



Özel Gereksinimli Sporcuların Sahip Oldukları Kişilik Tipleri ile Psikolojik Sağlımlıklarının Psikolojik Sıkıntı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Investigation of the Effects of Personality Traits and
Psychological Resilience of Athletes With Special
Needs on Psychological Distress Levels

Serkan KABAK¹, Ekrem Levent İLHAN², Oğuz Kaan ESENTÜRK³, Okan Burçak ÇELİK⁴

¹Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

· serkankabak@trabzon.edu.tr · ORCID > 0000-0002-5622-3903

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

· leventilhan@gazi.edu.tr · ORCID > 0000-0002-1117-2700

³Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan

· oguz.esenturk@erzincan.edu.tr · ORCID > 0000-0002-0566-838X

⁴Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

· okanburcackelik@gazi.edu.tr · ORCID > 0000-0001-9734-6822

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 05 Ocak/January 2026

Kabul Tarihi/Accepted: 02 Mart/March 2026

Yıl/Year: 2026 | **Cilt – Volume:** 17 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:** 181-196

Atf/Cite as: Kabak, S., İlhan, E. L., Esentürk, O. K. & Çelik, O. B. "Özel Gereksinimli Sporcuların Sahip Oldukları Kişilik Tipleri ile Psikolojik Sağlımlıklarının Psikolojik Sıkıntı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi."

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 17(1), Mart 2026: 181-196.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Serkan KABAK

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma için Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 17.09.2024 tarihli ve E-81614018-050.04-2400045732 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır."

Yazar Notu/Author Note: Bu çalışma, "Özel Gereksinimli Sporcuların Sahip Oldukları Kişilik Tipleri ile Psikolojik Sağlımlıklarının Psikolojik Sıkıntı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlığıyla 1-4 Aralık 2025 tarihleri arasında Erzurum'da düzenlenen 23. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ SPORCULARIN SAHİP OLDUKLARI KİŞİLİK TİPLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ PSİKOLOJİK SIKINTI DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli sporcuların kişilik özellikleri ile (dışadönüklük, duygusal dengelik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık) ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik sıkıntı düzeyleriyle olan ilişkilerini incelemektir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu nicel araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin farklı illerinde spor faaliyetlerine katılan ve gönüllü olarak araştırmaya dahil olan 93 özel gereksinimli sporcu oluşturmaktadır. Araştırmadaki veriler; On Maddelik Kişilik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği (BASE-6) kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışmada BASE-6 ölçeğinden elde edilen toplam puanlar, psikolojik uyumun ters yönlü bir göstergesi olarak ele alınmış ve psikolojik sıkıntı düzeyini temsil eden bir değişken olarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular, psikolojik sıkıntı düzeyinin bazı kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık değişkenleri birlikte psikolojik sıkıntı düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olup model toplam varyansın %17,8'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, yumuşak başlılık kişilik özelliğinin psikolojik sıkıntı düzeyi ile anlamlı ilişki gösteren tek bireysel yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak elde edilen bulgular, özel gereksinimli sporcuların psikolojik sıkıntı düzeylerinin bireysel psikolojik özelliklerle ilişkili olduğunu ve özellikle yumuşak başlılık kişilik özelliğinin bu süreçte dikkate alınması gereken bir değişken olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik Özellikleri, Özel Gereksinimli Sporcular, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik Sıkıntı, Spor Psikolojisi.



INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF PERSONALITY TRAITS AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF ATHLETES WITH SPECIAL NEEDS ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS LEVELS

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationships between personality traits (extraversion, emotional stability, openness to experience, conscientiousness,

and agreeableness), psychological resilience, and psychological distress levels in athletes with special needs. This quantitative study was designed using a relational survey model. The sample consisted of 93 athletes with special needs who voluntarily participated in sports activities in different regions of Türkiye. Data were collected using the Ten-Item Personality Inventory, the Brief Resilience Scale, and the Brief Psychological Adjustment Scale (BASE-6). In this study, total scores obtained from the BASE-6 were interpreted as an inverse indicator of psychological adjustment and were used to represent psychological distress levels. Pearson product-moment correlation analysis and multiple regression analysis were employed. The findings indicated that psychological distress was significantly associated with certain personality traits and psychological resilience. According to the multiple regression analysis, personality traits and psychological resilience jointly predicted psychological distress, accounting for 17.8% of the total variance. Examination of the regression coefficients showed that agreeableness was the only individual predictor significantly associated with psychological distress. The remaining personality traits and psychological resilience did not emerge as significant individual predictors when included simultaneously in the model. Overall, the findings suggest that psychological distress levels in athletes with special needs are related to individual psychological characteristics. In particular, the role of agreeableness highlights the importance of considering interpersonal tendencies when addressing psychological distress in this population.

Keywords: Personality Traits, Athletes With Special Needs, Psychological Resilience, Psychological Distress, Sports Psychology.



GİRİŞ

Pozitif psikoloji 20. yüzyılının sonunda ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji ile bireyin hasta olduğunu ve tedavi edilmesi gerektiğini ifade eden “patojenez” anlayıştan bireyin sağlıklı olduğunu ve pozitif özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini dile getiren “salutogenez” anlayışa geçilmiştir (Anthony ve Cohler, 1987; Greeff ve Aspelng, 2007). Pozitif psikolojiye ilgi duyan araştırmacılar bu görüşü daha detaylı açıklamak için birçok kavram öne sürmüşlerdir. Psikolojinin insana bakışını “patogenez” anlayıştan “salutogenez” anlayışa geçişini özellikle vurgulayan kavramlar arasında psikolojik sağlamlılık, iyilik hali, mutluluk (öznel iyi olma) gelmektedir (Peter ve ark., 2015). Psikolojik sağlamlılık zorluklar karşısında direnmek ve toparlanmak olarak ifade edilmekte ve pozitif uyumu içeren dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık hem her türlü olumsuz koşulu ve stresli yaşam olaylarını hem de davranışsal ve sosyal becerileri içeren pozitif uyumu içermektedir (Luthar ve Zigler, 1991).

Ryff, Singer, Dienberg Love, ve Essex (1998) psikolojik sağlamlılığı tanımlarken bireyin zorluklar karşısında psikolojik iyi olma halini toparlayabilmesi ve bu halini devam ettirmesi olarak tanımlamaktadır.

Özel gereksinimli bireyler, olağan gelişim gösteren bireylere nazaran farklı gelişim gösteren bireylerin tanımlanmasında kullanılan bir kavramdır (İlhan ve Yarımkaaya, 2022). Bu çalışmada “özel gereksinimli sporcular” ifadesi, bedensel, zihinsel ve duygusal engel gruplarında yer alan ve uyarlanmış ya da kapsayıcı spor faaliyetlerine katılan bireyleri ifade etmektedir. Bireylerin özel gereksinime sahip olmaları, fiziksel aktivitelere ya da spor branşlarına katılamayacakları anlamına gelmemektedir (Çil ve ark., 2023). Aksine spor, özel gereksinimli bireylerin rehabilite edilmesi konusunda önemli bir araç olarak görülmektedir (Kozak ve ark., 2019). Çünkü hareketsiz yaşama maruz kalan özel gereksinimli bireyler gelişim alanlarında daha fazla gerileyebilmektedirler (Martin ve Speer, 2011). Bu nedenle özel gereksinimli bireylerin sportif faaliyetlere düzenli olarak katılım sağlamları sağlıkları ve gelişimleri açısından oldukça önemlidir (Declerck ve ark., 2021). Özel gereksinimli birey spor aracılığı ile hem eğlence hem de hareket ihtiyacını karşılar (Yılmaz ve ark., 2022). Bu sayede özel gereksinimli bireyler, yaşamlarında yeni durumları deneyimleyerek farklı yönlerini keşfetme imkânına erişebilmektedirler (Wilson ve Clayton, 2010). Özel gereksinime sahip bireyler için uyarlanmış ya da tasarlanmış olmak üzere çeşitli spor branşları mevcuttur. Bu branşlar, özel gereksinimli bireyler için ruhsal ve fiziksel açıdan olumlu kişilik özelliklerinin kazandırılmasında yardımcı olmaktadır (Kozak ve ark., 2019). Aynı zamanda bu branşlar özel gereksinimli bireylerin sosyal, bilişsel ve motorik özelliklerindeki gelişimlere katkı sağlamaktadır (İlhan ve ark., 2022).

Psikolojik iyi oluş ve ruhsal denge, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları stresörlerle başa çıkabilme kapasitesi açısından temel belirleyiciler arasında yer almaktadır. Özellikle psikolojik sıkıntı; kaygı, duygusal zorlanma ve işlevsellikte azalma gibi bileşenleriyle bireyin hem psikolojik hem de sosyal uyumunu doğrudan etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Kessler ve ark., 2002). Spor bağlamında değerlendirildiğinde ise psikolojik sıkıntı, performans, motivasyon ve spora devamlılık üzerinde önemli sonuçlar doğurabilmektedir (Rice ve ark., 2016). Bu çalışmada psikolojik sıkıntı, bireyin yaşadığı öznel ruhsal zorlanma düzeyi olarak ele alınmış ve ölçüm aracı olarak BASE-6 ölçeğinden elde edilen toplam puanlar kullanılmıştır.

Özel gereksinimli sporcular, fiziksel, sosyal ve çevresel faktörlerin etkileşimi nedeniyle psikolojik açıdan daha kırılgan bir grup olarak değerlendirilmektedir. Bu bireyler, engelliliğe bağlı işlevsel sınırlılıkların yanı sıra toplumsal önyargılar, erişim sorunları ve sosyal destek eksikliği gibi ek stres kaynaklarıyla da karşı karşıya kalabilmektedir (Martin, 2013). Bununla birlikte, spor katılımının özel gereksinimli bireylerde psikolojik iyilik hâlini destekleyebileceği; benlik algısı, sosyal

aidiyet ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (Jaarsma ve ark., 2014). Ancak bu olumlu etkilerin her birey için aynı düzeyde ortaya çıkmadığı, bireysel farklılıkların bu süreçte belirleyici olduğu görülmektedir.

Bireysel farklılıkları açıklamada en yaygın kullanılan yaklaşımlardan biri kişilik kuramlarıdır. Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında ele alınan dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık gibi kişilik özelliklerinin, bireylerin stresle başa çıkma biçimleri ve psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (McCrae ve Costa, 2003; Lahey, 2009). Özellikle yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik gibi kişilik boyutlarının, kişilerarası ilişkilerde uyumu artırarak psikolojik zorlanmaları azaltıcı bir rol oynayabileceği ileri sürülmektedir (Kotov ve ark., 2010). Bu bağlamda kişilik özellikleri, bireyin stresli durumları algılama ve başa çıkma biçimini şekillendirirken; psikolojik sağlamlık bu süreçte koruyucu bir psikolojik kaynak olarak işlev görebilmektedir. Psikolojik sıkıntı ise bu bireysel özelliklerin ve psikolojik kaynakların etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir çıktı olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik sağlamlık ise bireyin stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarına rağmen psikolojik dengesini koruyabilme ve toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Smith ve ark., 2008). Sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın stres, tükenmişlik ve psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ilişkili olduğunu; yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin zorlayıcı koşullarla daha etkili biçimde başa çıkabildiğini göstermektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Özel gereksinimli sporcular açısından psikolojik sağlamlık, yalnızca sportif performans değil, aynı zamanda psikolojik sıkıntıyla başa çıkma sürecinde de kritik bir kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Literatürde kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlık ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiler farklı örneklemeler üzerinde incelenmiş olmakla birlikte, özel gereksinimli sporcuları odağına alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmalar çoğunlukla engelli bireylerde fiziksel aktivitenin genel psikolojik faydalarına odaklanmakta; bireysel psikolojik özelliklerin bu süreçteki rolü yeterince ayrıntılı biçimde ele alınmamaktadır (Martin, 2013). Bu durum, özel gereksinimli sporcuların psikolojik sıkıntı düzeylerini etkileyen bireysel faktörlerin daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Özel gereksinimli sporcuların spora katılım süreçleri, yalnızca bireysel çabalarla değil; spor kulüplerinin, federasyonların ve spor örgütlerinin sunduğu yapısal ve yönetsel desteklerle de şekillenmektedir. Bu bağlamda spor ortamlarında görev alan yöneticilerin kapsayıcı ve insan odaklı yaklaşımlar benimsemesi, özel gereksinimli sporcuların psikolojik uyum süreçleri açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle özel gereksinimli sporcuların bireysel psikolojik özelliklerini inceleyen çalışmalar, kapsayıcı spor yönetimi uygulamalarına dolaylı katkı sunma potansiyeline sahiptir.

Bu çalışma, özel gereksinimli sporcular örnekleminde kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlığın psikolojik sıkıntı ile birlikte ele alındığı sınırlı sayıdaki çalışmadan biri olması bakımından literatürde önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın amacı; özel gereksinimli sporcuların kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile psikolojik sıkıntı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmanın, özel gereksinimli sporcuların psikolojik özelliklerini daha iyi anlamaya katkı sağlaması ve psikolojik destek programlarının bireysel özellikler dikkate alınarak yapılandırılmasına yönelik uygulamalara zemin hazırlaması beklenmektedir.

Bu doğrultuda araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Özel gereksinimli sporcuların kişilik özellikleri ile psikolojik sıkıntı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H2: Özel gereksinimli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile psikolojik sıkıntı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık birlikte psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı biçimde yordamaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinden biridir ve değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurmayı hedeflemez (Karasar, 2015). Bu kapsamda çalışmada, özel gereksinimli sporcuların sahip oldukları kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile psikolojik sıkıntı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de farklı illerde spor faaliyetlerine katılan özel gereksinimli sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 93 özel gereksinimli sporcudan oluşmaktadır. Araştırma grubunu, zihinsel engeli bulunmayan; bedensel, görme ve işitme gibi duyuşsal engel gruplarında yer alan ve spor faaliyetlerine aktif olarak katılan bireyler oluşturmaktadır. Bu araştırmada, kullanılan ölçme araçlarının öz-bildirim temelli olması ve verilerin sağlıklı biçimde toplanabilmesi amacıyla zihinsel engeli bulunan bireyler örnekleme dâhil edilmemiştir. Bununla birlikte, katılımcıların engel türlerine ilişkin ayrıntılı alt sınıflandırmaların (engel derecesi,

tekil ya da çoklu engel durumu vb.) yapılmamış olması, bulguların bu alt gruplar açısından ayrı ayrı değerlendirilmesini sınırlandırmaktadır.

Örneklem büyüklüğünün istatistiksel yeterliliği değerlendirilirken, sosyal bilimlerde regresyon temelli analizler için önerilen örneklem büyüklükleri dikkate alınmıştır. Literatürde, çoklu regresyon analizleri için minimum 50–100 katılımcı aralığının kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Ayrıca G*Power 3.1 yazılımı kullanılarak yapılan a priori güç analizinde ($\alpha = .05$, güç = .80, orta düzey etki büyüklüğü $f^2 = .15$), regresyon analizleri için gerekli minimum örneklem büyüklüğünün yaklaşık 77 katılımcı olduğu hesaplanmıştır (Faul ve ark., 2009). Bu doğrultuda mevcut örneklem büyüklüğü, gerçekleştirilen istatistiksel analizler açısından yeterli kabul edilmiştir.

Bu araştırmada dahil edilme kriterleri; spor faaliyetlerine aktif olarak katılıyor olmak, gönüllü katılım sağlamak ve öz-bildirim temelli ölçme araçlarını anlayıp yanıtlayabilecek bilişsel yeterliliğe sahip olmak şeklinde belirlenmiştir. Zihinsel engeli bulunan bireyler, kullanılan ölçme araçlarının öz-bildirim temelli olması nedeniyle araştırmaya dâhil edilmemiştir. Ayrıca araştırma sürecinde eksik ya da hatalı doldurulan ölçek formları analizlere dâhil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, On Maddelik Kişilik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik maddelerden oluşmaktadır. Form, alan uzmanlarının görüşleri alınarak oluşturulmuştur.

On Maddelik Kişilik Ölçeği

Katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla On Maddelik Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Gosling, Rentfrow ve Swann (2003) tarafından geliştirilmiştir; Türkçe uyarlaması Atak (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek; dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık olmak üzere beş temel kişilik boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe formuna ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları kabul edilebilir uyum indeksleri göstermekte olup, iç tutarlılık katsayılarının .81 ile .86 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Atak, 2013). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .74$), sosyal bilimler alanında kabul edilebilir güvenilirlik

sınırları içerisinde değerlendirilmektedir. On Maddelik Kişilik Ölçeği'nin her bir kişilik boyutunun iki maddeden oluşması nedeniyle alt boyutlara ilişkin ayrı güvenirlik katsayıları rapor edilmemiştir. Bu durum, kısa ölçek kullanımının doğasından kaynaklanan bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak rapor edilmiştir (Doğan, 2015). Bu çalışmada ise Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .76$ olarak hesaplanmış olup, elde edilen değer kabul edilebilir güvenirlik düzeyine işaret etmektedir.

Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği

Katılımcıların genel psikolojik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği (BASE-6) kullanılmıştır. Ölçek, Cruz ve ark. (2019) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Yıldırım ve Solmaz (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireyin son haftadaki psikolojik sıkıntı ve uyum düzeyini değerlendirmeye yönelik 6 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak rapor edilmiş olup, test-tekrar test güvenirliğinin yeterli olduğu belirtilmiştir (Yıldırım & Solmaz, 2020). Bu çalışmada ölçekten elde edilen toplam puanlar, psikolojik sıkıntı düzeyi göstergesi olarak ele alınmış; yüksek puanlar daha yüksek psikolojik sıkıntıya işaret edecek şekilde yorumlanmıştır. BASE-6, bireyin son bir haftadaki algılanan psikolojik sıkıntısını ve işlevsel uyum düzeyini değerlendirmekte olup, ölçekten alınan yüksek puanlar daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ve uyumda zorlanmaya işaret etmektedir. Bu çalışmada BASE-6 ölçeği, psikolojik uyum kavramının ters yönlü bir göstergesi olarak, psikolojik sıkıntı düzeyini temsil eden bir ölçüm aracı şeklinde ele alınmıştır.

Verilerin Toplanması/İşlem Yolu

Araştırmada kullanılacak ölçekler için ilgili ölçek geliştiricilerinden veya uyarlayıcılarından gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama süreci, katılımcıların gönüllülüğü esas alınarak ve etik ilkelere uygun şekilde yürütülmüştür. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Öncelikle değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin psikolojik sıkıntı düzeyini yordama gücünü incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların yaş dağılımı

İstatistik	Değer
N (Geçerli)	93
Ortalama	29.84
Medyan	29.00
Standart Sapma	9.89
Minimum	16
Maksimum	62
Aralık (Range)	46

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların yaşları 16 ile 62 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 29.84 (SD = 9.89) olarak hesaplanmıştır. Yaş dağılımı geniş bir aralık göstermekte (Range = 46) ve örneklemin farklı yaş aralıklarını içerdiği görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

Cinsiyet	f	%	Geçerli %	Kümülatif %
Erkek	77	82.8	82.8	82.8
Kadın	16	17.2	17.2	100.0
Toplam	93	100.0	100.0	—

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %82.8'inin erkek (n = 77), %17.2'sinin kadın (n = 16) olduğu görülmektedir.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular korelasyon ve çoklu regresyon analizleri doğrultusunda sunulmuştur.

Tablo 3. Değişkenler arası Pearson korelasyonlar (psikolojik sıkıntı düzeyi temel alınarak)

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Psikolojik Sıkıntı Düzeyi	—	.057	.223*	.224*	.041	.344**	.263*
2. Dışadönüklük		—	.313**	.180	.340**	.154	.441**
3. Duygusal Dengelilik			—	.267**	.314**	.381**	.491**
4. Deneyimlere Açıklık				—	.260**	.307**	.241*
5. Sorumluluk					—	.197*	.445**
6. Yumuşak Başlılık						—	.282**
7. Psikolojik Sağlamlık							—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$. BASE-6 ölçeğinden elde edilen yüksek puanlar daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyini temsil etmektedir.

Bu çalışmada BASE-6 ölçeğinden elde edilen yüksek puanlar, daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyini temsil etmektedir. Tablo 3'te görüldüğü üzere psikolojik sıkıntı düzeyi; duygusal dengelilik ($r = .223$, $p < .05$), deneyimlere açıklık ($r = .224$, $p < .05$), yumuşak başlılık ($r = .344$, $p < .01$) ve psikolojik sağlamlık ($r = .263$, $p < .05$) ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. Dışadönüklük ($r = .057$, $p > .05$) ve sorumluluk ($r = .041$, $p > .05$) ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, bazı kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık ile psikolojik sıkıntı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu, ancak bu ilişkilerin yönüne ilişkin nedensel bir çıkarım yapılamayacağını göstermektedir. Kişilik özellikleri arasında ise değişkenler genel olarak düşük-orta düzeyde pozitif korelasyonlar göstermektedir: dışadönüklük ile duygusal dengelilik $r = .313$ ($p < .01$) ve sorumluluk $r = .340$ ($p < .01$); duygusal dengelilik ile yumuşak başlılık $r = .381$ ($p < .01$) ve psikolojik sağlamlık $r = .491$ ($p < .01$); deneyimlere açıklık ile yumuşak başlılık $r = .307$ ($p < .01$) ve psikolojik sağlamlık $r = .241$ ($p < .05$); sorumluluk ile psikolojik sağlamlık $r = .445$ ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, özellikle psikolojik sağlamlık ve bazı kişilik boyutlarının psikolojik sıkıntı düzeyiyle istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Psikolojik sıkıntı düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi

Değişkenler	B	SE(B)	β	t	p
Sabit	11.392	6.241	—	1.83	.071
Dışadönüklük	-0.221	0.328	-.075	-0.67	.503
Duyusal Dengelilik	0.146	0.420	.041	0.35	.729
Deneyime Açıklık	0.506	0.432	.124	1.17	.245
Sorumluluk	-0.536	0.453	-.133	-1.18	.240
Yumuşak Başlılık	1.006	0.417	.263	2.41	.018*
Psikolojik Sağlamlık	0.456	0.248	.231	1.84	.069

Not. Bağımlı değişken: Psikolojik Sıkıntı Düzeyi. Model: $R = .422$, $R^2 = .178$, Düzeltilmiş $R^2 = .121$, $F(6, 86) = 3.11$, $p = .008$, * $p < .05$.

Açıklanan modele göre kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık değişkenleri birlikte psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır ($F(6,86) = 3.114$, $p = .008$). Kurulan regresyon modeli, psikolojik sıkıntı düzeyine ilişkin toplam varyansın %17.8'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, yumuşak başlılık kişilik özelliğinin psikolojik sıkıntı düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı ilişki gösteren tek bireysel yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = .263$, $p = .018$). Diğer kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık değişkeninin psikolojik sıkıntı düzeyi üzerindeki bireysel katkıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgular, psikolojik sıkıntı düzeyinin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bireysel psikolojik özelliklerin bu düzeyin açıklanmasına sınırlı ancak anlamlı katkıları sunduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, özel gereksinimli sporcuların kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile psikolojik sıkıntı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ele alınan değişkenlerin birlikte psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı biçimde yordadığını; ancak bireysel düzeyde yalnızca yumuşak başlılık kişilik özelliğinin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıktığını göstermektedir. Bu durum, psikolojik sıkıntının çok boyutlu bir yapı olduğunu ve tek bir bireysel değişkenle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır.

Araştırmada yumuşak başlılık kişilik özelliğinin psikolojik sıkıntı düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunması, kişilik özellikleri ile ruhsal zorlanmalar arasındaki ilişkilere odaklanan önceki çalışmalarla tutarlı bir görünüm sergilemektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında yumuşak başlılık, kişilerarası uyum, empati ve iş birliği eğilimi ile ilişkilendirilmektedir (McCrae ve Costa, 2003). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda yüksek düzeyde yumuşak başlılığın bireyin kendi ihtiyaçlarını

ikinci plana atmasına, çatışmadan kaçınma eğilimine ve duygusal yüklenmeye daha açık hâle gelmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001). Özel gereksinimli sporcuların sosyal kabul ve uyum sağlama süreçlerinde yoğun çaba harcamak durumunda kalmaları, bu kişilik özelliğinin psikolojik sıkıntı ile ilişkili olmasını açıklayabilecek bir bağlamsal etken olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik sağlıkla değişkeni, psikolojik sıkıntı düzeyi ile ilişkili olmakla birlikte, çoklu regresyon analizinde istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamış; ancak sınırda anlamlı bir eğilim göstermiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın her örnekte ve her koşulda doğrudan koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğine işaret etmektedir. Özellikle özel gereksinimli sporcuların karşılaştıkları fiziksel, sosyal ve çevresel stresörlerin süreklilik göstermesi, yüksek psikolojik sağlık düzeylerine rağmen bireylerin psikolojik sıkıntı algılarının devam etmesine neden olabilmektedir. Psikolojik sağlıkla genellikle stres ve ruhsal sorunlarla ters yönlü ilişkili bir yapı olarak ele alınmakla birlikte (Smith ve ark., 2008), bu ilişkinin bireyin yaşadığı stresörlerin sürekliliği ve yoğunluğu ile değişebileceği vurgulanmaktadır (Bonanno, 2004). Özellikle özel gereksinimli bireylerin uzun süreli ve yapısal zorluklarla karşı karşıya kalmaları, psikolojik sağlamlığın etkisinin daha sınırlı ya da bağlama özgü biçimde ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Bu çalışmada psikolojik sağlıkla psikolojik sıkıntı düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunması, literatürde sıklıkla rapor edilen ters yönlü ilişkilerden farklılaşan bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Ancak bu durum, çalışmada psikolojik sıkıntı değişkeninin BASE-6 ölçeği aracılığıyla ölçülmesi ve ölçeğin psikolojik uyum ile psikolojik sıkıntıyı birlikte içeren yapısal özelliği dikkate alındığında daha anlaşılır hâle gelmektedir. BASE-6, bireyin son bir haftadaki işlevsel uyumunu ve ruhsal zorlanma düzeyini birlikte değerlendiren bir ölçme aracı olup, özellikle kronik ve süregelen stresörlere maruz kalan gruplarda psikolojik sağlıkla psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin beklenenden farklı yönlerde ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Özel gereksinimli sporcular, fiziksel sınırlılıklar, çevresel engeller ve sosyal önyargılar gibi uzun süreli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu bağlamda, yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip bireyler dahi, söz konusu stresörlerin sürekliliği nedeniyle psikolojik sıkıntıyı tamamen ortadan kaldıramayabilmekte; buna rağmen işlevselliğini sürdürmeye devam edebilmektedir. Dolayısıyla elde edilen bulgu, psikolojik sağlamlığın psikolojik sıkıntının yokluğu anlamına gelmediğini, aksine zorlayıcı koşullar altında psikolojik dengeyi sürdürebilme kapasitesini yansıttığını göstermektedir.

Araştırmada dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik boyutlarının psikolojik sıkıntı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmaması, kişilik–psikopatoloji ilişkilerinin bağlama duyarlı doğasıyla açıklanabilir. Daha önce yapılan çalışmalarda, kişilik özelliklerinin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerinin kültürel yapı, sosyal çevre ve yaşam koşulları gibi

faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebildiği belirtilmiştir (Lahey, 2009; Kotov ve ark., 2010). Bu bağlamda, özel gereksinimli sporcuların karşılaştıkları fiziksel ve çevresel sınırlılıkların, kişilik özelliklerinin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini görece zayıflatmış olabileceği düşünülmektedir.

Bu bulgular, özel gereksinimli sporcularla çalışan spor psikologları, antrenörler ve spor yöneticilerinin, sporcuların bireysel psikolojik özelliklerini dikkate alan destekleyici ve kapsayıcı uygulamalar geliştirmesinin önemine işaret etmektedir. Özellikle kişilerarası uyum eğilimi yüksek bireylerin psikolojik yüklenmeye daha açık olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, spor ortamlarında bireysel farklılıkları gözetim ve destek mekanizmalarının önemi artmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları özel gereksinimli sporcuların psikolojik sıkıntı düzeylerinin bireysel psikolojik özelliklerle ilişkili olduğunu; ancak bu ilişkinin basit ve tek yönlü bir yapı sergilemediğini göstermektedir. Özellikle yumuşak başlılık kişilik özelliğinin psikolojik sıkıntı ile ilişkili bir değişken olarak öne çıkması, psikolojik destek ve danışmanlık süreçlerinde bireylerin kişilerarası uyum eğilimlerinin dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklemin geniş bir yaş aralığını kapsaması ve farklı özel gereksinim türlerini bir arada içermesi, bulguların belirli alt gruplar için genellenmesini sınırlandırabilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Ayrıca katılımcıların spor branşları ve spor yapma sürelerine ilişkin ayrıntılı verilerin bulunmaması, bulguların spor deneyimi değişkenleri açısından yorumlanmasını sınırlandırmaktadır. Çalışmanın ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş olması, elde edilen bulgular üzerinden nedensel çıkarımlar yapılmasına olanak tanımamaktadır. Ayrıca örneklemin büyüklüğü ve verilerin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Gelecek araştırmalarda farklı engel gruplarını kapsayan daha geniş örneklemlemler ve boylamsal tasarımlarla yürütülecek çalışmaların, kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, özel gereksinimli sporcuların kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık düzeyleri ile psikolojik sıkıntı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ele alınan bireysel psikolojik değişkenlerin birlikte psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bireysel düzeyde yalnızca yumuşak başlılık kişilik özelliğinin psikolojik sıkıntı düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı ilişki gösteren bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, psikolojik sağlamlığın psikolojik sıkıntı ile ilişkili olmakla birlikte, bu örnekte bağımsız ve güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkmadığını göstermektedir. Bu durum, psikolojik sıkıntının tek bir bireysel faktörle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olduğunu ve kişilik özellikleri ile psikolojik kaynakların birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Özellikle özel gereksinimli sporcuların karşılaştıkları fiziksel, sosyal ve çevresel zorluklar göz önünde bulundurulduğunda, bireysel psikolojik özelliklerin bu süreçte farklı biçimlerde etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Genel olarak elde edilen bulgular, özel gereksinimli sporcuların psikolojik sıkıntı düzeylerinin bireysel farklılıklarla ilişkili olduğunu ve bu farklılıkların spor psikolojisi alanında dikkate alınması gereken önemli unsurlar arasında yer aldığını göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, özel gereksinimli sporcuların psikolojik özelliklerinin spor psikolojisi uygulamaları ve kapsayıcı spor ortamlarının geliştirilmesi açısından dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırma bulgularına dayalı olarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Uygulayıcılara ve Yöneticilere yönelik öneriler: Özel gereksinimli sporcularla çalışan spor psikologları, antrenörler ve danışmanlar, sporcuların kişilik özelliklerini ve bireysel psikolojik eğilimlerini dikkate alan destekleyici yaklaşımlar geliştirmelidir. Özellikle kişilerarası uyum ve çatışmadan kaçınma eğilimi yüksek olan sporcuların, duygusal sınırlarını koruyabilmelerine yönelik psikolojik becerilerin desteklenmesi yararlı olabilir. Örneğin, kişilerarası uyum eğilimi yüksek sporcular için sınır koyma ve duygusal farkındalık becerilerini geliştirmeye yönelik bireyselleştirilmiş psikolojik destek programları uygulanabilir. Spor kulüpleri ve spor örgütlerinde görev alan yöneticilerin, özel gereksinimli sporcuların kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerini dikkate alarak bireyselleştirilmiş destek ve yönlendirme yaklaşımları geliştirmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik destek programları: Psikolojik müdahale ve danışmanlık programlarının, yalnızca genel stres azaltma stratejilerine değil, sporcuların bireysel kişilik özelliklerine ve psikolojik ihtiyaçlarına göre yapılandırılması önerilmektedir. Bu tür bireyselleştirilmiş yaklaşımlar, psikolojik sıkıntının daha etkili biçimde ele alınmasına katkı sağlayabilir.

Gelecek araştırmalar için öneriler: Gelecek çalışmalarda daha geniş ve farklı engel gruplarını kapsayan örneklerle araştırmaların yürütülmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Ayrıca boylamsal araştırma tasarımlarının kullanılması, kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlık ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini daha ayrıntılı biçimde inceleme olanağı sunabilir.

Yöntemsel öneriler: İleride yapılacak çalışmalarda nitel veri toplama yöntemlerinin nicel bulgularla birlikte kullanılması, özel gereksinimli sporcuların yaşadıkları psikolojik süreçlerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Etik Kurul Bilgisi

Araştırma için Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 17.09.2024 tarihli ve E-81614018-050.04-2400045732 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

Teşekkür ve Bilgi Beyanı

Bu çalışma, "Özel Gereksinimli Sporcuların Sahip Oldukları Kişilik Tipleri ile Psikolojik Sağlamlıklarının Psikolojik Sıkıntı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlığıyla 1-4 Aralık 2025 tarihleri arasında Erzurum'da düzenlenen 23. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): SK (%100)

Veri Toplanması (Data Acquisition): ELİ (%50), OBÇ (%50)

Veri Analizi (Data Analysis): OKE (%80), SK (%20)

Makalenin Yazımı (Writing Up): ELİ(%30), OKE (%30), OBÇ (%30), SK (%10)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): SK (%.50), OKE (%25), OBÇ (%25)

KAYNAKLAR

- Anthony, E. J., & Cohler, B. J. (1987). *The invulnerable child*. Guilford Press.
- Atak, H. (2013). On maddeli kişilik ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4), 312-319. <https://doi.org/10.4274/npa.y6128>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Çil, H., Yılmaz, B. H., & İlhan, E. L. (2023). Bedensel engelli sporcu perspektifinden: Sporda özel gereksinimli bireyler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(100. Yıl Özel Sayısı), 141-152.
- Declercq, L., Stoquart, G., Lejeune, T., Vanderthommen, M., & Kaux, J. F. (2021). Barriers to development and expansion of adaptive physical activity and sports for individuals with a physical disability in sports clubs and centres. *Science & Sports*, 36(3), 202-209. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.10.004>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Greeff, A. P., & Aspeling, E. (2007). Resiliency in South African and Belgian single-parent families. *Acta Academica*, 39(2), 139-157.
- İlhan, E. L., & Yarımka, E. (2022). Özel gereksinim kavramı ve boyutları. In E. L. İlhan (Ed.), *Özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor* (pp. 1-14). Ankara: Pegem Akademi.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B. & Dekker, R. (2014). *Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: a systematic review*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871-881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Jensen-Campbell, L. A., & Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality*, 69(2), 323-362. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00148>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi* (28. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... et al. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768-821. <https://doi.org/10.1037/a0020327>
- Kozak, M., İlhan, E. L., & Yarayan, Y. E. (2019). Zihinsel yetersizlik, spor ve ruhsal uyum ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 51-65.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241-256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00168>
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>
- Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 203-215. <https://doi.org/10.3109/09638288.2012.698047>
- Martin, M. R., & Speer, L. (2011). Leveling the playing field: Strategies for inclusion. *Journal for Physical and Sport Educators*, 24(5), 24-27. <https://doi.org/10.1080/08924562.2011.10590949>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Ryff, C. D., Singer, B., Dienberg Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). *Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes*. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of Aging and Mental Health: An Integrative Approach* (pp. 69-96). Plenum Press / Springer Publishing.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Wilson, P. E., & Clayton, G. H. (2010). Sports and disability. *PM&R, 2*(3), 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2010.02.002>
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2020). Testing a Turkish adaptation of the brief psychological adjustment scale. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology, 41*(1), 231–245. <https://doi.org/10.26650/SP2020-0032>
- Yılmaz, S. H., Ünal, E., & İlhan, E. L. (2022). Millî Eğitim Bakanlığı "Özelim Eğitimdeyim" uygulaması kapsamında yer alan oyun etkinliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 27*(3), 153–170. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1062121>