

Sporcu Olmak ya da Olmamak: Bedensel Engelli Bireylerde Olumlu Düşünme ve Stres

Hasibe ÇİL^{1*} , İbrahim İLTER¹ , Ekrem Levent İLHAN² 

¹Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

³Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 19/09/2022

Kabul Tarihi: 14/04/2023

Online Yayın Tarihi: 30/06/2023

Öz

Yaşam boyu sürdürülebilir olumlu düşünme becerileri, bireyleri psikolojik ve sosyal yönden olumlu etkileyerek bireylerin stres düzeylerinin azalmasına yardımcı olur. Bu çalışmada, bedensel engelli bireylerin olumlu düşünme becerileri ile algılanan stres düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Ankara ilinde yaşayan bedensel engelli bireyler, örneklem grubunu 186 bedensel engelli birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçlarından Kişisel Bilgi Formu, "Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ)" ve "Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ)" kullanılmıştır. Veriler, SPSS 23.0 paket programı kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Araştırmanın güven aralığı .05 olarak belirlenirken verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Değişkenlerin analiz edilmesinde parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bununla birlikte korelasyon analizi ile basit doğrusal regresyon analizinin kullanılmasıyla analiz kısmı tamamlanmıştır. İstatistiklerden elde edilen bulgularda aktif olarak spor yapan bedensel engelli bireylerin algılanan stres düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda olumlu düşünme becerilerinin artmasıyla algılanan stres düzeyinin azaldığı elde edilen diğer bulgular arasında yer almaktadır. Sonuç olarak düzenli spor yapmak, bedensel engelli bireylerin algıladıkları stres düzeyini düşüreceğinden olumlu düşünme becerilerinin artacağını söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Bedensel Engelli Sporcu, Sedanter Birey, Olumlu Düşünme Becerisi, Algılanan Stres.

To be or not to be Athlete: Positive Thinking and Stress in Individuals with Physical Disabilities

Abstract

Positive thinking skills that can be sustained throughout life help individuals to reduce their stress levels by positively affecting individuals psychologically and socially. In this study, positive thinking skills and perceived stress levels of physically disabled individuals were examined in terms of some variables. The survey method, one of the quantitative research methods, was used in the study. The population of the study consists of physically disabled individuals living in Ankara, and the sample group consists of 186 physically disabled individuals. Personal Information Form, "Positive Thinking Skills Scale (PSS)" and "Perceived Stress Scale (PSS)" were used as data collection tools in the study. The data were analyzed using the SPSS 23.0 package program. While the confidence interval of the research was determined as .05, it was determined that the data conformed to the normal distribution. Independent sample t-test independent of parametric tests was used to analyze the variables. However, the analysis part was completed by using correlation analysis and simple linear regression analysis. In the findings obtained from the statistics, it was observed that the perceived stress level of physically disabled individuals who actively do sports is low. At the same time, it is among the other findings that the perceived stress level decreases with the increase in positive thinking skills. As a result, it is possible to say that doing sports regularly will decrease the perceived stress level of individuals with physical disabilities, thus increasing their positive thinking skills.

Keywords: Physically disabled athlete, Sedentary individual, Positive thinking skills, Perceived stress.

* Sorumlu Yazar: Hasibe Çil E-posta: hasibecill@gmail.com

GİRİŞ

Sportif faaliyetler, bireylerin yaşam standartlarının artırılmasının yanı sıra toplum içinde bütünleştirici özelliği bakımından oldukça önemli bir yere sahiptir (Taşmektepligil ve Bostancı, 2000). Aynı zamanda spor, insan sağlığı üzerinde olumlu etkileriyle birlikte gelişim süreçlerinde destekleyici olması bakımından da önemli bir rol oynamaktadır (Hazar ve Koç, 2020; Herrera, 2017; Kurtipek ve ark., 2020). Sportif faaliyet kapsamında yer alan herhangi bir düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan bireyler, sedanter birey olarak tanımlanmaktadır (Aslan ve Çınar, 2012). Kaza, çeşitli hastalıklar ve kas-iskelet sisteminde fonksiyon kaybı yaşayan bireyler, bedensel engelli birey olarak tanımlanmaktadır (Uysal, 2017). Sedanter ve bedensel engelli bireyler, sportif faaliyetler aracılığıyla kendilerini fiziksel, psikolojik, sosyal vb. alanlarda geliştirebilmektedir. Özellikle bedensel engelli bireyler, yetersizlik durumlarından kaynaklanan gelişim alanlarındaki kısıtlılık nedeniyle toplumun beklentilerini karşılayabilme noktasında daha geri planda kalmaktadır (Yılmaz ve ark., 2021). Engelli bireylerin gelişimlerinin desteklenmesi amacıyla sportif faaliyetlere düzenli bir şekilde katılmaları önerilmektedir. Çünkü sporun olumlu etkileri, normal gelişim gösteren bireylere göre bedensel engelli bireylerde daha fazla gözlemlenebilmektedir (İlhan ve Esentürk, 2014). Case ve ark., (2020) tarafından ifade edildiği gibi bedensel engelli bireylerin kendilerini rehabilite edebilmeleri ve yetersizliklerini minimum düzeye indirebilmeleri için sporun önemli bir ölçüt olduğu unutulmamalıdır.

Spor, bireylerin yalnızca fizyolojik gelişimleri değil aynı zamanda psikolojik açıdan da desteklenmeleri konusunda önemli bir yere sahiptir (Güngör ve ark., 2022; Hassmen ve ark., 2000; Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020). Böylece engelli bireylerin sosyal ve fiziksel anlamda toplumla iletişime geçebilmeleri ve topluma uyum sağlamaları da spor aracılığıyla sağlanabilmektedir. Genel bir ifade ile bireylerin yaşamda karşılaştıkları bütün olumsuz durumların üstesinden gelebilmesinde sporun yardımcı bir unsur olduğu söylenebilir (Çelik ve ark., 2019). Toplum içerisinde psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla birlikte bireylerin hayata bakış açıları da olumlu yönde değişmektedir. Bireyler, psikolojik açıdan ele alındığında stres durumları ve kaygı duygularının da incelenmesi, yapılan çalışmaların nitelik olarak güçlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Stres durumu ve kaygı duygusunun yüksekliği gibi problemlerin çözülmesinde sportif faaliyetler kadar olumlu düşünme becerileri de etkilidir (Çelik ve ark., 2020).

Olumlu düşünme becerisi, olumlu kararlar verebilme ve fikirlere sahip olma, problemlere uygun çözümler bulma, hayata daha olumlu bakabilme durumlarını içeren bilişsel bir süreçtir (Bekhet ve Zauszniewski, 2013). Olumlu düşünme becerilerine sahip olan bireylerin diğer bireylere kıyasla hayata daha mutlu ve enerji dolu bakabilme eğiliminde olduklarını söylemek mümkündür (Tazegül, 2016). Buradan hareketle olumlu düşünme becerisini geliştirebilen bedensel engelli bireylerin engellerinden kaynaklanan olumsuz düşüncelerin etkilerinden kurtulabileceğini söylemek mümkündür (Koç ve ark., 2019). Olumlu düşünme, iyi bir motivasyon kaynağı olmanın yanı sıra yaşam kalitesinin artırılmasını sağlayacak önemli bir beceridir (Tazegül, 2017). Olumlu düşünme becerisi ile birlikte yaşam kalitesinin artmasını sağlayan diğer unsur mekanizmaları birlikte işletildiğinde bireylerin sağlıklı gelişim göstermeleri kaçınılmazdır.

Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer unsur ise strestir. Burada önemli olan stres düzeyidir. Stres düzeyinin yüksek olması, yaşam kalitesini düşürür. Stres düzeyinin yüksek olması, hayatın her alanını olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak tanımlanmaktadır (O'Connor ve ark., 2021). Sunay (2017), stresi başlıca iki ana nedene bağlamıştır: Sonuca ilişkin belirsizlik ve sonuçların bireyler için önem derecesidir. Belli bir seviyeye kadar olumlu sonuçlar sağlamakla beraber yüksek seviyelerde deneyimlenen stres; bireylerin hayal kırıklığı yaşamalarına, yetersizlik duygusuna kapılmalarına ve özgüvenin kaybedilmesine neden olabilmektedir (Artan, 1999, Aktaran: Kat, 2009). Yüksek seviyelerdeki stres, bireylerin işlevsel davranışlarını olumsuz yönde etkilemekle birlikte uzun süre maruz kalındığında çeşitli sağlık problemlerine yol açmaktadır (Eskin ve ark., 2013).

İlgili literatür incelendiğinde Şahinler ve ark. (2020) tarafından yapılan araştırmada aktif olarak spor yapan ve yapmayan sporcuların olumlu düşünme becerilerinde anlamlı bir farklılığın bulunmadığı ifade edilmiştir. Sporcular ile sedanter bireylerin olumlu düşünme becerilerinin incelendiği araştırmada spor yapma durumunun olumlu düşünme becerisinin gelişiminde etkili olduğu belirlenmiştir (Çelik ve ark., 2020). Konu dâhilinde Koç ve ark., (2019) tarafından yapılan engelli sporcuların olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeylerinin incelendiği bir başka araştırmaya rastlanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda cinsiyet, yaş ve spor türü gibi değişkenlerin sporcuların yaşama bağlılık ve olumlu düşünme düzeylerinde belirleyici bir rol oynamadığı gözlemlenmiştir. Başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Serdar ve Demirel, 2020). Olumlu düşünme becerisi ile algılanan stres konusunda engelli bireylere yönelik yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Buradan hareketle bu araştırma, sistemli ve düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin olumlu düşünme becerileri ile algılanan stres düzeylerinin arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. İlgili literatürde çalışma bulunmadığından bu araştırmanın alana güncel katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma problemi, “Bedensel engelli bireylerin spor yapma değişkeni bakımından olumlu düşünme becerileri ile algılanan stres düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması oluşturmaktadır. Tarama yöntemi, bir olaya ilişkin katılımcıların görüş, ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılan ve diğer yöntemlere göre daha çok örneklemeden oluşan araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Tarama araştırmasının türlerinden kesitsel tarama türü kullanılırken desen özelinde ise ilişkisel tarama deseninden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki ya da daha fazla olan değişkenin birbirleri ile olan ilişkilerini inceleyen bir desen olması (Büyüköztürk ve ark., 2009) nedeniyle araştırmanın temel amacıyla örtüşmektedir.

Çalışma Grubu

Çalışmanın evreni, Ankara ilinde ikamet eden bedensel engelli yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin toplam sayısı 186 ($33,05 \pm 10,57$) iken 117'si erkek, 69'u ise kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 90'ı aktif olarak lisanslı sporcu iken 96'sı ise sedanter bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler, amaçlı örneklem yöntemlerinden kartopu örneklem tekniğine uygun olarak elde edilmiştir. Kartopu örnekleme yöntemine araştırma evreni içerisinde bulunan ve araştırmacılar tarafından ulaşılabilecek ilk birim ya da bireyin belirlenmesiyle başlanmaktadır. Daha sonra ulaşılan birim ya da birey sayesinde zincirleme olarak diğer örneklem gruplarına ulaşılmasını ifade eden örneklem yöntemine kartopu örnekleme yöntemi denilmektedir (Ural ve Kılıç, 2018).

Araştırma Etiği

Araştırma kapsamında öncelikle Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan 27.06.2022 tarihli ve E-77082166-604.01.02-394195 sayılı kararı ile "Etik Kurul Onay Belgesi" alınmıştır. Türkçeye uyarlaması yapılmış ölçeklerin mevcut araştırmada kullanılması için ilgili araştırma sahiplerine mail yoluyla ulaşılarak ölçeklerin kullanımına ilişkin gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra veri toplama aşamasına geçilmiş ve çalışmaya katılan bireyler için hazırlanmış olan gönüllü olur formu da katılımcılara ulaştırılmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Katılımcıların cinsiyet, yaş, aktif spor yapma durumları, gelir düzeyleri, eğitim seviyeleri, kardeş sayısı, engellilik zamanı ve tıbbi olarak tanımlanmış engel durumları hakkında bilgi edinmek için Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Formda yer alan sorular, engelli bireyler hakkında araştırmayı daha detaylı keşfetmeye yönelik fayda sağlaması amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

"Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ)" Akın ve ark., (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış bir ölçektir. Ölçek, 8 maddeden oluşurken 4'lü derecelendirme sistemine sahiptir. Ölçekte ters kodlanan bir madde bulunmamakla birlikte ölçekten alınan puan yükseldikçe olumlu düşünme becerisinin de sıklıkla kullanıldığı ifade edilmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise 0,90 olarak bulunmuştur.

"Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)" katılımcıların stres düzeylerinin belirlenmesi için Bilge ve ark., (2009) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış bir ölçektir. Ölçek toplam 8 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipindedir. Ölçeğin üç maddesi ters kodlanmışken (4., 5., 6. maddeler); beş maddesi ise düz bir biçimde ifade edilmiştir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). ASÖ'nün güvenirlik düzeyinde incelendiğinde ise Cronbach Alpha değerinin 0,81 olarak bulunduğu görülmektedir.

Verilerin analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılıma uyup uymadıklarını tespit etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre verilerin $\pm 1,5$ aralığında olması normal dağılıma uyduğunu göstermektedir. Bu araştırmada

verilerin $\pm 1,5$ aralığında olması nedeniyle parametrik testler kullanılmıştır. Buna bağlı olarak iki gruptan oluşan verilerin analiz edilmesinde bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların yaş değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi uygulanırken algılanan stres düzeyinin yordanmasına yönelik ise basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri Nunnally (1978) tarafından öngörülen ,70 ölçütünün üzerindedir. Olumlu düşünme becerilerinin alfa katsayısı ,91 bulunurken algılanan stres ölçeğinin ise ,83 bulunmasıyla çalışmanın iç tutarlılığı sağlanmıştır. Bununla birlikte araştırmanın güven aralığı ,05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulgular, tablolar şeklinde sunulurken araştırmacılar tarafından yorumlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler

Değişkenler	Düzye	n	%
Cinsiyet	Kadın	69	37,1
	Erkek	117	62,9
Engellilik Durumu	Doğuştan	86	46,2
	Sonradan	100	53,8
Spor Yapma Durumu	Hayır	96	51,6
	Evet	90	48,4

Tablo 1 incelendiğinde toplam 186 katılımcının; %37,1'inin kadın, %62,9'unun ise erkek olduğu; %2,7'sinin ilkökul, %5,4'ünün ortaokul, %40,3'ünün lise, %15,6'sının ön lisans, %32,3'ünün lisans ve son olarak %3,8'inin ise lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte düşük gelir düzeyinde olan katılımcılar %22, orta gelir düzeyinde olan katılımcılar %71,5 ve yüksek gelir düzeyinde olan katılımcılar ise %6,5 oranındadır. Engellilik durumları incelendiğinde %46,2'sinin doğuştan, %53,8'inin ise sonradan bedensel engele sahip olduğu belirlenmiştir. Son olarak katılımcıların aktif spor yapma durumları incelendiğinde %51,6'sının aktif olarak spor yapmadığı görülürken %48,4'ünün ise aktif olarak spor yaptıkları görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve algılanan stres düzeylerine ilişkin betimsel istatistikleri

Değişkenler	N	\bar{X}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Olumlu Düşünme Becerileri	186	2,24	0,565	-0,7098	0,789
Algılanan Stres Düzeyi	186	2,94	0,779	-0,0966	-0,144

Tablo 2’de katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve algılanan stres ölçeklerinden aldıkları toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır. Her iki değişkenin ortalamaları incelendiğinde ortalamaların birbirine yakın olduğu görülmektedir. Tablo 2’den elde edilen bulgulara göre herhangi bir varsayım ihlalinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre *t*-test sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	<i>t</i>	<i>p</i>
Olumlu Düşünme Becerileri	Kadın	69	2,18	0,533	1,165	,245
	Erkek	117	2,28	0,583		
Algılanan Stres Düzeyi	Kadın	69	3,00	0,862	,898	0,370
	Erkek	117	2,90	0,726		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenlerine ilişkin olumlu düşünme becerileri ($p > ,05$) ve algılanan stres düzeylerinde ($p > ,05$) anlamlı fark bulunmamıştır. Buna bağlı olarak kadın ve erkek katılımcıların olumlu düşünme becerileri ve algılanan stres düzeylerinde herhangi bir fark bulunmadığını söylemek mümkündür.

Tablo 4. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre *t*-test sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	ss	<i>t</i>	<i>p</i>
Olumlu Düşünme Becerileri	Hayır	96	2,17	0,582	1,80	,073
	Evet	90	2,32	0,540		
Algılanan Stres Düzeyi	Hayır	96	3,07	0,752	2,47	,014
	Evet	90	2,79	0,785		

Tablo 4’te katılımcıların aktif olarak spor yapma durumları olumlu düşünme becerileri ($p > ,073$) özelinde incelendiğinde katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak algılan stres düzeyleri ($p < ,014$) bağlamında incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor yapan bireylerin ($\bar{x}=2,79$) spor yapmayan bireylere ($\bar{x}=3,07$) göre algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların engellilik zamanı değişkenine göre *t*-testi sonuçları

	Engellilik Zamanı	N	\bar{X}	ss	<i>t</i>	<i>p</i>
Olumlu Düşünme Becerileri	Doğuştan	86	2,15	,590	-1,970	,050
	Sonradan	100	2,31	,535		
Algılanan Stres Düzeyi	Doğuştan	86	3,00	,731	,979	0,329
	Sonradan	100	2,88	,818		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların engellilik zamanı değişkeni açısından olumlu düşünme becerilerinde ($p \geq ,050$) ve algılanan stres düzeylerinde ($p > ,329$) anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak olumlu düşünme becerilerinde anlamlı sonuca yakın farklılık olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte sonradan bedensel engele sahip olan katılımcıların ($\bar{x}=2,31$) olumlu düşünme becerilerinde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları

	Yaş	Olumlu Düşünme Becerileri	Algılanan Stres Düzeyi
Yaş	—		
Olumlu Düşünme Becerileri	0,184*	—	
Algılanan Stres Düzeyi	-0,042	-0,459***	—

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Tablo 6'ya göre yaş ile olumlu düşünme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = ,184$ ve $p < 0,05$). Olumlu düşünme becerileri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken ($r = -,459$ ve $p < 0,001$) yaş ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Algılanan stres düzeyinin yordanmasına yönelik basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

	β	s.d.	t	p	β
Sabit	4,353	0,2081	20,91	< ,001	
Olumlu Düşünme Becerileri	-0,633	0,0902	-7,02	< ,001	-0,459

B= Regresyon Katsayısı, Std. Hata = Standart Hata, β = Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı

Tablo 7'ye göre algılanan stres düzeyinin yordanmasına yönelik olumlu düşünme becerilerinin yordama etkisinin incelendiği model %95 güven düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($F_{1,184} = 49,2$ ve $p < ,001$). Modelin açıklayıcılığının orta düzey etkiye işaret ettiği görülmektedir ($R^2 = 0,21$). Olumlu düşünme becerileri, algılanan stres düzeyleri üzerinde yaklaşık olarak %21'lik açıklama sağlamaktadır. Olumlu düşünme beceri düzeyindeki 1 birimlik artışın algılanan stres düzeyindeki -0,633 birimlik düşüklükle ilişkili olduğu bulunmuştur ($p < ,001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde bedensel engelli bireylerin aktif olarak spor yapma ve yapmama durumlarından yola çıkılarak olumlu düşünme becerileri ile algılanan stres düzeylerinin literatür desteğiyle açıklanması amaçlanmıştır. Olumlu düşünme becerileri ve algılanan stres düzeyleriyle birlikte bazı değişkenler (yaş, cinsiyet, engellilik zamanı ve aktif spor yapma durumu) incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara dayanarak katılımcıların cinsiyet özelinde olumlu düşünme becerileri bakımından anlamlı farklılığa sahip olmadıklarını söylemek mümkündür. İlgili literatür incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre olumlu düşünme becerilerine daha yatkın olduklarını söylemek mümkündür (Çelik ve ark., 2020; Karadağ, 2019). Ancak Buz ve Karabulut'un (2015) araştırmasında bedensel engelli kadınların, toplumdaki cinsiyetçi tutumlar nedeniyle ayrımcılığa maruz kaldığı; aile, iş ve evlilik ilişkilerinde problemler yaşadıkları ifade edilmiştir. Buradan yola çıkılarak kadın katılımcıların toplumdaki negatif ayrımcılığa karşı problem yaşamamak için olumlu düşünme becerileri sürecine aktif olarak

katıldıkları ve bu sayede erkek katılımcılar ile aralarında anlamlı farklılık bulunmadığı ifade edilebilir. Benzer şekilde algılanan stres düzeyinde de cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Savcı ve Aysan'ın (2014) araştırmasında kadınların algıladıkları stres düzeyi, erkeklere göre daha yüksek iken başka bir çalışmada algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir (Arslan, 2018). Buna bağlı olarak cinsiyet değişkeninin büyük ölçüde algılanan stres düzeyini etkilemediği ancak çalışma grubuna ve katılımcıların demografik özelliklerine göre değişiklik gösterebileceği söylenebilir.

Katılımcıların aktif olarak spor yapma durumları ele alındığında olumlu düşünme becerilerinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamakla birlikte spor yapan katılımcıların olumlu düşünme becerilerinde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları dikkat çekmektedir. Bu araştırmayı destekler nitelikteki başka bir çalışmada spor yapma durumunun olumlu düşünme becerilerinde büyük bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır (Şahinler ve ark., 2020). Katılımcıların spordan beklentileri, spor branşları ve spor branşından elde ettiği gelirler gibi çeşitli faktörlerin olumlu düşünme becerilerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle literatüre katkı sağlamak amacıyla ilgili konuda yeni araştırmaların yapılması önem arz etmektedir. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri incelendiğinde ise spor yapmayan katılımcıların daha yüksek düzeyde stres algıladıklarını söylemek mümkündür. Mumcu (2019) tarafından yapılan çalışmada spor yapmayan bireylerin algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Her iki çalışmadan hareketle sporun algılanan stres düzeyini azalttığı söylenebilir. Sportif faaliyetlerde kritik anların ve stresörlerin daha iyi yönetilmesiyle algılanan stres düzeyinin sporcularda önemli ölçüde azalmasını sağladığı söylenmektedir (Arnold ve Fletcher, 2021).

Araştırma kapsamında katılımcıların engellilik zamanına ilişkin olumlu düşünme becerileri ve algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak olumlu düşünme becerilerinde anlamlı farklılığa yakın değer olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak sonradan bedensel engele sahip olan bireylerin olumlu düşünme becerilerinde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları dikkat çekmektedir. Kaya ve Sarı (2018) tarafından yapılan araştırmaya göre sonradan engelli olan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılmaya daha yatkın oldukları belirlenmiştir. Bedensel engele sahip olmadan önceki yaşantılarında herhangi bir yetersizliğe maruz kalmadıkları için daha iyimser ve sosyal davranışlar sergiledikleri söylenebilir. Söz konusu durumun daha iyi anlaşılabilmesi için literatüre nitelikli çalışmalarla katkı sağlanması önem arz etmektedir.

Araştırmada yaş değişkenine ilişkin olumlu düşünme becerilerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla katılımcıların yaşı arttıkça olumlu düşünme becerilerine olan eğilimlerinin de arttığını söylemek mümkündür. Bu araştırmayı destekler nitelikteki başka bir araştırmaya göre 34-41 yaş aralığında olan sporcuların 18 yaşındaki sporculara göre olumlu düşünme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Şahinler ve ark., 2020). Ancak literatürdeki diğer araştırmalara göre yaşın artmasıyla birlikte olumlu düşünme becerilerinin azaldığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Çelik ve ark., 2018; Jung, 2007). Bununla birlikte başka bir çalışmada katılımcılar 18-30, 31-40 ve 41 ve üstü olarak yaş gruplarına ayrılmış ve yaş ile olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (Salık, 2017). Ayrıca çalışmada katılımcıların yaş ile algılanan stres

düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Altunkol'un (2011) araştırmasında üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bireylerin yaşamlarındaki algıladıkları stres düzeylerinin yaş ile değil; stresörlerin yoğunluğu ve koşullara göre değişkenliği ile ilgili olduğunun ifade edilmesi yanlış olmayacaktır. Bununla birlikte araştırmada olumlu düşünme becerileri ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların olumlu düşünme becerileri arttıkça algılanan stres düzeyleri azalmaktadır. Boyraz ve Lightsey'in (2012) araştırmasında yaşama bağlı bireylerin pozitif düşüncelerinin daha çok artmasıyla strese daha az yer verdikleri ifade edilmiştir. Buna paralel olarak olumlu düşünme becerisinin artmasıyla birlikte stres faktörlerinin daha az algılanacağı düşünülmektedir.

Araştırma probleminden yola çıkarak bedensel engelli aktif sporcu olan bireylerin algılanan stres düzeylerinde düşüş yaşandığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın nihai sonucunda olduğu gibi stresin azalmasıyla birlikte olumlu düşünme eğiliminin artması, bireylerin yaşamlarını daha mutlu ve pozitif olarak sürdürebilmeleri için önemlidir. Yaşama daha pozitif perspektiften bakabilmek için bireylerin stres seviyelerini sporcu kimlikleriyle azaltmaları mümkündür. Spor, özellikle bedensel ya da herhangi bir engel durumuna sahip bireyler için oldukça önemli bir yere sahiptir. Engelli bireylerin özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış spor branşlarına engelli sporu denilmektedir (Hutzler ve Sherrill, 2007). Bu noktada engelli bireyler, engel türleri ve kişisel ihtiyaçları doğrultusunda uygun spor branşlarında yer alarak düzen sağladığı takdirde sporcu olabilmektedirler. Sporcu olmak birçok açıdan tanımlansa da aslında bireylerin, yaşamın kendisine sunduğu fırsatlara ek olarak kendilerine yapabilecekleri büyük yatırımlardan birisidir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırmanın giriş, yöntem, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler HÇ tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın analiz ve bulgular kısmı ise İİ tarafından yürütülürken araştırma probleminin belirlenmesi, verilerin toplanması ve araştırmanın genel itibarıyla gözden geçirilmesi ile ilgili olan süreç ise ELİ tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu

Tarih: 27.06.2022

Sayı/Karar No: E-77082166-604.01.02-394195

KAYNAKLAR

- Akın, A., Uysal, R., & Akın, Ü. (2015). Olumlu düşünme becerileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Akademik Bakış Dergisi*, 51, 265-270. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/abuhsbd/issue/32945/366081>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2021). Stressors, hassles, and adversity. In R. Arnold, & D. Fletcher (Eds.), *Stress, well-being, and performance in sport* (pp. 31–62). Routledge.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Aslan, C. S., & Çınar, Z. (2012). Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(1), 029-036. Erişim adresi: <https://journalofsportsmedicine.org/full-text-pdf/65/tur>
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093. <https://doi.org/10.1177/0193945913482191>
- Bilge, A., Ögce, F., Genç, R. E., & Oran N.T. (2009). Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/algılanan-stres-olcegi-aso/>
- Boyras, G., & Lightsey Jr, O. R. (2012). Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress–meaning relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 267. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2012.01150.x>
- Buz, S., & Karabulut, A. (2015). Ortopedik engelli kadınlar: Toplumsal cinsiyet çerçevesinde bir çalışma. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 25-45. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/igdirsosbilder/issue/66812/1044844>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri (3. Basım)*. Pegem Akademi.
- Case, L., Schrakatkatm, B., Jung, J., Leung, W., & Yun, J. (2020). A meta-analysis of the effect of adapted physical activity service-learning programs on college student attitudes toward people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 43(21), 2990-3002. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1727575>
- Çelik, O. B., Tekkurşun-Demir, G., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.614548>
- Çelik, O. B., Esentürk, O., & İlhan, L. (2020). Sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme becerileri üzerine bir karşılaştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58. <https://doi.org/10.30769/usbd.726995>
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New Symposium Journal*, 51(3), 132-140. Erişim Adresi: <https://neuropsychiatricinvestigation.org/Content/files/sayilar/pdf/TR-YeniSempozyum-c1d2631c.PDF>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education (8th ed.)*. Mc Graw Hill.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., & İlhan, E. L. (2022). Sporcular için profesyonelizm ölçeği (SPÖ)'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 36-48. <https://doi.org/10.25307/jssr.1007384>
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A Population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
- Hazar, K., & Koç, A. F. (2020). Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541-554. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.822392>
- Herrera, H. (2017). A Review of literature on the benefits of sport education on secondary physical education. Retrieved From: <https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/4057>
- Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1) 1-20. <https://doi.org/10.1123/apaq.24.1.1>

- İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd/issue/32239/357828>
- Jung, J. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C., & Kim, H. J. (2007). Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48(3), 371-378. <http://doi.org/10.3349/yymj.2007.48.3.371>
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerisinin kişilerarası iletişim becerisi ile ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 131-136. <https://doi.org/10.18506/anemon.521122>
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Kaya, E., & Sarı, İ. (2018). Bedensel ve görme engelli bireylerin çeşitli değişkenler açısından boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 19-31. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.449975>
- Koç, M., Yıldız, A. B., Doğu, G. A., & Ece, C. (2019). *Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması*. International Congresses on Education bildiriler kitabı içinde (ss. 213-217).
- Kurtipek, S., Güngör, N. B., Esentürk, O. K., & Tolukan, E. (2020). The mediating role of nutrition knowledge level in the effect of mindfulness on healthy nutrition obsession. *Journal of Nutrition and Internal Medicine*, 22(1-S), 138-145. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9807>
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory (2nd Edition)*. McGraw-Hill.
- O'Connell, M. E. (2000). *The effect of braille and physical guidance on the self-efficacy of children who are blind*. Master's thesis. State University of New York College at Brockport.
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72(4), 663-688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Salık, H. H. (2017). *Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler göz önünde bulundurularak incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/406063>
- Serdar, E., & Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 54-64. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/57066/758093>
- Sunay, H. (2017). *Spor yönetimi (3. Basım)*. Gazi Kitabevi.
- Şahinler, Y. Ş., Biçer, T., Acet, A., & Acet, M. (2020). Sporcularda olumlu düşünme beceri düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 598-613. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.817059>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Pearson.
- Taşmektepligil, M. Y., & Bostancı, Ö. (2000). Farklı özelliklere sahip fertlerin sportif faaliyetlere katılımlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 26-42. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27964/299979>
- Tazegül, Ü. (2016). Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(37), 618-625. <https://doi.org/10.16992/ASOS.11758>
- Tazegül, Ü. (2017). The determination of the relationship between narcissism and positive thinking levels of physical disabled athletes. *European Journal of Social Sciences Studies*, 2(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.46827/ejss.v0i0.52>
- Tekkurşun-Demir, G., & İlhan, L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.490063>

Ural, A., & Kılıç, İ. (2018). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi (5. Basım)*. Detay Yayıncılık.

Uysal, H. H. (2017). Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim. Diken, H. İ. (Eds) içinde, *Fiziksel yetersizliği/süreğen hastalığı olan öğrenciler*. Pegem Akademi Yayınları.

Yılmaz, S. H., İlhan, E. L., & Yarayan, Y. E. (2021). Engelli bireylerde spora katılımın önündeki zorlanmalar ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 315-332. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.900837>



Bu eser Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.