



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Dışlanmanın Rolü

The Role of Psychological Resilience, Perceived Social Support, and Social Exclusion in Physical Activity Participation Among Families of Children with Special Needs

Öner SOYKAN[⊕]ABCDE

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü

<https://orcid.org/0000-0002-6967-2281>

Vahit ÇİRİŞ^{ABCDE}

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-3087-0942>

A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)- D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)- E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

[⊕]Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Öner SOYKAN, soykanoner@gmail.com,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/Yes

Öz

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler, yoğun bakım sorumlulukları, artan duygusal yük ve sosyal yaşamda karşılaştıkları sınırlılıklar nedeniyle fiziksel aktiviteye katılım açısından çeşitli güçlükler yaşayabilmektedir. Bu durum, ebeveynlerin hem fiziksel sağlıklarını hem de psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilen önemli bir sorun alanı olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi, bireyin genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel bir davranış olup, bu davranışın ortaya çıkmasında yalnızca bireysel tercihlerin değil psikososyal faktörlerin de önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu araştırma, psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma değişkenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkisini ve bu değişkenlerin fiziksel aktivite düzeylerini yordama gücünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, Kırşehir il merkezinde bulunan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde eğitim alan özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 272 ebeveyn oluşturmaktadır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, fiziksel aktivite düzeylerini yordayan değişkenlerin etkisi ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik sağlık ve algılanan sosyal desteğin fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, sosyal dışlanmanın ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Regresyon analizi sonuçları, üç değişkenin birlikte fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Modelde en güçlü yordayıcı değişkenin sosyal dışlanma olduğu, bunu psikolojik sağlık ve algılanan sosyal desteğin izlediği belirlenmiştir. Sonuç olarak, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasında psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesi, sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesi ve sosyal dışlanma algısının azaltılmasına yönelik müdahalelerin önemli olduğu söylenebilir. Bu bulguların, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere yönelik sosyal ve sağlık temelli uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler; fiziksel aktivite düzeyi, psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek, sosyal dışlanma*

Abstract

Parents of children with special needs may experience various difficulties in participating in physical activity due to intensive caregiving responsibilities, increased emotional burden, and limitations encountered in social life. This situation is considered an important issue that may adversely affect both the physical health and psychological well-being of parents. Physical activity is a fundamental behavior that directly influences individuals' overall health status and quality of life, and it is well established that not only individual preferences but also psychosocial factors play a significant role in shaping this behavior. The present study aimed to examine the relationships between psychological resilience, perceived social support, social exclusion, and physical activity levels, as well as the predictive power of these variables on physical activity participation. The study was conducted using a correlational survey design. The sample consisted of 272 parents of children with special needs receiving education at special education and rehabilitation centers located in the city center of Kırşehir, Türkiye, who voluntarily participated in the research. Data were analyzed using the SPSS statistical package. Relationships among variables were examined through Pearson correlation analysis, while the predictive effects of the independent variables on physical activity levels were evaluated using multiple linear regression analysis. The findings revealed that psychological resilience and perceived social support were positively associated with physical activity levels, whereas social exclusion was negatively associated with physical activity levels. The results of the regression analysis indicated that these three variables jointly and significantly predicted physical activity levels. Among the predictors, social exclusion emerged as the strongest predictor, followed by psychological resilience and perceived social support. In conclusion, enhancing psychological resilience, strengthening social support systems, and reducing perceptions of social exclusion appear to be important factors in increasing physical activity levels among parents of children with special needs. These findings may contribute to the development of social and health-based interventions aimed at supporting parents of children with special needs.

Key Words: *Parents of children with special needs, physical activity level, psychological resilience, perceived social support, social exclusion.*

Extended Summary

Introduction and Aim: Physical activity is recognized as a fundamental lifestyle behavior that has well-documented positive effects on both physical and psychological health (WHO, 2020). However, these benefits are not equally experienced across all segments of society. Parents of children with special needs, in particular, face significant time constraints and psychosocial burdens, which may limit their participation in physical activity (Sarol et al., 2020). Previous studies have demonstrated that engagement in physical activity is closely associated with various psychosocial factors such as individual motivation, social support, perceived exclusion, and psychological resilience (Di Dio et al., 2026; Fraczek et al., 2026; Hu et al., 2025; Mira et al., 2023; Tang et al., 2026). Families of children with special needs often experience social isolation, economic strain, and emotional stress, which restrict both available time and resources for health-promoting behaviors such as physical activity (Küçüker, 2021; Carbone et al., 2010). Within this context, psychosocial factors such as psychological resilience, perceived social support, and perceived social exclusion may play a critical role in shaping physical activity behaviors. Despite this, existing literature generally examines these variables in isolation, limiting a comprehensive understanding of their combined effects. Therefore, this study aims to examine the relationships between leisure-time physical activity barriers, psychological resilience, perceived social support, and perceived social exclusion among parents of children with special needs. The study also seeks to identify the predictive effects of these psychosocial variables on physical activity barriers in order to provide a more holistic understanding of the determinants of physical activity behavior in this population.

Material & Method: This study was designed as a quantitative, cross-sectional correlational research. Data were collected at a single point in time from parents of children with special needs attending special education and rehabilitation centers in Kırşehir province, Türkiye. Convenience sampling was used, and a total of 272 parents participated in the study. Power analysis confirmed that the sample size was sufficient for statistical analysis. The dependent variable of the study was leisure-time physical activity barriers, while psychological resilience, perceived social support, and perceived social exclusion were defined as independent variables. Data were collected using standardized measurement tools: the Leisure-Time Physical Activity Barriers Scale, the Brief Resilience Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the Short Social Exclusion Scale. Data analysis was conducted using SPSS. Reliability analyses were performed using Cronbach's alpha coefficients, and descriptive statistics were calculated to determine general trends in the data. Pearson correlation analysis was used to examine relationships between variables, and multiple linear regression analysis was conducted to determine the predictive power of psychosocial variables on physical activity barriers. Assumptions of regression analysis, including multicollinearity and independence of errors, were tested and met.

Result and Discussion: The findings revealed significant relationships between psychological resilience, perceived social support, social exclusion, and physical activity barriers. Psychological resilience was negatively associated with physical activity barriers, indicating that individuals with higher resilience perceive fewer constraints to physical activity participation. This suggests that resilience functions as a protective factor, particularly in relation to time management, motivation, and adaptation to social environments. Similarly, perceived social support was found to be negatively associated with physical activity barriers. Higher levels of support from family, friends, and significant others were linked to reduced perceptions of barriers, highlighting the facilitating role of social networks. Social support appears not only as an emotional resource but also as a practical mechanism that reduces caregiving burden and increases opportunities for physical activity. In contrast, social exclusion demonstrated a strong positive relationship with physical activity barriers. Parents who perceived higher levels of social exclusion reported greater barriers in all dimensions, particularly related to social environment, motivation, and time constraints. This indicates that social exclusion is a multidimensional risk factor that limits both internal motivation and external participation opportunities. Regression analysis supported these findings, showing that psychological resilience and perceived social support negatively predicted physical activity barriers, while social exclusion had a significant positive predictive effect. Together, these variables explained a substantial proportion of the variance in physical activity barriers, emphasizing the importance of psychosocial factors in shaping physical activity behavior. These results are consistent with previous studies indicating that psychological resilience facilitates coping with stress and reduces perceived barriers to physical activity (İnal & Salar, 2020). Similarly, social support has been shown to reduce stress, depression, and caregiver burden, thereby facilitating healthier behavioral engagement (Can et al., 2022; Sivrikaya & Tekinarslan, 2013). On the other hand, social exclusion has been associated with increased psychological distress and reduced participation in social and physical activities (Özdil & Durhan, 2024). Overall, the findings suggest that physical activity behavior among parents of children with special needs is not solely determined by individual choice but is shaped by a complex interaction of psychological resilience, social support systems,

and perceived social inclusion. Therefore, interventions aimed at increasing physical activity in this population should adopt a holistic approach that enhances psychological resilience, strengthens social support mechanisms, and reduces social exclusion. This study highlights the multidimensional nature of physical activity barriers among parents of children with special needs. Psychological resilience and perceived social support function as protective factors, while social exclusion acts as a significant risk factor. Addressing these psychosocial dimensions together is essential for developing effective intervention programs aimed at promoting physical activity in this population.

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri kanıtlanmış temel bir yaşam alışkanlığıdır (WHO, 2020). Ancak bu olumlu etkiler toplumun tüm kesimleri tarafından eşit düzeyde deneyimlenememektedir. Özellikle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler, hem zaman hem de psikososyal yük açısından çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmakta, bu durum da fiziksel aktiviteye katılım oranlarını düşürmektedir (Sarol vd., 2020). Araştırmalar, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının bireysel motivasyon, sosyal destek, dışlanma hissi ve psikolojik sağlamlık gibi çeşitli psikososyal etkenlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Di Dio vd., 2026; Fraczek vd., 2026; Hu vd., 2025; Mira vd., 2023; Tang vd., 2026). Özel gereksinimli çocuklara sahip aileler, toplumda sıklıkla sosyal izolasyon, ekonomik yük ve duygusal stres gibi faktörlerle baş etmek zorunda kalmaktadırlar (Küçükler, 2021). Bu durum aile bireylerinin kendilerine ayırabilecekleri zamanı ve kaynakları sınırlamakta, fiziksel aktivite gibi sağlığı koruyucu davranışlara katılımın azalmasıyla ilişkili olmaktadır (Carbone vd., 2010).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler; toplumsal yapıdan kaynaklanan sınırlılıklar, yetersiz sosyal destek ve artan psikolojik yükler nedeniyle çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır (Green, 2007). Bu zorluklar, fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam davranışlarının sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkilemekte ve bu ebeveynlerin genel nüfusa kıyasla daha düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katılım göstermesiyle ilişkilendirilmektedir (Rimmer vd., 2004). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin fiziksel aktiviteye erişimi sosyal destek eksikliği nedeniyle kısıtlanmaktadır (Aysever ve Demirok, 2019). Sosyal destek depresif belirtiler ve stres üzerinde önemli rol oynamaktadır (McConnell ve Savage, 2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde artan stres düzeyiyle birlikte sosyal destek gereksinimi belirginleşmekte (Kablan ve Keçeci, 2025), bu desteğin yetersizliği ise bireylerin toplumla kurduğu bağı zayıflatarak sosyal dışlanma algısını artırabilmektedir. Sosyal dışlanma algısı da fiziksel aktivite davranışını etkileyen bir diğer unsurdur (Collins, 2004). Toplumsal kapsayıcılığın sınırlı olması, ebeveynlerin sosyal ortamlarda yer alma eğilimini azaltmakta ve sosyal dışlanma hissini güçlendirmektedir (Karst ve Van Hecke, 2012). Sosyal dışlanma algısı bireyin toplumla olan bağı zayıflattırırken, psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma kapasitesiyle ilişkili olup (Vella ve Pai, 2019), yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında daha işlevsel baş etme stratejileri geliştirebildiği belirtilmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ebeveynler daha düzenli fiziksel aktivite davranışı sergilemektedir (Liu vd., 2024).

Literatürde yer alan çalışmalar, fiziksel aktivite davranışının yalnızca tek bir değişken üzerinden değil, sosyal, psikolojik ve çevresel boyutlarıyla birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde sosyal destek, sosyal dışlanma algısı, psikolojik sağlamlık ve fiziksel aktiviteye katılım engelleri gibi çok boyutlu etkenlerin birbirleriyle etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Buna karşın, mevcut literatürde bu değişkenlerin çoğunlukla birbirinden bağımsız biçimde incelendiği, bu durumun ise fiziksel aktivite davranışını açıklamada sınırlı bir bakış açısı sunduğu söylenebilir. Bu bağlamda, söz konusu değişkenlerin birlikte ve bütüncül bir model içerisinde ele alınması, fiziksel aktivite davranışının daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayacaktır. Özellikle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler gibi yüksek psikososyal yük altında bulunan gruplarda, sosyal destek mekanizmaları, dışlanma deneyimleri, psikolojik sağlamlık düzeyi ve katılımı sınırlayan faktörlerin etkileşimli yapısının ortaya konulması önem taşımaktadır. Ancak bu ilişkileri bütüncül biçimde ele alan çalışmaların sınırlı olması, alanda önemli bir araştırma boşluğuna işaret etmektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivite davranışını etkileyen psikososyal değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmaların artırılması, hem teorik modellemelerin geliştirilmesi hem de bu gruba yönelik etkili müdahale ve destek programlarının oluşturulması açısından kritik önem taşımaktadır.

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, bu değişkenlerin bir arada değerlendirilmesiyle fiziksel aktivite davranışını etkileyen etkenlerin daha açık şekilde anlaşılmasına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Elde edilecek sonuçların, ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen psikososyal süreçlerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olması ve bu alanda yapılacak araştırmalara yön vermesi beklenmektedir. Bu

doğrultuda, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadığı güçlüklerin farklı boyutlarıyla ele alınmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin yordayıcı etkilerini ortaya koymak amacıyla yürütülmüş, nicel araştırma yaklaşımına dayalı kesitsel ilişkisel bir çalışmadır. Bu kapsamda "fiziksel aktiviteye katılım", doğrudan davranışsal düzey yerine ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayan serbest zaman kısıtlılıkları bağlamında ele alınmıştır. Araştırma kapsamında veriler, belirlenen örneklem grubundan tek bir zaman diliminde toplanmış ve elde edilen bulgular, hem mevcut durumun ortaya konulması hem de değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine olanak sağlayacak biçimde analiz edilmiştir. Bu doğrultuda çalışma, katılımcıların belirli bir zaman noktasındaki psikososyal özellikleri ile fiziksel aktiviteye katılım durumlarını eş zamanlı olarak incelemektedir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, kesitsel ilişkisel tarama deseninde planlanmış bir nicel çalışmadır. Kesitsel tarama modelinde araştırmaya konu olan değişkenler, tek bir zaman diliminde elde edilen ölçümler aracılığıyla betimlenmektedir (Büyüköztürk vd., 2017). İlişkisel tarama deseni ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim durumlarını ortaya koymayı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Fraenkel vd., 2012). Bu doğrultuda araştırmada, ebeveynlerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının; psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma düzeyleri ile olan ilişkileri incelenmiştir.

Araştırmada bağımlı değişken olarak ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları; bağımsız değişkenler olarak ise psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma düzeyleri ele alınmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkilerinin belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama desenine uygun istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

Bağımlı Değişken

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleridir. Bu değişken, ebeveynlerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye yönelmelerini engelleyen veya bu katılımı azaltan bireysel özellikler, ailevi sorumluluklar ve çevresel koşulların bütününe ifade etmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın getirdiği bakım yükü, zaman yönetimi güçlükleri, sosyal çevreden alınan desteğin yetersizliği ve bireyin kendi yeterliliğine ilişkin algıları, ebeveynlerin fiziksel aktiviteye düzenli biçimde katılımını sınırlayan temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda bağımlı değişken, ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin hangi düzeyde ve hangi değişkenlerle ilişkili olarak kısıtlandığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bağımsız Değişken

Bu araştırmanın bağımsız değişkenlerini, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile ilişkili olduğu düşünülen psikososyal etkenler oluşturmaktadır. Bu doğrultuda ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeyleri, algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve sosyal dışlanma algıları araştırmanın temel bağımsız değişkenleri olarak ele alınmıştır.

- Psikolojik sağlık, ebeveynlerin karşılaştıkları güçlükler karşısında uyum sağlama, stresle başa çıkma ve yaşamlarını işlevsel biçimde sürdürebilme kapasitelerini yansıtmaktadır.
- Algılanan sosyal destek, bireylerin ailelerinden, arkadaşlarından ve çevrelerinden aldıklarını düşündükleri destek düzeyini ifade etmekte olup, ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılım ile olabilecek koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir.
- Sosyal dışlanma, bireyin sosyal çevrede kendini yalnız, dışlanmış veya toplumdan kopuk hissetme düzeyini yansıtan bir yapı olarak ele alınmakta ve bu algının ebeveynlerin sosyal yaşama ve fiziksel aktiviteye katılımı ile negatif yönde ilişkili olabileceği varsayılmaktadır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Kırşehir il merkezinde bulunan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde eğitim alan özel gereksinimli çocukların ebeveynleri oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere doğrudan ulaşılabilmesi ve saha koşulları dikkate alınarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma öncesinde Kırşehir merkez ilçede faaliyet

gösteren yedi özel eğitim ve rehabilitasyon merkezindeki öğrenci sayıları kurum yetkilileriyle yapılan görüşmeler sonucunda belirlenmiş ve bu merkezlerde toplam 930 öğrencinin eğitim aldığı tespit edilmiştir. Her bir öğrenci için en az bir ebeveyn araştırmanın hedef kitlesi olarak kabul edilmiş ve bu doğrultuda evren büyüklüğü yaklaşık 930 ebeveyn olarak tanımlanmıştır.

Evren büyüklüğü belirlendikten sonra örneklem büyüklüğü, %95 güven düzeyi ve %5 hata payı esas alınarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen örneklem hesabı sonucunda araştırma için gerekli minimum örneklem büyüklüğünün 272 ebeveyn olduğu belirlenmiş ve araştırma kapsamında bu sayıya ulaşılmıştır. Araştırmanın istatistiksel gücünü belirlemek amacıyla G*Power 3.1 programı kullanılarak post-hoc güç analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizine yönelik olarak F testleri ailesinde, orta düzey etki büyüklüğü ($f^2 = 0.15$), anlamlılık düzeyi ($\alpha = 0.05$), üç yordayıcı değişken ve 272 katılımcı üzerinden gerçekleştirilen analiz sonucunda çalışmanın istatistiksel gücünün 0.99 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu değer, araştırmanın örneklem büyüklüğünün yapılan analizler için yeterli olduğunu göstermektedir (Kalaycıoğlu ve Akhanlı, 2020). Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmış olup, yalnızca Kırşehir merkez ilçesinde yer alan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine devam eden çocukların ebeveynleri örnekleme dâhil edilmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgilere aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 1. Ebeveynlere ait demografik bilgiler

Değişken	Kategori	n	Değişken	Kategori	n
Cinsiyet	Kadın	98	Meslek	İşçi	63
	Erkek	173		Memur	55
Yaş	18-23	51	Serbest meslek	61	
	24-29	76	İşveren	46	
	30-35	60	Çalışmıyor	47	
	36-41	26	Gelir	Çok yetersiz	34
	42-47	18		Yetersiz	68
	48-53	15		Yeterli	118
	53-58	16		Çok yeterli	51
		59 ve üzeri	10		
Eğitim	İlkokul	20			
	Ortaokul	52			
	Lise	65			
	Lisans	100			
	Lisansüstü	35			

Tabloda araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve gelir düzeylerine ilişkin dağılımlarına yer verilmiştir. Buna göre örneklemin çoğunluğunu erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Yaş grupları incelendiğinde katılımcıların büyük bir kısmının 24-35 yaş aralığında toplandığı görülmektedir. Eğitim düzeyi açısından lisans mezunlarının ağırlıkta olduğu, meslek dağılımının ise görece dengeli bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Gelir düzeyi açısından katılımcıların çoğunluğunun gelirini 'yeterli' olarak değerlendirdiği görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını sınırlayan etmenleri belirlemek amacıyla "*Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği*" kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen ya da sınırlandıran faktörleri ortaya koymak amacıyla Öcal (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin fiziksel aktivite davranışını bireysel tercihlerle değil, çevresel, sosyal ve bireysel faktörlerin etkileşimi çerçevesinde değerlendiren çok boyutlu bir ölçme aracı olarak yapılandırılmıştır. Bu yönüyle ölçek, fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan engellerin kapsamlı biçimde belirlenmesine olanak tanımaktadır. Ölçek toplam 38 maddeden oluşmakta ve sekiz alt boyut içerilmektedir. Bu alt boyutlar; Fiziksel Algı, Tesis, Gelir, Aile, Yetenek Algısı, Zaman, İrade ve Sosyal Çevre olarak adlandırılmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekte yer alan ters kodlanan maddeler 2., 5., 8., 13., 17., 21., 26., 30. ve 35. maddelerdir. Ölçekten elde edilen toplam puanın yükselmesi, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayan kısıtlayıcıların arttığını göstermektedir.

Bu araştırmada "*Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği*", özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayan faktörleri ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen puanlar, ebeveynlerin psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma düzeyleri ile ilişkisel ve yordayıcı analizler kapsamında değerlendirilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Bu araştırmada ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla “*Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendilerini ne ölçüde toparlayabildiklerini ve psikolojik olarak yeniden denge kurma becerilerini değerlendirmek amacıyla Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireyin psikolojik sağlığını sonuç odaklı bir yapı olarak ele almakta ve bireyin yaşadığı olumsuzluklar karşısında eski işlevselliğine ne derece hızlı dönebildiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplam 6 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapı sergilemektedir. Maddeler 5’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekte yer alan 2., 4. ve 6. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan arttıkça bireyin psikolojik sağlık düzeyinin yükseldiği kabul edilmektedir.

Bu araştırmada “*Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği*”, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin stresle başa çıkma ve yaşamlarındaki zorlayıcı koşullara uyum sağlama kapasitelerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Elde edilen puanlar fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilişkisini ve yordayıcı rolünü incelemek amacıyla analiz edilmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla “*Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin çevrelerinden algıladıkları sosyal desteği değerlendirmek amacıyla Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmış, daha sonra psikometrik özellikleri Eker vd. (2001) tarafından yeniden değerlendirilmiştir. Ölçek bireyin sosyal destek algısını çok boyutlu bir yapı olarak ele almakta ve algılanan sosyal desteği farklı kaynaklar üzerinden değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, bireyin yaşamında önemli olan kişilerle sunduğu duygusal, bilişsel ve sosyal desteğin birey tarafından nasıl algılandığını ortaya koymaya yöneliktir. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta ve üç alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar; Aile, Arkadaş ve Özel Bir İnsan kaynaklı algılanan sosyal destek olarak adlandırılmaktadır. Maddeler 7’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puanların artması, bireyin algıladığı sosyal destek düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

Bu araştırmada “*Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği*”, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal çevrelerinden algıladıkları desteğin, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilişkisini incelemek ve yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Kısa Sosyal Dışlanma Ölçeği

Bu araştırmada ebeveynlerin algılanan sosyal dışlanma düzeylerini belirlemek amacıyla “*Kısa Sosyal Dışlanma Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin sosyal ortamlarda başkaları tarafından görmezden gelinme, dışlanma ve yok sayılma algılarını değerlendirmek amacıyla Çimen ve Seçer (2025) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşadığı sosyal dışlanma deneyimlerini öznel algılar üzerinden ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplam 4 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapı sergilemektedir. Maddeler, bireyin sosyal çevresinde maruz kaldığı dışlanma davranışlarını yansıtan ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Maddeler 7’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmakta olup, ölçekten elde edilen toplam puan maddelerin toplamı ile hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, bireyin algıladığı sosyal dışlanma düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

Bu araştırmada “*Kısa Sosyal Dışlanma Ölçeği*”, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal çevrelerinde yaşadıkları dışlanma algılarını ve kişilerarası ilişkilerde karşılaştıkları sosyal zorlukları belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Elde edilen puanlar fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilişkisini ve yordayıcı rolünü incelemek amacıyla analiz edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, Kırşehir il merkezinde faaliyet gösteren yedi özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde eğitim alan özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinden toplanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde ilgili kurumlarla iletişime geçilerek gerekli izinler alınmış ve uygulama için uygun zaman dilimleri belirlenmiştir. Veri toplama sürecinde araştırmacı tarafından merkezler ziyaret edilerek ölçek setleri ebeveynlere elden dağıtılmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esasına dayandığı sözlü olarak açıklanmış, formların anonim olarak doldurulacağı ve elde edilen bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınarak araştırmaya

katılmaları sağlanmıştır. Katılımcılar tarafından doldurulan “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği” ve “Kısa Sosyal Dışlanma Ölçeği” 15 gün içerisinde araştırmacı tarafından elden toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinin ilk aşamasında veri seti hazırlanmış; veri girişleri kontrol edilerek olası hatalar düzeltilmiş, eksik veri ve uç değerler incelenmiştir ve eksik veriye rastlanmamıştır. Veri hazırlama sürecinde, ölçeklerde yer alan ters maddeler ilgili yönergeler doğrultusunda yeniden kodlanmış ve çok boyutlu yapıya sahip ölçekler için alt boyut puanları ile toplam puanlar hesaplanarak analizlere hazır hale getirilmiştir. Veri seti hazırlandıktan sonra kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere ait iç tutarlılık katsayıları

Değişkenler	Cronbach's Alpha	N of Items
Psikolojik Sağlık	,710	6
Sosyal Dışlanma	,733	4
Algılanan Sosyal Destek	,800	12
Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları	,797	38

Ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, tüm ölçme araçlarının iç tutarlılık açısından kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Cronbach Alfa katsayılarının yorumlanmasında .90 ve üzeri değerlerin mükemmel, .80-.89 aralığının iyi, .70-.79 aralığının kabul edilebilir ve .60-.69 aralığının sınırda güvenilirlik düzeyi olarak değerlendirildiği (George ve Mallery, 2003; Nunnally ve Bernstein, 1994) dikkate alınmıştır. Bu çerçevede, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının genel olarak kabul edilebilir ve iyi düzeyler arasında yer aldığı, dolayısıyla iç tutarlılık açısından yeterli düzeyde güvenilir ölçümler sağladığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, ölçeklerin araştırma kapsamında kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların ölçek puanlarına ilişkin genel eğilimleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ait bilgiler tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	n	Min.	Max.	\bar{X}	sd	
Psikolojik Sağlık	272	10,00	30,00	19,13	3,64	
Sosyal Dışlanma	272	4,00	28,00	12,71	5,68	
Algılanan Sosyal Destek	272	15,00	117,00	54,55	16,05	
Algılanan sosyal destek alt boyutları	Aile alt boyutu	272	4,00	28,00	18,19	5,87
	Arkadaş alt boyutu	272	4,00	28,00	18,25	5,68
	Özel biri alt boyutu	272	4,00	28,00	17,91	6,60
Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları	272	42,00	177,00	107,08	28,25	
Fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutları	Algı alt boyutu	272	6,00	44,00	16,30	5,84
	Tesis alt boyutu	272	6,00	20,00	11,30	2,62
	Gelir alt boyutu	272	14,00	33,00	23,24	4,33
	Aile alt boyutu	272	8,00	23,00	14,73	3,33
	Yetenek alt boyutu	272	7,00	18,00	11,77	2,51
	Zaman alt boyutu	272	6,00	20,00	11,52	2,62
	İrade alt boyutu	272	3,00	15,00	8,56	2,92
	Sosyal çevre alt boyutu	272	5,00	20,00	11,41	2,99

Tabloda yer alan betimleyici istatistikler incelendiğinde, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek düzeyinin genel olarak orta-üst düzeyde seyrettiği ve aile, arkadaş ve özel bir kişiden alınan destek boyutları açısından benzer bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Sosyal dışlanma algısının ise görece daha düşük-orta düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Buna karşılık, fiziksel aktiviteye katılımı sınırlandıran faktörlerin genel düzeyinin orta-üst seviyede olduğu görülmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde, özellikle gelir ve aile kaynaklı kısıtlayıcıların diğer boyutlara göre daha belirgin olduğu; zaman, tesis, algısal ve sosyal çevre gibi kısıtlayıcıların ise orta düzeyde dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Genel olarak bulgular, katılımcıların sosyal destek mekanizmalarına sahip

olmalarına rağmen fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen çeşitli bireysel ve çevresel kısıtlayıcıların varlığını sürdürdüğünü göstermektedir.

Araştırmada, örneklem büyüklüğünün yüksek olması nedeniyle normallik testlerinin aşırı duyarlı olabileceği dikkate alınmıştır. Bu nedenle normallik değerlendirmesinde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri esas alınmıştır. Normallik testine ilişkin bulgular tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri

	Değişkenler	Çarpıklık (Skewness)	SE	Basıklık (Kurtosis)	SE
	Psikolojik Sağlık	,792	,148	,911	,295
	Sosyal Dışlanma	-,007	,148	-,834	,295
	Algılanan Sosyal Destek	,292	,148	,063	,295
Algılanan sosyal destek alt boyutları	Aile alt boyutu	-,060	,148	-,678	,295
	Arkadaş alt boyutu	-,229	,148	-,548	,295
	Özel biri alt boyutu	,029	,148	-,879	,295
	Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları	-,110	,148	-,318	,295
Fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutları	Algı alt boyutu	-,035	,148	-,476	,295
	Tesis alt boyutu	,429	,148	-,205	,295
	Gelir alt boyutu	-,028	,148	-,776	,295
	Aile alt boyutu	,201	,148	-,548	,295
	Yetenek alt boyutu	,291	,148	-,359	,295
	Zaman alt boyutu	,281	,148	-,465	,295
	İrade alt boyutu	,111	,148	-,374	,295
	Sosyal çevre alt boyutu	,127	,148	-,712	,295

Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiş ve değerlerin kabul edilebilir sınırlar (± 1) içerisinde olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çarpıklık değerlerinin negatif ve pozitif yönlerde aşırı sapma göstermediği, basıklık değerlerinin ise normal dağılıma yakın bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda veri setinin normal dağılım varsayımını sağladığı kabul edilmiştir.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmış; psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek, sosyal dışlanma değişkenleri ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları toplam puanları ve bu değişkene ait alt boyutlar arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırmanın temel amacına uygun olarak fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını yordayan psikososyal değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon modelinde bağımlı değişken olarak fiziksel aktivite kısıtlayıcıları toplam puanı; bağımsız değişkenler olarak ise psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma değişkenleri modele dâhil edilmiştir. Modelin anlamlılığı F testi ile değerlendirilmiş, değişkenlerin yordayıcılık düzeyleri standartlaştırılmış beta katsayıları incelenerek yorumlanmıştır. Regresyon analizine ilişkin varsayımlar kapsamında çoklu doğrusal bağlantı problemi tolerans ve VIF değerleri ile incelenmiş ve herhangi bir çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı belirlenmiştir. Hata terimlerinin bağımsızlığı Durbin-Watson katsayısı ile değerlendirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bulgular bölümünde, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından, fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını yordayan değişkenlerin etkisini belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları sunulmuştur. Regresyon analizine ilişkin sonuçlar tablolar halinde verilmiş ve modelin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla ilgili grafiklerle desteklenmiştir. Elde edilen bulgular yorumlanarak raporlanmıştır.

Tablo 5. Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analiz sonuçları

Ölçek/Alt boyutu	Kat sayı	Psikolojik Sağlık	Sosyal Dışlanma	Sosyal Destek	Aile	Arkadaş	Özel B.	Fizik.Akt. Kısıt.	Algı	Tesis	Gelir	Aile	Yetenek	Zaman	İrade	Sos.Çev
Psikolojik Sağlık	r	1														
	p															
	n	272														
Sosyal Dışlanma	r	-,241**	1													
	p	,000														
	n	272	272													
Algılanan Sosyal Destek	r	,242**	-,289**	1												
	p	,000	,000													
	n	272	272	272												
Aile alt boyutu	r	,166**	-,261**	,816**	1											
	p	,006	,000	,000												
	n	272	272	272	272											
Arkadaş alt boyutu	r	,212**	-,298**	,824**	,566**	1										
	p	,000	,000	,000	,000											
	n	272	272	272	272	272										
Özel biri alt boyutu	r	,242**	-,246**	,879**	,623**	,624**	1									
	p	,000	,000	,000	,000	,000										
	n	272	272	272	272	272	272									
Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları	r	-,372**	,586**	-,308**	-,283**	-,267**	-,272**	1								
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000									
	n	272	272	272	272	272	272	272								
Algı alt boyutu	r	-,291**	,463**	-,252**	-,265**	-,194**	-,224**	,816**	1							
	p	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000								
	n	272	272	272	272	272	272	272	272							
Tesis alt boyutu	r	-,248**	,353**	-,231**	-,193**	-,156*	-,265**	,620**	,502**	1						
	p	,000	,000	,000	,001	,010	,000	,000	,000							
	n	272	272	272	272	272	272	272	272	272						
Gelir alt boyutu	r	-,258**	,447**	-,191**	-,172**	-,162**	-,155*	,729**	,577**	,461**	1					
	p	,000	,000	,002	,004	,007	,010	,000	,000	,000						
	n	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272					
Aile alt boyutu	r	-,210**	,360**	-,106	-,074	-,108	-,101	,571**	,380**	,200**	,414**	1				
	p	,001	,000	,081	,224	,075	,096	,000	,000	,001	,000					
	n	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272				
Yetenek alt boyutu	r	-,030	,229**	-,141*	-,145*	-,171**	-,117	,441**	,302**	,261**	,304**	,190**	1			
	p	,620	,000	,020	,017	,005	,054	,000	,000	,000	,000	,002				
	n	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272			
Zaman alt boyutu	r	-,128*	,272**	-,177**	-,187**	-,144*	-,134*	,483**	,355**	,345**	,343**	,114	,173**	1		
	p	,035	,000	,003	,002	,017	,027	,000	,000	,000	,000	,061	,004			
	n	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272		
İrade alt boyutu	r	-,245**	,303**	-,106	-,101	-,102	-,105	,664**	,418**	,410**	,432**	,324**	,310**	,338**	1	
	p	,000	,000	,081	,097	,094	,085	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	n	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	
Sosyal çevre alt boyutu	r	-,215**	,314**	-,253**	-,317**	-,153*	-,226**	,595**	,407**	,319**	,425**	,242**	,225**	,260**	,451**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,012	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	n	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272	272

r: korelasyon katsayısı; p: anlamlılık düzeyi (p < 0,05); n: örneklem sayısı

Tablo 5'te ki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, değişkenler arasındaki ilişkilerin hem genel hem de alt boyutlar düzeyinde anlamlı bir örüntü sergilediğini ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlık değişkeni ile algılanan sosyal destek ve alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir kişiden alınan destek arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan ebeveynlerin sosyal çevrelerinden daha fazla destek algıladıklarını göstermektedir. Buna karşılık psikolojik sağlık ile sosyal dışlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, psikolojik olarak daha dayanıklı bireylerin kendilerini sosyal olarak daha az dışlanmış hissettiklerine işaret etmektedir. Fiziksel aktiviteyi sınırlayan faktörlerin toplam puanı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, algısal kısıtlayıcılar, tesis kısıtlayıcıları, gelir kısıtlayıcıları, aile kısıtlayıcıları, yetenek algısı, zaman kısıtlayıcıları, irade ve sosyal çevre kısıtlayıcılarının tamamının psikolojik sağlık ile negatif yönlü ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle zaman, irade ve sosyal çevre boyutlarının psikolojik sağlık ile olan ilişkilerinin daha belirgin olduğu görülmektedir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin zaman yönetimi, motivasyon ve sosyal çevreye uyum konusunda daha az engel algıladıklarını göstermektedir.

Algılanan sosyal destek ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasında da genel olarak negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin alt boyutları aile, arkadaş ve özel bir kişi ile fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının toplam puanı arasında benzer şekilde negatif ilişkiler saptanmıştır. Alt boyutlar düzeyinde bakıldığında, özellikle sosyal çevre, zaman ve irade kısıtlayıcılarının algılanan sosyal destek ile daha güçlü ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, sosyal destek arttıkça bireylerin özellikle motivasyon ve çevresel engelleri daha az deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca algılanan sosyal destek alt boyutları aile, arkadaş ve özel bir kişi kendi aralarında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu durum, sosyal destek yapısının bütüncül ve tutarlı bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır.

Sosyal dışlanma değişkeni ile fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Sosyal dışlanma algısı arttıkça algısal, tesis, gelir, aile, yetenek algısı, zaman, irade ve sosyal çevre kaynaklı kısıtlayıcıların da arttığı görülmektedir. Özellikle sosyal çevre, zaman ve irade boyutları ile sosyal dışlanma arasındaki ilişkilerin daha güçlü olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, sosyal olarak dışlanmış hisseden bireylerin hem içsel motivasyon hem de çevresel erişim açısından daha fazla engel algıladıklarını göstermektedir.

Korelasyon analizi sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik sağlık ve algılanan sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırıcı bir rol üstlendiği, sosyal dışlanmanın ise fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının tüm boyutlarını artırıcı bir etkiye sahip olduğunu görülmektedir. Özellikle zaman, sosyal çevre ve irade boyutlarının hem koruyucu (psikolojik sağlık ve sosyal destek) hem de risk artırıcı (sosyal dışlanma) değişkenlerle daha güçlü ilişkiler sergilediği görülmektedir. Bu durum, fiziksel aktiviteye katılımın çok boyutlu psikososyal etkileşimlerin bir sonucu olduğunu ortaya koymaktadır.

Korelasyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konulduktan sonra, fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını yordayan değişkenlerin etki düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz ile psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma değişkenlerinin fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerindeki yordayıcı güçleri değerlendirilmiştir. Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını yordayan değişkenlere ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	119,467	9,529	—	12,537	<,001	—	—
Psikolojik Sağlık	-1,747	,381	-,225	-4,581	<,001	,909	1,100
Algılanan Sosyal Destek	-0,192	0,088	-0,109	-2,192	,029	0,885	1,130
Sosyal Dışlanma	2,482	0,248	0,500	10,024	<,001	0,885	1,130

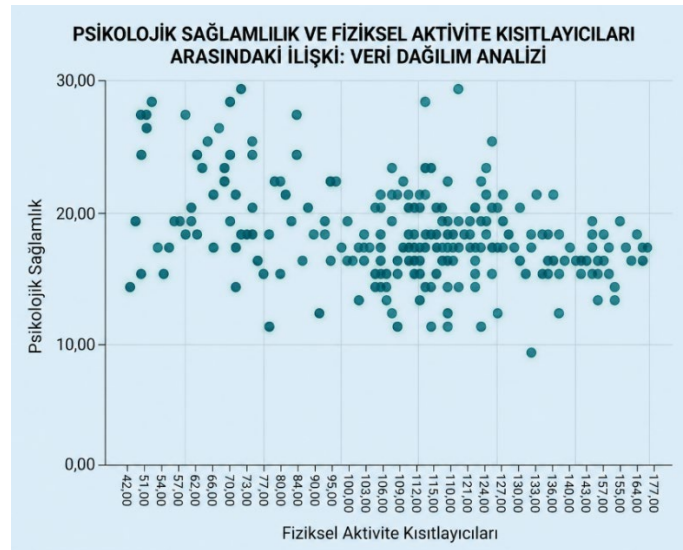
$R = ,641$; $R^2 = ,410$; Düzeltmiş $R^2 = ,404$; $F(3,268) = 62,165$; $p < ,001$; Durbin-Watson = 1,686

Regresyon analizi sonuçları, psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma değişkenlerinin birlikte fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Modelin, bağımsız değişkenlerin fiziksel aktivite kısıtlayıcılarındaki varyansın önemli bir bölümünü açıkladığı ve bu durumun değişkenlerin birlikte ele alındığında açıklayıcı gücünün yeterli düzeyde olduğuna işaret ettiği söylenebilir.

Değişkenlerin model içindeki katkıları ayrı ayrı değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığın fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerinde azaltıcı yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığı daha yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen durumları daha düşük düzeyde algıladıklarına işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlığın, bireylerin stresle başa çıkma ve olumsuz yaşam koşullarına uyum sağlama kapasiteleri doğrultusunda koruyucu bir işlev üstlenebileceği söylenebilir.

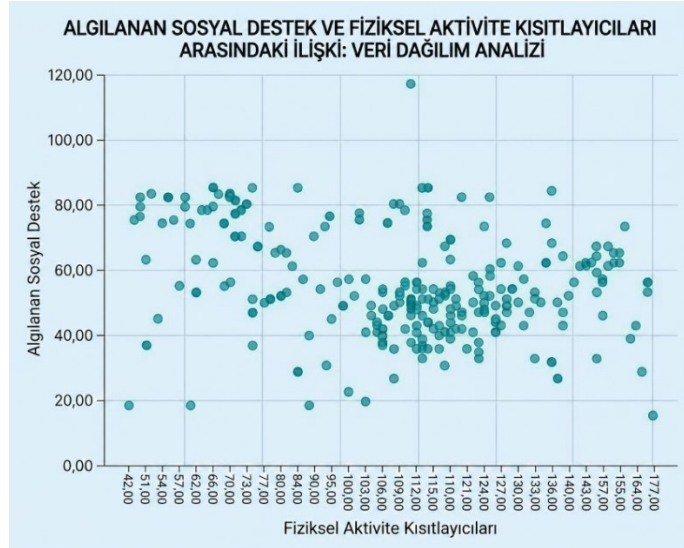
Tablo 5 incelendiğinde, algılanan sosyal destek değişkeninin fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerinde azaltıcı yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bireylerin aile, arkadaş ve çevrelerinden algıladıkları desteğin artmasının fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırdığına ve karşılaşılan engelleri hafifletebildiğine işaret etmektedir. Sosyal desteğin, bireyin motivasyonunu artıran ve yükünü azaltan önemli bir psikososyal kaynak olduğu söylenebilir. Buna karşılık, sosyal dışlanma değişkeninin fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerinde artırıcı ve güçlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, bireylerin kendilerini sosyal olarak dışlanmış hissetmelerinin fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkilediğine ve kısıtlayıcı algılarını artırdığına işaret etmektedir. Sosyal dışlanmanın, bireyin sosyal katılımını zayıflatan ve yaşam alanlarını daraltan önemli bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Tablo 5 genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bireysel özellikler, sosyal ilişkiler ve psikolojik süreçlerle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu durum, ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin çok boyutlu bir yapı sergilediğine işaret etmektedir.

Araştırmada regresyon analizine ilişkin istatistiksel bulguların daha ayrıntılı biçimde değerlendirilmesi amacıyla, değişkenler arasındaki ilişkileri görsel olarak ortaya koyan grafiklerden yararlanılmıştır. Bu kapsamda aşağıda sunulan grafiklerde psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma değişkenlerinin fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilişkileri ayrı ayrı ele alınmıştır. Elde edilen görseller, nicel bulguların yorumlanmasını desteklemekte ve regresyon modelinin sonuçlarının daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına olanak tanımaktadır.



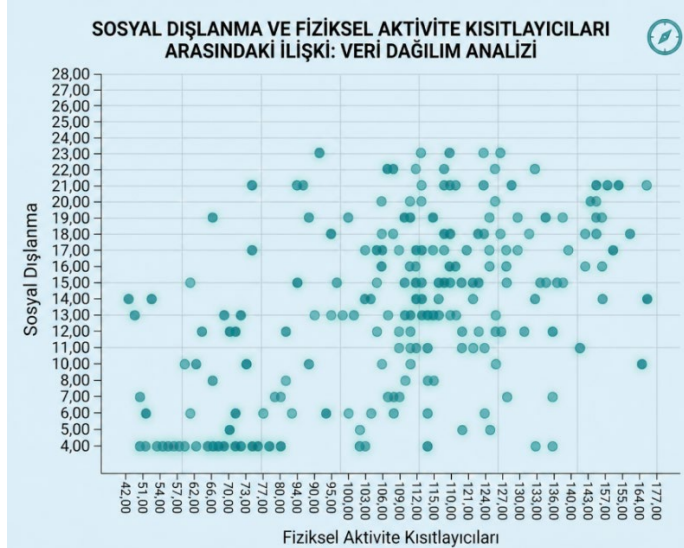
Şekil 1. Psikolojik sağlamlık ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişki

Şekil 1'de yer alan saçılım grafiği, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Noktaların dağılımı incelendiğinde, iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki eğilimi olduğu görülmektedir. Buna göre, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinde azalma eğilimi ortaya çıkmaktadır. Bu bulgu, regresyon analizinde elde edilen psikolojik sağlamlığın fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını negatif yönde yordadığı sonucunu desteklemektedir. Grafikte ayrıca, düşük kısıtlayıcı düzeylerinde psikolojik sağlamlık puanlarının daha geniş bir aralıkta dağıldığı, yüksek kısıtlayıcı düzeylerinde ise daha düşük ve dar bir aralıkta toplandığı dikkat çekmektedir. Bu durum, fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerindeki değişkenliğin azaldığını düşündürmektedir. Genel olarak grafik, psikolojik sağlamlık ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasında ters yönlü bir ilişki eğilimi olduğunu göstermektedir.



Şekil 2. Algılanan sosyal destek ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişki

Şekil 2’de yer alan saçılım grafiği, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Noktaların dağılımı incelendiğinde, iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki eğilimi olduğu görülmektedir. Buna göre, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arttıkça algılanan sosyal destek düzeylerinde azalma eğilimi ortaya çıkmaktadır. Bu bulgu, regresyon analizinde algılanan sosyal desteğin fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını negatif yönde yordadığı sonucunu desteklemektedir. Grafikte ayrıca, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları düşük düzeyde olan bireylerde algılanan sosyal destek puanlarının daha yüksek ve daha geniş bir aralıkta dağıldığı, kısıtlayıcı düzeyleri arttıkça ise sosyal destek puanlarının daha çok orta ve düşük düzeylerde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum, sosyal destek düzeyi azaldıkça fiziksel aktiviteye ilişkin kısıtlayıcı algının artabileceğine işaret etmektedir. Genel olarak grafik, algılanan sosyal destek ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasında ters yönlü bir ilişki eğilimi olduğunu göstermektedir.



Şekil 3. Sosyal dışlanma ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişki

Şekil 3’te yer alan saçılım grafiği, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile sosyal dışlanma arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Noktaların dağılımı incelendiğinde, iki değişken arasında pozitif yönlü belirgin bir ilişki eğilimi olduğu görülmektedir. Buna göre, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arttıkça sosyal dışlanma düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, regresyon analizinde sosyal dışlanmanın fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını pozitif yönde yordadığı sonucuyla uyumludur. Grafikte ayrıca, düşük düzey fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına sahip bireylerde sosyal dışlanma puanlarının daha çok düşük ve orta düzeylerde toplandığı, kısıtlayıcı düzeyleri arttıkça sosyal dışlanma puanlarının da yükseldiği görülmektedir. Bu durum, sosyal dışlanma algısının fiziksel aktiviteye katılımı zorlaştıran önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Genel olarak grafik, sosyal dışlanma ile fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasında pozitif yönlü bir ilişki eğilimi olduğunu göstermektedir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen psikososyal değişkenler kapsamında elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmaktadır. Çalışmada psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma değişkenlerinin fiziksel aktivite ile olan ilişkileri incelenmiş; bu değişkenlerin hem bireysel hem de çevresel düzeyde nasıl bir etkileşim içinde olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırma bulguları, fiziksel aktiviteye katılımın bireysel tercihlerin yanı sıra psikolojik sağlamlık, sosyal kaynaklar ve toplumsal deneyimlerle şekillenen çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda bulgular, hem koruyucu faktörlerin hem de risk faktörlerinin birlikte ele alınmasının önemine işaret etmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın fiziksel aktivite ile negatif yönlü ilişkisi, bu değişkenin koruyucu rolünü açık biçimde ortaya koymaktadır. Psikolojik olarak daha dayanıklı ebeveynlerin, karşılaştıkları engelleri daha yönetilebilir algıladıkları ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha az kısıtlanma yaşadıkları anlaşılmaktadır. Özellikle zaman yönetimi, motivasyon (irade) ve sosyal çevreye uyum gibi alanlarda psikolojik sağlamlığın belirleyici olması, bu kavramın davranışa yön veren bir düzenleyici olduğunu düşündürmektedir. Bu durum, stresle başa çıkma kapasitesi yüksek ebeveynlerin gündelik yaşamın getirdiği yükleri daha etkili organize edebildiğini ve fiziksel aktiviteye alan açabildiğini göstermektedir. Algılanan sosyal desteğin fiziksel aktiviteyi azaltıcı yöndeki etkisi de araştırmanın önemli bulgularından biridir. Aile, arkadaş ve özel bir kişiden alınan desteğin artmasıyla birlikte ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımını zorlaştıran unsurları daha az algıladıkları görülmektedir. Bu sonuç, sosyal desteğin duygusal bir kaynak olmadığını, pratik kolaylaştırıcı bir rol üstlendiği şeklinde yorumlanabilir. Özellikle zaman ve motivasyonla ilişkili kısıtlayıcıların sosyal destek ile daha güçlü ilişkiler göstermesi, destek mekanizmalarının ebeveynlerin yükünü paylaşarak hareket alanını genişlettiğine işaret etmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler açısından düşünüldüğünde, bakım sorumluluklarının paylaşılması ya da sosyal çevreden alınan anlayış ve teşvik, fiziksel aktiviteye katılımı mümkün kılan kritik unsurlar arasında yer almaktadır. Buna karşılık, sosyal dışlanmanın fiziksel aktivite üzerindeki güçlü ve artırıcı etkisi dikkat çekici bir diğer bulgudur. Kendini sosyal olarak dışlanmış hisseden ebeveynlerin, hem içsel (motivasyon, irade) hem de dışsal (tesis, sosyal çevre, zaman) engelleri daha yoğun algıladıkları görülmektedir. Özellikle sosyal çevre, zaman ve irade boyutlarıyla olan güçlü ilişkiler, sosyal dışlanmanın bireyin yaşam pratiklerini çok yönlü biçimde daralttığını göstermektedir. Bu durum, sosyal dışlanmanın bireyin davranışlarını ve katılım düzeyini doğrudan etkileyen yapısal bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır.

Regresyon analizi sonuçları da korelasyon bulgularını destekler nitelikte olup, psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal desteğin fiziksel aktiviteyi azaltıcı; sosyal dışlanmanın ise artırıcı yönde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, söz konusu değişkenlerin açıklayıcı ve öngörücü bir güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle modelin fiziksel aktivitede varyansın önemli bir bölümünü açıklaması, psikososyal faktörlerin bu süreçteki belirleyici rolünü güçlendirmektedir. Grafiksel bulgular da bu ilişkileri görsel olarak desteklemekte ve değişkenler arasındaki eğilimlerin tutarlı olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek ile fiziksel aktivite arasındaki ters yönlü ilişki, bu değişkenlerin koruyucu işlevini pekiştirirken; sosyal dışlanma ile kısıtlayıcılar arasındaki pozitif yönlü ilişki, risk faktörünün etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır. Özellikle kısıtlayıcı düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık ve sosyal destek düzeylerinin daralması, buna karşılık sosyal dışlanmanın artması, bu değişkenlerin birbirleriyle etkileşim içinde olduğunu düşündürmektedir. Bu araştırma fiziksel aktiviteye katılımın ebeveynlerin iradesi ile sınırlı olmayan, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ağları ve toplumsal kabul düzeyi ile şekillenen karmaşık bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelere yönelik müdahale programlarının fiziksel aktiviteyi teşvik etmekle sınırlı kalmaması; psikolojik sağlamlığı güçlendiren, sosyal destek mekanizmalarını artıran ve sosyal dışlanmayı azaltmaya yönelik bütüncül yaklaşımlar içermesi gerektiği söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma değişkenlerinin fiziksel aktivite ile ilişkisi, literatürde yer alan çalışmalarla büyük ölçüde uyum göstermektedir. Araştırma bulgularında psikolojik sağlamlık ile fiziksel aktivite arasında negatif yönlü ilişkinin bulunması, ebeveynlerin stresle başa çıkma kapasitesinin fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırdığını göstermektedir. Bu sonuç, İnal ve Salar (2020) tarafından yapılan çalışma ile paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, düzenli egzersiz alışkanlığının ve bireysel psikolojik özelliklerin fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını azalttığı vurgulanmıştır. Ayrıca, bireylerin irade ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin fiziksel aktivite katılımını etkilediği belirtilmiştir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın fiziksel aktiviteye katılımı koruyucu bir faktör olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ebeveynlerin algılanan sosyal destek ile fiziksel aktivite arasındaki negatif ilişki, sosyal çevrenin kolaylaştırıcı rolünü olduğunu düşündürmektedir. Aile, arkadaş ve özel bir kişiden

algılanan desteğin artmasıyla birlikte bireylerin fiziksel aktiviteyi daha az kısıtlayıcı olarak algıladığı görülmektedir. Alanyazında sosyal çevrenin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olmayan bireylerde önemli bir kısıtlayıcı faktör olduğu, ancak sosyal desteğin artırılmasıyla bu engellerin azaltılabileceği belirtilmiştir (Can vd., 2022). Bu bulgular doğrultusunda, sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımı destekleyen kritik bir yapı olduğunu söylenebilir. Buna karşılık, sosyal dışlanmanın fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını artırıcı yöndeki etkisi dikkat çekicidir. Sosyal dışlanma algısı arttıkça ebeveynlerin özellikle zaman, irade ve sosyal çevre boyutlarında daha fazla engel algıladığı görülmektedir. Bu durum ebeveynlerin fiziksel aktiviteden kaçınma davranışları sergilemesinin temel nedenlerinden birisi olarak yorumlanabilir. Ayrıca fiziksel aktivite alanlarında sosyal ve yapısal engellerin bireylerin katılımını önemli ölçüde sınırladığı, engelli bireylere yönelik bu alanların yapılandırılmış olmaması, yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Özdil ve Durhan, 2024). Bu sonuçlara göre, sosyal dışlanmanın sadece psikolojik olmadığı, yapısal etkilerle birleşen çok boyutlu bir engel olabileceği düşünülmektedir. Buna karşın var olan tesislerin uygunluğunun yanı sıra tesis yetersizliği de fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan önemli bir faktör olarak tespit edilmiştir (Çavdar ve Yıldız, 2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler için tesislerin yetersiz olması veya tesis durumunun çocuğu için uygun olmaması önemli bir sosyal eksiklik olarak gösterilebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde fiziksel aktiviteyi sınırlayan etmenlerle anlamlı biçimde ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyindeki artışla birlikte, özellikle irade, zaman ve sosyal çevre boyutlarında kısıtlayıcı algının zayıflama eğilimi göstermesi, bu yapının davranışsal katılım süreçlerinde düzenleyici bir rol üstlenebileceğini düşündürmektedir. Psikolojik sağlamlığın sosyoekonomik ve demografik değişkenlerle ilişkili bulunabildiğini ortaya koyan çalışmalar (Boztaş ve Tutkun, 2024; Durmaz, 2023), elde edilen bulguların bağlamsal bir çerçevede ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcıların yalnızca bireysel eğilimlerle değil, bireyin içinde bulunduğu sosyoekonomik koşullar üzerinden de dolaylı olarak şekillenebileceği ileri sürülebilir. Başa çıkma becerileri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişkiler saptandığını gösteren bulgular (Şen Ün ve Macaroğlu Akgül, 2022), psikolojik sağlamlığın artışıyla birlikte kısıtlayıcı algıların azalması yönündeki bulguyu kavramsal olarak desteklemektedir. Bu paralellik, ebeveynlerin karşılaştıkları güçlükleri yönetme kapasitelerinin, fiziksel aktiviteye katılımında belirleyici bir mekanizma olarak işleyebileceğine işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlığın aile içi uyum ve ebeveynlik algısıyla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Aydın ve Egin, 2018; Bahat vd., 2022), aile sistemine içkin dinamiklerin kısıtlayıcı algılar üzerindeki etkisini görünür kılmaktadır. Bu bağlamda özellikle sosyal çevre boyutunda gözlenen azalma, aile içi destek ve işlevselliğin davranışsal katılım üzerindeki dolaylı etkileriyle açıklanabilir. Maneviyat ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki bulunduğunu gösteren bulgular (Söylev ve Öztürk, 2016) ile yaşamda anlam algısının psikolojik sağlamlığı yordadığını ortaya koyan çalışmalar (Aydın, 2019), bireyin varoluşsal ve duygusal kaynaklarının bu süreçteki rolünü vurgulamaktadır. Bu çerçevede fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon ve engel algısının, yüzeyde gözlenen davranışsal örüntülerin ötesinde daha derin psikolojik yapıların bir yansıması olabileceği değerlendirilmektedir. Psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişki bulunduğunu ortaya koyan bulgular (Karataş ve Burak, 2025), tükenmişlik düzeyindeki artışın davranışsal katılımı sınırlayıcı bir faktör olarak işlev görebileceğine işaret etmektedir. Benzer biçimde varoluşsal kaygılar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar (Kaçan ve Alay, 2024), psikolojik süreçlerin derinliği ile davranışsal çıktılar arasındaki çok katmanlı etkileşimi destekler niteliktedir. Sosyal destek ve profesyonel müdahale süreçlerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu gösteren bulgular (Akoğlu, 2022; Bilgin, 2025), sosyal çevre boyutunda ortaya çıkan farklılaşmayı açıklamada önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır. Bu doğrultuda destek mekanizmalarının güçlendirilmesinin, fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcıların algılanma düzeyini azaltıcı yönde etkileyebileceği ileri sürülebilir.

Araştırmada sosyal destek algısının özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcı algılarla ilişkili olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteyi engelleyen faktörlerin daha düşük algılanması, bu değişkenin davranışsal katılım üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu ilişki stres düzeyi, baş etme kapasitesi ve psikolojik iyi oluş üzerinden açıklanabilir bir görünüm sergilemektedir. Sosyal destek arttıkça aile stresinin ve algılanan yükün azaldığını ortaya koyan bulgular (Sivrikaya ve Tekinarslan, 2013), mevcut çalışmada gözlenen düşük kısıtlayıcı algı örüntüsüyle uyumludur. Sosyal desteğin depresyonu azaltıcı ve baş etme becerilerini güçlendirici etkisi (Ersoy ve Çürük, 2009), fiziksel aktivitenin daha yönetilebilir algılanmasına katkı sağlayabilecek psikolojik bir zemin oluşturmaktadır. Sosyal desteğin tükenmişlik üzerindeki azaltıcı etkisi (Güler vd., 2022), enerji ve motivasyon düzeyinin fiziksel aktivite katılımında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Sosyal destek ile depresyon arasındaki ters yönlü ilişkiyi ortaya koyan bulgular (Kurtbeyoğlu ve Demirtaş, 2020), duygusal yükün azalmasının fiziksel aktiviteye yönelik isteksizlik ve engel algısını azaltılabileceğine işaret etmektedir. Ebeveyn kabul düzeyi ile sosyal destek arasındaki ilişki (Çetin,

2018), ebeveynlik uyumunun davranışsal katılım süreçlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Yılmazlık düzeyinin sosyal destekle birlikte artış göstermesi (Aysever ve Demirok, 2019), zorluklarla baş etme kapasitesinin fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir. Sosyal destek ve yılmazlığın düşük olduğu durumlarda tükenmişliğin artması (Nazik vd., 2023), fiziksel aktivitenin daha fazla engelleyici olarak algılanmasına yol açabilecek bir risk yapısına işaret etmektedir. Sosyal destek düzeyinin sosyoekonomik koşullara bağlı olarak değiştiğini gösteren bulgular (Deveci ve Ahmetoğlu, 2018; Karaman ve Efiltili, 2019), fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcı algıların yapısal faktörlerden de etkilendiğini ortaya koymaktadır. Toplumsal bakış açısı ve eğitim süreci gibi çevresel faktörlerin önemli stres kaynakları olduğunu gösteren bulgular (Kancınar vd., 2024; Özdemir, 2025), sosyal çevrenin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki dolaylı etkisini desteklemektedir. Sosyal destek algısı, fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcı algıların düzeyini belirleyen önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Araştırma bulguları, özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin sosyal yaşamlarında belirgin düzeyde kısıtlılık yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum, toplumsal ilişkilerden uzaklaşma ve kabul görmeme gibi süreçlerle birlikte ele alındığında, ailelerin fiziksel aktiviteye katılımında engel algısını artırabilecek bir sosyal bağlamın ortaya çıktığını düşündürmektedir. Sosyal ilişkilerin daralması, fiziksel aktiviteyi hem zaman hem de sosyal katılım açısından daha zorlayıcı bir etkinlik haline getirebilir. Sosyal dışlanmanın damgalanma, yabancılaştırma ve toplumsal mesafe ile ilişkili olduğu yönündeki bulgular (Yüksel ve Tanrıverdi, 2019; Çopuroğlu ve Mengi, 2014), mevcut çalışmada gözlenen fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcı algıların sosyal çevre boyutuyla bağlantısını açıklamaktadır. Sosyal çevreden uzaklaşmanın, fiziksel aktiviteyi destekleyebilecek sosyal teşvik mekanizmalarını zayıflatabileceği ve bu nedenle engel algısını artırabileceği düşünülmektedir. Sosyal dışlanmanın aile yükü arttıkça daha belirgin hale geldiğini gösteren bulgular (Şahin vd., 2025), bakım sorumluluğunun fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı ve enerjiyi sınırlayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının motivasyon ve artan bakım yüküyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir. Aile yılmazlığı ile tükenmişlik ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bulgular (Yılmaz ve Bahçalı, 2025), sosyal dışlanmanın fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki dolaylı etkisini açıklayıcı niteliktedir. Psikolojik dayanıklılığın düşük olduğu durumlarda fiziksel aktivitenin daha fazla çaba gerektiren bir davranış olarak algılanması mümkündür. Bu bağlamda, sosyal dışlanmanın özel gereksinimli bireylere sahip ailelerde fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcı algıları artıran bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu süreç, sosyal çevre daralması ve bakım yükü gibi etkenlerle birlikte ortaya çıkmakta ve sosyal dışlanma deneyimini daha belirgin hale getirebilmektedir.

Bunun yanı sıra özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen çeşitli çevresel ve yapısal faktörlerde bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılımın bakım yükü, zaman yetersizliği, maliyet ve uygun etkinliklere erişim güçlükleri gibi nedenlerle sınırlandığı belirlenmiştir (Gregor et al., 2018). Günlük yaşamda artan bakım sorumluluklarının ebeveynlerin kendilerine ayırdıkları zamanı azalttığı ve fiziksel aktivite fırsatlarını kısıtladığı ifade edilmiştir (Esentürk, 2020). Ayrıca ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımında algılanan davranışsal kontrol ve aile içi sorumlulukların önemli belirleyiciler arasında yer aldığı bildirilmiştir (Ku & Haegele, 2023).

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma Kırşehir ilinde yaşayan özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle sınırlı olduğundan, bulguların farklı coğrafi bölgelerdeki ebeveynlere genellenmesi sınırlıdır. Ayrıca araştırma 272 katılımcı ile yürütülmüş olup, örneklem büyüklüğü sonuçların genellenebilirliği açısından dikkate alınması gereken bir diğer sınırlılıktır. Bunun yanında kesitsel araştırma deseni nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel bir bağlamda yorumlanamamaktadır. Verilerin öz-bildirim ölçekleriyle toplanması da katılımcı algılarına bağlı yanlılık riskini beraberinde getirebilir.

Öneriler;

- Uygulayıcılara yönelik olarak, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik müdahalelerde psikolojik sağlamlığı güçlendiren programların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Sosyal dışlanma algısını azaltmaya yönelik sosyal katılımı destekleyici uygulamalar ve algılanan sosyal desteği artıracak aile temelli ya da topluluk temelli müdahaleler, ebeveynlerin fiziksel aktiviteye yönelik kısıtlayıcı algılarının azaltılmasına katkı sağlayabilir. Bu kapsamda çok boyutlu psikososyal destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalar için, farklı illerden ve daha geniş örneklemlemlerle çalışmaların yürütülmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Boylamsal araştırma desenleri kullanılarak psikolojik sağlamlık, sosyal dışlanma ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin fiziksel aktivite üzerindeki uzun vadeli etkileri incelenebilir. Ayrıca aracı ve düzenleyici değişkenlerin (örneğin stres, yaşam

kalitesi, aile işlevselliği gibi) modele dahil edilmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Yazarlar tarafından finansal destek bildirilmemiştir.

Etik Onayı: Yazarlar, makalenin ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uygun olduğunu beyan eder. Aksi bir durum olması halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu yoktur ve tüm sorumluluk makalenin yazarlarına aittir.**

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul'unun 25/06/2025 tarihli 11/1 karar numarası onayı ile hazırlanmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcıların gönüllü katılımı için bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Akoğlu, B. (2022). Özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlık üzerine sistematik bir derleme. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 7(13), 47-56. <https://doi.org/10.32739/usmut.2022.7.13.11>
- Aydın, A. (2019). Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 487-505. <https://doi.org/10.24315/tred.461320>
- Aydın, A., & Egin, C. T. A. (2018). Zihin engelli, serebral palsili ve otizmli çocuk ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılıkları ile ebeveynlik algılarının karşılaştırılması. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 37(1), 171-188. <https://doi.org/10.7822/omuefd.364970>
- Aysever, H., & Demirok, M. S. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal destek algılarının ve yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 561-595. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.467417>
- Bahat, Ş., Ogelman, H. G., & Güven, D. (2022). Özel gereksinimli ve normal gelişim gösteren kardeşe sahip 5-6 yaş çocuklarının psikolojik dayanıklılıklarının ebeveyn görüşlerine dayalı olarak karşılaştırılması. *EKEV Akademi Dergisi*, (91), 281-296. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1083025>
- Bilgin, Ç. (2025). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlık: Özel eğitim bağlamında sistematik bir inceleme. *ASES EDUSCI (International Journal of Educational Sciences)*, 5(2), 572-591. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18002449>
- Boztaş, Z., & Tutkun, Ö. F. (2024). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeyleri. *The Journal of Academic Social Science*, 144, 434-449. <https://doi.org/10.29228/ASOS.70989>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri (23.Baskı). Pegem Akademi.
- Can, H. B., Örs, F. B., & Keklice, H. (2022). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan faktörlerin cinsiyete ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre karşılaştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 9(1), 59-67. <https://doi.org/10.15437/jetr.791678>
- Carbone, P. S., Behl, D. D., Azor, V., & Murphy, N. A. (2010). The medical home for children with autism spectrum disorders: Parent and pediatrician perspectives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(3), 317-324. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0874-5>
- Collins, M. (2004). Sport, physical activity and social exclusion. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 727-740. <https://doi.org/10.1080/02640410410001712430>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Çavdar, Ç., & Yıldız, M. (2020). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve katılımlarına engel olan faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 437-449. <https://izlik.org/JA73TE68HP>
- Çetin, K. (2018). Engelli çocuklara sahip ailelerin çocuklarını kabul-reddi ile sosyal destek ilişkisinin çeşitli değişkenlerce yordanması. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 137-154. <https://izlik.org/JA28TM92DA>
- Çimen, F., & Seçer, İ. (2025, 20-22 Ocak). Sosyal dışlanma ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 12. Uluslararası New York Sosyal, Beşeri, İdari ve Eğitim Bilimlerinde Akademik Çalışmalar Kongresi, Albany, New York.
- Çopuroğlu, Y. C., & Mengi, A. (2014). Toplumsal dışlanma ve otizm. *Electronic Turkish Studies*, 9(5).
- Deveci, M., & Ahmetoğlu, E. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin incelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 123-131.
- Di Dio, A., Prezzavento, G. C., Sardella, A., Vitale, N. M., Uccelli, E., Verduzzo, I., ... & Lenzo, V. (2026). Sport as a resource for psychological well-being for people with motor disabilities: A systematic review. *Disability and Health Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2026.102070>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Durmaz, Ö. (2023). Özel gereksinimli çocuğu olan ve olmayan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 3236-3249. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1370178>
- Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı. Geçerlik ve Güvenirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ersoy, Ö., & Çürük, A. (2009). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde sosyal desteğin önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(17), 104-110. <https://doi.org/10.21560/spcd.73242>
- Esentürk, O. K. (2020). Parents' perceptions on physical activity for their children with autism spectrum disorders during the novel Coronavirus outbreak. *International Journal of Developmental Disabilities*, 67(6), 446-457. <https://doi.org/10.1080/20473869.2020.1769333>
- Fraczek, N., Robbins, L. B., Varpaei, H. A., Arcoleo, K., Clevenger, K., & Ling, J. (2026). Relationships of Social Support, Motivation, and Self-Efficacy With Physical Activity Among Adolescents Aged 10-14: A Cross-Sectional Study. Research quarterly for exercise and sport, 1-11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02701367.2026.2619085>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- George, D., & Mallery, P. (1999). SPSS® for Windows® step by step: A simple guide and reference. Allyn & Bacon.
- Green, S. E. (2007). "We're tired, not sad": Benefits and burdens of mothering a child with a disability. *Social Science & Medicine*, 64(1), 150-163. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.025>
- Gregor, S., Bruni, N., Grkinic, P., Schwartz, L., McDonald, A., Thille, P., Jachyra, P., et al. (2018). Parents' perspectives of physical activity participation among Canadian adolescents with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 48, 53-62. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.01.007>
- Güler, G., Bedel, A., & Çelik, S. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde tükenmişlik: Aile stresi, aile yaşam doyumu ve aile işlevselliğinin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 274-292. <https://doi.org/10.51460/baebd.1032785>
- Hu, H., Peng, B., Chen, W., Wang, H., & Yu, T. (2025). How psychological resilience shapes adolescents' sports participation: the mediating effect of exercise motivation. *Frontiers in psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546754>
- İnal, Ö., & Salar, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8(1), 45-52. <https://doi.org/10.30720/ered.534802>
- Kablan, S., & Keçeci, B. (2025). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Anne-Baba Stresi, Aile Psikolojik Sağlamlık ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Original Educational Research*, 3(4), 75-96.
- Kaçan, H., & Alay, G. K. (2024). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın ölüm korkusu, ölüm kabulüne etkisi ve yordayan faktörler. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN)*, 10(2). <https://doi.org/doi:10.55646/jaren.2024.37539>
- Kalaycıoğlu, O., & Akhanlı, S. E. (2020). Sağlık araştırmalarında güç analizinin önemi ve temel prensipleri: Tıbbi çalışmalar üzerinde uygulamalı örnekler. *Turkish Journal of Public Health*, 18(1), 103-112. <https://doi.org/10.20518/tjph.602400>
- Kancınar, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2024). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin başlıca stres kaynakları. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 11(114), 2846-2869. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14585165>
- Karaman, E., & Efiltili, E. (2019). Investigation of social support perception and self-esteem as predictors of psychological resilience of parents who have children with special educational needs. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 112-120. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.112.120>
- Karataş, E., & Burak, Y. (2025). Otizmlili çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlığı ile tükenmişlik ve mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (66), 4002-4018. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1628330>
- Karst, J. S., & Van Hecke, A. V. (2012). Parent and family impact of autism spectrum disorders: a review and proposed model for intervention evaluation. *Clinical child and family psychology review*, 15(3), 247-277. <https://doi.org/10.1007/s10567-012-0119-6>
- Ku, B., & Haegele, J. A. (2023). Understanding parental physical activity behaviours in parents of children with disabilities: An expanded theory of planned behaviour approach. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 48(2), 117-126. <https://doi.org/10.3109/13668250.2022.2104448>
- Kurtbeyoğlu, Z., & Demirtaş, V. Y. (2020). Özel öğrenme güçlüğü tanılı çocuğu olan anne-babaların algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (50), 228-242. <https://izlik.org/IA94NB34WL>
- Küçükler, S. (2021). Özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin karşılaştıkları toplumsal engeller. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 85-100. <https://doi.org/10.33417/tsh.893271>
- Liu, R., Menhas, R., & Saqib, Z. A. (2024). Does physical activity influence health behavior, mental health, and psychological resilience under the moderating role of quality of life?. *Frontiers in psychology*, 15, 1349880. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349880>
- McConnell, D., & Savage, A. (2015). Stress and resilience among families caring for children with intellectual disability. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities*, 9(6), 266-276. <https://doi.org/10.1007/s40474-015-0040-z>

- Mira, T., Costa, A. M., Jacinto, M., Diz, S., Monteiro, D., Rodrigues, F., ... & Antunes, R. (2023). Well-being, resilience and social support of athletes with disabilities: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 13(5), 389. <https://doi.org/10.3390/bs13050389>
- Nazik, A., Doğan, Ö., & Palancı, M. (2023). İhtime engelli ve normal gelişim gösteren çocuklara sahip ailelerin sosyal destek, yılmazlık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 13(3), 325-332. <https://doi.org/10.33631/sabd.1257647>
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory* 3rd edition (MacGraw-Hill, New York).
- Öcal, K. (2012). Ölçek Geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFA-K). *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 50-60. <https://doi.org/10.17644/sbd.171344>
- Özdemir, M. B. (2025). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal destek ve yaşam boyu öğrenme gereksinimleri. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 9(1), 87-106. <https://izlik.org/JA76HB29FJ>
- Özdil, S., & Durhan, T. A. (2024). Engelli bireylerin rekreatif alan kullanım engelleri ve tercih etkenleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 53-70. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1341606>
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., & Rauworth, A. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.02.002>
- Sarol, H., Aydın, İ., Gümüşboğa, İ., Güngörmüş, H. A., & Alıcı, Y. (2020). Otizmlili çocuğa sahip ebeveyn perspektifi ile serbest zaman ve fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 144-155. <https://doi.org/10.33689/spormetre.589006>
- Sivrikaya, T., & Tekinarslan, İ. Ç. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(2), 17-31. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000182
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The Brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Söylev, Ö. F., & Öztürk, C. K. (2016). Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin psikolojik sağlamlığı ile maneviyat ilişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 7(2), 373-394. <https://doi.org/10.30622/tarr.1128523>
- Şahin, H., Çakmak, A., & Erdem, Y. (2025). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin sosyal izolasyon durumları ile aile yüklerinin değerlendirilmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 26(1), 67-81. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.1339610>
- Şen Ün, Y., & Macaroğlu Akgül, E. (2022). Özel eğitim gereksinimli çocuk annelerinin sorunlarla baş etme yöntemleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, Özel Sayı, 247-270. <https://izlik.org/JA86RK72KP>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tang, M., Peng, B., Chen, W., Liu, Y., Wang, H., & Yu, T. (2025). The mechanism of how adolescents' physical self-esteem and psychological resilience influence sports participation: the chain mediating roles of exercise motivation and social support. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 17(1), 270. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01315-y>
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- Yılmaz, E., & Bahçalı, T. (2025). Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin yılmazlık, tükenmişlik ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (64), 1424-1446. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1480521>
- Yüksel, H., & Tanrıverdi, A. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ailelerin yaşadıkları sosyal sorunlar ve baş etme yolları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 535-559. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.493089>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2