Çizelge1: Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Sonuçlar

Cinsiyet	n	%
Kadın	202	47,1
Erkek	227	52,9
Eğitim Durumu	n	%
İlkokul	27	6,3
Ortaokul	44	10,3
Lise	179	41,7
Üniversite	179	41,7
Spor Yapma Durumu	n	%
Yapıyor	208	48,5
Yapmıyor	221	51,5
Toplam	429	100,0
Spor Yapılan Gün Sayısı	n	%
1 gün	3	1,44
2 gün	16	7,69
3 gün	33	15,87
4 gün	33	15,87
5 gün	56	26,92
6 gün	35	16,83
7 gün	32	15,38
Toplam	208	100,0

Çizelge 1, araştırmaya katılan bireylerin demografik dağılımını göstermektedir. Toplam 429 katılımcının incelendiği bu Çizelgeye göre, kadın katılımcıların sayısı 202 (%47,1)

iken erkek katılımcıların sayısı 227 (%52,9) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyine ilişkin dağılımlarında ise ilkökul mezunlarından oluşan katılımcı sayısı 27 (%6,3), ortaokul mezunlarından olan katılımcı sayısı 44 (%10,3), lise mezunlarının katılımı 179 (%41,7), üniversite mezunlarının katılımı ise 179 (%41,7) olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %48,5'i spor yaparken, %51,5'i spor yapmamaktadır. Son olarak en yüksek oranla, katılımcıların %26,92'si haftada 5 gün spor yapmaktadır. Bu, spor yapan katılımcıların büyük bir kısmının düzenli bir spor programına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, haftada 3, 4, 6 ve 7 gün spor yapan katılımcıların oranları da birbirine oldukça yakındır.

Çizelge 2: Katılımcıların Engel Durumlarına Göre Sonuçlar

Engel Nedeni	n	%
Doğuştan	147	34,3
Hastalık	89	20,7
Kaza Sonucu	157	36,6
Diğer	36	8,4
Engel Oranı	n	%
%10,00	13	3,0
%20,00	5	1,2
%30,00	20	4,7
%40,00	58	13,5
%50,00	64	14,9
%60,00	81	18,9
%70,00	48	11,2
%80,00	76	17,7
%90,00	62	14,5
%100,00	2	0,5
Uzuv Kaybı	n	%
Kol kaybım var	243	56,6
Bacak kaybım var	130	30,3
Diğer kaybım var	56	13,1
Toplam	429	100,0

Katılımcıların engel durumlarını belirtirken doğuştan kaynaklanan engellerin oranı %34.3, hastalık nedeniyle ortaya çıkan engellerin oranı %20.7, kaza sonucu meydana

gelen engellerin oranı %36.6 ve diğer nedenlere bağlı engellerin oranı ise %8.4 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların fiziksel engel oranlarının dağılımı incelendiğinde çeşitli yüzdelik dilimlerdeki engel oranlarının bulunduğu görülmektedir. En sık rastlanan oranların arasında %60,00 (18,9%) ve %80,00 (17,7%) bulunmaktadır. Bu, katılımcıların büyük bir kısmının orta düzeyde fiziksel engellere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, düşük oranlarda (%10,00, %20,00, %30,00) ve yüksek oranlarda (%90,00, %100,00) fiziksel engel oranlarına sahip olan katılımcıların daha az sayıda olduğu görülmektedir. Böylece bu Çizelge, katılımcıların genel fiziksel engel düzeyinin çeşitlilik gösterdiğini ve birçoğunun orta düzeyde engellere sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%56,6) kol kaybına sahiptir. İkinci en yaygın uzuv kaybı durumu ise %30,3 ile bacak kaybıdır. Ayrıca, katılımcıların %13,1'i "diğer" kategorisinde yer alan farklı uzuv kaybı durumlarına sahiptir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Veri aracı olarak Korkut (1996) tarafından geliştirilen "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" (İBDÖ) kullanılmıştır. Veriler Google Anket üzerinden sosyal medya aracılığıyla toplanmıştır. Veri grubunu oluştururken ön koşul olarak katılımcıların bedensel engelli olma şartı aranmıştır. Bireylerin ölçeği 20 dakika içinde doldurduğu gözlenmiştir. Etik kurul izni alınmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları iki farklı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından belirlenen kişisel bilgiler formu ikinci bölümde iletişim becerileri değerlendirme ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla yaş, cinsiyet, spor yapma/yapmama durumu, engel durumu, spor yapma süreleri, eğitim durumu gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşmaktadır.

İletişim Becerileri Değerlendirme: Kişilerin iletişim becerisi konusunda kendilerini nasıl değerlendirdiklerini tespit etmek üzere, "geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları" Korkut (1996) tarafından yapılan bu ölçek, "5'li likert tipinde" 25 adet maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan cevap seçenekleri; "hiçbir zaman", "nadiren", "bazen", "sıklıkla", "her zaman" şeklindedir. Puanlama "hiçbir zaman"dan, "her zaman"a doğru

1'den 5'e artarak yapılmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan kişilerin iletişim becerilerinin iyi olduğu sonucunu vermektedir. Değerlendirmede ters olarak toplanan cevap yoktur. Testin tekrarı yöntemi ile yapılan güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.76 olarak elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı olarak alfa değeri ise 0.80 olarak bulunmuştur.

Araştırmada yapılması planlanan analizler içerisinde doğru yöntemlerin kullanılabilmesi için gerçekleştirilen normallik analizi Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 3: Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

		İstatistikler
İletişim Becerisi	Ortalama	71,54
	Standart Sapma	21,92
	Minimum	7,00
	Maximum	100,00
	Ranj	93,00
	Çarpıklık	-1,19
	Basıklık	0,86

Yapılan analizler, basıklık ve çarpıklık katsayılarının 1.5 ile -1.5 arasında olduğunu göstermektedir. Bu durum, verilerin normal dağıldığı varsayımını desteklemektedir (George ve Mallery, 2009).

Verilerin normal dağılması, fark testleri için bağımsız örneklem *t* testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ilişki testleri için ise Pearson korelasyon analizi olarak parametrik testlerin kullanılmasını gerektirmektedir (George ve Mallery, 2009). Bu çerçevede araştırma verilerinin derinlemesine analizinde uygun parametrik testler Çizelgeleştirilmiştir.

Çizelge 4: Verilerin Güvenirliğine İlişkin Alpha Katsayısı

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
0,967	25

Güvenirlik, tekrarlı ölçümlerde benzer sonuçların alınmasını ifade eden temel istatistiksel kavramlardan biridir. Literatürde yer alan çalışmalar, bir ölçme materyalinin yüksek güvenirlikte olması için gerekli olan minimum katsayısının .70 olması gerektiği üzerinde durmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu nokta, ölçme materyalinin tutarlı yanıtlar sergilediği şeklinde yorumlanabilmektedir. Buna göre; araştırmada iletişim beceri düzeyinin ölçülebilmesi için kullanılan “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği”nin 25 maddesi üzerinden gerçekleştirilen güvenirlik analizi, ölçeğin yüksek güvenirlikte olduğunu doğrulamaktadır (Çizelge 3). Güvenirlik katsayısının .967 olması, madde skorlarının tutarlı olduğunu göstermektedir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi sürecinde veriler öncelikle dijital ortama aktarılmış, ardından SPSS 27 programına geçirilerek uygun şekilde kategoriler kodlanmıştır. Bunun ardından araştırmada kullanılan verilerde ne tür analizler yapılacağının kestirilebilmesi için verilerin normallliği test edilmiştir. Verilerin normallığının sağlanması üzerine parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırmada engelli bireylerin tanımlayıcı bilgileri için frekans ve yüzde analizi; fark testleri için bağımsız gruplar t- testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi; ilişki testleri için de Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma sürecinde toplanan veriler öncelikli olarak SPSS 27.0 paket programına aktarılmıştır. Ardından katılımcılardan edinilen verilere yönelik uygulanacak istatistiksel tekniklere karar verebilmek amacıyla normallik analizleri gerçekleştirilmiştir. Normallik analizlerinden sonra ise kullanılan ölçme materyallerinin güvenilirlikleri test edilerek literatürdeki değerlerle karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın amacına uygunluğunun değerlendirildiği söz konusu iki bölümün ardından kişisel bilgi formunda yer alan demografik ve sosyoekonomik özelliklere göre betimsel istatistiklere yer verilmiş, daha sonra ise bu bölümde verilen gruplar ve değerler üzerinden fark ve ilişki testleri gerçekleştirilmiştir.

4.1. Fark ve İlişki Testlerine Yönelik Derinlemesine Analizler

Betimsel istatistiklerin yanı sıra fark ve ilişki testleriyle araştırmanın amacına dönük çeşitli analizler de yapılmıştır. Bu noktada ilk olarak cinsiyet faktörü değerlendirilmiş ve engelli bireylerin cinsiyetlerine göre iletişim beceri düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Çizelge 5: Katılımcıların Cinsiyete Göre İletişim Beceri Düzeyinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
İletişim	Kadın	202	71,73	19,97	,166	,868
Becerisi	Erkek	227	71,38	23,58		

Çizelge 5 irdelendiğinde katılımcıların iletişim beceri düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir ($t=,166$; $p=,868$). Buna göre; cinsiyet, engelli bireyler arasında iletişim beceri düzeyini farklılaştıran bir etmen olarak değerlendirilememektedir. Diğer taraftan cinsiyet faktörüyle değerlendirildiğinde skorların birbirine oldukça yakın olması, engellilerin diğer pek çok dezavantajı bir arada yaşadığı gibi katalizör olarak değerlendirilebilecek faktörlerin de her iki cinsiyet için benzer niteliklerde olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

Çizelge 6: Eğitim Düzeyine Göre İletişim Beceri Düzeyinin Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	ss	F	p	LSD Post-Hoc
	İlkokul ^a	27	57,59	24,17			
İletişim	Ortaokul ^b	44	64,64	26,94	7,175	,000**	a-c,d
Becerisi	Lise ^c	179	71,56	21,24			b-d
	Üniversite ^d	179	75,33	19,71			

Çizelge 6, eğitim düzeyine göre iletişim beceri düzeyini karşılaştırmaktadır. Elde edilen sonuçlar, cinsiyetin aksine eğitim düzeyinin iletişim beceri düzeyinde anlamlı bir farklılaşma oluşturduğunu doğrulamaktadır ($F_{\text{Eğitim Düzeyi}}=7,175$; $p=,000$). Dolayısıyla farklı eğitim düzeyine sahip engelli bireylerin farklı iletişim beceri düzeyine sahip olduğu söylenebilmektedir. İlgili farkın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini görebilmek amacıyla yapılan LSD Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları ise en yüksek iletişim beceri düzeyinin üniversite mezunu engelli bireyler arasında olduğunu ve üniversite mezunu engelli bireylerin ilkokul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek skorlar edindiğini açıklamaktadır. Diğer taraftan lise mezunları ile ilkokul mezunları arasında da anlamlı bir fark olduğu ve lise mezunlarının ilkokul mezunlarına göre istatistiksel olarak daha yüksek iletişim beceri düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Çizelge 7: Katılımcıların Engel Nedenlerine Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Engel Nedeni	n	$\bar{X}$	ss	F	p
	Doğuştan	147	71,04	21,47		
İletişim Becerisi	Hastalık	89	71,65	20,25	,182	,908
	Kaza Sonucu	157	72,37	23,08		
	Diğer	36	69,72	23,28		

Çizelge 7’de katılımcıların engel nedenlerine göre iletişim beceri düzeyleri karşılaştırılmaktadır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde doğuştan, hastalık nedeniyle, kaza sonucu veya diğer başka nedenlerle engel sahibi olan katılımcıların iletişim beceri düzeylerinin bu tür nedenlere bağlı olarak anlamlı düzeyde değişim yaşamadığı

söylenebilmektedir ($F= ,182$; $p=,908$). Dolayısıyla bireyin iletişim beceri düzeyi, engel nedeninden bağımsız olarak gerçekleşirken engelli olmanın doğrudan ve bütüncül bir etkisinin olduğu ifade edilebilmektedir.

Çizelge 8: Katılımcıların Uzun Kayıp Durumlarına Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Uzun Kaybı	n	$\bar{X}$	ss	F	p
İletişim Becerisi	Kol kaybım var	243	71,40	20,99	2,702	,068
	Bacak kaybım var	130	74,17	22,00		
	Diğer kaybım var	56	66,07	24,93		

Çizelge 8 de katılımcıların uzun kayıp durumlarına göre iletişim beceri düzeyleri karşılaştırılmıştır. Buna göre; uzun kaybının türleri, iletişim beceri düzeyi noktasında herhangi bir anlamlı farklılığa yol açmamaktadır ($F=2,702$; $p=,068$). Bu çerçevede engel nedeninin açıklandığı Çizelge 7 ile benzer şekilde Çizelge 8 ile uzun kaybının türünün de iletişim becerilerine anlamlı bir etkide bulunmadığı söylenebilmektedir.

Çizelge 9: Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Spor Yapma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
İletişim Becerisi	Yapıyor	208	79,63	15,07	8,032	,000**
	Yapmıyor	221	63,94	24,53		

Çizelge 9’da katılımcıların spor yapma durumlarına göre iletişim becerilerinin karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmektedir ($t=8,032$; $p=,000$). Buna göre; spor yapan katılımcıların iletişim beceri düzeyi, spor yapmayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Bu bulgular, spor yapmanın iletişim beceri düzeyini engelliler arasında olumlu bir etki yaptığına dair doğrudan kanıt içermektedir.

Çizelge 10: Spor Yapan Engellilerin İletişim Beceri Düzeyi, Engel Oranı ve Spor Yapma Gün Sayısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Engel Oranı	Spor Yapılan Gün
İletişim Becerisi	r	,126	,618**
	p	,070	,000

n=208 (spor yapan)

Çizelge 10, yalnızca spor yapan katılımcıların istatistiklerini içermektedir. Bu çerçevede iletişim beceri düzeyi, katılımcıların engel oranı ve spor yapılan gün sayısı üzerinden Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilerek spor faaliyetlerindeki artışın iletişim beceri düzeyinde bir etki oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda iletişim beceri düzeyi ile spor yapılan gün sayısı arasında .618 düzeyinde, anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç, spor yapılan gün sayısının artmasıyla iletişim beceri düzeyinin de engelli bireyler arasında arttığını bulgularken ilişki katsayısının orta dereceli olması, spor yapılan gün sayısının iletişim becerisini belirlemede etkin bir faktör olduğuna işaret etmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin iletişim becerilerinin çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılarak, sporun engelli bireylerin iletişim becerisini üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Yapılan araştırma, literatürle uyumlu olan pek çok bulguyu içermektedir. Bu noktada elde edilen bulgular, literatürü çeşitli noktalarda güçlendirirken bazı noktalarda ise daha fazla araştırmanın yapılması gerektiği konusunda içerikler sunmaktadır.

Mevcut çalışmada, engelli bireylerin cinsiyetlerine göre iletişim becerilerinin anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu alanda yapılan araştırmalardan biri olarak Wang ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, çeşitli klinik endeksler arasındaki korelasyonların istatistiksel analizi yapılmış ve cinsiyetin, engelli bireyler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, sağlık durumuyla ilişkili biyolojik parametreler üzerinde cinsiyetin etkilerini gösterse de iletişim becerileri üzerindeki direkt etkisi hakkında veri sunmamaktadır.

Elkasabi (2021) tarafından yapılan başka bir çalışma, engellilik durumlarında bireylerin kendilerini ifade biçimleri üzerine odaklanmış ve cinsiyetin, engellilik algısı üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Bu çalışma, engelli bireylerin sosyal etkileşimlerde karşılaştığı zorlukları ele almakta ve cinsiyetin bu süreçteki rolünü sorgulamaktadır. Dolayısıyla iletişim becerileri üzerindeki dolaylı etkileri hakkında fikir vermektedir. Çalışmanın sonuçları ise cinsiyete göre iletişim beceri düzeylerinin farklılaşmadığını belirtmektedir (Elkasabi, 2020).

Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde de benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Buna göre; Dalbudak (2019) ve Eren (2018)’in engelli bireylerin iletişim düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmalarda farklı yaş gruplarında da cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı ifade edilmiştir. Bu noktada, mevcut çalışmanın sonuçlarının literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilmektedir.

Bu çalışmalar, genel olarak cinsiyetin sosyal ve biyolojik süreçler üzerinde etkili olduğunu göstermekle birlikte, engelli bireylerin iletişim becerileri üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını da desteklemektedir. Bu nokta, cinsiyetin yalnızca belirli koşullar altında ve belirli özellikler üzerinde moderatör olarak işlev görebileceğini

düşündürmektedir. Dolayısıyla, cinsiyetin engelli bireylerin iletişim becerileri üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı sonucuna varılabilmektedir.

Mevcut araştırmanın diğer bir bulgusu ise eğitim düzeyinin engelli bireylerin iletişim becerileri üzerine anlamlı etkisidir. Araştırmada eğitim düzeyi arttıkça iletişim becerilerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu noktada literatürde de farklı bulgulardan sözü edilebilmektedir.

Eğitim düzeyinin, engelli bireylerin iletişim becerileri üzerindeki etkisi, farklı akademik ve eğitimsel çalışmalarda ele alınmıştır. Özellikle üniversite mezunlarının ilköğretim ve ortaokul mezunlarına göre daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduğu bulgusu, eğitimin bireylerin sosyal ve iletişim yeteneklerini nasıl şekillendirebileceğine dair değerli içgörüler sunmaktadır. Chen ve Tolchin (2023) tarafından yapılan bir çalışma, tıp eğitimi öğrencilerinin engellilere yönelik iletişim yeteneklerinin, özel olarak tasarlanmış eğitim programları aracılığıyla nasıl geliştirilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, eğitim düzeyinin yükseltilmesiyle iletişim becerilerinin nasıl artırılabilirliğini vurgulayarak daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan engelli bireylerin diğer engellilere göre daha yüksek iletişim kapasitesine sahip olduklarının altını çizmektedir.

Sturrock ve diğerlerinin (2022) tarafından yürütülen bir başka çalışma, otistik çocukların, özellikle entelektüel engeli olmayanlar arasında, dil ve iletişimdeki ince zorlukların günlük yaşamlarını nasıl etkilediğini ele almaktadır. Bu çalışma, eğitim programlarının bu tür zorlukları nasıl ele alabileceği ve iletişim becerilerini nasıl iyileştirebileceği konusunda önemli bilgiler sunmaktadır. Bulgular, eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin bu zorlukların üstesinden gelme yeteneğinin de arttığını göstermektedir. Bu noktada Sturrock ve diğerlerinin yapmış olduğu çalışmanın boylamsal yönünün olması, engelli bireylerin eğitim düzeyi ile iletişim kapasiteleri arasındaki doğrudan ilişkiye işaret etmektedir.

Villareal ve diğerlerinin (2022) yaptığı çalışma, özel eğitim öğretmenleri ve ebeveynlerin engelli öğrencileri destekleme sürecindeki deneyimlerini incelemekte ve eğitimin bu süreçteki rolünü vurgulamaktadır. Araştırma, eğitim düzeyinin artırılmasının, engelli bireylerin topluma entegrasyonu ve iletişim becerilerinin gelişimi üzerinde doğrudan etkiler yaratabileceğini belirtmektedir. Eğitimci ve ebeveyn iş birliğinin, engelli bireylerin sosyal ve iletişim becerilerini geliştirme sürecinde kritik bir rol oynadığı bulunmuştur.

Wylie ve diğerlerinin (2014), konuşma ve dil patolojisi alanında kamusal sağlık yaklaşımlarının iletişim engelleri üzerine olan etkilerini tartışmaktadır. Bu çalışma, eğitim modellerinin ve programlarının, engelli bireylerin iletişim becerilerini geliştirme ve kamu sağlığına entegrasyonu açısından nasıl yeniden şekillendirilebileceğini ele almaktadır. Bulgular, yüksek eğitim düzeyinin, engelli bireylerin iletişim becerilerini geliştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Ek olarak Alexopoulou ve diğerlerinin (2021) yaptığı çalışma, bilişsel engelleri olan öğrencilerin, bilgi ve iletişim teknolojileri kullanılarak uyarlanmış eğitim programları aracılığıyla nasıl desteklenebileceğini inceler. Bu araştırma, teknolojinin eğitim sürecinde engelli bireylerin iletişim becerilerinin geliştirilmesinde nasıl kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Çalışma, eğitim seviyesinin artırılmasının, engelli bireylerin sosyal ve akademik entegrasyonunu önemli ölçüde iyileştirebileceğini vurgulamaktadır.

Mevcut çalışmada ortaya çıkan bir diğer bulgu, engelli olma nedenlerinin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmamasıdır. Bu sonuç da literatürdeki çalışmalarca desteklenen bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Ingebreetsen ve diğerlerinin çalışması (2023), inme sonrası rehabilitasyon süreçlerini ele alırken, motor fonksiyonlarındaki iyileşmelerin iletişim becerilerine dolaylı yollarla nasıl katkı sağlayabileceğini incelemiştir. Farklı fizyolojik nedenlere bağlı olarak engelli olma durumlarına göre katılımcıları ayıran çalışma, engellilik nedenleri ve sonrasında rehabilitasyonun iletişim becerileri üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Buna göre çalışma sonucunda engellilik nedeninin iletişim becerileri üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı, ancak rehabilitasyon gibi müdahalelerin olumlu etkiler oluşabileceği ifade edilmiştir.

Baixauli ve diğerlerinin (2019) araştırması, COVID-19 pandemisi sırasında engelli çocukları olan ailelerde aile içi iletişimde yaşanan değişiklikleri ele almaktadır. Çalışmada kullanılan değişkenlerden biri de bedensel engelliliğe dair nedenlerdir. Bu çerçevede çalışma, farklı engellilik nedenleri olan bireylerin aileleri arasında iletişim pratiklerinin nasıl adapte edildiğini ve kriz zamanlarında iletişim becerilerinin nasıl desteklenebileceğini göstermiştir. Pandemi gibi dışsal faktörlerin aile içi iletişim üzerinde nasıl etkili olabileceğini ortaya koymuş, ancak bedensel engelli olma durumlarının iletişim becerileri üzerinde etkin bir faktör olmadığı açıklanmıştır.

Retamal-Walter ve diğerleri (2023) de farklı nedenlere ve niteliklere bağlı olarak engelli olan yetişkinlerin iletişim beceri düzeylerini karşılaştırmış ve engellilik nedeni ne olursa olsun iletişim becerilerinin belirlenmesinde etkin bir faktörün bulunmadığı belirtilmiştir. Dolayısıyla bu noktada da mevcut çalışmanın bulguları desteklenmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka bulgu, uzuv kaybının türlerinin iletişim becerileri üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürde yapılan benzer çalışmalarla da uyumludur. Örneğin; Хохлова ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışma, damar kökenli alt uzuv kaybına sahip engellilerin tekerlekli sandalye kullanım becerilerinin eğitimini değerlendirmiş ve bu eğitimin katılımcıların iletişim becerileri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde, Hunt ve diğerleri (2023) da uzuv kaybı rehabilitasyonu sırasında arttırılmış ve fiziksel gerçeklik görevleri arasında beceri transferini değerlendiren çalışmalarında, uzuv kaybının türlerinin iletişim kabiliyetleri üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermiştir.

Esfandiari ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışma ise, alt uzuv kaybı olan bireyler için geliştirilen bir çevrimiçi öz yönetim programının etkilerini değerlendirirken, programın iletişim becerilerine etkisinin sınırlı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgulara ek olarak iletişim becerilerinin geliştirilmesinde uzuv kaybının türünün değil, bireysel ve sosyal destek sistemlerinin daha belirleyici olduğu vurgulanmıştır.

Debeljak ve diğerleri (2020) Slovenya'da uzuv kaybına sahip kişilerin bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanımı üzerine yaptıkları araştırmada, teknoloji kullanımının iletişim becerileri üzerinde pozitif etkileri olabileceğini, ancak bu etkilerin uzuv kaybının türüne özgü olmadığını gözlemlemiştir. Bu çalışmaların ortak sonucu olarak, iletişim becerilerinin gelişiminde engel türlerinin doğrudan bir etkisinin olmadığı, daha ziyade bireyin sosyal ve çevresel etkileşimleri ile eğitim ve teknolojiye erişiminin daha belirleyici faktörler olduğu sonucuna varılabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise spor engelli bireylerin iletişim becerileri üzerine anlamlı etkisidir. Esfandiari ve diğerleri (2023), sporcuların sosyal destek sistemleri kurma ve sürdürme konusunda daha yetkin olduklarını öne sürmüştür. Bu da sporun, bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşimde bulunma yeteneklerini nasıl iyileştirebileceğine dair önemli bir kanıttır.

Son olarak, sporun çeşitli sosyal ortamlarda kendilerini ifade etme ve çatışma çözme konusunda daha yetenekli olduklarına dair kanıtlar bulunmaktadır. Debeljak ve diğerleri

(2020) tarafından yapılan araştırma, spor yapan bireylerin çatışma çözme ve grup içi iletişimde daha başarılı olduğunu göstermiştir. Bu çerçevede, düzenli spor yapmanın, bireylerin iletişim stratejilerini nasıl etkileyebileceğine dair önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir.

Bunların yanı sıra Türkiye’de yapılan birçok çalışmada da farklı niteliklerdeki engelli bireylerin spor aracılığıyla daha yüksek iletişim becerisine sahip olduğunu doğrulamaktadır. Bu doğrultuda zihinsel engelli bireyler noktasında Demirdağ (2018), işitme engelliler noktasında, otizmli bireyler noktasında Namlı (2012) ve genel olarak pek çok türde engellilerle çalışan Açak (2022), mevcut araştırma sonuçlarında da yer alan ve engelli bireylerin iletişim becerilerine olumlu etkide bulunduğunu gösteren bulguları destekler nitelikte kanıtlar sunmuştur.

Diğer taraftan araştırma sonucunda spor yapılan gün sayısının iletişim becerilerini orta düzeyde ve pozitif bir biçimde etkilediği bulunmuştur. Bu sonuç, spor yapılan gün sayısının artmasıyla iletişim beceri düzeyinin de engelli bireyler arasında arttığını bulgularken ilişki katsayısının orta dereceli olması, spor yapılan gün sayısının iletişim becerisini belirlemede etkin bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Bu sonuç da literatürdeki çokça çalışma tarafından desteklenmektedir. Erdyneeva ve diğerleri (2021), Tohamy (2018), Yıldırım (2022) ve Neyroud ve Newman’ın (2021) yaptığı çalışmalar, farklı engel türlerinde de geçerli olmak üzere spor yapma sıklığının artması ile iletişim becerileri, sosyalizasyon ve kişiler arası etkileşim düzeyinde daha fazla istendik sonuçların alınmasını sağlayabilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, engelli bireylerin iletişim becerileri üzerinde cinsiyet, engellilik nedeni ve uzuv kaybı gibi faktörlerin doğrudan etkili olmadığını göstermektedir ancak, eğitim düzeyi ve spor yapma durumlarının bu beceriler üzerinde önemli bir etki meydana getirdiği, eğitim düzeyinin yüksek ve spor yapılan gün sayısının fazla olmasının engellilerde iletişim becerilerini artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular, ileride yapılacak çalışmalara yol gösterici olabilir. Özellikle eğitim müfredatlarının ve spor programlarının, engelli bireylerin sosyal becerilerini ve iletişim kapasitelerini nasıl artırabileceğine dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Ayrıca, bu çalışma engelli bireylerin toplum içindeki etkileşimlerini desteklemek için eğitimci ve ebeveyn iş birliğinin önemini vurgulamaktadır. Böylece, engelli bireylerin toplumsal entegrasyonu

ve iletişim becerilerinin gelişimi için kapsamlı ve çok yönlü stratejilerin benimsenmesi gerektiği sonucuna varılmaktadır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, bedensel engelli bireyler arasında sporun iletişim becerileri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırma bulguları, genel olarak spor aktivitelerinin, bedensel engellilerin iletişim becerilerini önemli ölçüde geliştirdiğini ve sosyal çevreleriyle etkili bir şekilde iletişim kurmalarına olanak tanıdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, sporun, bedensel engelliler için fiziksel sağlığın ötesinde psikolojik ve sosyal refahı artırma potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Spor yapan engelli bireylerin, spor yapmayanlara göre daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduğu ve sosyal izolasyon hissini daha az yaşadığı belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların cinsiyete göre iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılmasıyla başlayan detaylı bir analiz sürecini kapsamaktadır. Mevcut sonuçlar, cinsiyetin engelli bireylerin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığını göstermiştir.

Eğitim düzeyinin iletişim becerileri üzerindeki etkisine dair sonuçlar, eğitim düzeyinin iletişim becerileri üzerinde önemli bir etki meydana getirdiğini, özellikle üniversite düzeyinde eğitim almış bireylerin, diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek iletişim becerisi düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların engel nedenlerine göre iletişim beceri düzeylerinin belirtildiği bulgular çerçevesinde ise sonuçlar, engel nedenlerinin katılımcıların iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir.

Benzer şekilde uzuv kaybı durumlarının da iletişim becerileri üzerindeki etkisinin belirgin olmadığı keşfedilmiştir. Bu sonuç, iletişim becerilerinin fiziksel engellilik türlerinden bağımsız olarak değerlendirilmesi gerektiğini ve uzuv kaybının iletişim becerileri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını belirtmektedir.

Buna ek olarak analiz sonuçları, spor yapan bireylerin iletişim becerileri açısından daha yüksek düzeylere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, spor yapmanın ve spor yoluyla sosyal etkileşimlerin, engelli bireylerin iletişim becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Sporun sosyal beceriler üzerindeki olumlu etkisi, engelli bireylerin sosyal entegrasyonu ve toplum içindeki etkileşimleri için önemli bir katkı sağlamaktadır.

Tüm bunların yanı sıra iletişim beceri düzeyi ile engel oranı ve spor yapma gün sayısı arasındaki ilişkiye de değinilmiş ve sonuçlar, spor yapılan gün sayısının artmasıyla iletişim beceri düzeyinin de arttığını göstermiş ve bu ilişkinin orta dereceli olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bunlara paralel olarak çalışma, bedensel engelli bireyler arasında sporun iletişim becerileri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemiş ve spor aktivitelerinin bu bireylerin iletişim becerilerini önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymuştur. Araştırma bulguları özetle, spor yapan engelli bireylerin, spor yapmayanlara göre daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduğunu göstermiştir. Cinsiyet ve engel nedenlerinin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken eğitim düzeyinin ve spor yapma sıklığının iletişim becerilerini önemli ölçüde etkilediği tespit edilmiştir. Özellikle üniversite düzeyinde eğitim almış bireyler ve spor yapan bireylerin daha yüksek iletişim becerisi düzeylerine sahipken, uzuv kaybının iletişim becerileri üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla spor yapmanın engelli bireylerin iletişim becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğu ve spor yapılan gün sayısının artmasıyla iletişim becerilerinin de arttığı bulunmuştur.

Bu sonuçlara paralel olarak mevcut çalışma, engelli bireylerin iletişim becerilerinin çeşitli faktörlerle nasıl ilişkili olduğunu kapsamlı bir şekilde inceleyerek, bu alanda gelecek araştırmalara ve müdahalelere yön vermek için değerli bilgiler sunmaktadır. Elde edilen bulgular, eğitim ve spor gibi alanlarda yapılabilecek müdahalelerin, engelli bireylerin sosyal becerilerini ve toplum içindeki etkileşimlerini nasıl iyileştirebileceğine dair önemli içgörüler sağlamaktadır. Bu çerçevede araştırma sonuçlarından yola çıkılarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Araştırma sonucuna yönelik öneriler;

1. Eğitim düzeyinin iletişim becerileri üzerindeki etkisini daha derinlemesine inceleyen çalışmalar yapılmalıdır. Özellikle, üniversite eğitimi alan engelli bireylerin iletişim becerilerindeki iyileşmelerin altında yatan faktörler belirlenmelidir.
2. Farklı engel türlerinin iletişim becerileri üzerindeki potansiyel etkilerini inceleyen çalışmalar yapılmalıdır. Uzuv kaybı gibi spesifik engel türlerinin iletişim becerilerine olan etkisi detaylandırılmalıdır.

3. Cinsiyetin engelli bireylerin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığı gözlemlendiğinden, bu bulguyu farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlarda test edecek araştırmalar geliştirilmelidir.
4. Spor yapma alışkanlığının ve eğitim düzeyinin engelli bireylerin iletişim becerileri üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılmalıdır.
5. Engelli bireylerin eğitime yönelik destekleyici programlar geliştirilmeli ve bu bireylerin üniversite eğitimi almasını teşvik eden politikalar oluşturulmalıdır.
6. Engelli bireyler için ulaşılabilir, çeşitlendirilmiş spor ve fiziksel aktivite programları sunulmalıdır. Bu programlar, iletişim becerilerini de geliştirecek sosyal etkileşimleri destekleyecek şekilde tasarlanmalıdır.

Uygulayıcıya yönelik öneriler;

1. Engelli bireylerin eğitimi içerisine spor ve fiziksel aktivitelerin entegre edildiği çok disiplinli programlar geliştirilmelidir. Bu programlar hem fiziksel hem de sosyal becerilerin geliştirilmesini hedeflemelidir.
2. Engelli bireylerin iletişim ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik atölyeler ve eğitim programları düzenlenmelidir. Bu tür programlar, spor aktiviteleriyle birleştirilerek bireylerin sosyal ağlarını genişletmelerine olanak tanınmalıdır.
3. Engelli bireylerin sosyal ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik araştırma ve projelere finansal destek sağlanmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Açak, M. Z. (2022). *Engelli Bireyler İle İletişim*. Efe Akademi Yayınları.
- Açıl, D. (2018, 6 Ağustos). *Görme engelliler okulunda öğrenim gören öğrencilerin sağlık sorunlarının tarama ile belirlenmesi*. (masterThesis). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/352229> adresinden erişildi.
- Afacan, M. I. (2023). Engellilik ve Spor Sosyolojisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1112-1122. doi:10.38021/asbid.1374370
- Akça, F. ve Özyürek, A. (2019). Zihinsel Yetersizlikten Etkilenmiş ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Sıkıntıyı Tolere Etme, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri / The Distress Toleration Status, Depression, Anxiety and Stress Levels of Parents Who Have Normally Developed Children and Who Have Intellectual Disability Children. *Journal of History Culture and Art Research*, 8(1), 347-361. doi:10.7596/taksad.v8i1.1787
- Alexopoulou, A., Batsou, A. ve Drigas, A. (2021). The contribution of Information and Communication Technologies to the improvement of the adaptive skills and the social inclusion of students with intellectual disability. *Research, Society and Development*, 10(4), e47010413046. doi:10.33448/rsd-v10i4.13046
- Altun, R. Ö. ve Sazlı, K. (2023). Bedensel Engelli Bireylerin Arjantin Tango Öğrenimi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Özel Sayı (Ö2)), 25-33.
- Avşaroğlu, S. ve Okutan, H. (2018). Zihin Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Yaşam Doyumları, İyimserlik ve Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59-76.
- Aziz, A. (2008). *İletişime Giriş*. Aksu Kitabevi.
- Baixauli, I., Mira, A., Berenguer, C., Roselló, B. ve Miranda, A. (2019). Family Factors and Communicative Skills in Children with Autism Without Intellectual Disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(12), 5023-5035. doi:10.1007/s10803-019-04216-5
- Baltacı, A. (2018). Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bayraktar, Ş. ve Öksüz, Ç. (2018). Tekerlekli Sandalye Kullanan Sporcuların Öz Etkililik-Yeterlilik ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 25-30. doi:10.30720/ered.417668
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
- Canpolat, B. ve Akyol, B. (2022). Spor Bilimleri Öğrencileri İçin Paralimpik Sporlar Farkındalık Ölçeğinin (PSFÖ) Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1-24.
- Chen, M. Z. ve Tolchin, D. W. (2023). A stakeholder-engaged approach to disability in medical education. *Medical Education*, 57(11), 1139-1139. doi:10.1111/medu.15227

- Collins, L. G., Schrimmer, A., Diamond, J. ve Burke, J. (2011). Evaluating verbal and non-verbal communication skills, in an ethnogeriatric OSCE. *Patient Education and Counseling*, 83(2), 158-162. doi:10.1016/j.pec.2010.05.012
- Creswell, J. W. (2016). *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Eğiten Kitap.
- Çevik, O. ve Kabasakal, K. (2013). Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Çınarlı, S. ve Ersöz, G. (2010). Engellilere Yönelik Spor Hizmetlerinin Gelişimi Açısından Sponsorluk ve Vergisel Düzenlemelere İlişkin Öneriler. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 141-156.
- Çok, H. (2023). Odyoloji Bölümü Öğrencilerinin Engelli Bireylere Yönelik Tutumları ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. <https://acikerisim.karatay.edu.tr/handle/20.500.12498/6039> adresinden erişildi.
- Dalbudak, İ. (2019, 11 Kasım). *18- 20 yaş arası spor yapan ve yapmayan B2 ve B3 görme engelli bireylerin duygusal zekâ ve saldırganlık düzeyleri bakımından incelenmesi*. (doctoralThesis). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/222583> adresinden erişildi.
- Damar, İ. ve Uçan, Y. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Debeljak, M., Vidmar, G., Matjačić, Z. ve Burger, H. (2020). Information and communication technology used by people with lower limb loss in Slovenia. *International Journal of Rehabilitation Research*, 43(2), 188-191. doi:10.1097/MRR.0000000000000405
- Del Giacco, L., Anguera, M. T. ve Salcuni, S. (2020). The Action of Verbal and Non-verbal Communication in the Therapeutic Alliance Construction: A Mixed Methods Approach to Assess the Initial Interactions With Depressed Patients. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00234
- Demir, A. ve Efe, A. (2020). *Engelli Bireylerin Sosyal Medya Kullanmaları Üzerine Bir Araştırma*. Hiperlink [egit.ilet.yay.san.tic.ve ltd.sti](http://egit.ilet.yay.san.tic.ve.ltd.sti).
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Demirdağ, M. (2018, 6 Ağustos). *Sporun öğretilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmeleri üzerine etkisinin araştırılması*. (masterThesis). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/611976> adresinden erişildi.
- Demirtaş, G. (2021, Ocak). *Multipl Skleroz 'lu hastalarda fiziksel aktivite düzeyinin yorgunluk, fonksiyonel kapasite, solunum ve yaşam kalitesine etkisi*. (Master Thesis). <https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/35394> adresinden erişildi.
- Doğru, Z. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Öz güven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-23.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A. ve Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. doi:10.1186/s13643-023-02264-8

- Ege, P. (2006). Farklı Engel Gruplarının İletişim Özellikleri ve Öğretmenlere Öneriler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 7(02), 1-28. doi:10.1501/Ozlegt_0000000099
- Elkasabi, M. (2021). Differences in Proxy-Reported and Self-Reported Disability in the Demographic and Health Surveys. *Journal of Survey Statistics and Methodology*, 9(2), 335-351. doi:10.1093/jssam/smaa041
- Erdyneeva, K. G., Schetinina, S. Y., Makarov, A. L., Sokolova, N. L., Rozhnova, T. M. ve Krokhina, J. A. (2021). Sports in life of students with disabilities: Individual trajectories of physical abilities development. *Journal of Human Sport and Exercise—2021—Spring Conferences of Sports Science*. Journal of Human Sport and Exercise - 2021 - Spring Conferences of Sports Science, sunulmuş bildiri. doi:10.14198/jhse.2021.16.Proc4.45
- Eren, S. (2018, 6 Ağustos). *İlköğretim düzeyindeki işitme engelli öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi*. (masterThesis). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/571312> adresinden erişildi.
- Esfandiari, E., Miller, W., King, S., Payne, M., Mortenson, W. B., Underwood, H., ... Ashe, M. C. (2023). Protocol for a randomized controlled trial to assess the effect of Self-Management for Amputee Rehabilitation using Technology (SMART): An online self-management program for individuals with lower limb loss. *PLOS ONE*, 18(3), e0278418. doi:10.1371/journal.pone.0278418
- Evcı, A. ve Kuş Şahin, C. (2017). Bedensel Engelli Bireylerin Erişilebilir Turizmi Değerlendirmesi Üzerine Bir Araştırma. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(2), 681-689. doi:10.17100/nevbittek.334625
- Fakazlı, A. E., İlhan, L. ve Yarayan, Y. E. (2021). Engelli Bireyler ile Çalışma Değişkeni Bakımından Spor Eğitimlerinde Empatik Eğilim. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 235-246.
- George, D. ve Mallery, P. (2009). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Study Guide and Reference, 17.0 Update* (10th edition.). Boston: Allyn & Bacon.
- Girgin, M. C. (2006). İşitme Engelli Çocukların Konuşma Edinimi Eğitiminde Dinleme Becerilerinin Önemi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 7(01), 15-28. doi:10.1501/Ozlegt_0000000096
- Gökalp, E. (2023). *Lisanslı Sporcu Olan Ve Lisanslı Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireyler Arasındaki Yaşam Doyumu Ve Benlik Saygısı Farklılıklarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gürboğa, C. ve Kargın, T. (2003). İşitme engelli yetişkinlerin farklı ortamlarda kullandıkları iletişim yöntemlerinin/becerilerinin incelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 36(1), 51-64. doi:10.1501/Egifak_0000000074
- Hazar, K. ve Koç, A. F. (2020). Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541-554. doi:10.31680/gaunjss.822392
- Hunt, C. L., Sun, Y., Wang, S., Shehata, A. W., Hebert, J. S., Gonzalez-Fernandez, M., ... Thakor, N. V. (2023). Limb loading enhances skill transfer between augmented and physical reality tasks during limb loss rehabilitation. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 20(1), 16. doi:10.1186/s12984-023-01136-5

- İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ) Geliştirme Çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- Ingebretsen, S. M. H., Kirmess, M., Småstuen, M. C., Hawley, L., Newman, J. ve Stubberud, J. (2023). Rehabilitation of Social Communication Skills in Patients With Acquired Brain Injury With Intensive and Standard Group Interactive Structured Treatment: A Randomized Controlled Trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 104(7), 1016-1025. doi:10.1016/j.apmr.2023.02.023
- Jacinto, M., Vitorino, A. S., Palmeira, D., Antunes, R., Matos, R., Ferreira, J. P. ve Bento, T. (2021). Perceived Barriers of Physical Activity Participation in Individuals with Intellectual Disability—A Systematic Review. *Healthcare*, 9(11), 1521. doi:10.3390/healthcare9111521
- Karacan, Ç. (2016). *Serebrovasküler olay geçirmiş hemiplejik hastalarda step egzersizinin etkinliği*. (masterThesis). <http://dspace.kocaeli.edu.tr:8080/xmlui/handle/11493/17334> adresinden erişildi.
- Karagün, E. (2024). Engelliler ve Spor. *Şura Akademi*, (5), 25-36.
- Kılıç, S. (2009). *Fiziksel Engelli çocuğun Evde bakım Gereksiniminin Aileye Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://www.proquest.com/docview/2561961562/abstract/60659475CA6C4624PQ/1> adresinden erişildi.
- Kıyloğlu, E. ve Özgenel, M. (2020). Okullardaki İletişim Ortamı İle Örgütsel Güven Arasındaki İlişki. *The Journal of Social Sciences*, 48(48), 400-421.
- Kızılçık, H. Ş. (2022). Engelli Bireylerle İlgili Türkiye’de Tamamlanmış Eğitim ve Öğretim Konulu Lisansüstü Tezlere Bakış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(3), 973-995. doi:10.37217/tebd.1135906
- Koray, M. ve Temiz, H. E. (2014). Merkezi Yönetimle İlişkiler, Kısıtlar ve Harcamalar Çerçevesinde Sosyal Belediyecilik ve Dört Büyükşehir Belediyesi Açısından Uygulamalar. *Çalışma ve Toplum*, 3(42), 11-60.
- Köten, E. ve Erdoğan, B. (2014). *Engelli Gençler, Sosyal Dışlanma ve İnternet*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları / İstanbul Gelişim University Press. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/476> adresinden erişildi.
- Kurtoğlu, A. (2017). *Türkiye’deki görme engelliler okullarındaki spor yapan ve yapmayan görme engelli öğrencilerin fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması*. (masterThesis). <http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/handle/11616/7939> adresinden erişildi.
- Kuşat, Z. (2023). *Spor yapan bireylerin, etkili iletişim becerilerinin karar verme düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <http://earsiv.kmu.edu.tr/xmlui/handle/11492/7637> adresinden erişildi.
- Namlı, S. (2012). *Spor Yapan Veya Yapmayan Otistik Engelli Bireylerin davranış ve Motor Performanslarının Karşılaştırılması*. (Master’s). <https://www.proquest.com/docview/2700373596/abstract/D217824CBE3A48A8PQ/1> adresinden erişildi.
- Neyroud, M. C. ve Newman, C. J. (2021). Parents’ Perspectives on Adaptive Sports in Children with Profound Intellectual and Multiple Disabilities. *Children*, 8(9), 815. doi:10.3390/children8090815
- Özdemir, S. (2017). Engelli Bireylerin Mânevî Rehabilitelerinde İletişimin Önemi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (38), 137-159.

- Özmutlu, İ. ve Erhan, S. E. (2023). *Sporda Betimsel Çalışmalar*. Efe Akademi Yayınları.
- Retamal-Walter, F., Waite, M. ve Scarinci, N. (2023). Families' and professionals' perspectives of building and maintaining engagement in telepractice early intervention for young children with communication disability. *Disability and Rehabilitation*, 45(7), 1165-1177. doi:10.1080/09638288.2022.2055161
- Sarıgöz, A. O. (2019, 17 Ocak). *Spor eğitimi alan ampute bireylerin sağlıklı yaşam biçimi, yaşam kalitesi ve boş zaman engel düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikerisim.bartın.edu.tr/handle/11772/1877> adresinden erişildi.
- Shields, N. ve Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: A qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16(1), 9. doi:10.1186/s12887-016-0544-7
- Sturrock, A., Chilton, H., Foy, K., Freed, J. ve Adams, C. (2022). In their own words: The impact of subtle language and communication difficulties as described by autistic girls and boys without intellectual disability. *Autism*, 26(2), 332-345. doi:10.1177/13623613211002047
- Şahin, E. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli çocuklara yönelik öz-yeterlik ölçeği Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). <http://earsiv.hitit.edu.tr/xmlui/handle/11491/8394> adresinden erişildi.
- Şahin, E., Türegün, E. ve Şahin, H. M. (2023). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireylerin Öz güven ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(2), 232-245. doi:10.5281/zenodo.7933191
- Şenol, D. ve Canbolat, H. Ş. (2022). Fiziksel Engeli Olan Bireylerin Koşullu Beden İnşaları Olarak Kimlikleştirilmelerine Sosyolojik Bir Bakış. *Tophum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, (9), 144-177. doi:10.48131/jscs.1119841
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2015). *Sosyal Psikoloji. İmge Kitabevi Yayınları*.
- Tepeköylü, Ö., Soy Türk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124. doi:10.1501/Sporm_0000000160
- Tiyek, R., Eryiğit, B. H. ve Baş, E. (2016). Engellilerin Erişilebilirlik Sorunu Ve Tse Standartları Çerçevesinde Bir Araştırma. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(2), 225-261.
- Tohamy, B. (2018). Towards effective communication between sports recreation specialists and intellectually disabled athletes: An exploratory study. *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(issue 1), 33-43. doi:10.21608/isjpes.2018.58481
- Topal, S. (2021). *Fiziksel engelli annelerin çocuklarının bakımı ile ilgili deneyimleri ve hemşirelerden beklentileri*. (Doktora Tezi). <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/handle/20.500.12619/96667> adresinden erişildi.
- Topsaç, M. ve Bişgin, H. (2015). Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40), 0-0.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A. ve Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Uysal, H. H. (2021). Fiziksel yetersizliği/sürengen hastalığı olan öğrenciler. *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim içinde* (ss. 267-312). Pegem Akademi.

- Villareal, S. J., Panopio Jr, F. P., Tan, C. S., Bando, M. M. ve Buenvinida, L. P. (2022). A Phenomenological Studies of Special Education Teachers and Parents Lived Experiences In Upholding Learners With Disability (Lwd) In Transition Program During Pandemic. *International Journal of Theory and Application in Elementary and Secondary School Education*, 4(2), 219-234. doi:10.31098/ijtaese.v4i2.1116
- Vogel, D., Meyer, M. ve Harendza, S. (2018). Verbal and non-verbal communication skills including empathy during history taking of undergraduate medical students. *BMC Medical Education*, 18(1), 157. doi:10.1186/s12909-018-1260-9
- Wang, J., Pu, Y., Gong, Y., Li, Z. ve Zhu, X. (2020). A statistical analysis of the correlations among various types of clinical indexes for patients with chronic hepatitis B: A hospital-based study. *Medicine*, 99(8), e19201. doi:10.1097/MD.00000000000019201
- Wylie, K., McAllister, L., Davidson, B., Marshall, J. ve Law, J. (2014). Adopting Public Health Approaches to Communication Disability: Challenges for the Education of Speech-Language Pathologists. *Folia Phoniatrica et Logopaedica*, 66(4-5), 164-175. doi:10.1159/000365752
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394-405. doi:10.7884/teke.280
- Yazıcı, M. ve Günel, M. K. (2010). Serebral Palsili Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, (1), 37-50.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Detay Yayınları.
- Yılmaz, N., Kösehasanoğulları, M. ve Aladağ, M. (2018). Engelli Sporcularda Spor Yaralanmaları. *Ege Tıp Bilimleri Dergisi*, 1(3), 119-125. doi:10.33713/egtb.476522
- Yildirim, Z. (2022). The Effects of Adapted Physical Education and Sports Activities on Mental Adjustment Levels and Determination of Communication Skills of Trainable Mentally Handicapped Individuals. *Journal of Educational Issues*, 8(3), 135. doi:10.5296/jei.v8i3.20175
- Хохлова, И., Васильченко, Е. М., Ляховецкая, В. В. ve Жестикова, М. Г. (2021). Results of wheelchair skills training among the disabled persons with lower limb loss of vascular origin. <https://www.semanticscholar.org/paper/Results-of-wheelchair-skills-training-among-the-of-%D0%A5%D0%BE%D1%85%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE/ebd891e14cb62fd83193b8c5ebe4c8bcd64a99b0> adresinden erişildi.

8. EKLER

8.1. Kişisel Bilgi Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda sizinle ilgili bilgileri içeren sorular bulunmaktadır. Cevaplarınız bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Sizden istenen kendinizle ilgili en doğru bilgiyi vermenizdir. Soruları okuduktan sonra size uygun olan seçeneği (**X**) **işareti ile işaretleyiniz.** Teşekkürler.

1.	Cinsiyetiniz?	() Kadın	() Erkek
2.	Eğitim düzeyiniz?	() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü	
3.	Engel nedeniniz?	() Doğuştan () Kaza Sonucu	() Hastalık () Diğer(belirtiniz).....
4.	Engel oranınız?	() %10 () %40 () %70 () %100	() %20 () %50 () %80 () %30 () %60 () %90
**	<i>Herhangi bir uzvunuzda kayıp var mı? Cevabınız evet ise lütfen 5. Soruyu cevaplayınız.</i>		
5.	Hangi uzvunuzda kayıp var? () Uzun kaybım yok () Kol () Bacak		
6.	Eğer spor yapıyorsanız haftanın kaç günü spor yapıyorsunuz? gün.		

8.2. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

YÖNERGE: Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri **genelde** gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi **5-her zaman, 4-sıklıkla, 3-bazen, 2-nadiren, 1-hiçbir zaman** olmak üzere derecelendirdikten sonra cevap kağıdındaki uygun yere (x) koyarak belirtiniz. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmeye yarayacaktır. Teşekkürler.

1- Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.	()	()	()	()	()
2- Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	()	()	()	()	()
3- Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.	()	()	()	()	()
4-Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.	()	()	()	()	()
5- İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.	()	()	()	()	()
6- Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
7-İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	()	()	()	()	()
8-İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.	()	()	()	()	()
9-İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.	()	()	()	()	()
10- Olaylara değişik açılardan bakabilirim.	()	()	()	()	()
11- Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.	()	()	()	()	()
12- İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.	()	()	()	()	()
13- Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.	()	()	()	()	()
14- Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.	()	()	()	()	()
15-Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.	()	()	()	()	()
16- İlişkilerim nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.	()	()	()	()	()
17- Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	()	()	()	()	()
18- Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.	()	()	()	()	()
19- Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	()	()	()	()	()
20- İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.	()	()	()	()	()
21- Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.	()	()	()	()	()
22- Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
23- İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.	()	()	()	()	()
24- Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.	()	()	()	()	()
25- Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.	()	()	()	()	()

