



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**ENGELLİ SPORCULARIN GÜDÜLENME VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
İLE SPORTİF YETERLİK İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERDEM UĞUR

DANIŞMAN: PROF.DR. BURÇAK KESKİN

**YALOVA
TEMMUZ-2024**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

ENGELLİ SPORCULARIN GÜDÜLENME VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE
SPORTİF YETERLİK İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERDEM UĞUR
228132004

DANIŞMAN: PROF.DR. BURÇAK KESKİN

YALOVA
TEMMUZ-2024

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “Engelli Sporcuların Güdülenme ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkilerinin İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değ erlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğ umu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğ imi, kullanılan verilerde herhangi bir değ iş iklik yapmadığ ımı, bu tezde sunduğ um çalışmanın özgün olduğ unu bildirir, aksinin tespiti halinde doğ abilecek her türlü hukuki sorumluluğ u kabul ettiğ imi taahhüt ve beyan ederim.

Erdem Uğ UR



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren sayın danışman hocam Prof. Dr. Burçak KESKİN'e teşekkür ederim. Her zaman yanımda oldukları ve benden desteklerini hiçbir zaman esirgemedikleri için aileme teşekkür ederim.

Temmuz – 2024

Erdem UĞUR



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Engellilik Kavramı	2
2.2. Engelliliğin Nedenleri.....	2
2.2.1. Doğum öncesi nedenler	2
2.2.2. Doğum sonrası nedenler	3
2.3. Engellilik Grupları	3
2.3.1. Zihinsel engellilik	3
2.3.2. Bedensel engellilik.....	4
2.3.3. İşitme engellilik	5
2.3.4. Görme engellilik	5
2.4. Engelli Bireylerde Beden Eğitimi ve Spor	6
2.4.1. Bedensel engelli ve spor	8
2.4.2. Dünya’da ve Türkiye’de bedensel engelli spor	10
2.4. Engellilerde Sporun Önemi	11
2.5. Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonu.....	12
2.6. GÜDÜLENME	13
2.6.1. İçsel güdülenme	14
2.6.2. Dışsal güdülenme.....	14
2.6.3. GÜDÜLENMEME	15
2.6.4. Sporda güdülenme	16
2.7. Mental İyi Olma Kavramı.....	19
2.7.1. Mental iyi olma tarihsel gelişimi	20
2.7.2. Mental iyi olmayla ilişkili kuramsal açıklamalar	20
2.8. Spor ve Mental İyi olma	21
2.9. Sporda Öz Yeterlik	21

2.10. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar	22
2.11. Algılanan Sportif Yeterlik	23
3. YÖNTEM.....	25
3.1. Çalışma Grubu.....	25
3.2. Verilerin Toplanması.....	25
3.3. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	35
KAYNAKLAR.....	39
7. ÖZGEÇMİŞ	46
8. EKLER	47
Ek 1- Kişisel Bilgi Formu (Demografik Bilgiler)	47
Ek 2- Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.....	48
Ek 3- Mental İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni	48
Ek 4- Sporda Güdülenme Ölçeği;.....	50
Ek 5- Sporda Güdülenme Ölçeği Kullanım İzni	51
Ek 6- Algılanan Sportif Yeterlik Ölçeği;.....	52
Ek 7- Etik Kurul Onayı.....	53

KISALTMALAR

diğ.	:	Diğerleri
vb.	:	Ve Benzeri
vd.	:	Ve Diğerleri
ve diğ	:	Ve Diğerleri
ve ark	:	Ve Arkadaşları
akt	:	Aktaran
Örn.	:	Örneğin
Ort	:	Ortalama
Bkz.	:	Bakınız
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
M	:	Madde
F	:	Frekans
N	:	Veri Sayısı
p	:	Anlamlılık Düzeyi
r	:	Korelasyon Katsayısı
SS	:	Standart Sapma
t	:	T Değeri
$\bar{x}$	:	Aritmetik Ortalama
B	:	Standartize Edilmiş Katsayı

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1. Eğitim Düzeyine Göre Sporda GÜDÜLENME	27
Tablo 4.2. Eğitim düzeyine göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik	28
Tablo 4.3. Cinsiyete göre sporda güdülenme	28
Tablo 4.4. Cinsiyete göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik	28
Tablo 4.5. Medeni hale göre sporda güdülenme	29
Tablo 4.6. Medeni hale göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik.....	29
Tablo 4.7. İlgilendiğiniz spor türüne göre sporda güdülenme	30
Tablo 4.8. İlgilendiğiniz spor türüne göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik	30
Tablo 4.9. Engel durumuna göre sporda güdülenme alt boyutları analizi	31
Tablo 4.10. Engel durumu türüne göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik.....	31
Tablo 4.11. Spor yılına göre sporda güdülenme alt boyutları analizi	32
Tablo 4.12. Spor yılına göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik.....	32
Tablo 4.13. Yaş durumuna sporda güdülenme alt boyutları analizi.....	33
Tablo 4.14. Sporcularının yaşlarına göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik	34

ENGELLİ SPORCULARIN GÜDÜLENME VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE SPORTİF YETERLİK İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışma engelli sporcuların spor yaparken hissettikleri motivasyon ve ruh hallerinin algıladıkları sportif yetenekleriyle nasıl ilişkili olduğunu incelemektedir. Ayrıca yaş, branş, sporcu geçmişi ve milli takım üyeliği gibi faktörlerin spor motivasyonu, ruh hali ve algılanan yetenekler üzerindeki etkisini de değerlendirmektedir. Araştırma nicel yöntemleri kullanarak ilişkileri analiz etmekte ve gönüllü katılımcılardan anket yoluyla veri toplamaktadır. Araştırmanın örnekleme takım veya bireysel sporlarda müsabakalara aktif katılan sağlayan bedensel engelli gönüllü sporculardan oluşturmaktadır. Sporcuların özelliklerini tanımlamak için "Sporculara Tanımlayıcı Bilgi Formu" motivasyon düzeylerini ölçmek için "Sporda GÜDÜLENME Ölçeği" ruh sağlığı durumlarını belirlemek için algılanan yeterliliklerini değerlendirmek için "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin "Algılanan Sportif Yeterlilik" alt ölçeği ve "Mental İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin SPSS programında analizleri yapılmıştır. Sporda güdülenme; bilmek ve başarmak içe atım ve güdülenmeme boyutlarını eğitim değişkeninin olumlu yönde etkilediği ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe kişinin zihinsel ve duygusal sağlık durumu da olumlu olarak etkilenmektedir. Ancak eğitim seviyesi ile spor becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Sporcuların medeni durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutu olan güdülenmeme alt boyutlarında anlamlılık tespit edilmiştir. Spor türüne göre sporda güdülenme; bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir aynı zamanda sporda güdülenme toplam puanlarında da anlamlı sonuç çıkmıştır. Spor türüne göre sporda güdülenmenin alt boyutlarından dışsal düzenleme ve güdülenmeme istatistiksel açıdan farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Engelli Sporcular, Güdülenme, Spor Mental İyi Olma

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND MENTAL WELL-BEING LEVELS OF DISABLED ATHLETES AND SPORTIVE COMPETENCE

ABSTRACT

This study examines how the motivation and mood of athletes with disabilities while practicing sport are related to their perceived sporting abilities. It also assesses the impact of factors such as age, sport discipline, athlete background and national team membership on sport motivation, mood and perceived abilities. The research analyzes the relationships using quantitative methods and collects data from volunteer participants through questionnaires. The sample of the study consists of volunteer athletes with physical disabilities who actively participate in competitions in team or individual sports. "Athletes Descriptive Information Form" was used to describe the characteristics of the athletes, "Motivation in Sport Scale" was used to measure their motivation levels, "Perceived Sportive Competence" subscale of the Self-Physical Description Inventory and "Mental Well-Being Scale" were used to assess their perceived competence to determine their mental health status. The data were analyzed in SPSS program. It was determined that the education variable positively affected the dimensions of motivation in sports; knowing and achieving, internalizing and unmotivation and that it was significant. As the level of education increases, the mental and emotional health status of the person is positively affected. However, there is no significant relationship between education level and sport skills. According to the marital status of the athletes, significance was found in the sub-dimensions of unmotivation, which is a sub-dimension of motivation in sport. According to the sport type, a statistically significant difference was found in the sub-dimensions of motivation in sport; knowing and achieving, external regulation, internalization and unmotivation, and a significant result was also found in the total scores of motivation in sport. According to the type of sport, a statistically significant difference was found in the sub-dimensions of motivation in sport, extrinsic regulation and unmotivation.

Keywords: Athletes with Disabilities, Motivation, Sport, Mental Well-Being

1. GİRİŞ

Spor sadece özel yetenekli olanların yapabileceği bir etkinlik değildir. Engelli kişiler de hareket etmekten, eğlenmekten ve başarıya ulaşmaktan keyif alabilir. Spor engellilere günlük görevlerini yerine getirme, iletişim kurma, motivasyonlarını koruma ve engellerinin aşılabileceği hissini verme konularında yardımcı olur (Vickerman ve Maher, 2018)

Toplumlar insanların spor yapmaya daha çok ilgi duymasını amaçlıyorsa, bunu sağlayacak teşvik edici faktörlere odaklanmalıdır. Araştırmacılar, eğitimciler, öğretmenler ve öğrenciler, engelli bireylerin spora katılım motivasyonunu anlamaya yönelik güncel çalışmaları inceleyerek bu konudaki bilimsel tartışma ve sorgulamalara katkı sağlayabilir. Çünkü eğitim araştırmalarının periyodik olarak gözden geçirilmesi ve yenilenmesi bu alanda çalışmak isteyen bilim insanlarına yol gösterici olacaktır (Kılıç, 2024, s. 2-3).

Engelli bireylerin sosyal hayata uyum sağlamalarında ve yaşam kalitelerini artırmada sporun önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık kavramları, engelli sporcuların sosyal çevreye uyumları ve ruhsal gelişimleri için kritik öneme sahiptir (Mumcu, 2017).

Engelli kişilerin sporla uğraşmaları ve spor eğitimi almaları hem onların fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını önemli ölçüde iyileştirecektir. Ayrıca engelli olmaktan kaynaklanan olumsuz duygular spor eğitimi ile kendiliğinden azalacak ve işitme engelli ile diğer engel gruplarında psikolojik ve sosyal rahatlama sağlanacaktır. Öte yandan işitme engelli bireylerin boş zaman etkinliklerini daha düzenli ve bilinçli bir şekilde gerçekleştirmeleri toplumla daha fazla kaynaşmalarını ve sosyalleşmelerini destekleyecektir (Say, 2013, s. 3).

Engelli bireylerin sağlık, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuzluklardan kurtulması için en önemli adım spor aktivitelerine dahil olmaları olacaktır. Bugün her 10 çocuktan biri engelli olarak dünyaya gelmekte veya doğumdan sonra engelli hale gelmektedir. Bu çocukların büyük çoğunluğu rehabilitasyon ve spor imkanlarından yoksun ülkelerde yaşamaktadır. Hatta bazı ülkelerde bu tür olanaklar mevcut olsa dahi engelli bireyler bu hizmetlerden faydalanamamaktadır (Sonuç, 2012, s. 2).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Engellilik Kavramı

Engellilik karmaşık, dinamik, çok yönlü ve tartışmalı bir kavramdır (World Health Organization, 2011). Engelli bireyler sağlık ve toplumsal açılardan farklı şekillerde ele alınmaktadır ancak engellilik ne sadece tıbbi ne de sadece toplumsal bir olgudur. Engellilik bu iki boyutun birleşiminden oluşan karmaşık bir kavramdır (Thomas, 1999). Engelliği bütüncül bir perspektifle ele alan biyopsikososyal bir model geliştirilmiştir. Bu modele göre engellilik, kişi ile çevresel etmenler arasındaki olumsuz ilişkinin kapsamlı bir tanımıdır. Böylece engellilik sadece bireyin durumunu değil aynı zamanda sosyal ve çevresel faktörlerin etkisini de yansıtmaktadır (Leonardi ve diğ., 2006).

Engelliliğin kategorilere ayrılması ve değerlendirilmesi engelliliğin nasıl tanımlandığına, incelenen boyutuna, veri toplama yöntemine, uygulama şekline, amacına ve diğer birçok unsura bağlı olarak değişebilir. Engelliliğin sınıflandırılması genellikle engelliliğin belirli bir yönünü esas alarak yapılır (World Health Organization, 2011).

Avrupa Gençlik Spor Konseyi'nin tanımına göre engelli bireyler milli yasalarda belirtildiği üzere yeteneklerinin en az 2/3'ünde azalma veya eksiklik yaşayan ve bu nedenle iş imkânları kısıtlı olan kişiler olarak kabul edilir (Biçer, 2000). Kişinin normal olarak başarabildiği etkinlikleri vücudunun yapı ya da işleyiş bozukluğu yüzünden kısıtlı ya da tam olarak gerçekleştirememesidir. Bu anatomik, fizyolojik veya psikolojik yapı ve işlevlerdeki eksiklik, kayıp ya da anormal durumdan kaynaklanmaktadır (Alçak, 1997).

2.2. Engelliliğin Nedenleri

Özürlülüğe yol açan etkenler üç ana başlıkta toplanabilir: doğum öncesi doğum sırası ve doğum sonrası nedenler. Doğum öncesi aşamada genetik bozukluklar ve riskli gebelikler özürlülüğe neden olabilir. Doğum sırasında ise zor doğum ve nefes güçlüğü gibi sağlık sorunları özürlülüğe yol açabilir. Doğum sonrasındaki özürlülük ise beslenme problemleri bulaşıcı hastalıklar ve kazalar gibi sebeplerden kaynaklanabilir (Yamaner, 1994).

2.2.1. Doğum öncesi nedenler

Doğuştan gelen fiziksel ve genetik bozukluklar, akraba evliliklerinin neden olduğu kan uyuşmazlığı, kalıtsal hastalıklar, annenin sahip olduğu kronik rahatsızlıklar, yüksek tansiyon, diyabet, kalp hastalıkları, epilepsi ve hamilelikte geçirilen enfeksiyonlar (toksoplazmoz,

kızamıkçık, hepatit B, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, suçüçeği), annenin yaşı, hamilelik sırasında karşılaştığı zorluklar, doktor kontrolü olmadan kullanılan ilaçlar, zararlı kimyasallara maruz kalma, röntgen ışınlarına maruz kalma, yetersiz ve sağlıklı beslenme, stres, doğum öncesi nedenler arasındadır (Yavas & İlhan, 1996).

2.2.2. Doğum sonrası nedenler

Bebekler yaşamlarının ilk yıllarında çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilirler. Yüksek ateş, nöbetler, kafa travmaları, kazalar, uzun süreli sarılık, zehirlenme, aşırı ilaç kullanımı, metabolik bozukluklar, psikolojik travmalar, iş kazaları, mesleki hastalıklar, ev kazaları, trafik kazaları, çevresel faktörler, yaşlılık ve doğal afetler, bebeklerde özörlölüğün doğum sonrası nedenlerini oluşturabilir. Bu durumlarda erken müdahale ve uygun tedavi bebeklerin sağlıklı gelişimini desteklemek için önemlidir (Yavas & İlhan, 1996).

2.3. Engellilik Grupları

2.3.1. Zihinsel engellilik

Zihinsel engelliler için farklı meslekler kendi özel terimleri kullanır. Bu metinde kullanılan terimler genellikle kişilerin yeteneklerinin eksikliklerine vurgu yapmaktadır. Doktorlar, psikologlar ve eğitimciler bireylerin farklı özelliklerini tanımlamak için çeşitli ifadeler kullanıyor. Örneğin doktorlar "beyin hasarlı" veya "beyin özörlü" gibi terimler kullanırken, psikologlar "geri zekâlı" veya "zihinsel normalaltı" gibi ifadeleri tercih ediyor. Eğitimciler de "ağır öğrenen" veya "öğrenme engelli" gibi tanımlamalar yapıyor. Tüm bu terimler kişilerin kısıtlı yönlerine odaklanıyor ve onları etiketlendiriyor. Ancak bunun yerine her bireyin kendine özgü güçlü ve zayıf yanlarının olduğu ve herkesin kendi potansiyelini gerçekleştirebilmesi gerektiği konusuna daha fazla vurgu yapılması önemli olabilir. Zihinsel engelli çocuklar engelli çocuklarda en sık rastlanan gruptur. Ne var ki toplum bu çocukları yeterince tanımamakta ve onlara dair ön yargılar bulunmaktadır (Özer, 2001).

Zekâ; bilgi, öğrenme yeteneği, akıl yürütme ve yeni durumlarla başa çıkma ile eş tutulsa da zihinsel engellilik tanımları genellikle zihinsel sınırlamaların yarattığı uyum sorunlarına atıfta bulunur. Zihinsel engellilik genel olarak kişisel sorumlulukları dikkate alarak kişinin yaşı için beklenen bağımsızlık düzeyi ile ilişkilendirilerek tanımlanmıştır (Goodenough).

Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlikler Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistiksel El Kitabı ve Hastalıkların Uluslararası Sınıflamasının zihinsel engellilik tanımları arasında küçük farklılıklar olsa da genel bakış açıları benzerdir. Bu tanımlara göre zihinsel

engellilik kavramsal sosyal ve pratik uyum becerilerinde önemli sınırlamalar ile zihinsel işlevler ve uyumsal davranışlarda belirgin kısıtlamalar şeklinde karakterize edilir (Schalock, Luckasson, & Tasse, 2021).

Zihinsel engelli bireylerin, zeka, öğrenme, uyum sağlama ve kişisel yeteneklerde farklı seviyelerde zorluklar yaşadığı kabul edilir. Bu durum kişinin hayatının erken evrelerinde ortaya çıkar ve kalıcı bir niteliktedir (Bertelli, Munir, Harris, & Salvador Carulla, 2016).

2.3.2.Bedensel engellilik

Fiziksel yönden zorluklarla karşı karşıya kalan bireyler sinir sistemi, kemikler, kaslar ve eklemlerindeki hasarlar nedeniyle normal günlük etkinlikleri yerine getirmekte güçlük çekerler. Bedensel engelli olarak sınıflandırılmalarına neden olabilecek faktörler ise şöyle sıralanabilir:

Kişinin doğuştan gelen özelliklerinden,

Şiddetli ve yayılabilen hastalıklardan,

Vücut işleyişindeki sorunlardan,

Çeşitli kazalardan kaynaklanabilir (Özyürek, 1998).

Doğum öncesi ya da sonrasında çeşitli nedenlerle oluşan iskelet, kas ve sinir sistemi bozuklukları, 'bedensel engelli' olarak tanımlanmaktadır. Bu durum yaşayan bireyler fiziksel olarak farklı özelliklere sahiptir. Bu engellerin çeşitli türleri bulunmaktadır.

- Ateoit Tip: Kasların kontrolsüz şekilde sertleşmesi veya gevşemesi olarak karakterize edilir.
- Ataksik Tip: Denge ve koordinasyon sorunlarına, ayrıca vücut hareketlerinde titremelere neden olur.
- Hipotonik Tip: Vücut kaslarının yapısal olarak gevşek olduğu bir durumdur.
- Serebral Palsi: Vücudun farklı bölgelerinde etkilenme şekline göre tetraparezi, diparezi, hemiparezi veya monoparezi şeklinde ortaya çıkan bir engeldir.
- Karışık Tip: Down sendromu, Rett sendromu, Prader-Willi sendromu, Jobert sendromu ve Williams sendromu gibi merkezi sinir sistemini etkileyen hastalıkları kapsar.
- Spastik Tip: Bireyin kas sisteminde istem dışı sertleşmelere ve hareket kontrolünün zorlaşmasına yol açar.
- Doğuştan Kol Felci: Doğum sırasında kol ve beyin arasındaki sinirlerin hasarlanması sonucunda kol ve omuz kaslarında zayıflık oluşturur.

Omurilik Çıkıntıları: Bedenin tek ya da her iki bacağında omurilik ve omurilik sıvısının dışarı doğru çıkması ile karakterize edilir.

Doğuştan Kas Problemleri: Doğumdan itibaren görülen kas güçsüzlüğü ve eklem sertliği gibi engellere yol açan bir tür engeldir.

Travmatik Sinir Sistemi Yaralanmaları: Trafik kazaları, düşmeler, silah yaralanmaları gibi sebeplerle sinir sisteminde kalıcı veya geçici engeller oluşturan bir tür.

Kronik Hastalıklardan Kaynaklı Hareket Gelişimi Gecikmeleri: Epilepsi gibi hastalıkların sonucunda bireyin ince ve kaba motor becerilerinde aksamalar yaşanmasına yol açan bir engel türü. (Kızar, 2018).

2.3.3. İşitme engellilik

Duyuların arasında görme, işitme, koklama, dokunma ve tatma, işitme en kritik olanıdır. Çünkü işitme kişinin çevresiyle etkileşim kurmasında büyük bir rol oynar. Sesler bazen insana yön gösterir ve tehlikeli durumlarda uyarır. En önemlisi de dil sembollerini kullanarak iletişim kurmasını sağlar. Bu nedenle konuşma ve işitme iletişimin en önemli unsurlarıdır (Ünlü, 1987).

İnsanların kulağındaki yapısal ve işlevsel sorunlar onların sesleri algılamalarını ve anlamalarını engelleyebilir. İşitme kaybı konuşma yeteneğini de etkileyebilir (Gönen, 2004).

2.3.4. Görme engellilik

Bazı kişiler doğmadan önce, doğum sırasında veya sonrasında geçirdikleri kaza ya da benzeri olaylar nedeniyle görme yetilerini kaybedebilirler. Bu kişiler tek gözlerinde veya her iki gözlerinde herhangi bir düzeyde görme güçlüğü çeken bireyler olarak adlandırılır (Duyan , 2013).

Görme engelli bireylerin yaşam deneyimleri, renk körlüğü, gece körlüğü veya protez kullanımını da içerebilir. Bu durumun altında yatan sebepler, genetik faktörler, gözde meydana gelen hasar, ateşli hastalıklar, radyasyona maruz kalma veya yaşlılıkla birlikte görmenin giderek azalması gibi çeşitli etkenler olabilir. Görme engelli kişiler kavramsal gelişimlerinde ve bilişsel becerilerinde gecikmeler yaşayabilir özellikle soyut kavramları anlamakta zorluk çekebilir. Ancak diğer duyularını daha yoğun kullanarak görme eksikliklerini telafi etmeye çalışırlar. Bu süreçte dikkat ve konsantrasyon yeteneklerinde de üst düzey performans gösterebilirler (Özyürek, Görme engelliler, 1998)

2.4. Engelli Bireylerde Beden Eğitimi ve Spor

Endüstrileşme çağı ile insanların kendi düşüncelerini ifade edebilmesi ve kendilerini gerçekleştirebilmesi için spor faaliyetlerine katılmaları büyük önem kazanmıştır. Ayrıca spor aktiviteleri tüm toplum kesimleri için önemli bir yarar sağlamaktadır. Sonuç olarak sporun toplumun her kesimini ilgilendirdiği ve engelli bireyler tarafından da farklı şekillerde uygulandığı görülmektedir (Konar, 2012). Yapılan araştırmalar engelli bireylerin sportif ve eğlenceli aktivitelere katılmasının kendilerine büyük faydalar sağlayacağını gösteriyor. Bu tür etkinlikler, engelli kişilerin yeteneklerini sergileme, spor becerilerini artırma, bireysel ve sosyal gelişimlerini destekleme, hatta topluma katkı sağlama açısından oldukça önemli. Özellikle engelli bireylerin sportif ve rekreasyonel faaliyetlere katılmaları onların potansiyellerini keşfetmelerine ve sosyal hayata daha iyi entegre olmalarına yardımcı olacaktır (Aktekin ve diğ., 2014).

Spor özel ihtiyaçları olan insanlar için topluma uyum sağlamada kritik bir role sahiptir (Açık ve Kaya, 2015). Genelde spor sağlıklı bireyler için yapılar düşüncesi olsa da engelli bireyler için de son derece önemlidir. Spor faaliyetleri engelli insanların toplumla sağlıklı ilişkiler kurmasını, fiziksel ve duygusal gelişimlerini destekler. Rekreasyonel ve sportif aktiviteler, engelli bireylerin eğitimi ve toplumsallaşması için en kolay yöntemdir (Duman ve diğ., 2011).

Hayatımızdaki sosyalleşme süreci doğumdan başlayıp ömür boyu devam eden kendine özgü dinamikleri olan bir süreçtir (Turkay ve diğ., 2017). Sporun amacı ise insanları kısıtlı yaşam alanlarından çıkararak farklı etkileşimlere ve etkilenmelere açık hale getirmektir. Spor aracılığıyla yeni arkadaşlıklar kurulurken toplumsal bütünleşmeye de katkı sağlanmaktadır. Bu bakımdan spor engelli bireylerin topluma kazandırılması ve onların hayata uyumlarının sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Kızar, 2012).

Egzersiz yapan engelli bireyler engellerine daha iyi bir şekilde başa çıkma yolunu öğrenirken aynı zamanda sinir sistemi, kas sistemi, zihinsel aktiviteler ile fiziksel ve metabolik işlevlerini de destekler (Karagöz, 2002). Tüm kas gruplarını güçlendirerek günlük işlerin daha kolay yapılmasını sağlar. Çeşitli engelli sınıflarında sağlam bölgelerin yeteneklerini artırarak daha kullanılabilir hale getirir (Sonuç, 2012).

Yapılan araştırmalar engelli kişilerin spor faaliyetlerine katılmasının birçok yararı olduğunu gösteriyor (Altun ve diğ., 2011). Engelli bireylerin spora katılması hem fiziksel hem de zihinsel açıdan birçok olumlu etkiye sahip. Çalışmalar sporun engelli insanlar için birçok fayda sağladığını ortaya koyuyor. Yapılan bir araştırma görme engelli kişilerin spor etkinliklerine

katılmasının birçok faydası olduğunu gösteriyor. Görme engelli bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada spor yapan görme engelli kişilerin spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek iş becerisi ve daha etkili sinir-kas sistemi sergiledikleri tespit edildi. Aynı araştırmada görme engelli bireylerin fiziksel uygunluk özelliklerinin gelişiminde spor etkinliklerine katılımın olumlu etkisi olduğu vurgulandı (Aktekin ve diğ., 2014). Yapılan bir başka çalışmada bedensel engeli olan kişilerin spor faaliyetlerine katılmasının yaşam kalitelerini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini 18-45 yaş aralığında ki 100 engelli birey oluşturmuştur. Katılımcılar profesyonel spor yapanlar, amatör veya rekreasyonel spor yapanlar ve hiç spor yapmayan üç gruba ayrılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre spor yapan engelli bireylerin hiç spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek yaşam standartlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bedensel engelli kişilerin sportif faaliyetlere katılmasının yaşam kalitelerini artıran bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Özkan ve diğ., 2013). Bu çalışmada zihinsel engelli bireylerin el becerilerini geliştirmek amacıyla kapalı alan etkinlikleri kullanılmıştır. 10 hafif zihinsel engelli birey 3 gün boyunca günde iki saat boyunca çeşitli etkinlikler (vida açma, kağıt yırtma, boyama, parmak oyunları) gerçekleştirmiştir. Bu etkinlikler, katılımcıların günlük hayatlarında sevdikleri ve ihtiyaç duydukları aktivitelerden seçilmiştir. Çalışma sonucunda rehabilitasyon merkezlerinde bu tür etkinliklerin uygulanmasının zihinsel engelli bireylerin el becerilerinin geliştirilmesi ve günlük yaşamlarının kolaylaştırılması açısından etkili olduğu saptanmıştır (Aktekin ve diğ., 2014).

Engelli kişiler sağlıklı olanlara göre hasar görmüş vücut bölümlerinden dolayı daha fazla yorulma, yaralanma ve ağrılar yaşar. Engellerinden kaynaklanan problemler, fiziksel aktivite artışıyla birleşince daha ciddi sorunlara yol açar. Engelliler için düzenli ve sağlıklı egzersiz alışkanlığı kazandırmak, hareketsizlikle ilgili erken sorunların önlenmesi açısından önemlidir. Egzersiz sayesinde aerobik ve anaerobik kapasite gelişirken, fiziksel ve zihinsel işlevlerde de iyileşmeler gözlenir (Tow ve diğ., 2020; Lira ve diğ., 2010).

Engelli kişiler genellikle sosyal ilişkilerinde zorluklar yaşar ve giderek daha izole hale gelirler. Ancak engelliler için özel olarak tasarlanmış spor ve rekreasyon etkinlikleri, onların ruh sağlıklarına, duygusal iyiliklerine, arkadaşlık bağlarına ve topluma katılımlarına olumlu katkılar sağlayabilir. Ayrıca bu etkinlikler, engelli bireylerin zorbalık gibi olumsuz deneyimlerle karşılaşma riskini de azaltabilir (Kawanishi & Greguol, 2013).

Spor ve rekreatif programların ana amacı insanların daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamak onların fiziksel ve ruhsal durumlarını iyileştirmek ve özgüvenlerini artırmaktır. Fiziksel aktivitelere katılım engellilik durumunu bir bütün olarak değerlendirerek, toplumsal

bütünleşmeyi ve yaşam kalitesini yükseltmek için kullanılabilir (Blauwet & Willick, 2012; Fiorili ve diğ., 2013). Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı çeşitli çalışmalarla teşvik edilse de engelliler için spor yapmayı zorlaştıran duygusal, zihinsel, toplumsal, fiziksel ve çevresel faktörler mevcuttur. Bununla birlikte engelli sporcuların toplumda daha fazla tanınması ve bu alandaki etkinliklerin artması fiziksel aktivitenin engelli hakları için önemli bir bileşen olarak görülmesine yol açmıştır. Günümüzde engelli sporlara yönelik politika değişiklikleri ve toplumsal ilginin artması engellilerin spor etkinliklerine daha fazla katılımını sağlamıştır. Paralimpik spor karşılaşmalarının izlenmesindeki artış engelli bireylerin rekabetçi spor ve egzersizlere katılım bilincinin küresel ölçekte yükselmesini desteklemiştir. Artan evrensel farkındalık engelli bireylerin spor ve egzersiz ile ilgili kuralların ve sağlık bakımı ile koruyucu sağlık uygulamalarının güçlendirilmesini hedeflemektedir (Blauwet & Willick, 2012).

2.4.1. Bedensel engelli ve spor

Sağlıklı bireyler yoğun toplumsal baskıdan bunalmış ve fiziksel-zihinsel gerilim içindedir. Spor bu kişilerin yaşam koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olur. Engelli bireyler de temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanır ve ortopedik, ruhsal, sosyal sıkıntılar yaşar. İki dünya savaşı sonrasında engelli kişilerin de spor yapabileceği fikri yaygınlaşmaya başlamıştır (Tatar, 1995).

İnsan hayatı boyunca başarılı olmak için huzur içinde bir ruh halinde olması gerekir. Kişi dengeli bir yaşam sürüyor, iç çatışmalardan uzak, bilinçaltındaki olumsuz kaygı ve endişelerden uzak ahlaki tutumu da olumlu ise istenen ruh sağlığına sahip olduğu ve bunun kişiliğini büyük ölçüde etkilediği söylenebilir (Mumcu, 2011). Spor etkinlikleri engeli olan kişilere kendilerini daha iyi tanıma ve engelli olmaktan kaynaklanan farkındalıklarının azalması için yardımcı olur. Fiziksel engeli olan bu insanların sportif faaliyetlere katılmaları yaşamlarını daha kolay ve kaliteli bir şekilde sürdürmelerine destek sağlar (Yılmaz ve diğ., 2014).

Günümüzün toplumu incelendiğinde engelli veya fiziksel sınırlamalar yaşayan kişilerin sağlıklı bireyler kadar spor organizasyonlarına aktif olarak katıldığı görülmektedir. Bu bireylerin spor etkinliklerine seyirci ya da sporcu olarak katılımı onların hem fiziksel hem de ruhsal açıdan daha iyi bir konuma gelmelerine yardımcı olmaktadır. (İlhan & Şentürk, 2014).

Engelli kişilerin spor yapmasının bedensel ve zihinsel yararları kanıtlanmıştır. Araştırmalar gösteriyor ki spor aktiviteleri engelli bireylerin stresle başa çıkma duygusunu güçlendiriyor dayanıklılıklarını artırıyor kemik sağlığını iyileştiriyor ve iç-dış motivasyonlarını yükseltiyor (Altun, 2010). Ayrıca omurilik yaralanması olan tetraplejik ve paraplejik kişilerde spor

etkinliklerinin ruhsal iyilik halini de geliştirdiği ve fiziksel aktivite düzeyi ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtiliyor (Muraki ve diğ., 2000).

Bedensel engelli bireylerin motivasyon eksikliği ve kendilerine olan güven yetersizliği nedeniyle kendi potansiyellerini tam olarak gerçekleştiremedikleri gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalar fiziksel durum ile engeli kabul etme arasında bir bağlantı olduğunu ve kişinin kendi engeli hakkında bilgi sahibi olmasının kendini kabul etme sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Duman ve diğ., 2011).

Yapılan bir başka çalışmada bedensel engelli bireylerin spor aktivitelerine katıldıklarında %67,86'sının iyi ilişkiler kurduğu; sporun zorlukların üstesinden gelmede %89 oranında katkısı olduğu; spor yapan bireylerin tamamının başarı ve kazanma algılarının değiştiği; ayrıca spor yoluyla eğlendikleri ortaya konulmuştur (Baştuğ ve diğ., 2011).

Modern toplumun durağan ve tekdüze yaşam tarzı, sosyal olarak yalıtılmış, kendine güveni düşük ve kendini gerçekleştirememiş bireylerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Buna karşın, spor faaliyetleri, kasları ve iskelet sistemini korumakla kalmayıp aynı zamanda yaşam kalitesini arttırarak yaşam süresini uzatmaktadır. Spor bağımsız bir şekilde insan sağlığına olumlu etkiler sağlamaktadır (Kale, 2002). Fiziksel engelleri olan kişiler için spor faaliyetleri çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. En sık kullanılan terimler arasında "tekerlekli sandalye sporları", "engelliler için spor", "uyarlanmış spor" ve "işitme engelliler için spor" yer almaktadır (Depauw ve diğ., 2005). Spor dünyasında kullanılan sınıflandırmalar engellilik türlerini de yansıtmaktadır. Ancak bu tanımlamalar, bedensel engelli kişilerin spor yapma konusundaki gerçekliğini tam olarak a ıklaamaz. Bedensel engelli sporlar özel olarak engelli bireyler için düzenlendiği gibi hem engelli hem de engeli olmayan sporcuları da kapsayan faaliyetleri içerir. Bu geniş yelpaze bedensel engellilerin spor yapmalarını mümkün kılar.

2.4.2. Dünya’da ve Türkiye’de bedensel engelli spor

Spor yapmanın engelli kişilerin fiziksel ve zihinsel sağılığını iyileştirdiğı anlaşıldıktan sonra sporun engelli bireyler için önemli bir hale geldiğı kabul edilmektedir. Bunun yanı sıra spor aktiviteleri engelli kişilerin rehabilitasyon sürecini ve toplumla bütünleşmesini doğrudan etkilemektedir (Gür, 2001).

Engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımı ilk kez İngiliz doktor Ludwing Gutmann'ın öncülüğünde Stoke Mandiville Hastanesi'nde başlatılmıştır. Rehabilitasyon amaçlı olarak gerçekleştirilen bu spor etkinlikleri engelli sporunun gelişmesine zemin hazırlamıştır. Başlangıçta bowling, masa tenisi, okçuluk ve bılardo gibi sporlar öne çıkarken daha sonra eskrim, halter ve tekerlekli sandalye basketbolu da oynanmaya başlanmıştır. Gutmann'ın organize ettiğı tekerlekli sandalye yarışmaları, 1948 Londra Olimpiyat Oyunları ile aynı dönemde gerçekleştirilmiştir (Anatca, 2019).

Özürlü sporcuların katıldığı bu oyunlar, "Paralimpik" adıyla anılıyor. Bu isim, Latince "para" ve "olimpik" sözcüklerinin birleşiminden oluşmuştur. Normal Olimpiyat Oyunları'ndan yaklaşık iki hafta sonra gerçekleştirilen Paralimpik Oyunlar, yaz ve kış dönemleri olmak üzere yaklaşık iki hafta sürmektedir (Yardımcı ve Kulunkoğlu, 2022). Engelli sporcular için Roma'da 1960 yılında düzenlenen İlk Paralimpik Oyunlar bu grubun diğeri sporculara karşı yarışabileceğini kanıtlayarak önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu tarihten itibaren engelli ve engelli olmayan sporcular arasındaki fark ortadan kalkmış ve eşit koşullarda mücadele etme imkanı doğmuştur (Çetiner ve Karadaş, 2022).

1988 yılında paralimpik oyunlarında alınan bir kararın ardından 1989'da Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) kuruldu. Bu komite paralimpik oyunları Olimpiyat Oyunları'yla aynı yerde ve hemen sonrasında düzenlemeye devam etmektedir. Yaz Paralimpik Oyunları 16 gün kış Paralimpik Oyunları ise 12 gün sürmektedir (Gür, 2001). Paralimpik Oyunlar'ın son edisyonu olan 2008 Pekin Olimpiyatları'na 146 ülkeden toplam 3951 sporcu katıldı. Ülkemizin ilk Paralimpik temsili ise 1992 yılında Barcelona'da gerçekleşti ve o zaman yalnızca 1 sporcuyla katılım sağlanmıştı (Güven, 2023).

Geçen yıllar boyunca engelli sporlarında önemli gelişmeler yaşanmıştır. 1988 yılında düzenlenen Paralimpik Oyunları'nda alınan kararlar doğrultusunda Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) kurulmuştur. IPC Türkiye'de 2002 yılında oluşturulmuş ve aynı yıl IPC'ye dahil edilmiştir. IPC dört farklı federasyonu barındırırken 162 paralimpik komiteyi de bünyesinde bulundurmaktadır (Konar ve Pepe, 2003).

Gelecekteki Olimpiyat ve Paraolimpik Oyunları aynı mekanlarda düzenlenecek. Yaz Olimpiyatları 16 gün sürerken Kış Olimpiyatları 12 gün sürecek. Son Paraolimpik Oyunları'nda 22 farklı branşta 4400 sporcu yer aldı. Türkiye ilk kez 1992 Barcelona Paraolimpik Oyunları'na katıldı ve son olarak da 2020 Tokyo Olimpiyatları'na katılım gösterdi (Durualp, 2009). Uluslararası Engelliler Spor Komitesi Türkiye'de 2002 yılında kuruldu ve aynı yılda Uluslararası Paralimpik Komitesi'nin bir parçası oldu. Bu komite dört farklı federasyonu kapsarken 162 ulusal paralimpik komiteyi de bünyesinde barındırıyor (Konar & Pepe, 2003).

Türkiye'de 1990 yılındaki bir spor şurasında bedensel engelli sporlarını geliştirmek amacıyla Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu (TÖSF) kurulmuştur. TÖSF'ün hedefi; tüm spor branşlarını bir çatı altında toplamak bu branşları ülke çapında yaygınlaştırmak ve sporu rehabilitasyon sürecinin bir parçası haline getirmek için çağdaş bir rekabet ortamı oluşturmaktır. 1997 yılında TÖSF'ün adı Türkiye Engelliler Spor Federasyonu (TESF) olarak değiştirilmiştir. 2000 yılında ise TESF dört ayrı federasyona ayrılmıştır: İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu ve Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu şeklindedir (Ergun & Baltacı, 2014). Bedensel Engelliler Spor Federasyonu, 2000 yılından bu yana çeşitli spor dallarını kucaklıyor. Ampute futbol, atıcılık, atletizm, tekerlekli sandalye basketbol, bilek güreşi, halter, kayak, masa tenisi, okçuluk, tekerlekli sandalye tenis, tekerlekli sandalye curling, tekerlekli sandalye dans, kano, bisiklet, yelken, yüzme, oturarak voleybol ve badminton olmak üzere toplam 15 branşta faaliyet gösteriyor. Federasyon, IWBF ve IPC gibi uluslararası kuruluşlara üye olarak, engelli sporcuların en üst düzeyde temsil edilmesini sağlıyor (Yardımcı ve Kulunkoğlu, 2022).

2.4. Engellilerde Sporun Önemi

Engelli kişilerin de sağlıklı insanlar gibi beden ve ruh sağlığını korumak için spor yapabileceği gerçeği uzun süre fark edilmemişti. Oysa uygun şartlar sağlandığında engelli bireyler de fiziksel uygunluk kazanmak için tavsiye edilen sportif etkinliklere katılabilirler (Baykan, 2000).

Fiziksel engelliler için spor sonsuz faydalar sunar. Klasik iyileştirme egzersizlerine kıyasla spor hastaları eğlendirerek ve onlara yeni bir başlangıç sunarak üstünlük gösterir. Spor engellilere dış dünyayla bağlantı kurma imkanı sağlaması açısından en önemli amaçlardan biridir. Spor zihin ve vücudu aktif tutar, güven, disiplin, rekabet ve arkadaşlık duygularını uyandırır. Bu nedenle engellilerin topluma geri dönmesine ve faydalı olmalarına büyük katkı sağlar. Bazı spor dallarında örneğin okçuluk, bilardo, masa tenisi ve yüzme, engellilerin normal insanlarla rekabet edebildiği de görülmektedir (Karasüleymanoğlu, 1989).

Engelli kişiler normal insanlar kadar spor yapmaya ihtiyaç duyarlar. Spor engelli bireylerin topluma ve çalışma hayatına katılmasına yardımcı olur. Ayrıca engelli kişilerin sağlam kısımlarındaki kasları güçlendirerek günlük faaliyetlerini kolaylaştırır. Bazı engellilik türlerinde oluşabilecek sekonder kasılmaların da önüne geçer. Örneğin her iki kolu ampute olan bir engelli yemek yerken ayaklarını kullanmak zorunda kaldığından gelişebilecek kamburluk spor sayesinde engellenebilir. Tek bacaklı bir kişi de spor yaparak denge duygusunu ve kabiliyetini geliştirebilir böylece kalan bacağını daha verimli kullanabilir (Kalyon, 1994).

2.5.Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonu

Engelliler için ilk düzenli spor etkinlikleri 1888'de Berlin'de işitme engellilerin katılımıyla başlatıldı. Daha sonra 1924 yılında işitme engelliler için Dünya Oyunları adıyla uluslararası bir spor organizasyonu düzenlenmiştir (Thomas & Smith, 2008).

Stoke Mandeville Hastanesi'ndeki omurilik yaralanmaları bölümünde çalışan Dr. Ludwig Guttmann, paraplejik hastaların rehabilitasyonu için yaptığı çalışmalarla Paralimpik oyunların temelini atmıştır. 1948'de 16 sporcu ile başlayan okçuluk yarışmaları Guttmann'ın "Paraplejik Olimpik Oyunlar" deyişinden esinlenerek Paralimpik oyunlar adını almıştır. 1952'ye gelindiğinde 130 tekerlekli sandalye oyuncusu katılım göstermiştir. 1960'ta Roma'da 400 tekerlekli sandalye sporcusunun yarışmasıyla Paralimpik Oyunlar Guttmann'ın hayalinden gerçeğe dönüşmüştür (Thomas & Smith, 2008). Tarihin ilk Paralimpik Oyunları, atletizm, tekerlekli sandalye basketbolu, dartchery, eskrim, bardo, yüzme, masa tenisi ve pentatlon gibi dokuz spor dalında gerçekleştirildi. Bu önemli etkinlik engelli sporcuların yeteneklerini sergileme ve sportif başarılarını kutlama fırsatı sundu (Bailey, 2008).

Spor alanında engelli bireylerin katılımını artırmak amacıyla İngiliz Engelliler Spor Birliği kurulmuştur. Bu sayede farklı engellerle yaşayan kişiler için spor etkinlikleri sistemli bir şekilde düzenlenmeye başlamıştır. Bu gelişme, Paralimpik Oyunlar'ın oluşumuna da ivme kazandırmıştır. Ayrıca 1967 yılında Uluslararası Engelliler için Spor Örgütü bünyesinde ampute sporcular, görme engelli sporcular ve beyin felçli sporcular için ayrı komiteler kurularak, bu alanlar için kurallar belirlenmeye başlanmıştır (Thomas & Smith, 2008).

Fiziksel yeteneklerle sınırlanmış atletler için günümüzde yedi adet küresel spor organizasyonu mevcuttur. Altısı özel ihtiyaçlar için özel olarak tasarlanmıştır.

Bunlar:

- Uluslararası Görme Engelliler Birliği

- Uluslararası Serebral Palsi Spor ve Rekreasyon Birliği
- Zihinsel Engelli Bireyler için Uluslararası Spor Federasyonu
- Uluslararası Stoke Mandeville Tekerlekli Sandalye Federasyonu
- Engelliler için Uluslararası Spor Organizasyonu
- İşitme Engelliler için Uluslararası Spor Organizasyonu

Uluslararası Paralimpik Komite, çeşitli engelli grupları için spor etkinlikleri düzenleyen en büyük küresel kuruluştur. Bu kurum, 1989'dan beri faaliyetlerini genişleterek sürdürmektedir ve hem yaz hem de kış paralimpik oyunlarının yanı sıra on iki farklı spor dalının uluslararası federasyonlarını yönetmektedir. Komite, başlıca hedefleri arasında gelişmekte olan ülkelerden engelli bireylerin, kadın sporcuların ve yüksek engelliliğe sahip katılımcıların katılımını artırmayı belirtmektedir (DePauw & Gavron, 2005).

2.6. GÜDÜLENME

Türk Dil Kurumu tarafından güdü kavramı bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışları başlatan, devam ettiren ve yönlendiren bir güç olarak tanımlanmıştır. Psikolojide bireyin karakterini oluşturan, şekillendiren ve ona yön veren açığa çıkaran bilinçli ya da bilinçsiz nedenler olarak adlandırılan kavram bireyin yaklaşım ve eylemlerine temel teşkil eder (Yiğit, 2011).

İnsanın kendine özgü kişiliğini oluştururken sergilediğı tutum ve davranışlarını etkileyen, belli konularda onu harekete geçiren, süreklilik sağlayan, yol gösteren bilinçli veya bilinçsiz etkenler olarak tanımlanabilir 'güdü' kavramı (Yiğit, 2011).

Güdülenme terimi kökenini Latince "movere" fiilinden alarak İngilizce'ye "to move" olarak geçmiştir. 20. yüzyılda kapsamlı bir araştırma alanı haline gelmiştir. Bireylerin davranışlarını yönlendiren ve eylemlerin devamlılığını sağlayan davranışlara anlam kazandıran ve onları açıklayan bir kavramdır denilebilir (Doğan, 2005).

İnsanların davranışları üzerinde büyük etkiye sahip olan güdülenme yaşamın her alanında önemli bir rol oynar. Eğitim, sağlık, siyaset ve ekonomi gibi alanlarda belirli hedeflere ulaşmak için mücadele edilir precizine de sporda olduğu gibi. Bu mücadelelerin sürdürülmesi ve başarılı olabilmesi için gerekli olan heves, tutku ve çaba, güdülenmenin özünü oluşturur. Kısacası güdülenme ulaşmak istenen amaçlar doğrultusunda gösterilen çabanın yönünü ve yoğunluğunu ifade eder (Weinberg, 2009).

Güdülenmeyi içsel güdülenme ve dışsal güdülenme olarak iki başlık altında toplayabiliriz.

2.6.1. İçsel güdülenme

İnsanı harekete geçiren içsel dürtüler dış ödüllerin olmadığı durumlarda bile faaliyetlerin sürdürülmesini sağlar. İçsel motivasyon kavramı 1970'lerde psikologlar tarafından derinlemesine incelenmiş başarı ve keyif gibi duyguların içsel güdülenme üzerindeki önemli etkisi belirlenmiştir (Erdem, 2008).

Kişinin sahip olduğu içsel faktörler genlerinde gizli olan ve yavaş yavaş değişebilen özelliklerdir. Bu faktörler kişinin kişilik ve davranışlarını etkileyebilir ancak tamamen sabit değildir ve zamanla değişime uğrayabilir (Erdem, 2008).

İç güdülenme kişinin doğal olarak sahip olduğu itkilerin tetiklediği bir süreçtir. Bu motivasyon biçiminde belirleyici olan bizzat kişinin kendisidir. Bir kişinin motive olup olmaması tamamen onun kontrolündedir (Yücel, 2007).

Başarıya ulaşmak için iç güdülenme ve öz motivasyon şarttır (Nicholls ve Robert 1992).

İçsel olarak güdülenmiş sporcular bilgi edinme ve yetkinliklerini artırma konusunda gönüllüdürler. Başarılı bireyler olmak tatmin duygusu yaşamak onların güdülenme kaynaklarıdır. Belirli hedeflere ulaşmak isteyen bu sporcular arzu, zevk ve kararlılıkla çalışırlar. Uzmanlaşmayı ve kendi alanlarındaki bilgi ile beceriye sahip olmayı isterler. Bu sayede çalışmalarını özgürce ve zorlanmadan gerçekleştirebilirler. Ayrıca başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini de dikkate almazlar. Böylece kendi performanslarını kontrol etme imkanı bulurlar (Doğan, 2005).

İç motivasyonla hareket eden kişiler düşüncelerini eyleme dönüştürürler. Ulaşılabilir hedefler belirler ve bunları gerçekleştirmek için adım adım ilerlemeyi sürdürürler. Bu hedefe giden yolda özgüvene sahip olmak, gizli yeteneklerini keşfetmek yaşamdan keyif almak, sürekli gelişmek, sağlıklı alışkanlıklar edinmek, enerjik olmak, güçlü bir kişiliğe sahip olmak, iyi iletişim kurmak, korkularına yenilmemek, kendini kontrol edebilmek, başarısızlıkların üstesinden gelebilmek zamanını akıllıca kullanmak ve eksiklerini fark edip geliştirmek gibi aşamalarla karşılaşırırlar (Deci ve Porac, 1978).

2.6.2. Dışsal güdülenme

Dışsal güdülenme genellikle maddi kazançlarla ilişkilidir. Değişen dünyada insanların tutumları göz önüne alındığında bu tür güdülenmenin önemi artmaktadır. Bireysel veya takım sporlarında ödüllerin varlığı bireyleri dışsal bir güdülenmeyle karşı karşıya bırakır ve endişe ile gerginliklerini artırabilir. Sportif performans;

- Kişilerin kendi başarılarından ve hazzından ziyade aldıkları dışsal ödüller nedeniyle etkilenebilir.
- Bireylerin iç motivasyonlarını ve özgün tutkularını bastırabilir.
- Uzun vadede sürdürülebilir bir performans için yeterli olmayabilir.

Spor kariyeri için kullanılan yöntemler ve stratejiler bütünü olarak düşünülebilir. Bu nedenle yarışma anında sonucu etkileyen faktörler dikkate alınarak başarı kapsamlı bir şekilde değerlendirilmeli ve sınıflandırılmalıdır (Erdem, 2008).

Dışsal uyaranlar olmadan spor yapmak pek mümkün değildir. Bu teşvikler maddi veya manevi olabilir. Örneğin sporculara verilen alkış tezahürat ve övgüler manevi ödüller sayılırken, para ödülleri gibi somut faydalar maddi ödüller olarak görülür. Dışsal ödüller spor yapmaya başlamak için güdüleyici olabileceği gibi mevcut sporcuların performansını artırmak için de etkilidir. Ancak dışsal güdülenmenin derecesi kişiden kişiye veya durum ve bağlama göre farklılık gösterebilir (Doğan, 2015).

İçsel güdülenmeyle hareket eden kişiler yaptıkları etkinlikten doğrudan elde ettikleri memnuniyet ve tatminle çaba gösterirler. Örneğin bir spor faaliyetinden sonra duyulan mutluluk içsel güdülenmenin bir göstergesidir. Buna karşın dışsal güdülenme kişinin çabalarının sonucundaki övgü, ödül ve takdir gibi dışsal unsurlarla ilgilidir. Bu nedenle çocuklar veya spor hobileri gibi kişiler için dışsal ödüller daha az önemlidir çünkü onlar için asıl önemli olan etkinliği keyifle yapmaktır (Esentürk, 2014).

2.6.3. Güdülenmeme

Motivasyon eksikliği kişinin kendi içsel enerjisinden veya dış kaynaklardan yeterince faydalanamadığı durumlarda görülen olumsuz bir durumdur. Ayrıca kişinin sık sık olumsuz geri bildirim alması ve sürekli başarısızlık yaşaması da motivasyon eksikliğine yol açabilir. Genellikle, bireylerin hayallerindeki hedeflere ulaşamaması ve kendini yetersiz hissetmesi motivasyon eksikliğinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Kişiler yaptıklarının sonuçlarını anlayamadıklarında kendilerini yetersiz hissederler. Bu yetersizlik duygusu her şeyin daha kötüye gideceği ve olayları kontrol edemeyecekleri inancını beraberinde getirir (Vallerant ve diğ, 1992).

2.6.4. Sporda güdülenme

Spor etkinliklerinde motivasyon temel bir unsurdur. Sporcuların davranışlarını ve katılım düzeylerini belirleyen önemli bir faktördür. Bir sporcu etkinliklere katılma devam etme ya da ayrılma konularında çeşitli nedenlerle hareket edebilir. Motivasyon bu süreçlerdeki değişimleri açıklamada önemli bir rol oynar (Hardy, Jones ve Gould, 1997).

Spor alanında motivasyon sporcuların dikkat etmesi gereken kritik bir faktördür. Bunun nedeni sporcuların başarılarının kendilerini izleyen insanlar için de önem taşımasıdır. Sporda başarı motivasyon olmadan gerçekleşemez. Performans ve motivasyon birbiriyle bağlantılı kavramlardır. Bu nedenle motive olmayan sporcuların başarılı olması beklenemez (Koçel, 2003). Bu nedenle sporda güdülenme düzeyleri sportif başarının öncülü haline gelmiştir.

Sporda güdülenme kuramları; spor ortamında güdülenme konusunda üç farklı bakış açısı bulunmaktadır. Katılımcı odaklı yaklaşım sporcunun veya antrenörün kişisel özelliklerinin amaçlarının ve ihtiyaçlarının öncelikli olduğunu öne sürer (Anshel, 1997; Weinberg ve Gould, 1995).

Durumsal bakış açısı bireyin kişisel özelliklerinin, tutumlarının, görüşlerinin ve davranışlarının yeterli olmadığını savunur. Ayrıca motivasyon düzeyinin çevreyle etkileşim içinde olduğunu vurgular. Örneğin; bir sporcu diğer sporcuların da bulunduğu bir spor salonunda veya kendisiyle mücadele ettiği bir etkinlikte kolaylıkla güdülenebilir. Ancak bu durum aynı kişinin müsabaka anında da aynı derecede motive olacağı anlamına gelmez (Anshel, 1997; Weinberg ve Gould, 1995).

Etkileşimsel görüş ise güdülenmenin en pratik yolunun diğer iki metodun biliniyor olmasıyla ilgili olduğunu iddia eder (Altıntaş, 2015).

Hür irade kuramı (self-determination theory); kendini yöneten bireyler geleceklerini şekillendirebilen karar alma yetkisine sahip ve haklarını koruyabilen kişilerdir. Bu nedenle onların aldığı kararlar kendi ilgi alanları ve istekleri doğrultusunda gerçekleşir (Çankaya, 2005).

İnsanları farklı spor etkinliklerine yönelten ve bunları sürdürüp sonlandırmalarında etki eden güdüler oldukça önemlidir. Bu güdülerin belirlenmesi insanların spor aktivitelerine devamlılığını artırmak için etkili bir yöntemdir. Spordaki katılım sürecinde içsel ve dışsal etkenler güdülenmeyi etkiler. Çevreden gelen hediyeler olumlu veya olumsuz geri bildirimler, mücadele gibi faktörler güdülenmedeki rolünü açıklayan en etkili kuram ise hür irade kuramı'dır. (Dunn ve Elvis, 1972).

Özerk eylem kuramı kişinin kendi iç güdülerini izleyerek davranışlar sergilediğini savunur. Buna göre sporcular da özgürce eylemde bulunur. Bu kuramın temelinde kişinin doğuştan gelen psikolojik ve ruhsal ihtiyaçları yatar. Yetkinlik ilişki kurma ve bağımsızlık bu kuramın temel bileşenleridir (Pelletier ve diğ., 2013).

Kişisel beceriler bireyin kendi yeteneklerini gösterme fırsatı anlamına gelir. Bireyin yeteneklerini sergilemesi, memnuniyet ve gurur hislerini beraberinde getirir bu da kişiyi mutlu eder (Deci ve Ryan, 1985).

Ait olmak kişinin kendisini belirli bir grup veya topluluğun bir parçası olarak algılaması anlamına gelir. Bir birey kendisini arzuladığı kişiler veya kategoriler içinde konumlandırmak için çaba sarf eder. Özerklik ise daha kişisel bir kavramdır. Kişinin kendi ihtiyaç, istek veya değer sistemine göre hareket etmesi ya da kendini bu konuda özgürce ifade etmesi ile ilgilidir (Deci ve Ryan, 1985).

Özgür seçme kuramı ve bu kuramın odaklandığı kişinin temel psikolojik gereksinimlerine yönelik yapılan araştırmalar sporcuların temel psikolojik gereksinimlerini karşılayan çevresel etmenleri incelemiştir. Bu bağlamda sporcuların özgür iradeleri ve psikolojik ihtiyaçları üzerinde etkili olan çevresel faktörler analiz edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

Antrenörün oluşturduğu spor ortamı sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama şekline göre üç farklı şekilde olabilir. Bunlar; özerklik destekleyici, kontrol edici veya sosyal destek sağlayıcı ortamlardır. Sporcuların özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanması antrenörün yaklaşımına bağlı olarak farklılaşmaktadır (Stebbins ve diğerleri, 2015; Appleton ve diğerleri, 2016).

Antrenörün özerkliği teşvik eden tutumu sporcuların motivasyonlarını güçlendirir. Aksine antrenörün baskıcı davranışları sporcuların kontrolü altında olma hissini artırır veya özerk güdülenmelerini olumsuz etkiler. Kontrol edici bir antrenör sporcunun tercih yapma hakkını elinden alır ve üzerinde baskı kurar (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Ryan, 2008; Fenton ve diğerleri, 2014).

Antrenörlerin sporcuların özerklik duygusu geliştirmesine yardımcı olmaları önemlidir. Bunu sağlamak için antrenörler sporcuları karar alma sürecine katmalı sınırlar dahilinde seçimler yapma fırsatı tanımalı beklenen davranışlar için gerekçeler sunmalı sporcuların fikirlerine değer vermeli bağımsız çalışmalarını desteklemeli ve kontrol edici tutumlardan kaçınmalıdır. Bu yaklaşım sporcuların özerklik duygusunu güçlendirir ve onların motivasyonunu ve performansını artırır (Mageau ve Vallerand, 2003).

Sporcular antrenörlerinden gelen özerklik destekli yönlendirmelerin kendi özerk güdülerini olumlu yönde etkilediğini gösteren araştırmalar mevcuttur. İnsanların antrenörleri tarafından motive edilme konusunda bir eğilim içerisinde oldukları söylenebilir (Mageau ve Vallerand, 2003; Hein ve Jöesaar, 2015).

İnsanın özerk davranışlarını destekleyen çevreler onun en iyi şekilde işlevde bulunmasını sağlar. Buna karşın özerkliğin kısıtlandığı ortamlarda insanın işlevsiz davranışlar sergilemesine yol açar (Weiss ve Amorose, 2002).

Başarı hedefi kuramı; günümüzde motivasyon kavramı sosyal bilişsel kurumlar kapsamında incelenmektedir. Bu kavramın tarihsel süreç içindeki farklı değerlendirmeleri gözlemlenebilir. Başarı hedefi kuramı sosyal bilişsel kuramlar arasında spor ve egzersiz ortamlarındaki başarı güdüsünü açıklayan temel yaklaşımlardan biridir (Weinberg ve Gould, 1995).

Başarıya giden yolu tarif eden hedefler; kişinin kendini nasıl motive ettiğini başarıya nasıl yaklaştığını başarıyı ve başarısızlığı nasıl algıladığını ve bunların sonucunda nasıl davrandığını düzenleyen zihinsel bir çerçeve oluşturur. Bu çerçeve sayesinde kişinin başarı için verdiği önem ve anlam açığa çıkar (Harwood ve diğ., 2006).

Başarı hedefleri kuramı bireyin eylemindeki temel hedeflerinin davranışını belirlediğini savunur. Nicholls (1984) bu kuramın öncüsüdür. Bu hedefler iki gruba ayrılır: ego temelli hedefler ve görev temelli hedefler. Ego hedefleri kişinin kendini kanıtlama çabasını görev hedefleri ise işin kendisini başarmayı vurgular (Tiryaki, 2000).

Duda ve Nicholls (1992) tarafından Spor başarısı için iki temel hedef yaklaşımı bulunmaktadır. Biri diğerlerinden üstün olma onlarla yarışma odaklı "performans" yönelimi iken; diğeri kendi performansını geliştirme yeni beceriler edinme ve uzmanlık kazanma odaklı "ustalık" yönelimi. Performans yönelimi dışarıya bakarken ustalık yönelimi bireyin kendi gelişimine odaklanır. Böylece sporcular ya başkalarını geçme ya da kendi sınırlarını zorlamaları yönünde motive olurlar (Duda ve Nicholls, 1992).

Başarı güdülenmesi kuramı; bu alandaki önemli araştırmalar 1938'de Murray' in öncülük ettiği ve daha sonra McClelland, Atkinson ve diğer bilim insanları tarafından ilerletilen çalışmalarda temel motivasyonların insan eylemlerini etkilediği ortaya konulmuştur (Roberts, 1992).

Başarma arzusu işleri ustalıkla gerçekleştirmek kusursuz başarı elde etmek, engelleri aşmak ve başkalarından daha iyi performans göstermek olarak açıklanmıştır (Gill, 1986).

İnsanlar başarı için çabalamaya ve başardıkları şeylerde gurur duymaya güdülenirler. Kişisel farklılıklar bireylerin başarı elde etmeyi devamlı olarak istemelerinin altında yatan doğal bir özellik olarak görülür. Başarı motivasyonu teorisi insanların belirli eylemlerden neden hoşlandığını güç gözükken şeylere neden bu kadar yoğun çaba sarf ettiklerini ve bunu neden uzun süre devam ettirdiklerini açıklar (Aktop, 2002).

Başarıya ulaşmak kişinin kendini övünç ve mutluluk duygusu ile doldurmayı sağlarken başarısızlığa karşı duyulan korku ise utanç ve üzüntü gibi olumsuz durumlarla yüzleşmeyi beraberinde getirir. Kurama göre davranışlarımız bu iki güdünün dengesinden etkilenmektedir (Cox, 1990).

Sporcuların yoğun antrenman programlarına kararlılıkla bağlı kalabilmelerinin temelinde "Başarı Motivasyonu Kuramı" yatmaktadır. Bu kuram bireylerin fiziksel etkinliklere katılma nedenlerini zorlu hedeflere ulaşmak için gösterdikleri azmi ve bu çabalarını uzun süre sürdürme isteklerini açıklayan önemli bir motivasyon teorisidir. Kişilerin zorlu fiziksel faaliyetlere katılım ve devam etme konusundaki kararlılıkları bu kuram çerçevesinde anlaşılabilir (Tiryaki 2000).

2.7. Mental İyi Olma Kavramı

Kişinin zihinsel ve ruhsal sağlığı onun yaşam hedeflerini kendi yeteneklerinin farkında olup olmadığını ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin kalitesini kapsar. Birey bu alanlarda kendisini iyi hissediyorsa genel olarak ruhsal ve psikolojik açıdan da iyi durumda olduğu söylenebilir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ruh sağlığı kişinin zihinsel ve duygusal iyilik halini verimli ve nitelikli bir yaşam sürdürmesini zorluklara karşı esneklik göstermesini ve sorunları etkili bir şekilde çözebilmesini ifade eder. Bu kavram bireyin ruhsal ve psikolojik olarak sağlıklı ve dengeli olmasını vurgular (Güney, 2012).

Ruh sağlığının iyi olması kişinin kendini olumlu değerlendirmesini sınırlarını bilip kendinden memnun olmasını diğerleriyle yakın ve güvenli ilişkiler kurmasını bireysel ihtiyaç ve isteklerine uygun bir çevre yaratmasını özerk ve bağımsız hareket edebilmesini hayatının amacı ve anlamının olmasını kendi potansiyelinin farkında olup bunu geliştirmeye çalışmasını ifade eder (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002'den Akt. Sarı ve Yıldırım, 2017).

2.7.1. Mental iyi olma tarihsel gelişimi

İyi ruh halinin kavramsal temelleri ünlü filozof Sokrates'in öğrencisi olan Aristo'ya kadar uzanmaktadır. Bu kavram bireyin mutluluk düzeyini yükseltmek ve mutsuzluğu azaltmak suretiyle kişinin mutluluk süresini artırmayı amaçlamaktadır (Şahin, 2013).

İnsan refahının manevi ve düşünsel yönlerine dair kavramların kökeni eski Çin, Aztek ve Yunan medeniyetlerine kadar uzanır. Antik Yunan filozofları iyi bir yaşam için kişinin değerli bir amacı olması ve buna ulaşmak için çaba göstermesi gerektiğini öne sürmüştür. Eski Çin düşünürleri ise iyi oluşun kişinin sorumluluklarını yerine getirmesiyle ortaya çıkan özenle ilişkili olduğunu savunmuştur. Azteklerde ise iyi oluşun sağlanması için kişinin zihinsel ve bedensel yapısının uyumlu olması ve toplumsal gereklilikleri karşılayabilmesi gerekmektedir (Anlı, 2011).

2.7.2. Mental iyi olmayla ilişkili kuramsal açıklamalar

Psikoloji alanındaki mevcut teoriler ruh sağlığına dair dört farklı bakış açısını temsil ediyor. Bunlar sırasıyla, "Durum Temelli Alt-Üst Etki Teorisi", "Dinamik Denge Teorisi", "Çoklu Çatışma Teorisi" ve "Hedef Odaklı Teori" olarak tanımlanıyor. Bu yaklaşımlar ruhsal iyi oluşun çeşitli yönlerini ele alıyor ve konuya farklı açılardan bakmamızı sağlıyor.

Aşağıdan yukarıya durumsal etkiler; Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) için kişinin mutluluk derecesi zihinsel refahı ve üretkenlik düzeyi birbiriyle sıkı bağlantılıdır. Kişi ne kadar mutlu olursa ruhsal açıdan da o kadar tutarlı davranır ve yaptığı işte de o denli verimli olur (Diener, Suh, Lukas ve Smith, 1999).

Kişi bir konudaki avantajları ve dezavantajları aldığı hazzı ve yaşadığı zorluklara bakarak sonuca varabilir. Bu doğrultuda kişi için olumlu sonuçlar ve alınan haz zorluklardan fazlaysa iyi oluş durumundadır. İyi oluş kişinin sahip olduğu bir özelliktir ve doğrudan yaşamını etkiler. Bu özellik kişinin davranış ve tutumlarına yansır. Olaylara bakış açısını olumlu veya olumsuz şekilde etkiler. Bireyin yaşama yaklaşımı olaylar karşısındaki tepkileri ise iyi oluşunun ölçütüdür. Sonuç olarak bir olayı olumlu değerlendiriyorsa kişinin iyi oluş düzeyi yüksektir (Diener, 2009).

Dinamik denge modeli; Headey ve Wearing (1992) tarafından geliştirilen bu yaklaşımdaysa Kişiliğimizin şekillenmesinde belirleyici etkiye sahip özelliklerimizden söz edilir. Bu bakış açısına göre bazı bireysel niteliklerimiz diğer insanlara kıyasla belirli yaşam deneyimlerini daha sık yaşamamıza neden olabilir. Örneğin dışa dönük bir kişiliğe sahip olmanın arkadaşlık

ilişkilerinde daha başarılı olmaya iradesi güçlü birisinin ise bağımlılıklarından daha kolay kurtulmaya yol açabileceği belirtilir.

Çok yönlü uyumsuzluk modeli; Michalos (1985) Bir teoriye göre İnsanlar çevrelerindeki kişiler geçmiş deneyimleri veya gelecekteki durumlarıyla kendilerini kıyaslayarak iyi oluş seviyelerini belirlerler. Örneğin bir birey şimdiki halinin öncekinden daha iyi olması onun iyi oluşunun nedenidir. Sosyal Karşılaştırma Kuramı, kişilerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına dayanır. Bu doğrultuda bir kişinin iyi oluşu diğer insanlardan ya da kendi önceki halinden daha iyi durumda olmasına bağlıdır.

Amaca ulaşma kuramı; kişinin motivasyon kapasitesi kişisel gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu model kişinin farkında olsun ya da olmasın gerçekleştirdiği davranışları ve bu davranışların arkasındaki nedenleri inceler. Son yapılan araştırmalar hedef belirleme sürecinde kişinin seçimini etkileyen faktörleri bunun mental sağlık üzerindeki etkisini ve kişinin bilinçaltında yer alan hedeflerini ortaya koymuştur Locke ve Latham, bu konu hakkında (2006) Belirlenen amacın yönlendirdiği motivasyon ve devamındaki iş yapabilme becerisi bireyin zihinsel refahı üzerinde doğrudan etkili olduğu söylenmiştir (Locke, Latham, 2006).

2.8. Spor ve Mental İyi olma

Bilimsel çalışmalar yeterli düzeyde egzersiz yapmanın çoğunlukla duygusal tatmin ile olumlu bir bağlantısı olduğunu göstermektedir. Düzenli olarak spor yapan insanların genellikle kendilerini daha iyi hissettiğini bildirdiği de tespit edilmiştir (Kremer ve Scully, 1994).

Düzenli spor etkinlikleri bedensel refahımıza ek olarak zihnen dinlenme, psikolojik iyilik hali, huzur ve sakinlik gibi insanı yücelten duyguları da besler. Hayatımızın ayrılmaz bir parçası olan planlı egzersizler hem fiziksel sağlığımızı hem de ruhsal dengemizi destekler (Yıldız, 2016).

Hareketsiz yaşam tarzına sahip bireyler incelendiğinde düzenli spor yapan kişilere kıyasla daha yüksek seviyelerde depresyon, kaygı, sinirlilik ve stres gibi olumsuz duygulara sahip oldukları görülmektedir. Buna ek olarak düzenli egzersiz yapan insanların psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri tespit edilmiştir (Schumaker, 1986).

2.9. Sporda Öz Yeterlik

Bireyin spor etkinliklerine veya diğer fiziksel uğraşlarına istekli ve enerjik bir şekilde katılması için öz yeterlilik oldukça önemlidir. Çünkü öz yeterlilik planlamadan uygulamaya kadar her

aşamada etkisini gösterir. Kişinin kendine güveni ve başarıya olan inancı tüm süreci olumlu yönde etkiler (Bandura, 1990; Feltz, 1994; Schunk, 1995).

Kendi yeterliliğine güvenmek spordaki başarının pek çok etmene bağlı olmasına rağmen tek başına da oldukça kritik bir unsurdur. Sporunun performansını belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Sporunun olumsuz durumlarla başa çıkmasında olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Cherry, 2005).

İnsanların spor yapmaya verdiği değer her geçen gün artıyor. Spor kişilere güven, saygı, liderlik, dürüstlük, adalet, kontrol ve takım ruhu gibi olumlu özellikler kazandırır. Böylece spor, sadece psikolojik değil, fiziksel gelişimi de destekler (Küçük ve Koç, 2015).

Öz yeterlilik kavramı sporun başarıya giden yolunda kaçınılmaz bir ihtiyaçtır (Feltz ve Lirgg, 2001).

Geçmişteki başarılı deneyimler bireyin kendine güvenini artırır. Önceden benzer zorluklarla başa çıkmış olmak kişiye önemli avantajlar sağlar. Bunların en başında öz-kontrol becerisi gelir. Özellikle geçmişteki mücadele kazanılmışsa sporunun yeterlilik hissi en üst seviyeye ulaşabilir (Ödemiş, 2014).

Kendine güvenen sporcular karşılaştıkları problemlerin üstesinden daha rahat gelebilir. Buna karşın özgüveni düşük sporcular kendi endişeleriyle meşgul olduklarından dolayı sorunlara çözüm bulmakta zorlanırlar (Ödemiş, 2014).

Üst düzey sporcular yeterliliği düşük olanlardan daha sağlıklı bir şekilde öz saygı ve başarılı performans arasındaki bağlantıyı anlar. Bunun nedeni elit sporcuların elde ettikleri sonuçtan bağımsız olarak öz saygılarını ve yeterlilik algılarını koruyabilmeleridir. Ayrıca sporunun başarı düzeyi arttıkça ondan beklenen yeterlilik de artmaktadır (Ödemiş, 2014).

2.10. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar

Öz yeterlik kavramının kuramsal çerçevelerine baktığımızda ‘Bandura’nın Öz Yeterlik Kuramı’ ve ‘Harter’in Öz Yeterlik Kuramı’na dayandığını söyleyebiliriz.

Bandura’nın öz yeterlik kuramı; kişinin kendi yeteneklerine duyduğu güven onun hedeflerine ulaşma konusundaki inancıdır (Bandura, 1997). Bandura’nın öz yeterlik teorisi bireylerin amaçlarını gerçekleştirmek için ne kadar çaba harcadıkları ve karşılaştıkları zorluklar karşısında ne ölçüde ısrarcı olabildikleri üzerine odaklanır. Bireylerin zihinlerindeki öz yeterlik algısı onların kendilerine olan desteği ve inanışları, çevrelerindeki beklentilere nasıl tepki

verdikleri yaşadıkları stres ve depresyonun farkındalık düzeyleri ile başarı düzeylerini etkiler (Akt.: Ritter, Boone ve Rubba, 2001:177).

Harter'in Öz yeterlik kuramı; insanlar her faaliyet alanında başarılı olmak için doğal bir motivasyona sahiptir. Spor da bu alanlardan biridir ve kişi kendi özel yeteneklerini keşfederek bu doğal güdülenmeyi sporda da kullanabilir (Hardy, Jones ve Gould, 1996)

Harter'ın öz yeterlik güdülenmesi kuramına göre Kişilerin belirli alanlarda edindikleri bilgi ve beceriler onlarda olumlu duygular oluşturur. Bu duygular bireylerin kendilerine olan güvenini ve yeterlilik hissini artırır böylece kişileri daha fazla çaba göstermeye motive eder (Yıldırım, 2013).

Kişilerin doğuştan sahip oldukları spor becerisi algısı onları sürekli ustalık geliştirmeye yönlendirir. Bu da uzmanlık alanlarının ilerlemesine ve sportif katılımlarının devamına katkı sağlar. Ancak başarısızlık durumunda bireylerde olumsuz hisler ve düşük yeterlik algısı oluşur. Kendilerini yeterli görmeyen kişiler spora katılımlarını sonlandırırlar (Toros, 2001).

2.11. Algılanan Sportif Yeterlik

Kişinin kendini nasıl gördüğü özellikle de sahip olduğu fiziksel yeterlilik ve görünüm açısından benlik kavramının önemli bir parçasıdır. Birey kendi psikomotor yeteneklerini ve fiziksel algısını temel alarak kendisi hakkındaki düşüncelerini ve inançlarını oluşturur (Fox, 1990).

Kişilerin kendilerini nasıl gördükleri onların bakış açılarının tamamını nasıl değerlendirdiklerine dair bize ipuçları sunar. Bu bireylerin kendilerini algılama ve değerlendirme yeterlikleri hakkında bilgi verir (Kuzucu, 2009, Kulaksızoğlu, 2005).

Kişilerin davranışlarında ve motivasyonlarında önemli bir rol oynayan faktör onların kendilerine yönelik tutumlarıdır. Bu tutumların dayandığı yapıları anlamak için benlik algısına ilişkin yapılar incelenmektedir (Aşçı, 2004).

Kendine değer verme kişinin kendisi hakkındaki algısını beğenmesi kabul etmesi ve kendinden emin olmasıdır (Eisenberg ve Delaney, 1998). Bir sporcunun kendisini başarılı bir sporcu olarak görmesi ve bundan memnuniyet duyması kendine değer vermenin bir örneğidir. İnsanların kendileri hakkındaki öz değerlendirmeleri spora katılımları ve spora devamlılıkları güdülenme teorilerinden etkilenmektedir (Nicholls, 1989).

Kişilerin kendi sportif becerilerine dair algıları onların spor ortamındaki tutumlarını, duygularını, düşüncelerini ve motivasyonlarını şekillendirir. Bu nedenle yeterlik algıları bireylerin hangi spor faaliyetlerini seçtiklerini seçilen faaliyetlerde gösterdikleri çabaları ve

başarısızlık durumlarındaki direnç düzeylerini belirler (Cules-Reed, Gyurcsik ve Brawley, 2001).

Kişilerin kendi yetkinliklerine dair inançları bir eylemi yapmalarında veya sürdürmelerinde önemli rol oynuyor. Başka bir deyişle insanların kendilerini ne kadar yeterli gördükleri onların güdülenmesinde belirgin bir unsur olarak ortaya çıkıyor (Altıntaş, 2015; Ada 2011).



3. YÖNTEM

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmaya Bursa ilinde ikamet eden 18 yaş ve üstü bedensel görme ve işitme engelli 222 kişi ile anket uygulaması yapılmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları; 1. bölüm kişisel bilgi formu ile katılımcı antrenörlerin cinsiyet, yaş gibi özelliklerinin yanı sıra ilgilendiği spor türü, spor branşı, medeni durumu, eğitim durumu, kaç yıldır spor yapıldığı, engel durumu ve Milli sporculuk yapıp yapmadığını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

2. bölümünde Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen ve orijinal adı “Warnick-Edinburgh Mental Well-being Scale” (WEMWBS) olan ve Kendal (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış, “Mental İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 14 olumlu maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en düşük 14 puan, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına ve bileşik güvenirliğe bakılmıştır. Ölçeğin orijinal formu ile ölçeğin Türkiye örneklemelerine uyarlanmasıyla karşılaştırıldığında geçerlik ve güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa= 0.92) olarak belirtilmiştir (Kendal, 2015).

3. bölümünde Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sporda Güdülenme Ölçeği SGÖ” kullanılmıştır. Ölçek 28 madde 3 faktör (içsel güdülenme dışsal güdülenme, güdülenmeme) ve 5 alt boyuttan (bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, dışsal düzenleme, içe atım, özdeşim) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92; içsel güdülenme 0,91; dışsal güdülenme boyutu 0,89; güdülenmeme boyutu 0,75; alt boyutları Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,90, 0,70, 0,78, 0,73, 0,77 olarak ifade edilmiştir (Kazak 2004). Ölçek de yer alan maddeler 7’li likert tipinde (1: hiç uygun değil, 7: bütünüyle uygun) formunda derecelendirilmiştir. Ölçek genelinde alınabilecek yüksek puan spor yapmaya yönelik güdülenmenin yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Sporda güdülenme ölçeği içsel güdülenme; Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme Boyutu (2,4,8,12,15,20,23,27), Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme (1,3,18,25), Dışsal Güdülenme; Dışsal Düzenleme (6,10,16,22), Özdeşim (7,11,17,24), İçeatım (9,14,21,26) ve Güdülenmeme (3,5,19,28) yanıtlanan maddelerden oluşmaktadır.

4. bölümde ise Marsh, Richards, 27 Johnson, Roche ve Tremayne (1994) tarafından geliştirilen ve Marsh, Aşçı ve Marco (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri"'nin Algılanan Sportif Yetenek alt ölçeği kullanılmıştır. Algılanan Sportif Yeterlik Ölçeği Kadın sporcularımızın kendilerini tanımlarına fırsat vermek amacıyla; fiziksel olarak kendileri hakkında nasıl düşündükleri sorulmuştur. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri; Algılanan sportif yeterliğin belirlenmesi için Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri 70 madde ve 11 alt ölçekten (sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, kendine güven, esneklik ve dayanıklılık) oluşmaktadır. Envanter yargıları 6'lı Likert tipi biçiminde (tamamen yanlış- tamamen doğru) olarak yanıtlanan olumlu ve olumsuz maddelerden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte 6-8 madde bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan Spor Yeteneği alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır ve güvenlik katsayısı Marsh ve diğ., (2002) tarafından 0,90 olarak belirlenmiştir.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin Normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre verilerin non-parametrik dağıldığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Araştırmada verilerin analizinde betimleyici istatistikler, Spearman korelasyon analizi, Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Eğitim Düzeyine Göre Sporda GÜDÜLENME

Ölçek/Alt boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	df	X ²	p
Bilmek ve Başarmak	lise ve dengi	14	106,79	8,229	0,042*	
	ön lisans	176	116,48			
	lisans	21	74,74			
	yüksek lisans	11	108,00			
Uyaran Yaşama	lise ve dengi	14	110,54	2,337	0,505	
	ön lisans	176	113,24			
	lisans	21	92,60			
	yüksek lisans	11	121,05			
Dışsal Düzenleme	lise ve dengi	14	109,54	2,918	0,404	
	ön lisans	176	114,34			
	lisans	21	89,31			
	yüksek lisans	11	111,00			
İçe Atım	lise ve dengi	14	107,50	3	11,229	0,011*
	ön lisans	176	115,48			
	lisans	21	69,43			
	yüksek lisans	11	133,27			
Özdeşim	lise ve dengi	14	98,14	4,893	0,18	
	ön lisans	176	116,19			
	lisans	21	89,19			
	yüksek lisans	11	96,05			
GÜDÜLENMEME	lise ve dengi	14	115,75	9,132	0,028*	
	ön lisans	176	109,08			
	lisans	21	144,57			
	yüksek lisans	11	81,73			
Sporda GÜDÜ TOPLAM	lise ve dengi	14	99,39	6,24	0,101	
	ön lisans	176	116,43			
	lisans	21	81,52			
	yüksek lisans	11	105,23			

Tablo incelendiğinde sporcuların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme; bilmek ve başarmak, içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.2. Eğitim düzeyine göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik

Ölçek/Alt boyutlar	Eğitim düzeyi	N	Sıra ortalaması	df	X2	p
Mental Toplam	lise ve dengi	14	71,57	3	9,338	0,025*
	ön lisans	176	114,45			
	lisans	21	127,62			
	yüksek lisans	11	84,36			
Asyo Toplam	lise ve dengi	14	81,86	3	6,387	0,094
	ön lisans	176	112,93			
	lisans	21	102,52			
	yüksek lisans	11	143,41			

Tablo incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeylerine göre mental iyi oluş seviyesinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Algılanan spor yeteneğinde ise eğitim değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.3. Cinsiyete göre sporda güdülenme

Ölçek/Alt boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Bilmek ve Başarmak	kadın	51	112,78	5752,00	-0,165	4295,00	0,869
	erkek	171	111,12	19001,00			
Uyaran Yaşama	kadın	51	113,65	5796,00	-0,281	4251,00	0,779
	erkek	171	110,86	18957,00			
Dışsal Düzenleme	kadın	51	122,38	6241,50	-1,392	3805,50	0,164
	erkek	171	108,25	18511,50			
İçe Atım	kadın	51	119,85	6112,50	-1,069	3934,50	0,285
	erkek	171	109,01	18640,50			
Özdeşim	kadın	51	105,82	5397,00	-0,733	4071,00	0,464
	erkek	171	113,19	19356,00			
Güdülenmeme	kadın	51	115,8	5906,00	-0,574	4141,000	0,566
	erkek	171	110,22	18847,00			
Sporda Güdü Toplam	kadın	51	116,02	5917,00	-0,574	4130,00	0,566
	erkek	171	110,15	18836,00			

Cinsiyet farkına göre sporda güdülenme değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.4. Cinsiyete göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlilik

Ölçek/Alt boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Mental Toplam	kadın	51	109,91	5605,50	-0,204	4279,50	0,838
	erkek	171	111,97	19147,50			
Asyo Toplam	kadın	51	119,58	6098,50	-1,039	3948,50	0,299
	erkek	171	109,09	18654,50			

Cinsiyet farkına göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlilik toplam puanları değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Medeni hale göre sporda güdülenme

Ölçek/Alt boyutlar	Medeni Durumunuz	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Bilmek ve Başarmak	evli	19	111,53	2119,00	-0,002	1928,00	0,998
	bekar	203	111,50	22634,00			
Uyaran Yaşama	evli	19	126,34	2400,50	-1,087	1646,50	0,277
	bekar	203	110,11	22352,50			
Dışsal Düzenleme	evli	19	105,63	2007,00	-0,42	1817,00	0,674
	bekar	203	112,05	22746,00			
İçe Atım	evli	19	132,63	2520,00	-1,515	1527,00	0,130
	bekar	203	109,52	22233,00			
Özdeşim	evli	19	110,66	2102,50	-0,061	1912,50	0,951
	bekar	203	111,58	22650,50			
Güdülenmeme	evli	19	139,16	2644,00	-2,066	1403,00	0,039*
	bekar	203	108,91	22109,00			
Sporda Güdü Toplam	evli	19	107,95	2051,00	-0,253	1861,00	0,801
	bekar	203	111,83	22702,00			

Tablo incelendiğinde sporcuların medeni durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutu olan güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.6. Medeni hale göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik

Ölçek/Alt boyutlar	Medeni Durumunuz	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Mental Toplam	evli	19	116,89	2221,00	-0,389	1826,00	0,698
	bekar	203	111,00	22532,00			
AsyoToplam	evli	19	134,53	2556,00	-1,659	1491,00	0,097
	bekar	203	109,34	22197,00			

Tablo incelendiğinde sporcuların medeni durumuna göre mental iyi oluş toplam puanı ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.7. İlgilendiğiniz spor türüne göre sporda güdülenme

Ölçek/Alt boyutlar	İlgilendiğiniz Spor Türü	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Bilmek ve Başarmak	takım sporu	168	106,75	17934,50	-	3738,50	0,049*
	bireysel sporlar	54	126,27	6818,50	1,964		
Uyaran Yaşama	takım sporu	168	110,90	18630,50	-	4434,50	0,799
	bireysel sporlar	54	113,38	6122,50	0,255		
Dışsal Düzenleme	takım sporu	168	102,77	17266,00	-	3070,00	0,000*
	bireysel sporlar	54	138,65	7487,00	3,604		
İçe Atım	takım sporu	168	106,16	17834,50	-	3638,50	0,027*
	bireysel sporlar	54	128,12	6918,50	2,208		
Özdeşim	takım sporu	168	109,39	18377,00	-	4181,00	0,378
	bireysel sporlar	54	118,07	6376,00	0,881		
Güdülenmeme	takım sporu	168	119,90	20144,00	-3,62	3124,00	0,000*
	bireysel sporlar	54	85,35	4609,00	-		
Sporda Güdü Toplam	takım sporu	168	104,75	17598,00	-	3402,00	0,006*
	bireysel sporlar	54	132,50	7155,00	2,768		

Tablo incelendiğinde sporcuların spor türüne göre sporda güdülenme; bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme, içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir aynı zamanda sporda güdülenme toplam puanlarında da anlamlı sonuç çıkmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4.8. İlgilendiğiniz spor türüne göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik

Ölçek/Alt boyutlar	İlgilendiğiniz Spor Türü	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Mental Toplam	takım sporu	168	109,99	18478,50	-	4282,50	0,531
	bireysel sporlar	54	116,19	6274,50	0,627		
Asyo Toplam	takım sporu	168	105,55	17733,00	-	3537,00	,013*
	bireysel sporlar	54	130,00	7020,00	2,471		

Tablo incelendiğinde sporcuların ilgilendiği spor türüne göre mental iyi oluş toplam puanında anlamlı bir fark bulunmamıştır ancak algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.9. Engel durumuna göre sporda güdülenme alt boyutları analizi

Ölçek/Alt boyutlar	Engel durumunuz?	N	Sıra Ortalaması	df	X2	p
Bilmek ve Başarmak	Bedensel	52	119,35	2	1,824	0,402
	Görme	58	103,09			
	İşitme	112	112,21			
Uyaran Yaşama	Bedensel	52	108,46	2	2,194	0,334
	Görme	58	102,97			
	İşitme	112	117,33			
Dışsal Düzenleme	Bedensel	52	137,56	2	15,718	0,000*
	Görme	58	89,42			
	İşitme	112	110,83			
İçe Atım	Bedensel	52	117,28	2	2,856	0,240
	Görme	58	99,47			
	İşitme	112	115,05			
Özdeşim	Bedensel	52	127,04	2	4,329	0,115
	Görme	58	103,71			
	İşitme	112	108,32			
Güdülenmeme	Bedensel	52	89,89	2	8,715	0,013*
	Görme	58	121,03			
	İşitme	112	116,59			
Sporda Güdü Toplam	Bedensel	52	123,43	2	5,271	0,072
	Görme	58	96,18			
	İşitme	112	113,89			

Tablo incelendiğinde sporcuların engel durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutlarından, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.10. Engel durumu türüne göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik

Ölçek/Alt boyutlar	Engel durumunuz?	N	Sıra Ortalaması	df	X2	p
Mental Toplam	Bedensel	52	104,93	2	1,640	0,440
	Görme	58	119,94			
	İşitme	112	110,18			
Asyo Toplam	Bedensel	52	111,24	2	0,930	0,628
	Görme	58	118,08			
	İşitme	112	108,21			

Tablo incelendiğinde sporcuların engel durumlarına göre mental iyi oluş toplam puanında ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.11. Spor yılına göre sporda güdülenme alt boyutları analizi

Ölçek/Alt boyutlar	Spor Yılı	N	Sıra ortalaması	df	X2	p
Bilmek ve Başarmak	1-5 Yıl	27	114,19	2	1,376	0,503
	6-10 Yıl	128	114,91			
	11 Yıl ve Üzeri	67	103,90			
Uyaran Yaşama	1-5 Yıl	27	126,00	2	1,670	0,434
	6-10 Yıl	128	109,60			
	11 Yıl ve Üzeri	67	109,29			
Dışsal Düzenleme	1-5 Yıl	27	106,04	2	0,276	0,871
	6-10 Yıl	128	111,53			
	11 Yıl ve Üzeri	67	113,65			
İçe Atım	1-5 Yıl	27	97,04	2	2,325	0,313
	6-10 Yıl	128	110,68			
	11 Yıl ve Üzeri	67	118,90			
Özdeşim	1-5 Yıl	27	103,56	2	0,898	0,638
	6-10 Yıl	128	114,69			
	11 Yıl ve Üzeri	67	108,60			
Güdülenmeme	1-5 Yıl	27	105,37	2	0,311	0,856
	6-10 Yıl	128	112,43			
	11 Yıl ve Üzeri	67	112,19			
Sporda Güdü Toplam	1-5 Yıl	27	99,91	2	1,011	0,603
	6-10 Yıl	128	112,86			
	11 Yıl ve Üzeri	67	113,57			

Tablo incelendiğinde sporcuların spor yılına göre sporda güdülenmenin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.12. Spor yılına göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik

Ölçek/Alt boyutlar	Spor yılı	N	Sıra ortalaması	df	X2	p
Mental Toplam	1-5 Yıl	27	107,81	2	3,927	0,140
	6-10 Yıl	128	118,42			
	11 Yıl ve Üzeri	67	99,76			
Asyo Toplam	1-5 Yıl	27	92,33	2	4,994	0,082
	6-10 Yıl	128	109,32			
	11 Yıl ve Üzeri	67	123,38			

Tablo incelendiğinde spor yıllarına göre mental iyi oluş toplam puanında ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.13. Yaş durumuna sporda güdülenme alt boyutları analizi

Ölçek/Alt boyutlar	Yaş	N	Sıra ortalaması	df	X ²	p
Bilmek ve Başarmak	18-20 Yaş	139	111,14	0,199	0,978	
	21-23 Yaş	41	110,43			
	24-26 Yaş	13	119,04			
	27 Yaş ve Üzeri	29	111,36			
Uyaran Yaşama	18-20 Yaş	139	108,91	2,484	0,478	
	21-23 Yaş	41	107,50			
	24-26 Yaş	13	132,85			
	27 Yaş ve Üzeri	29	120,02			
Dışsal Düzenleme	18-20 Yaş	139	107,63	2,493	0,477	
	21-23 Yaş	41	125,29			
	24-26 Yaş	13	107,69			
	27 Yaş ve Üzeri	29	112,28			
İçe Atım	18-20 Yaş	139	114,17	3	2,574	0,462
	21-23 Yaş	41	100,74			
	24-26 Yaş	13	97,62			
	27 Yaş ve Üzeri	29	120,14			
Özdeşim	18-20 Yaş	139	109,06	1,043	0,791	
	21-23 Yaş	41	118,76			
	24-26 Yaş	13	120,19			
	27 Yaş ve Üzeri	29	109,05			
Güdülenmeme	18-20 Yaş	139	110,55	7,580	0,056	
	21-23 Yaş	41	95,05			
	24-26 Yaş	13	121,73			
	27 Yaş ve Üzeri	29	134,72			
Sporda Güdü Toplam	18-20 Yaş	139	109,68	0,517	0,915	
	21-23 Yaş	41	116,30			
	24-26 Yaş	13	107,00			
	27 Yaş ve Üzeri	29	115,45			

Tablo incelendiğinde sporcuların yaş durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.14. Sporcularının yaşlarına göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik

Ölçek/Alt boyutlar	Yaş	N	Sıra Ortalaması	df	X ²	p
Mental Toplam	18-20 Yaş	139	114,41	3	1,706	0,636
	21-23 Yaş	41	100,98			
	24-26 Yaş	13	104,5			
	27 Yaş ve Üzeri	29	115,55			
Asyo Toplam	18-20 Yaş	139	108,48	3	5,253	0,154
	21-23 Yaş	41	102,43			
	24-26 Yaş	13	139,15			
	27 Yaş ve Üzeri	29	126,4			

Tablo incelendiğinde sporcuların yaşlarına göre mental iyi oluş toplam puanında ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Engelli Sporcuların Güdülenme ve Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Sportif Yeterlik İlişkilerinin İncelenmiştir. Çalışmanın kapsamını engelli sporu ile uğraşan spor geçmişine sahip aktif olarak lisanslı sporcu olan kişiler ile sınırlanmıştır. Araştırmaya yaklaşık olarak 150 engelli sporcunun katılımı hedeflenmiş ve 222 engelli sporcuya anket yöntemi uygulanmıştır. Tezin bu bölümünde elde edilen bulguların konu ile ilgili literatürde yer alan verilerle tartışılmasına yer verilmiştir.

Sporcuların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme; bilmek ve başarmak içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre mental iyi oluş seviyesinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Algılanan spor yeteneğinde ise eğitim değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Literatür incelendiğinde; Yıldırım (2020)'ın yapmış olduğu çalışmada Eğitim seviyesine bağlı olarak, spordaki motivasyon farklılıkları ortaya çıkmaktadır. Bazı insanlar için heyecan verici deneyimler ve kendini özdeşleştirme daha ön plandadır. Bulgularımız bu konudaki araştırmaların bir kısmıyla örtüşmektedir. Yıldırım (2020) Eğitim seviyesi ile spor kabiliyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma mevcut değildir. Ancak bulgularımıza göre ortaokul mezunu kadınların özdeşim düzeyleri lisansüstü mezunu kadınlara kıyasla daha yüksektir. Bu durum eğitim seviyesinin spor yeteneğiyle doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir. Tekkurşun ve diğ., (2018) tarafından yapılan çalışmada Eğitim seviyesi arttıkça sporcuların mental iyi oluş durumlarının da yükseldiği gözlemlenmiştir. Lise mezunu sporcular üniversite ve ortaöğretim mezunu sporculara kıyasla daha yüksek bir mental iyi oluş düzeyine sahiptir. Bu farklılık eğitim düzeyinin sporcuların ruh sağlıkları üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir. Öner'in (2019) İstanbul'un Anadolu yakasındaki semtlerinde 303 gönüllü yetişkin katılımcıyla yapılan çalışma yüksek eğitim seviyesine sahip sporcuların daha yüksek ruhsal ve zihinsel iyilik hallerine sahip olduğunu göstermiştir. Gül (2023)'ün yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyine göre sporda güdülenmenin farklılaştığı görülmüştür. Özellikle lise ve lisans mezunları arasında dışsal düzenleme özdeşim ve dışsal güdülenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak eğitim düzeyi spor yeteneğini belirleyici bir faktör değildir. Bununla birlikte eğitim düzeyinin kişilerin mental iyi oluş düzeyini etkilediği lisansüstü eğitim alan bireylerin diğerlerine kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet farkına göre sporda güdülenme değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Cinsiyet farkına göre mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlilik toplam puanları değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sporcuların medeni durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutu olan güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sporcuların medeni durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutu olan güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sporcuların medeni durumuna göre mental iyi oluş toplam puanı ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sporcuların spor türüne göre sporda güdülenme; bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme, içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir aynı zamanda sporda güdülenme toplam puanlarında da anlamlı sonuç çıkmıştır ($p<0,05$).

Sporcuların ilgilendiği spor türüne göre mental iyi oluş toplam puanında anlamlı bir fark bulunmamıştır ancak algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Literatür incelendiğinde Yıldırım (2017) ortaokul öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada spor dalının spordaki güdülenme ve kendini tanıma seviyesini etkilediği belirtilmiştir. Pulat (2021) bireysel ve takım sporcularının mental iyi oluş düzeylerinin farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Gül (2023)'ün yapmış olduğu çalışmada spor branşlarına bağlı olarak katılımcıların spor becerisi ve psikolojik refah düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Futbol, hentbol ve voleybol branşları arasında spor becerisi açısından dikkat çekici ayrımlar gözlenmiştir. Aynı şekilde futbol ve voleybol branşları arasında da katılımcıların psikolojik refah düzeylerinde belirgin farklılıklar saptanmıştır. Bu bulgular spor branşının hem spor becerisini hem de psikolojik iyilik halini belirleyen önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcuların engel durumlarına göre mental iyi oluş toplam puanında ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sporcuların engel durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutlarından, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sporcuların spor yılına göre sporda güdülenmenin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sporcuların spor yıllarına göre mental iyi oluş toplam puanında ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde Atasoy ve Altın Ekiz (2021) tarafından futbolcular üzerine yapılan çalışmada yıllara göre sporda güdülenme ölçeğinin alt boyutlarında (içsel düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte güdülenmeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Mimaroglu (2021) tarafından yapılan çalışmada ise Spor yılı ile bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşamak, içsel güdülenme, dışsal düzenleme ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir bağlantı olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle spor yılının bu faktörler üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Pulat (2021) tarafından yapılan araştırmalara göre spor yaşamı 13 yıl ve üzerinde olan bireylerin mental düzeyleri daha az spor yapanlara kıyasla daha iyidir. Altıntaş (2010) tarafından yapılan çalışmada Bununla birlikte kadın sporcuların spor deneyimlerine göre algılanan fiziksel yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Gül (2023)'ün yapmış olduğu çalışmada katılımcıların spor geçmişleri ile spor yeteneği ve ruh sağlıkları arasında önemli bağlantılar olduğunu göstermektedir. Özellikle 1-4 yıl ve 9 yıl üzeri spor deneyimi olanlar arasında yetenek açısından 1-4 yıl ve 9 yıl üzeri ile 5-8 yıl ve 9 yıl üzeri spor deneyimi olanlar arasında da ruh sağlığı açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Daha uzun süredir spor yapanların kendilerini daha başarılı ve mutlu hissettikleri kendi yeteneklerinin farkında oldukları ve bu nedenle daha tatmin oldukları anlaşılmaktadır.

Sporcuların yaş durumuna göre sporda güdülenmenin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sporcuların yaşlarına göre mental iyi oluş toplam puanında ve algılanan sportif yeterlik toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde; Demir (2020) tarafından elit boksörler üzerine yapılan çalışmada sporda güdülenme düzeyinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Yıldırım (2020) tarafından spor yapan kadınların yaşına göre spora karşı güdülenmelerinin dış faktörler ve kişisel içsel etkenler açısından farklılaştığını göstermiştir. Spordaki motivasyonları dışsal etkilenme ve içsel sürüklenme boyutlarında yaşa bağlı olarak değişiklik göstermiştir. Balıkcıhanlı ve Yıldırım (2011) Araştırmalar gösterdi ki farklı yaş gruplarındaki bireysel ve

takım sporcularının spor motivasyon seviyeleri benzerlikler göstermektedir. Sporcuların yaşları ne olursa olsun sporda kendilerini aynı şekilde güdülenmiş hissettikleri tespit edilmiştir. Gül (2023)'ün yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş gruplarının, içsel motivasyon ve dışsal motivasyonla ilgili alt boyutlarda önemli bir belirleyici olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle 26-33 yaş aralığındaki bireyler bilgi edinme ve başarıma konusunda daha yüksek bir motivasyon düzeyine sahiptir. Bu bağlamda farklı yaş gruplarındaki kadın sporcuların hedeflerine ulaşmak için kendi kendilerini güdüleme düzeyleri ve dışsal etkenler söz konusu olduğunda olumsuz duygular yaşama eğilimleri arasında da değişiklikler gözlenmektedir.



6. KAYNAKLAR

- Açak, M., & Kaya, O. (2011). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-11.
- Ada E.N.D. (2011). *Beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aktekin, E., Bayazıt, B., Çolak, S., ve Çolak, T. (2014). Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların el becerilerinin gelişimine kapalı alan aktivitelerinin etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 469-477.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Alçak, M. (1997). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*. Malatya: Dünya Ambalaj San. Tic. A. S.
- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altun, B. (2010). *Bedensel engellilerin sportif aktivitelere katılımının yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altun, B., Bayramlar, K., Kayıhan, G., ve Ergun, N. (2011). Bedensel engellilerin sportif aktivitelere katılımının yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13, 161-164.
- Anatca, Y.V. (2019). *Paralimpik alan'ın sosyolojik açıdan incelenmesi* (Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Isparta.
- Anhshel, M. H. (1997). *Sport psychology: from theory to practice foundations of sport & exercise psychology*. Human Kinetics. Illinois.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Appleton, P.R., Ntoumanis, N., Quested, E. Viladrich, C. & Duda J.L. (2016). İntial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53- 65.
- Aşçı, F.H. (2004). Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 233-266.
- Atasoy, M. ve Altun, E.M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri. arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.
- Bailey, S. (2008). *Athlete first: A history of the Paralympic movement*.
- Balıkçıkanlı, S. ve Yıldırım, G. İ. (2011). Profesyonel futbolcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, (9), 49-6.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2 (2), 128-163.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H.Freeman and Company.
- Baştuğ, G., & Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4892-4895.
- Baykan, Z. (2000). Özürlülük, Engellilik, Sakatlık Nedenleri ve Korunma. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*.
- Bertelli, M., Munir, K., Harris, J., & Salvador Carulla, L. (2016). Intellectual developmental disorders”: reflections on the international consensus document for redefining.
- Biçer, Y. S. (2000). *Sportif Çalışmaların ve Oyunların Zihinsel Özürlü Çocuklar Üzerindeki Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *Pm&r*, 4(11), 851-856
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*.
- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Dubuque: Wm C. Brown Publishers.
- Cules-Reed, S.N., Gyurcsik, N. C. & Brawley, L.R. (2001). *Using Theories of Motivated Behavior to Understand Physical Activity*. Handbook of sport psychology. Joney Wiley & Sons, Inc
- Çankaya, Z. C. (2005). *Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.
- Deci, E. L. & Porac J. (1978). *Cognitive Evaluation Theory and Study Of Human Motivation*. M. R. Lepper and Greene, D. (Ed.), *The Hidden Cost Of Reward, New Perspectives On The Psychology Of Human Motivation*, Hillsdale (s.149) içinde. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press. New York.
- Deci, E. L. & Ryan, R.M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, EL & Ryan, RM (2008). “Yaşamın farklı alanlarında optimal motivasyonu ve psikolojik sağlığı kolaylaştırmak”: *Deci ve Ryan'a yapılan düzeltme*.
- Demir, Ş. (2020). *Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. j. (2005). *Disability sport*. Human Kinetics. Champaign.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being, *Social Indicators Research* 37 (2), 11-12.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- Duda J. L. & Nicholls, J.G. (1992). Okul ve sporda başarı motivasyonunun boyutları. *Eğitim Psikolojisi Dergisi*, 84(3), 290–299.
- Duman, S., Baştuğ, G., Taşgın, Ö., ve Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1364-1373.
- Dunn, JD & Stephens, EC (1972). Personel yönetimi: İnsan gücü yönetimi ve örgütsel davranış.
- Durualp, E. (2009). *Anasınıfına devam eden altı yaş çocuklarının sosyal uyum ve becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi*, Çankırı Örneği Doktora Tezi.

- Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi ve Eğitimi) Anabilim Dalı, Ankara
- Duyan, V. (2013). *Engellilik ve sosyal hizmet*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları.
- Eisenberg S. ve Delaney D.J. (1998). *Psikolojik Danışma Süreci*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Erdem, M. (2008). *Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Ergun, N. (2014). *Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri*. Ankara: Pelikan Yayınevi.
- Esentürk, O. K. (2014). *Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Feltz, D. L. (1994). *Self-confidence and performance*. D. Druckman, and R. A. Bjork (Ed.), *Learning remembering, believing*. (s. 173-206). Washington, D. C.: National Academy Press.
- Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2(2001), 340-361.
- Fenton, S. A. Duda J. L. , Quested, E. and Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453-463.
- Fiorilli, G., Iuliano, E., Aquino, G., Battaglia, C., Giombini, A., Calcagno, G., & Di Cagno, A. (2013). Mental health and social participation skills of wheelchair basketball players: a controlled study. *Research in developmental disabilities*, 34(11), 3679-3685.
- Fox, K. R. (1990). The physical self-perception profile manual. DeKalb, IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University, Illinois.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*, Champaign IL: Human Kinetics.
- Goodenough, F. (1946). *The measurement of mental growth in childhood*. New York.
- Gönen, İ. H. (2004). *İşitme engelli çocuklar için kuramsal ve uygulamalı oyunlar ile doğal konuşma eğitimi*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Gül, E. (2023). *Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Güney, S. (2012). Travma ve krize ilişkin bir gözden geçirme: yöntemler ve farklılıklar *Therapia*, (3), 4-12.
- Gür, A. (2001). Özürlülerin sosyal yaşama uyum süreçlerinde sportif etkinliklerin rolü. *Ankara: Rot Disabled Administration Directorate Publications*, 16, 8-18.
- Güven, Ö. (2023). *Paralimpik oyunlarda kadının yeri ve Covid-19'un paralimpik kadın sporcuların yaşam kalitesine etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kadın ve Aile Çalışmaları Ana Bilim Dalı, Bursa
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Spor için Psikolojik Hazırlığı Anlamak: Seçkin Oyuncuların Teorisi ve Uygulaması*. Wiley: Chichester."
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1997). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, West Sussex: John Wiley ve Sons.
- Harwood, C., Spray, C. M. & Keegan R. (2006). *Achievement goal theories in sport: Approaching changes and avoiding plateaus*. T.S. Horn, (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. (8), 157-185.
- Headey, B. & Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective WellBeing*. Melbourne, Aust: Longman, Cheshire.

- Hein, V. & Jöesaar, H. (2015). How perceived autonomy support from adults and peer motivational climate are related with self-determined motivation among young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 193-204.
- İlhan, E. L., ve Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (zebseyfö) geliştirme çalışması. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- Kalyon, T. A. (1994). *Spor Hekimliği*. Ankara: Gata Basımevi.
- Karadaş, B., ve Çetiner, H. (2022). Engelli spor politikaları kapsamında paralimpik oyunlara bakış (The Overview of. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(1), 135-155.
- Karasüleymanoğlu, A. (1989). *Yeni Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Kawanishi, C. Y., & Greguol, M. (2013). Physical activity, quality of life, and functional autonomy of adults with spinal cord injuries. *Adapted physical activity quarterly*, 30(4), 317-337.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kılıç, S. (2024). *18-35 yaş bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Kızar, O. (2012). *Farklı branşlardaki görme engelli sporcuların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kızar, O. (2018). *Türkiye'deki spor tesislerinin engelliler için yeterlilik düzeylerinin kullanıcılar açısından araştırılması*. Doktora Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Konar, N. (2003). Rehabilitasyon-engelliler sporu ve paralimpikler. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 101-202.
- Konar, N., & Yıldırım, İ. (2012). Engelliler için beden eğitimi ve spor öğretmenliği: gereksinim ve bir program modeli. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 208-216.
- Kremer, J. M. D ve Scully, D. M (1994). *Sporda psikoloji*. Taylor ve Francis.
- Kuzucu, Ç. B. (2009). *Feminen ve maskülen spor yapan kadınlarda fiziksel benlik algısı* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2015). Psiko - sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10).
- Leonardi, M., Bickenbach, J., Ustun, T. B., Kostanjsek, N., & Chatterji, S. (2006). The definition of disability. *The Lancet*, 368(9543), 1219-1221.
- Locke, A. & Latham, P. (2006). New Directions In Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal Of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 347-413.
- Mumcu, H. E. (2011). *Açık ve kapalı beceri gerektiren sporları icra eden sporcuların kişilik tiplerinin güdülenmeleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Mumcu, H. E. (2017). *Bazı AB ülkelerinde uygulanan engelli spor politikalarının ekonomik, sosyal ve proje bazlı olarak Türkiye ile karşılaştırması*. Doktora Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Muraki S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S., & Yamasaki M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal cord*, 38(5), 309-314.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 329-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. & Robert G.C. (1992). *The Genaral and the Specific in the Devolopment and Expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ödemiş, M. (2014). 12 Haftalık Latin Dans eğitiminin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 159-174.
- Özer, D. (2001). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkan, A., Safaz, I., Safaz, İ., Yaşar, E., ve Yazıcıoğlu, K. (2014). Ampute futbol oyuncularının performans ile ilgili fiziksel uygunluk özelliklerinin belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 66-77.
- Özyürek, M. (1998). *Görme engelliler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, (14), 329-341.
- Pulat, S. (2021). *Takım ve bireysel sporcularda mental iyi oluş düzeylerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Ritter, J. Boone, W. & Rubba, P. (2001). Development of An Instrument To Assess Prospective Elementary Teacher Self Efficacy Beliefs About Equitable Science Teaching And Learning (SEBEST), *Journal of Science Teacher Education*, 12(3), 175-198.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise, Conceptual Constrains and Covergence*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sarı, T. ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 13-32.
- Say, C. (2013). *İşitme engellilerde spor eğitimi ve serbest zaman aktivite doyumunu (İstanbul ili örneği)* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Schalock, R., Luckasson, R., & Tasse, M. (2021). *Ongoing transformation in the field of intellectual and developmental disabilities: taking action for future progress*.
- Schumaker, J. F. (1986). Linwood Small Jacey Wood, Self-Concept, Academic Achievement, And Athletic Participation. *Perceptual and Motor Skills*, 2(62), 387-390.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. Maddux, J. E. (Ed.), *Selfefficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (s. 281-303). New York: Plenum.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Stebbing, J., Taylor, I. M. & Spray, C. M. (2015). The relationship between psychological well-and ill-being, and perceived autonomy supportive and controlling interpersonal

- styles: A longitudinal study of sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, (19), 42-49.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tatar, S. T. (2017). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumlarının karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya
- Tekkurşun, D., Namlı, G., Hazar, S., Türkeli Z. ve Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1),176-191.
- Thomas, C. (1999). *Experiencing and Understanding Disability*. Buckingham: Open University Press.
- Thomas, N., & Smith, A. (2008). *Disability, sport and society: An introduction*. New York: Published, Routledge.
- Tiryaki Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Toros, Z. (2001). *Elit Sporcuların güdüsel yönelimleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tow, S., Gober, J., & Nelson, M. R. (2020). Adaptive sports, arts, recreation, and community engagement. *Physical Medicine And Rehabilitation Clinics*, 31(1), 143-158.
- Ünlü, S. (1987). *İşitme Engelli Çocukları Olan Ailelerin Uzaktan Öğretim İle Öğretilmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. & Valleres E.F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017."
- Vickerman, P., & Maher, A. (2018). *Teaching physical education to children with special educational needs and disabilities*. Londra.
- Weinberg, R. S. (2009). Motivation. (Ed.In B. W. Brever). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell. 1-17.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign JL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R. & Amorose, A. J. (2002). *Motivational orientations and sport behavior in Advances in Sport Psychology*. USA: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2011). *World Report on Disability*.
- Yamaner, F. (1994). *Beden Eğitimi ve Spor Dersine Giriş Ders Notları*. Malatya.
- Yardımcı, F. B., ve Kulunkoglu, B. (2022). Tokyo 2020 paralimpik oyunlarına hazırlanan sporcuların anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 89-100.
- Yavas, M., ve İlhan, A. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: Melisa Yayıncılık.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldırım, H. (2020). *Elâzığ İli Fitness salonlarında spor yapan kadınların spora güdülenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yılmaz, A., Şentürk, U. Ve Ramazanoğlu, F. (2014). Bedensel engellilerde spor konulu araştırmaların içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 9(1- 2), 28- 43.
- Yiğit, A. Y. (2011). *Ortaöğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Yücel, C. ve Gülveren, H. (2007). *Sınıfta Öğrencilerin Motivasyonu*. M. Şişman ve S. Turan (Ed.), Sınıf Yönetimi (s.78-79) içinde. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.



7. ÖZGEÇMİŞ

ERDEM UĞUR 1979 tarihinde doğdu. İlköğretimini Bursa’da tamamladı. Atatürk End. Meslek Lisesinde Kimya bölümünde okudu. Üniversite hayatında ise; Yakın Doğu Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden 2004 yılında mezun oldu. 2011 yılında Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde güreş antrenörü olarak çalışmaya başladı. 2014 yılından itibaren Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü İl Engelliler Koordinatörü olarak görevine devam etmektedir.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Gedik, U., Uğur, E. ve Bıçak F. (2024). Ergen Sporcularda Psikolojik Sağlamlığın Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonuna Etkisinin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi 16. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mayıs*



8. EKLER

Ek 1- Kişisel Bilgi Formu (Demografik Bilgiler)

Yukarıdaki bilgileri okudum ve çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum.	Evet	Hayır
--	------	-------

No

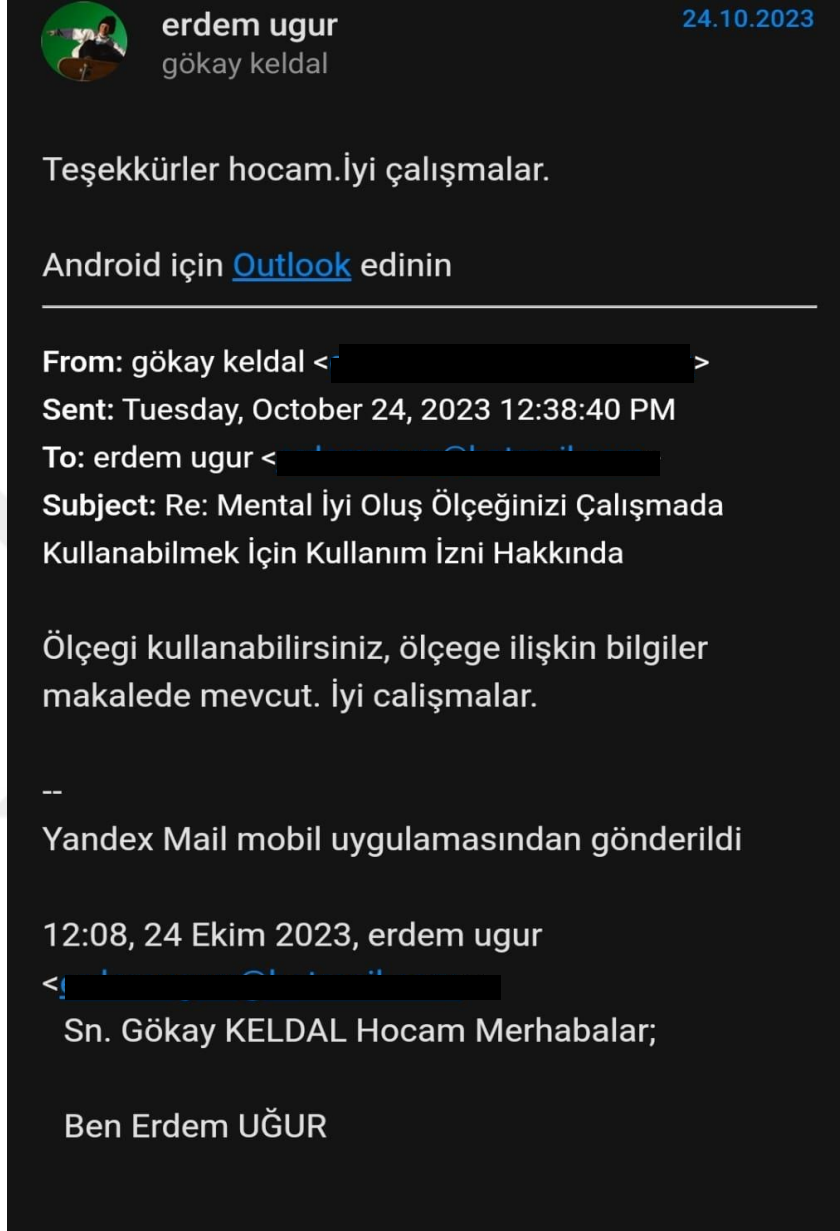
Demografik Bilgiler;

1	Cinsiyetiniz : Kadın / Erkek	Kadın	Erkek			
2	Yaşınız : (Yaşınız en az 18 olmalıdır)					
5	Medeni Durumunuz : Evli / Bekar	Evli	Bekar			
6	Eğitim Durumunuz Nedir?	Ortaöğretim	Lise	Ön Lisans	Lisans	Lisansüstü
5	İlgilendiğim Spor Türü : Takım Sporları / Bireysel Sporlar	Takım Sporları	Bireysel Sporlar			
4	Spor Branşınızı Yazınız :					
5	Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz :					
6	Engel Tipiniz Nedir? : Bedensel / Görme / İşitme	Bedensel	Görme	İşitme		
6	Daha Önce Milli Sporcu Oldunuz mu?	Evet	Hayır			

Ek 2- Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği;

No	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği;	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
1	1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
2	2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
3	3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
4	4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
5	5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
6	6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
7	7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
8	8. Kendimden memnunum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
9	9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
10	10. Kendime güveniyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
11	11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
12	12. Sevdiğimi hissediyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
13	13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum
14	14. Neşeli hissediyorum.	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Biraz Katılmıyorum	4: Katılıyorum	5: Tamamen Katılıyorum

Ek 3- Mental İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni



Ek 4- Sporda Güdülenme leği;

Sporda Güdülenme leği;	1) Hiç Uygun Değil	2)	3)	4)Orta Derece Uygun	5)	6)	7)Bütünüyle Uygun
Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Uđrařtđđım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Niçin spor yaptđđımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Tanıdđđım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Bana göre insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollarından biri olduğu için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Bir fiziksel aktiviteye katıldıđđımda heyecan hissettiğim için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Sportif yeteneklerimi mkemmelleştirirken haz aldığım için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Artık niçin spor yaptđđım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Fiziksel aktiviteye tamamiyle dalıp gitme hissinden hořlandđđım için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
Sık sık kendime niçin spor yaptđđımı soruyorum da sporda kendim için beklediğim hedeflere ulaşmış grnmyorum.	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)

Ek 5 – Sporda Güdülenme leği Kullanım İzni

Kimden: erdem ugur [REDACTED]
Gönderildi: Salı, Ekim 24, 2023 1:40:49 S
Kime: Prof.Dr. F. Zişan KAZAK [REDACTED]
Konu: Re: Sporda Güdülenme leği'nizi çalışmada Kullanabilmek İçin Kullanım İzni Hakkında

Teşekkrlar hocam.İyi alışmalar ...

Android için [Outlook](#) edinin

From: Prof.Dr. F. Zişan KAZAK [REDACTED]
Sent: Tuesday, October 24, 2023 12:39:12 PM
To: erdem ugur [REDACTED]
Subject: Re: Sporda Güdülenme leği'nizi çalışmada Kullanabilmek İçin Kullanım İzni Hakkında

Sevgili Erdem Uğur,
Elbette kullanabilirsiniz. Aşağıdaki linkte ölçüm aracı ile ilgili bilgilere ulaşabilirsiniz.
Çalışmanızda başarılar dilerim

Prof.Dr.Zişan Kazak
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151380>

Kimden: "erdem ugur" [REDACTED]
Kime: "Feride Zişan Kazak" [REDACTED]
Gönderilenler: 24 Ekim Salı 2023 12:15:16
Konu: Sporda Güdülenme leği'nizi çalışmada Kullanabilmek İçin Kullanım İzni Hakkında



Ek 6- Algılanan Sportif Yeterlik Ölçeği;

No	Algılanan Sportif Yeterlik Ölçeği;	1:Tamamen Yanlış	2:Genellikle Yanlış	3:Kısmen Yanlış	4:Kısmen Doğru	5:Genellikle Doğru	6:Tamamen Doğru
1	1.Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.	1:Tamamen Yanlış	2:Genellikle Yanlış	3:Kısmen Yanlış	4:Kısmen Doğru	5:Genellikle Doğru	6:Tamamen Doğru
2	2.Birçok spor dalında iyiyimdir.	1:Tamamen Yanlış	2:Genellikle Yanlış	3:Kısmen Yanlış	4:Kısmen Doğru	5:Genellikle Doğru	6:Tamamen Doğru
3	3.Sporların çoğu benim için kolaydır.	1:Tamamen Yanlış	2:Genellikle Yanlış	3:Kısmen Yanlış	4:Kısmen Doğru	5:Genellikle Doğru	6:Tamamen Doğru
4	4. İyi spor becerilerine sahibim.	1:Tamamen Yanlış	2:Genellikle Yanlış	3:Kısmen Yanlış	4:Kısmen Doğru	5:Genellikle Doğru	6:Tamamen Doğru
5	5.Sporda birçok arkadaşımдан daha iyiyim.	1:Tamamen Yanlış	2:Genellikle Yanlış	3:Kısmen Yanlış	4:Kısmen Doğru	5:Genellikle Doğru	6:Tamamen Doğru



Ek 7- Etik Kurul Onayı

PROTOKOL NO: 2023/189

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRLÜĞÜ

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Engelli Sporcuların Gündürlenme ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkilerinin İncelenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1-Yüksek Lisans Tez Çalışması 2-Nicel Araştırma
ARAŞTIRMACILAR	1- Sorumlu Araştırmacı : Erdem UĞUR 2- Tez Danışmanı : Prof. Dr. Burçak KESKİN
ETİK KURUL TÜRÜ	SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KARAR	Etik Onay Verilmesine Karar Verildi.

TARİH
09/01/2024

Prof. Dr. İsa KARAMAN
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRÜ

