

## Milli Takım Düzeyindeki Bedensel Engelli Para-Karate Sporcularının Spora Katılım Motivasyonları ile Yaşam Kalite ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*

Emre BOZ<sup>1</sup>, Murat KUL<sup>1</sup>, Yasin ÇETİNTAŞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt.

<sup>2</sup> Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Ankara.

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 28/09/2023

Kabul Tarihi: 25/01/2024

Online Yayın Tarihi: 31/01/2024

### Öz

Para-Karate sporcularının spora katılım motivasyonları ile yaşam kaliteleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın temel amacıdır. Bu amaç doğrultusunda millî takım seçmelerine katılan 24 para-karate sporcusu (n=11kadın-13erkek) çalışmaya dâhil edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmada verilerin toplanması adına 4 ayrı form kullanılmıştır. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği”, “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği”. Dijital ortamda toplanan bu verilerin analiz sürecinde ise SPSS (26. Versiyon) paket programının tanımlayıcı analizlerinin yanı sıra Spearman Korelasyon Katsayısı testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Veri analizinin neticesinde para-karate sporcularının spora katılım motivasyonları ile yaşam kalite ve yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda içsel motivasyon ve dışsal motivasyon alt boyutlarının hem yaşam doyumunun hem de yaşam kalitesinin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Para-Karate, Spora katılım motivasyonu, Yaşam doyumunu, Yaşam kalitesi

## Investigation of the Relationship between Para-Karate Athletes' Sports Participation Motivations and Their Quality of Life and Life Satisfaction Levels

### Abstract

The main purpose of this research is to examine the relationship between Para-Karate athletes' motivation to participate in sports and their quality of life and life satisfaction. For this purpose, 24 para-karate athletes (n=11 women-13 men) participating in the national team selections were included in the study. In this study, which was carried out in a relational screening model, 4 different forms were used to collect data. These are “Personal Information Form”, “Scale of Motivation to Participate in Sports for Persons with Disabilities”, “World Health Organization Quality of Life Scale” and “Satisfaction with Life Scale”. In the analysis process of these digitally collected data, Spearman Correlation Coefficient test and regression analysis were used as well as descriptive analyses of the SPSS (26. Version) package program. As a result of the data analysis, it has been determined that there is a relationship between the motivation of para-karate athletes to participate in sports and their life quality and life satisfaction levels. At the same time, it was concluded that intrinsic motivation and extrinsic motivation sub-dimensions were predictors of both life satisfaction and quality of life.

**Keywords:** Para-Karate, Motivation to participate in sports, Life satisfaction, Quality of life

\* Bu araştırma, Çek Cumhuriyeti'nin Prag kentinde 9. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi'nde (11-14 Eylül 2023) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

İnsanlar yaşamları süresince sosyokültürel bakımdan kimi öznelere ve pek çok değişkenle ilişik biçimde rollere sahip olurlar. Ancak kimi eksiklikler sebebiyle bu rollerin istendik yönde gerçekleştirilememesi durumu “özür” veya “engel” denilen koşullara sürüklemektedir (Özgür, 2008). Nitekim bu durum, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “engellilik” olarak adlandırılmış ve bireyin bir eylemi gerçekleştirmesi esnasında karşı karşıya kaldığı zorlukları, vücut yapısını ya da fonksiyonların bozukluklarını ve hayatın gerekliliğine katılımını kısıtlayan bir tanım olarak değerlendirilmiştir. Ancak kişinin bu kısıtlı yaşamını, mevcut koşullarından daha aktif ve efektif bir hale dönüştürmesi ve sosyal katılımını arttırması mümkündür (DSÖ, 2023a). Bu doğrultuda bilinen en etkili aktif katılımı sağlayan yöntem ise fiziksel aktivite ve spordur (Aitchison ve ark., 2022).

Fiziksel aktiviteye ve spora düzenli katılım kişiye bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan pek çok olumlu çıktı sunmaktadır. Bu durum engelli bireyler açısından da benzerlik göstermektedir (Karadaş ve Çetiner, 2022). Bedeni aktif hale getiren bu etkinlikler bütününe hem yetişkin hem de çocuk bedensel engelliler için faydaları sayısızdır; diyabetin düzenlenmesinden kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesine kadar uzanır (Wilson ve Clayton, 2010). Bedensel kazanımların yanı sıra psikolojik sağlıktaki sunduğu gelişmeler de dikkat çekicidir. Bu gelişmelere artan özgüven ve azalan depresyon gibi faktörler örnek gösterilebilir (Jalayondeja ve ark., 2016; Zar ve ark., 2018). Bu gelişimlere ek olarak spor ortamının kişinin sosyal açıdan da refaha kavuşması ve ilişkilerini güçlendirmesi (yakın arkadaşlıklar kurmak ve yalnızlığın azalması) gibi etkileri de mevcuttur (Shapiro ve Martin, 2014). Tüm bu gelişimlerin paralelinde bireyin yaşamında gelişen köklü değişim algılanan yaşam kalitesini ve doyumunu da etkilemektedir (Hazar ve Koç, 2020; Mockeviçienė ve Savenkovienė, 2012).

Yaşam kalitesi kavramsal olarak, kişinin içerisinde bulunduğu kültür ve değer sistemleri açısından amaçlarını, beklentilerini, standartlarını ve kaygılarını yaşamındaki konumu ile ilişkilendirdiği algı olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2023b). Yaşam doyumunu ise bireyin yaşamı içerisinde kendisinin önemli olarak dikkate aldığı kriterlere bağlı değerlendirmesinin neticesinde ortaya çıkan duyguları ve düşünceleri ifade eder (Proctor ve ark., 2017). Bu iki tanım zaman zaman karıştırılmaktadır. Ancak yaşam kalitesi kişinin kısa vadede algıladığı memnuniyet durumunu ifade ederken, yaşam doyumunu süregelen yaşamdan elde edilmiş bir doyumunu tanımlamaktadır. Aralarındaki ilişki incelendiğinde ise birbirlerinin yordayıcıları oldukları ve bu iki olgunun üzerinde fiziksel aktiviteye ve spora katılımın olumlu yönde etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu durumlar hem engeli olan hem de olmayan sporcular için aynı sonuçları vermektedir (Altuntaş, 2019; Demir ve ark., 2021).

Spora katılımı birlikte elde edilen faydanın artışıyla aktif katılım sağlayan engelli bireylerin sayısının da artış gösterdiği ancak çeşitli engellerle (akran zorbalığı, ergonomik engeller gibi) karşılaştıkları bilinmektedir (Kiuppis, 2018). Spora katılım hususunda her ne kadar engelli bireylerin çeşitli olumsuzluklarla karşılaştıkları bilinse bile katılım motivasyonları da yüksek düzeydedir. Çeşitli kaynaklarla yükselen bu spora katılım motivasyonu içsel (öğrenmeye duyulan merak ve başarmanın verdiği haz gibi) olduğu kadar dışsal faktörlerden (diğer bireylerin takdirini almak ve onların eleştirilerinden kaçınmak gibi)

de kaynaklanmaktadır (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018). Bahsi geçen motivasyon kaynaklarından yola çıkarak engelli bireylerin sportif aktivitelere dahil olmaları ve bu motivasyonla mücadelelerin sürdüğü olimpiyat oyunlarına katılmaları neticesinde ise bu grupta yer alan bireylerin spora aktif katılımları daha görünür bir hal almıştır. Zaman içerisinde ise bu kategorilerde mücadele eden sporcular Yunancada “yanında” anlamına gelen “para” ifadesi ile “olimpik” ifadesinin birleşiminden doğan “paralimpik” olarak anılmaya başlanmıştır (Gold ve Gold, 2007). Günümüzde popülaritesini sürdüren bu alanda çeşitli spor branşları da eklenmeye devam edilmektedir. Bunlardan birisi de “para-karate” adıyla anılan yarışma alanıdır. Para-Karate yarışma alanı 2006 yılında Dünya Karate Federasyonu (DKF) tarafından engelli sporcuları teşvik etmek amacıyla planlanmıştır ve aynı yıl federasyon para-karate komisyonunu oluşturmuştur. Para-karate müsabakalarının yarışma kategorileri; tekerlekli sandalye sporcuları, görme engelli ve zihinsel engelli sporcular olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Bu karşılaşmalar başka bir deyişle engelli sporcuların arasında adil yarışmalara uyum sağlamak adına yarışma kurallarının belirlendiği bir karate modalitesi olarak da ifade edilebilir. Bu modalitede düzenlenen turnuvalarda yalnızca karate sporunun “kata” disipliniyle karşılaşmalar gerçekleştirilmektedir (DKF, 2023).

Kata, karate sporunda yer alan tekniklerin rakipsiz biçimde 360° açıyla uygulanan, evrensel olarak kabul gören ve önceden belirlenmiş koreografi şeklinde kabul edilen bir alt disiplindir (Koca, 2016). Hayali dövüş olarak da bilinen kata disipliniyle sergilenen performansların doğası gereğince (ani yön değiştirmelerin, alçak duruşlu ve eklem açıklığı geniş hareketlerin uygulanması gibi) bu alanda antrenman yapan bireylerin motor özelliklerinin geliştiği bilinmektedir (Mastnak, 2016; Sağlamdemirel ve Özkan, 2021). Kata aynı zamanda bir meditasyon özelliğine sahip olmasıyla odaklanma gerektirmekte ve bu meditasyon yönüyle psikolojik olarak iyi olmayı da sağlamaktadır (Croom, 2014; Jansen ve ark., 2017). Kişinin bu disiplinde katılacağı antrenmanların sunacağı tüm olumlu çıktılarının neticesinde ise yaşam kalitesi de artış gösterecektir (Kotarska ve ark., 2019). Bu sayede yaşam kalitesini artıran kişinin yaşam doyumunun da artış göstereceği yordandığıdır (Demir ve ark., 2021). Nitekim karatecilerin yaşam doyumlarına ilişkin araştırma sonuçları, bu kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu işaret etmektedir (Potoczny ve ark., 2022). Bu sebeple de karate sporunun hem yaşam kalitesini hem de yaşam doyumunu artırabileceği söylenebilir.

İnsan yaşamı üzerinde bu denli olumlu etkileri bulunan karate disipliniyle çeşitli engel gruplarından sporcuların katılımıyla organize edilen para-karate turnuvaları aktif biçimde ülkemizde de düzenlenmektedir. Bu turnuvaların ulusal bazda en büyük olanı Türkiye şampiyonası ve milli takım seçmeleridir. Araştırmamızda ise milli takım seçmelerine katılan para-karate sporcularının spora katılım motivasyonları ile yaşam kaliteleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Çalışmanın yöntem bölümünde; araştırmanın modeline, çalışma grubuna (evren-örneklem), kullanılan veri toplama araçlarına, yayın etiğine, verilerin toplanma sürecine ve veri analiz süreçlerine dair bilgilere yer verilmiştir.

### Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Bu modelin temel amacı iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkinin varlığını, varsa birlikte değişimlerini veya ilişki düzeylerini belirlemektir (Karasar, 2014).

### Çalışma Grubu

Araştırma grubunu 2023 yılının temmuz ayında Bursa ilinde düzenlenen milli takım seçmelerine katılan, 18-42 yaşları arasında değişen 24 para-karate sporcusu ( $n=11_{kadın}$ ,  $13_{erkek}$ ) oluşturmaktadır. Milli takım seçmelerine katılan tüm sporcuların ( $n=24$ ) dâhil edildiği bu araştırmada sporcuların engel durumları dikkate alınarak yalnızca bedensel engelli bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplamak amacıyla araştırma grubuna 4 ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği”, “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kısa Form)” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırma grubunu kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafında hazırlanan bu form toplam 4 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler katılımcıların yaş, cinsiyet, spor yaşı ve haftalık antrenman süreleri ile ilişkilidir.

**Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ):** Tekkurşun-Demir ve arkadaşlarının (2018) geliştirmiş oldukları bu ölçek toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipindeki bu ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan ilki içsel motivasyon ( $\alpha=.94$ ). Bu alt boyut öğrenmeye duyduğu merak ve başarmanın verdiği haz benzeri içsel faktörleri kapsamaktadır. İkinci alt boyut olan dışsal motivasyon ( $\alpha=.84$ ), kişinin başkalarından takdir alma ve onların eleştirilerinden kaçınma gibi etmenler nedeniyle spora katılımını temsil etmektedir. Motivasyonsuzluk ( $\alpha=.88$ ) alt boyutu ise kişinin ilgili alana karşı motivasyonsuzluk durumunu ifade etmektedir. Ölçeğin genelinde iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) .98 olarak hesaplanmıştır.

**Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (DSÖYKÖ):** Eser ve arkadaşlarının (1999) Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan bu ölçek toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipindeki bu ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; fiziksel ( $\alpha=.83$ ), psikolojik ( $\alpha=.66$ ), sosyal ( $\alpha=.53$ ) ve çevre ( $\alpha=.73$ ). Fiziksel alt boyutu bireyin bedensel sağlığını, psikolojik alt boyutu kişinin ruhsal sağlığını, sosyal alt boyutu sosyal ilişkilerini ve çevre alt boyutu çevre alanını temsil etmektedir. Ölçeğin genelinde iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) .86 olarak hesaplanmıştır.

**Yaşam Doyum Ölçeği:** Diener ve arkadaşlarının (1985) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutu vardır. Ölçeğin genelinde iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) .88 olarak hesaplanmıştır.

### **Araştırma Yayın Etiği**

Araştırmanın gerçekleştirilmesi adına Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmıştır. 194 karar sayılı etik kurul izni 26.05.2023 tarihi itibarıyla alınmıştır. Araştırmaya dâhil edilen tüm sporculara çalışma öncesinde araştırma adı, konusu ve elde edilen demografik bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılmasıyla ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmaya ilişkin bilgilere ek olarak katılımcılara araştırmanın herhangi bir safhasında ayrılma haklarının kendi tasarruflarında olduğu dair açıklamalar da yapılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırma verilerinin toplanmasına ilişkin ilk olarak katılımcılara çalışmaya dair bilgiler aktarılmıştır. Sözel bilgilendirmenin ardından 4 ayrı form halinde sunulan veri toplama araçlarında yer alan maddeleri yanıtlamaları adına katılımcılar sessiz bir salona yönlendirilmiştir. Bu noktada katılımcılara hiçbir müdahalede bulunulmadan ve süre kısıtlaması olmadan veri toplama süreci tamamlanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada veri toplama araçları aracılığıyla toplanan ham verilerin tümü SPSS 26 sürüm kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analiz sürecinde araştırma grubunun katılımcı sayılarının az olması ve parametrik testlerin gerçekleştirilmesine ilişkin gerekli kriterleri sağlamaması nedeniyle non-parametrik sınamalar yapılmıştır (Field, 2006). İlk olarak katılımcıların kişisel bilgilerinin tanımlayıcı analizleri yapılarak minimum-maksimum değerler, ortalamalar ve standart sapmalar gibi hesaplamalar yapılmıştır. Ardından ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin sınanması adına Spearman Korelasyon Katsayısı testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen verilerde istatistiki açıdan anlamlılık düzeyi "0.05" olarak dikkate alınmıştır.

**BULGULAR**

Araştırmanın bulgular bölümünde ham verilerin analiz sürecinin neticesinde elde edilmiş olan değerlerin tablolar halinde sunumuna ve verilerin yorumlanmasına yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları.

	$\bar{X}$	Medyan	S	Minimum	Maksimum
Yaş (Yıl)	30,83	26,00	11,52	18,00	42,00
Spor Yaşı (Yıl)	11,04	9,00	7,14	3,00	30,00
Haftalık Antrenman Sıklığı (Gün)	3,70	3,00	,95	3,00	6,00

Tablo 1’de araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre 24 sporcunun (n=11<sub>kadın</sub>, 13<sub>erkek</sub>) oluşturduğu araştırma grubunun yaş ortalaması 30,83 (S. = 11,52), spor yaşı ortalaması 11,04 (S. = 7,14) ve haftalık antrenman sıklıklarının ortalaması 3,70 (S. = ,95) olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** ESKMÖ, DSÖYKÖ ve Yaşam Doyum Ölçeği alt boyutlarına ilişkin Spearman korelasyon analizi sonuçları.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yaşam Doyumu (1)	r	1								
	p	.								
İçsel Motivasyon (2)	r	-,252	1							
	p	,234	.							
Dışsal Motivasyon (3)	r	,477*	,662**	1						
	p	,018	,000	.						
Motivasyonsuzluk (4)	r	-,270*	,183	,197	1					
	p	,020	,393	,356	.					
Fiziksel (5)	r	,677**	-,089	-,292	,085	1				
	p	,000	,679	,166	,692	.				
Psikolojik (6)	r	,604**	,328	-,218	,269	,576**	1			
	p	,002	,041*	,305	,204	,003	.			
Sosyal (7)	r	,557**	,306	-,218	,125	,494*	,728**	1		
	p	,005	,145	,305	,561	,014	,000	.		
Çevre (8)	r	,489*	-,247	-,332	-,073	,221	,201	,193	1	
	p	,015	,244	,113	,734	,299	,345	,367	.	
Genel Sağlık (9)	r	,756**	,413*	-,340	,222	,801**	,869**	,808**	,391	1
	p	,000	,024	,104	,298	,000	,000	,000	,059	.

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Tablo 2’de ESKMÖ, DSÖYKÖ ve Yaşam Doyum Ölçeği alt boyutlarına ilişkin Spearman korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu ile “Dışsal Motivasyon” alt boyutu ile yüksek düzeyde pozitif yönlü, “Motivasyonsuzluk” alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Yaşam doyumu ile Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarının tümünde ise pozitif yönde yüksek düzey ilişki olduğu bulunmuştur (p<0,05). ESKMÖ ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarında ise yalnızca “Psikolojik” ve



“Genel Sağlık” alt boyutları ile “İçsel Motivasyon” alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3.** ESKMÖ alt boyutlarının yaşam doyumunu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

	Standart Olmayan		Standart Katsayılar	t	p	Model		
	B	Std. Hata	Beta			Adjusted R <sup>2</sup>	F	p
Constant	12,704	4,721		2,691	,014			
İçsel Motivasyon	,091	,195	,902	3,467	,016*	,241	3,432	,037*
Dışsal Motivasyon	-,811	,398	-,788	-2,136	,045*			
Motivasyonsuzluk	,621	,316	,473	1,962	,064			

\* $p<0,05$

Tablo 3’de yer alan regresyon analizi sonucunda; “İçsel Motivasyon”, “Dışsal Motivasyon” ve “Motivasyonsuzluk” alt boyutlarının birlikte para-karate sporcularının yaşam doyumlarının istatistiki açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ( $R=0,583$ ,  $R^2=0,340$ , Adjusted  $R^2=0,241$ ,  $F=3,432$ ;  $p<0,05$ ). Bu analiz neticesinde ilgili 3 alt boyutun, yaşam doyum puanlarındaki değişimin %24’ünü açıkladığı görülmektedir (Adjusted  $R^2=0,241$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre ise “İçsel Motivasyon” ve “Dışsal Motivasyon” alt boyutlarının yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.** ESKMÖ alt boyutlarının yaşam kalitesini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

	Standart Olmayan		Standart Katsayılar	t	p	Model		
	B	Std. Hata	Beta			Adjusted R <sup>2</sup>	F	p
Constant	74,744	9,425		7,930	,000			
İçsel Motivasyon	,674	,789	1,790	2,732	,029*	,160	2,859	,042*
Dışsal Motivasyon	-2,065	,795	-1,057	-2,598	,017*			
Motivasyonsuzluk	,103	,632	,041	,163	,872			

\* $p<0,05$

Tablo 4’de yer alan regresyon analizi sonucunda; “İçsel Motivasyon”, “Dışsal Motivasyon” ve “Motivasyonsuzluk” alt boyutlarının birlikte para-karate sporcularının yaşam kalitelerinin istatistiki açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ( $R=0,519$ ,  $R^2=0,269$ , Adjusted  $R^2=0,160$ ,  $F=2,859$ ;  $p<0,05$ ). Bu analiz neticesinde ilgili 3 alt boyutun, yaşam doyum puanlarındaki değişimin %16’sını açıkladığını söylemek mümkündür (Adjusted  $R^2=0,160$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre ise “İçsel Motivasyon” ve “Dışsal Motivasyon” alt boyutlarının yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda elde edilen ilk bulgu ESKMÖ, DSÖYKÖ ve Yaşam Doyum Ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçlarıdır ve bu sonuçlara göre yaşam doyumu ile “Dışsal Motivasyon” alt boyutu ile yüksek düzeyde pozitif yönlü, “Motivasyonsuzluk” alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu ile DSÖYKÖ alt boyutlarının tümünde ise pozitif yönde yüksek düzey ilişki olduğuna rastlanmıştır. Son olarak ise ESKMÖ ve DSÖYKÖ alt boyutlarında yalnızca “Psikolojik” ve “Genel Sağlık” alt boyutları ile “İçsel Motivasyon” alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde hem içsel hem de dışsal motivasyon alt boyutlarının araştırma grubunda yaşam kalitesi ve yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu neticesine ulaşılmıştır. Bu verilerden motivasyon kaynakları bağlamında yaşam doyumu incelendiğinde, konu ile ilgili literatürde kişinin her bir motivasyon kaynağına bağlı yaşam doyumunun yordanabileceğine ilişkin bulgular mevcuttur (Özkul ve Alparslan, 2019). Yaşam doyumunun ise yaşam kalitesinin yordayıcısı olduğu da bilinmektedir (Demir ve ark., 2021). Bu veriler referans alınarak para-karate sporcularının içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının yaşam kaliteleri ve yaşam doyumları ile ilişkili olduğunu söylemek mümkündür.

Engelli sporcuların spora katılım güdeleri ilk olarak dikkate alındığında, çeşitli motivasyon kaynakları ile spora katılım sağladıkları görülmektedir. Bu motivasyon kaynakları içsel nedenler olduğu kadar dışsal nedenlerden de kaynaklanmaktadır. Motivasyon kaynaklarına örnek olarak; başarı elde etmek, kişisel gelişim, eğlenmek, sosyal dâhil olma, ya da fiziksel uygunluğu ve enerji harcamayı arttırmak gibi nedenleri göstermek mümkündür (Kızar ve ark., 2021; Meriç ve Turay, 2020). Öte yandan engelli sporcuların atletik performansları ile artan sağlık faktörüne ilişkin görüş bildirdikleri araştırma sonuçlarında raporlanmıştır. McKinnon ve arkadaşları (2022) ise spora katılım sayesinde gelişen yaşamsal becerilerin (fiziksel, psikolojik ve sosyal) artışını araştırma bulgularıyla somutlaştırmışlardır. Nitekim bu veriler araştırma bulgularımızda olduğu gibi gerek ampirik araştırma sonuçlarında gerekse meta analiz içerikli çalışmalarla örtüşür türdendir (Aitchison ve ark., 2022; Kamberidou ve ark., 2019; Yılmaz ve ark., 2014).

Spora katılımın fiziksel engelli bireyler ile sedanter bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti puanları üzerine etkilerini ve iki grup arasındaki farkı incelemek amaçlı yapılan bir araştırmanın sonucunda; fiziksel engelli bireylerin spora katılımları sonucunda yaşam kalitelerinin (fiziksel, psikolojik, sosyal, çevre ve genel sağlık gibi) ve yaşam memnuniyet puanlarının sedanter bireylere kıyasla daha fazla artış gösterdiği bulunmuştur (Yazıcıoğlu ve ark., 2012). Bu bağlamda çeşitli motivasyon kaynakları ile spora katılan engelli bireylerin yaşam kalitelerinin artışına paralel olarak yaşam doyumlarının da artış gösterdiği bilinmektedir (Nemçek, 2016). Özkan-Topaloğlu ve Güzel-Gürbüz’ün (2023) araştırmaları da bu verileri destekler niteliktedir ve araştırmacılar spor da dâhil olmak üzere katılım sağlanan çeşitli aktivitelere dâhil olma noktasındaki motivasyonu yüksek olan kişilerin yaşam kalitesinin de artış gösterebileceğini ifade etmişlerdir. Bahsedilen tüm bu araştırma sonuçlarının ortak paydada buluşma noktası hem sporun çeşitli alanlarda sağlayabileceği potansiyel faydalar hem de yapılan işe duyulan temel motivasyon kaynaklarıdır.



Bireysel motivasyon kaynağı kadar sporun da yaşam kalitesi ve doyumunu üzerine etkilerine ek olarak para-karate disiplinin doğasının da yaşam kalitesi ve doyumunu üzerine etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü para-karate karşılaşmalarında ve antrenmanlarında çeşitli engel durumuna sahip bireylerden sporcular karate sporunun yalnızca kata alt disiplinde mücadele etmektedirler. Sağlamdemirel ve Özkan'ın (2021) araştırma sonuçları bu bağlamda katanın fiziksel uygunluk parametrelerini iyileştirebileceğini ve motorik özellikleri geliştirebileceğini ifade etmişlerdir. Jansen ve Dahmen-Zimmer (2012) ise kata uygulamalarının hem psikolojik becerilere hem de duyguları düzenlemeye olumlu yönde katkı sağladığını tespit etmişlerdir. Tüm bu çalışmalara ek olarak engelli bireylerle çalışan Hussen (2010), kata çalışmalarına dâhil olmanın psikolojik iyi oluşun yanı sıra sosyalleşme noktasında da katılımcısına olumlu çıktılar sunduğu bulgusuna rastlamıştır.

Sonuç olarak; para-karate sporcularının spora katılım motivasyonları ile yaşam kalite ve yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Bu disipline katılım motivasyonunun çeşitli engel gruplarından bireylerde arttırılmalı ve kata çalışmaları ile hem yaşam kaliteleri hem de yaşam doyumları arttırılmalıdır. Engelli bireylerin arasındaki dezavantajlı durumları minimize etme noktasında etkili olduğu da düşünülen para-karate disiplininin bedensel engelli bireylerle olduğu gibi zihinsel engelli bireylerle de çalışılması önerilmektedir. Aynı zamanda gelecek araştırmalarda bu değerlerin deneysel modelde test edilmesi önerilmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Araştırma kapsamında herhangi kişisel ya da finansal bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı 1 ve 2; İstatistik Analiz 1; Makalenin Hazırlanması, 1, 2 ve 3; Verilerin Toplanması 1 ve 3 tarafından gerçekleştirilmiştir.

**Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler;**

**Kurul Adı:** Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu

**Tarih:** 26.05.2023

**Sayı/Karar No:** 194

## KAYNAKLAR

- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Barr, M., Soundy, A., & Heneghan, N. R. (2022). The Experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A Systematic review and narrative synthesis. *Disability and Health Journal*, 15(1), Article 101164. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101164>
- Altuntaş, Y. (2019). *Üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Croom, A. M. (2014). Embodying martial arts for mental health: Cultivating psychological wellbeing with martial arts practice. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 10, 59-70.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256>
- Dünya Karate Federasyonu (DKF). (2023). Para Karate. <https://www.wkf.net/sport-parakarate> Erişim tarihi: 12.06.2023.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2023a). Disability. [https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1) Erişim tarihi: 10.06.2023.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2023b). WHOQOL: Measuring Quality of Life. <https://www.who.int/tools/whoqol> Erişim tarihi: 11.06.2023.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 7(Suppl. 2), 23-40.
- Field, A. (2006). *Discovering statistics: Using SPSS*. Sage Publications.
- Gold, J. R., & Gold, M. M. (2007). Access for all: The Rise of the Paralympic Games. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3), 133-141. <https://doi.org/10.1177/1466424007077348>
- 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>
- Hussen, S. S. (2010). Effect of using the activities of multiple intelligences to learn some basic skills in kata and level of harmonic behavior of the mentally handicapped, "acceptors for learning". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1950-1955. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.394>
- Jalayondeja, C., Jalayondeja, W., Suttiwong, J., Sullivan, P. E., & Nilanthi, D. L. (2016). Physical activity, self-esteem, and quality of life among people with physical disability. *The Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 47(3), 546-558.
- Jansen, P., & Dahmen-Zimmer, K. (2012). Effects of cognitive, motor, and karate training on cognitive functioning and emotional well-being of elderly people. *Frontiers in Psychology*, 3, 40. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00040>
- Kamberidou, I., Bonias, A., & Patsantaras, N. (2019). Sport as a means of inclusion and integration for those of us with disabilities. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(12), 99-128. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3464696>
- Karadaş, B., & Çetiner, H. (2022). Engelli spor politikaları kapsamında paralimpik oyunlara bakış. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(1), 135-155. <https://doi.org/10.21325/jotags.2022.983>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi (27. Baskı)*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koca, A. (2016). *Shotokan karate-do kata el kitabı*. Spor Dünyası Yayıncılık.
- Kotarska, K., Nowak, L., Szark-Eckardt, M., & Nowak, M. (2019). Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 875. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050875>

- Kızar, O., Tekkurşun-Demir, G., & Genç, H. (2021). Examination of the effect of national and amateur disabled athletes' disability types on sports participation motivation. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(12), 1-16. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v6i12.3655>
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4-21. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>
- Mastnak, W. (2016). Karate: Interdisciplinary perspectives and benefits for health. *Journal of Combat Sports & Martial Arts*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0009.9078>
- Meriç, S., & Turay, Ö. (2020). Tekerlekli sandalye basketbolcularının spora katılım motivasyonu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 48, 433-450.
- Mockevičienė, D., & Savenkoviėnė, A. (2012). Aspects of life quality of persons with physical disabilities. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2(2), 84-93. <https://doi.org/10.15388/SW.2012.28203>
- Nemček, D. (2016). Quality of life of people with disabilities from sport participation point of view. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 56(2), 77-92. <https://doi.org/10.1515/afepuc-2016-0007>
- Özgür, İ. (2008). *Engelli çocuklar ve eğitimi, özel eğitim*. Karahan Kitabevi.
- Özkan-Topaloğlu, F., & Güzel-Gürbüz, P. (2023). Maden işletmesi çalışanlarının serbest zaman katılım motivasyonu ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. *Research in Sports Science, Epub ahead of Print*. 1-8, <https://doi.org/10.5152/rss.2023.23004>
- Özkul, A. S., & Alparslan, A. M. (2019). Yaşam doyumunu artıran motivasyon kaynağı: Düşünme-anlama ihtiyacı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 3272-3288. <https://doi.org/10.15869/itobiad.615902>
- Potoczny, W., Herzog-Krzywosanska, R., & Krzywosanski, L. (2022). Self-Control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, Article 802564. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564>
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence*, 2(1), 2165-2176. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5\\_125-2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_125-2)
- Sağlamdemirel, B., & Özkan, A. (2021). Elit karate-do kata sporcularının antropometrik ve motorik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 65-79.
- Shapiro, D. R., & Martin, J. J. (2014). The Relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 7(1), 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.06.002>
- Tekkurşun-Demir, G., & İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: Görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.525455>
- Tekkurşun-Demir, G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., & Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000347](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000347)
- Wilson, N. C., & Khoo, S. (2013). Benefits and barriers to sports participation for athletes with disabilities: The Case of Malaysia. *Disability & Society*, 28(8), 1132-1145. <https://doi.org/10.1080/09687599.2012.758034>
- Yazıcıoğlu, K., Yavuz, F., Göktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249-253. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2012.05.003>
- Yılmaz, A., Şentürk, U., & Ramazanoğlu, F. (2014). Bedensel engellilerde spor konulu araştırmaların içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 9(1-2), 28-43.
- Zar, A., Alavi, S., Hosseini, S. A., & Jafari, M. (2018). Effect of sport activities on the quality of life, mental health, and depression of the individuals with disabilities. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 4(3), 31-39. <http://dx.doi.org/10.21859/ijrn-04035>

