

İşitme Engelli Erkek Millî Hentbol Takım Oyuncularının Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik İyi Oluş Hâllerinin İncelenmesi: Nitel Araştırma

Investigation of Anxiety Levels and Psychological Well-Being of Hearing-Improved Male National Handball Team Players: Qualitative Research

Yeşim KARAÇ ÖCAL^a, Ebru ARAÇ ILGAR^b, Bekir Barış CİHAN^a

^aYozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Yozgat, Türkiye

^bYozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Yozgat, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu araştırma, işitme engelli erkek hentbol millî takım oyuncularının kaygı düzeylerini ve psikolojik iyi oluş hâllerini incelemek amacıyla yapılmıştır. İşitme engelli bireylerin, sporun psikolojik etkileri açısından nasıl bir deneyim yaşadığını anlamak bu etkileri yorumlamak çalışma amacını oluşturmaktadır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmanın çalışma grubunu; İşitme Engelli Erkek Hentbol Millî Takım oyuncularından 10 sporcu oluşturmuştur. İşitme engelli erkek hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş hâllerini keşfetmeyi amaçlayan bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni tercih edilmiştir. Çalışma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. **Bulgular:** Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için sorulan sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; 6 soru için 6 ana tema belirlenmiştir. Bu temalar; “iyi hissetme”, “umut”, “ön yargı”, “pozitif ilişki”, “mücadele” ve “bütünsel gelişim” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek için sorulan sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; 5 soru için 5 ana tema elde edilmiştir. Bu temalar; “endişe”, “sonuç odaklı”, “sürekli kaygı”, “pozitif etki” ve “hata yapma” olarak belirlenmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonuçlarına bakıldığında; işitme engelli bireylerin psikolojik iyi oluş ve kaygı durumlarının normal düzeyde olduğu tespit edilmiş ve bu durumun spor yapmanın pozitif etkilerinden kaynaklandığı savunulmuştur. Dolayısıyla işitme engelli bireylerin küçük yaşlardan itibaren spora yönlendirilmesi ve sporun sosyal, psikolojik ve fizyolojik kazanımlarını deneyimleyebilmesi konusunun dikkatle ele alınması önerilmektedir.

ABSTRACT Objective: This study was conducted to examine the anxiety levels and psychological well-being of hearing impaired male handball national team players. The aim of the study is to understand how hearing impaired individuals experience the psychological effects of sports and to interpret these effects. **Material and Methods:** The study group of the research consisted of 10 players from the Deaf Men’s National Handball Team. In this study, which aims to explore the anxiety levels and psychological well-being of hearing impaired male handball players, phenomenology design, one of the qualitative research methods, was preferred. The study data were collected using a semi-structured interview form prepared by the researchers. Content analysis method was used to analyze the data. **Results:** When the participants’ responses to the questions asked to determine their psychological well-being levels were analyzed; 6 main themes were identified for 6 questions. These themes were identified as “feeling good”, “hope”, “prejudice”, “positive relationship”, “struggle” and “holistic development”. When the participants’ responses to the questions asked to determine their anxiety levels were analyzed; 5 main themes were obtained for 5 questions. These themes were identified as “worry”, “result oriented”, “trait anxiety”, “positive impact” and “making mistakes”. **Conclusion:** Considering the results of the research; it was determined that the psychological well-being and anxiety of hearing impaired individuals were at a normal level, and it is argued that this situation has a high relationship with doing sports. Therefore, it is recommended that individuals with hearing impairment should be directed to sports from an early age and that they should be able to experience the social, psychological and physiological gains of sports.

Anahtar Kelimeler: İşitme engelli; millî takım; psikolojik iyi oluş; kaygı düzeyi

Keywords: Hearing impairment; national team; psychological well-being; anxiety level

Correspondence: Yeşim KARAÇ ÖCAL

Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Yozgat, Türkiye

E-mail: yesim.karac@yobu.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 26 Jan 2023

Received in revised form: 23 May 2023

Accepted: 23 May 2023

Available online: 06 Jun 2023

2146-8885 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Engellilik, Dünya Sağlık Örgütüne göre vücutsal sınırlılıkların olduğu, faaliyetleri sınırlandıran ve katılımı engelleyen durumların tamamını ifade eden bir kavramdır.¹ Engel türlerinden biri olan işitme engelliler; hafif dereceden, ileri dereceye kadar duyuşsal iletişim yeteneğini az ya da tamamen yerine getirememesi durumu olarak tanımlanabilir.² İşitme bozukluğu olarak da bilinen işitme kaybı, kısmen veya tamamen duyu kaybı durumudur. İşitme engelinden dolayı bireylerin dengeleri, stres düzeyleri ve benlik algıları, iletişim gibi durumlar olumsuz etkilenebilmektedir.^{3,4} İşitme kaybının tüm bu olumsuz yönleri bireyin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu ruhsal ve bedensel tepki olan anksiyeteyi ön plana çıkarmaktadır.⁵ Kaygı, bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal olarak yaşanan psikolojik ve fizyolojik bir durumdur. Kaygı süresince kişi, kendini alarm hâlinde ve sanki olumsuz bir şey olacaktı gibi bir duygu durumu içinde hisseder.⁶ Kaygı düzeyi, sporcuların hedeflenen performanslarına ulaşmalarında son derece etkilidir. Kaygı düzeyi yüksek sporcu, yanlış kararlar almaya meyillidir ve kapasitesini kullanmakta zorlanır.⁷ Engelli bireylerde ise günlük yaşamın getirdiği sorunların yanı sıra engelden kaynaklanan zorluklar da kaygı düzeyini yükseltebilmektedir.⁸ Kaygı, psikolojik bir sürü değişken gibi sportif performansını da etkilemektedir. Fiziksel olarak benzer durumda olan sporcuların müsabakalarda farklı sonuçlar almasının nedeninin sporcuların psikolojik durumlarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.⁹ Sporun psikolojik etkilerinden bahsederken üzerinde durulması gereken bir önemli konu da psikolojik iyi oluş kavramıdır. Psikolojik iyi oluşun temelinde “iyi oluş” yer almaktadır.¹⁰ İyi oluş; olumlu hislerin olması ancak olumsuz kabul edilen hislerin olmaması olarak tanımlanmaktadır.¹¹ Psikolojik iyi oluş kavramını, Deci ve Ryan, hayattan tatmin olarak etkin bir şekilde yaşamak olarak tanımlarken, Waterman ise psikolojik iyi oluşu, kişinin gelişimi için çaba sarf etmesi ve bu doğrultuda mücadele vermesi olarak ifade etmektedir.^{12,13} Ryff, psikolojik iyi oluşu 6 alt boyutta açıklamıştır: ruh sağlığının temel özelliklerinden biri olarak tanımlanan öz kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, bireyin uygun çevre seçme veya oluşturma becerisini kapsayan çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim.¹⁴ Sağlıklı bir yaşam için bireylerin dü-

zenli olarak spor yapmalarının yanı sıra psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması gerektiği ifade edilmektedir.¹⁵

İşitme engelli bireylerin spor alanında yer alması, son yıllarda artan bir eğilim göstermektedir. Özellikle millî takımlarda yer alan işitme engelli sporcuların performansları, hem başarıları hem de zorlukları açısından ilgi çekicidir. İşitme engelli millî hentbol takımı oyuncularının psikolojik iyi oluş hâlleri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi, spor psikolojisi açısından önemli bir araştırma konusudur. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, işitme engelli erkek hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş hâllerini keşfetmektir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA MODELİ

Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırmalarda gündelik yaşamda farkında olunan ancak hakkında derinlemesine ve ayrıntılı bilgi, görüş, anlayış ya da kavrayış sahibi olunmayan olgulara odaklanma söz konusudur.¹⁶ Araştırma ile ilgili etik kurul onayı, Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Kurulundan (tarih: 18 Mayıs 2022, no: 33-16) alınmıştır. Çalışma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapılmıştır.

KATILIMCILAR

Araştırmanın çalışma grubunu; işitme engelli erkek hentbol millî takım oyuncularından 10 sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örneklem yöntemlerinden benzeşik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Dolayısıyla tüm katılımcılar işitme engelli hentbol millî takım oyuncularıdır. Katılımcılara çalışma ile ilgili olarak ayrıntılı bilgi verilmiş, çalışma gönüllü katılımcılar ile yürütülmüştür.

VERİLERİN TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan soru havuzundan, 3 uzman görüşü ile karar verilen, 10 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. İlk 5 soru kaygı düzeyleri ile ilgili, ikinci 5 soru ise psikolojik iyi oluş hâlleri ile ilgilidir. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin

kullanılmasının amacı, katılımcıların vermiş oldukları cevaplara ek sorular sorarak konuyu derinlemesine incelemektir. Görüşme, nitel araştırmada kullanılan en yaygın veri toplama yöntemlerinden birisidir. Bunun nedeni, konuşmayı temel alarak, katılımcıların duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini ortaya çıkarma yönünden güçlü olmasıdır.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi; verilerin, benzerliklerine göre ilişkilendirilerek belirlenen kategorilerin ve temaların etrafında birleştirilmesi ve yorumlanması sürecidir.¹⁶ Elde edilen bulguların anlamlandırılması, yorumlanması ve raporlanması ile araştırma tamamlanmıştır. Araştırmanın kodlama aşaması beş araştırmacı tarafından eş zamanlı olarak gerçekleştirilmiştir. Kodlayıcılar arasında görüş birliğinin tespiti ile güvenirliliğin sağlandığı görülmüştür.

BULGULAR

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için sorulan sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; 6 soru için 6 ana tema oluşturulmuştur. Bu temalar; “iyi hissetme”, “umut”, “ön yargı”, “pozitif ilişki”, “mücadele” ve “bütünsel gelişim” olarak belirlenmiştir. Belirlenen temalara Şekil 1’de yer verilmiştir.

1. Genel olarak kendinizi nasıl hissedersiniz?

S1 “Olumlu hissedirim. Çünkü hayata genel olarak pozitif bakarım. Kötü sonuçlu olan olayları fazla kafaya takmam olup bitti diye düşünürüm.” **S2** “Genel olarak kendimi iyi hissedirim bunun nedeni evladımın varoluşu.” **S3** “İyi hissediyorum hayat olarak. Lakin iletişim ve iş konusunda sıkıntılar yaşıyorum.” **S4** “Kendimi iyi hissediyorum. Çünkü sağlıklıyım sporumu yapıyorum.” **S5** “Kendimi genelde iyi hissediyorum. Özellikle spora aktif olarak katıldığım için.” **S6** “Genellikle iyi hissediyorum. Sadece ailem uzakta tek başıma yaşıyorum.” **S7** “Karışık duygular. Kamptayım spor yaparsam sanki daha iyi hisler oluyor.” **S8** “Kendimi iyi hissediyorum nedeni mücadeleleme devam etmem.” **S9** “Normal hissedirim. Yaşantım öyle.” **S10** “Elhamdulillah iyi hissedirim. Öyle biriyim.”

2. Geleceğiniz hakkında neler düşünüyorsunuz?

S1 “Genel anlamda olumlu düşünüyorum ama bunun için büyük bir çaba sarfetmek zorunda olduğumun farkındayım çünkü halı hazır da sporcuyum başka mesleğim yok.” **S2** “Geleceğim hakkında olumlu güzel hedeflerim var. Çocuğumun hayatını ne kadar güzelleştirirsem o kadar mutlu ve huzurlu olurum.” **S3** “Geleceği bilemeyiz nelerin olacağını yaşayıp göreceğiz.” **S4** “Gelecekte işitme engelli antrenörü olmak istiyorum. Kızımın da millî sporcu olmasını istiyorum.” **S5** “Gelecekteki hedefim antrenör olmak.” **S6** “Hentbolda adım duyulsun istiyorum.” **S7** “Gelecekte neler olacağını bilemiyorum. Performans düşüklüğü olabilir. Kızımı spora teşvik etmek istiyorum.” **S8** “Gelecek hakkında güzel şeyler düşünüyorum özellikle işitme engelliler camiasına federasyon başkanı olmak istiyorum.” **S9** “Hedeflerim var 2023 dünya şampiyonasında başarıyı hedefliyorum.” **S10** “Geliştirmeye devam. Hentbola devam. Geleceğe yönelik umutluyum. Gelecekte çocuklara işaret dili öğretmek istiyorum.”

3. Günlük hayatınızda ne gibi sorunlar ile karşılaşmaktasınız?

S1 “Sosyal hayatta insanların ön yargılı olmasıyla ilgili şikâyetim var. Egzersiz esnasında yapmam



ŞEKİL 1: Psikolojik iyi oluşa yönelik temalar.

gereken görevleri yerine getiremediğim için bazen sorun yaşayabiliyorum.” S2 “Bencil insanlar ile karşılaşmaktayım. Aile sorunlarını kimseye anlatamayıp düzeltemediğimde kendimi çaresiz hissediyorum.” S3 “İşitme engelliler olarak iletişim kurduğumuzda insanların yüz ifadeleri değişiyor nadiren olumlu cevaplar alıyoruz. En önemli sorun olarak hastanelerde işaret dili elemanları olmadığından iletişim kurmakta sıkıntı yaşıyoruz.” S4 “Çok şey yaşıyoruz. Mesela kızımın okulunda veli olarak kimseyle iletişim kuramıyorum. Benim yerime dedesi okula gidiyor bu benim moralimi bozuyor. Polis olmak istiyordum. Trafikte problem yaşıyorum. İş yerimde insan kaynakları benim engellilik yüzdemini fazla olduğunu düşünüyor.” S5 “Bankada hastanede yolda yürürken bile bana soru sorulduğunda iletişim kuramıyorum işaret dili bilinmediği için.” S6 “Hastanede kayıt olmak randevu olmak zor. Ben sporcuym fizik tedaviye gidiyorum iletişim sorun oluyor. Boşanmada mahkeme de sorun oldu.” S7 “Farklı farklı her gün değişiyor. En zoru iletişim oluyor.” S8 “Diğer işitme engelli takım arkadaşlarıma göre ben coda tercümanlık yapabilecek kadar duyuyorum ve konuşuyorum. Ama yine de engellilik durumundan dolayı özellikle korona döneminde maske den dolayı ağız okuyamadığımdan sıkıntı yaşadım.” S9 “İş hayatımda, antrenmana gidip gelmede, çok işim var günler yoğun dinlenemiyorum.” S10 “İletişim problemi yaşıyoruz. Bebek ağlıyordu 2 gün önce hastaneye götürdük. Karım Türkçe az biliyordu. İletişim kuramadık.”

4. Hayatınızdaki insanlar ile ilişkileriniz nasıldır?

S1 “Ailemde ve arkadaş ortamımda saygınlık gören bir kişiliğim var. Dinlenir ve sevilirim. Özellikle sevilen ve uyumlu bir insanımdır.” S2 “Genel olarak iyidir. Ama yabancılar ile ilk buluşmada öz güven eksikliği var. Beni anlarlar mı benimle alay ederler mi diye kendime bir zırh kurarım. Ailem ve arkadaşlarım ile ise genel anlamda pozitif bir ilişki yaşıyorum.” S3 “Kötü bir şey yok herkesle iletişim sağlıyoruz. Karşılıklı eksikliklerimizi tamamlıyoruz bunu genelde ailemle yapıyorum. Ablam özellikle benim eksikliklerimi tamamlıyor. Eşim işitme engelli çocuklarım engelsiz bireyler.” S4 “Annem babam işaret dili bilmiyorlar köyde yetişmiş insanlar olduğu için iletişim sıkıntısı yaşadım çok. Lisede engelsiz bi-

reylerle okudum onlarla iletişim kurarken hep yazı ile iletişim kurmaya çalıştım. Sporda ise ilk başta sıkıntı yaşarken sonradan işaret dili tercümanının gelmesiyle iletişimim 3 kat arttı.” S5 “Çevremde iyi kötü arkadaşlarımda var. Ailem anlayışlıdır işitme engelli olduğu için iletişimde iyi kuruluyor.” S6 “Geçmişte boşanma konusunda sıkıntılar oldu. Ailemle aram iyi annemi çok seviyorum.” S7 “Arkadaşlarımda işitme engelli olduğu için iletişimimiz iyi oluyor. İlişkilerim gayet iyi.” S8 “İlişkilerim gayet güzel iyi insanlar var çevremde. Kötü insanlardan uzak durdum. Negatif şeyler söyleyen insanlardan uzak durdum. Pozitif insanları hayatıma katarım.” S9 “Normal bireyler nasılsa bende öyleyim ilişkilerimde.” S10 “İlişkilerim gayet iyi normal. Arkadaşlarım işaret dili biliyor çevrem de genelde biliyor iletişim kolay sağlıyorum.”

5. Hedeflerinize ulaşmak için neler yapıyorsunuz?

S1 “Beslenmeme, dinlenmeme ve yüklenmeme yani çalışmama dikkat ediyorum. Dijital platformlarda kendi işimle alakalı videolar izliyorum. Antrenörümün söylediklerini tam olarak uygulamaya çalışıyorum.” S2 “Hedefime ulaşmam için onun üzerine giderim olmuyor diye pes etmem mutlaka bir çözümlü vardır diye araştırırım çok zorladığımda olmuyorsa başka bir yolla çözmeye çalışırım.” S3 “Hedeflerime ulaşmak için özellikle takım olarak mücadele ediyoruz takım olarak aile olarak birbirimize destek çıkararak hedeflerimize ulaşmaya çalışıyoruz.” S4 “Spordaki hedefim olarak sağlık konusunda kendime bakmaya çalışıyorum. Jeep almak istiyorum onunla dağlara çıkıp kamp yapmak istiyorum bunlar için ekonomiyi düzeltmeye çalışıyorum.” S5 “Hentbolda şampiyon olmak için çalışıyorum. Engelsiz bireyler arasında hentbolda yer almak için çabalıyorum.” S6 “İşitme engelliler de 2017 de olimpiyat şampiyonu oldum. Yine olmak için çalışıyorum.” S7 “Coda’yı hayatımın her yerine sokmak istiyorum.” S8 “Mücadeleden vazgeçmiyorum. Emin adımlarla çalışmalarına devam ediyorum. Kadroda yer almasam da çalışmayı bırakmam yaşım kaç olursa olsun hedeflerimden vazgeçmem. Sadece sporda da değil hayatımdaki her şeyde.” S9 “Antrenmana gidiyorum maçlara katılıyorum. Engelsiz bireyler ile yarışmak için çalışıyorum. Beşiktaş gibi takımlara girmek istiyorum.” S10 “Hedeflerime ulaşmak için mücadelemi

birakmıyorum, sigara içmiyorum. Köyde yaşıyorum spor yapıyorum, her yer spor, çabaltıyorum.”

6. Sporun hayatınıza katkıları ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

S1 “Spor benim hayatımda olmazsa olmazım. Spor olmasaydı benim hiçbir şeyim olmazdı ben gözümlü açtığımda spor ile başladım hayata. Spor bütün hayatımı ve yaşamımı şekillendirmektedir, hayatımın merkezinde yer almaktadır.” **S2** “Spor benim için çok önemli bir yerdedir. Spor olmazsa ben olmam. Bütün çözümlere spor ile ulaşıyorum. Spor ile paramı kazanıyorum aile huzurumu sağlıyorum. En önemlisi bana verilen saygınlık.” **S3** “Pozitif mutluymuş mağlubiyet olsun galibiyet olsun sporda her şey var. Spor arkadaş olmamızı sağlıyor takım halinde yaşıyoruz.” **S4** “Spora özellikle okulda ilgim çok yoktu ama sonradan sporcu arkadaşlarım olunca onlardan örnek alıp hedefledim sporcu olmaya o zamandan beri antrenörlerim ile kendimi geliştirmeye başladım.” **S5** “Şu an sporda kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Antrenörlerim bana destek sağlıyor. Kendim içinde psikolojik olarak hazır olmaya çalışıyorum.” **S6** “Sporda arkadaşlar ile kaynaştım. Yalnız kalmaktan ziyade katılı oldu.” **S7** “Sporun en büyük katkısı sağlık. Pozitif olarak yaşantımızı sürdürüyoruz. Sakatlık olmadan kazasız belasız en önemlisi sağlık.” **S8** “Azim inanç mücadele göstermeyi öğretti. Tecrübeyi hayata tutunmayı bağlanmayı sağladı. Hayat spordur.” **S9** “Zevkli hissediyorum. Vücuduma faydası var ve maddi olarak da biraz kazanç sağlıyor hem de millî takım sporcusu olarak millete ve ülkeme katkı var.” **S10** “Bütün branşlara hedefliyim ve katıldım en sonunda hentbolu buldum hentbolda devam ediyorum. Faydalı şeyler spor.”

Katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek için sorulan sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; 5 soru için 5 ana tema elde edilmiştir. Bu temalar; “endişe”, “sonuç odaklı”, “sürekli kaygı”, “pozitif etki” ve “hata yapma” olarak belirlenmiştir. Belirlenen temalara **Şekil 2**’de yer verilmiştir.

1. Genel olarak endişeli/kaygılı biri misiniz?

S1 “Yeterince olduğumu düşünüyorum fazla kaygılı biri değilim olması gerektiği kadarım.” **S2** “Evet biraz endişeliyim. Beni tanımadan benim hayatımı bilmeden beni önyargılı tanımlarından endişeleni-



ŞEKİL 2: Kaygı düzeyine yönelik temalar.

yorum.” **S3** “Günlük yaşantıma göre çok değişmekte o gün kötü bir şey yaşadıysam kötü oluyorum iyiye iyi. Bende elimde geldiğince olumlu olmaya çalışıyorum.” **S4** “Genel olarak kaygılı olmasam da şu kaygıyı çok yaşıyorum bir iş başardığımda engelsiz bir bireyin bana inanmamasından kaygılanıyorum.” **S5** “Günlük olarak endişeli değilim. Hayata pozitifim.” **S6** “Sinirli biriyim. Panik değilim. Benim hakkımda konuşulunca tepki gösteririm.” **S7** “Genel olarak sakin biriyim. Bir şeyler olunca gereksiz uzatmıyorum konuyu kapatıyorum.” **S8** “Genel olarak sakin biriyim. Ama bir haksızlığa uğradığımda iftiraya uğradığım zaman sakin kalamıyorum.” **S9** “Maçların ilk başları paniklerim sonra sakinleşirim. Deplasmana gittikçe sakinliğim artacak.” **S10** “Sakin biriyim. Ben pozitif biriyim kötü düşünmem.”

2. Baskı altındayken nasıl kararlar verdiginizi düşünmektensiniz?

S1 “Sonuç odaklı kararlar veririm. Doğru veya yanlış değil sonuca yönelik kararlar vermeye çalışırım. Baskı altındayken sorumluluktan ve inisiyatiften kaçmam.” **S2** “Baskı altındayken karar vermemeye çalışıyorum daha çok rahatlayıp iyi bir düşünce ile yol belirlemeye çalışıyorum.” **S3** “İş ortamında iş arkadaşları tarafından baskı hissettiğim oluyor bu durumda kendimi ifade etmeye çalışsam da bana inanmayabiliyorlar. Yetkili kişiler tarafından engel-

siz bireylere daha fazla inanç oluyor bana inanmıyorlar.” S4 “Okulda baskı altında kaldığım bir durumda öğretmenimi şikâyet etmek istediğimde bana inanılmıyor bende çaresiz kalıyorum. Sporda baskı altında kalmıyorum her şeye çözüm üretebiliyoruz tercüman sayesinde.” S5 “Baskı anı hissettiğim zaman ona bir çözüm bularak düzeltmeye ona bir sınır koymaya çalışırım.” S6 “Baskı altında motivasyon olarak düşük hissediyorum baskı altında düşünüyorum. Profesyonel sporcu değilmişim gibi.” S7 “Maç sırasında baskı altındayken sinirlenirim ama kendime karşı insana karşı değil.” S8 “Baskı altındayken soğukkanlı kalıyorum ve baskı altında kalmama sebep olan kişiye de savunma yaparım. Haklıysa kabul ederim haksızsa sonuna kadar mücadelem ederim.” S9 “Bu durumlarda sorumluluğu takım arkadaşlarımla paylaşmaya çalışırım. Antrenörden destek isterim.” S10 “Aile durumlarından baskı altında hissettiğim oluyor babam felç 22 senedir. Babama bakıyorum. Babam ağlıyor millî takım kampındayım ben bu etkiliyor beni.”

3. Başınıza devamlı kötü şeylerin geldiğini veya geleceğini düşünmekte misiniz?

S1 “Şanslı değilimdir şansa değil çalışmaya inanırım.” S2 “Hayır. Şanslıyım çünkü güzel bir ailem güzel arkadaşlıklarım var spor olarak iyi bir yerdeyim tabi bunların karşısında sorunlar çıkabiliyor ama bir sorundan dolayı her şeyi yakmaya gerek yok.” S3 “Genel olarak orta diyebiliriz. Şansız durumlarda kaldığım olabiliyor.” S4 “Çok şanssız hissediyorum. Özellikle iş hayatımda şanssız hissediyorum. Başarmak istediklerimi başaramadım iş alanında. Adaletsizliklere hep denk geliyorum. Engelsiz bireyler ile eşit hale getirilmediğimiz için şartların.” S5 “Bazen evet. Sporda çok hatalar olabiliyor.” S6 “Ben şanssızım çünkü boşandım evlenemiyorum.” S7 “Şanssızlığımı düşünmüyorum. Ben yaşantımı doğal olarak sürdürüyorum.” S8 “Başıma kötü şeyler gelecek diye çok düşünmem. Anlık düşünürüm.” S9 “Düşünmüyorum. Şansım orta seviyededir.” S10 “Ukrayna savaşı bizi etkiler mi diye düşünüyorum eşim Ukraynalı.”

4. Sporun insanı rahatlatıldığını düşünmekte misiniz?

S1 “Evet tabi ki. Çünkü üzerimdeki kötü enerjiyi alıyor beni rahatlatıyor. Günlük hayatta birini dövmek istiyorken yapmayı sporda ise bu enerjiyi ata-

biliyorum.” S2 “Kesinlikle spor benim için olmazsa olmazım bu hayatta beni var eden tek şeyin spor olduğunu bilirim. Spor bana sevgiyi, saygıyı, olumlu bakmayı, başarabilmeyi hepsini sporda öğrendim.” S3 “Millî takımdan önce ben çok istedim millî takımı özellikle. Hentbolu seviyorum hentbolu sevdiğim için yer almak istiyorum şimdi kaptan oldum ve mutluyum.” S4 “Tabi ki düşünüyorum. Sporun destekleri ile birlikte rahatlatıldığını düşünüyorum. Masöründen fizyoterapistine kadar her şey fayda getiriyor.” S5 “Spor rahatlatıyor. Sporun zaten temel anlamı sağlık. Spor önemli bir şey.” S6 “Rahatlıyorum güçlü hissediyorum sporla.” S7 “Evet. Çünkü çalışmak zevk veriyor.” S8 “Spor insanı kesinlikle rahatlatır. Çünkü fiziğin, mentalin iyi durumda olmasıyla insan rahatlar.” S9 “Sporun gençleştirdiğini düşünüyorum. Hastalık konusunda faydalı.” S10 “Rahatlatıldığını düşünüyorum asla bırakmayacağım devam edeceğim 15 20 dakika olsa bile devam ediyorum 2 branşta da.”

5. Müsabaka sırasında nelerden kaygılanırsınız?

S1 “Hata yapmaktan, yanlış yapmaktan ve antrenörümün yapmamı istediklerini yapamamaktan.” S2 “Hocamın bana verdiği görevi tam olarak yapmak isteyip tam olarak yapamadığımda simaların bana değiştiğini gördüğümde negatif olarak bir düşüş yaşıyorum bunu toplamaya çalışıyorum hocalarımın desteği ile bunu yapmaya çalışıyorum.” S3 “Maça başlamadan önce muhakkak düşünürüm neler yapacağımı. Hırslı başlarım. Hata yaptığım zaman kendime kızarım kaptan olduğum için hata yaptığımda tüm takım hata yapıyor. Sadece kazanmak için elimden geleni yapmaya çalışıyorum.” S4 “Maç öncesi ailemde gelen haberler maç sırasında kaygılanmama neden olur. Bu yüzden telefonumu kapatırım.” S5 “Kaybetmekten kaygılanmam sporun doğasında var.” S6 “Takım da konsantrasyon sıkıntısı olabiliyor. Herkes farklı sonuçta.” S7 “Takım hazırsa kaygılı olmuyorum. Takım hazır değilse kaygılı hissediyorum.” S8 “Hata yapmaktan biraz kaygılanırım. Hep doğru şeyi yapmalıyım diye düşünürüm. Takıma katkı sağlamalıyım diye düşünürüm.” S9 “Maçın ilk sıraları kaygılanırım sonra alışırım.” S10 “Kurallara göre oynamamaktan. 9 senedir oyuncuydum şimdi kaleciyim. Zorlu rakipler kaygılandırıyor.”

TARTIŞMA

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için sorulan sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; “iyi hissetme”, “umut”, “ön yargı”, “pozitif ilişki”, “mücadele” ve “bütünsel gelişim” temaları belirlenmiştir. Katılımcılar kendilerini iyi hissettiklerini belirtmişler, özellikle sporun kendilerini iyi hissetmede etkili olduğunu vurgulamışlardır. Düzenli egzersiz ve sporun, depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini incelenmiş olduğu çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷ Uzun süre spor ve fiziksel aktivite yapan kişilerin, hayata yönelik daha olumlu duygulara sahip oldukları düşünülmektedir.¹⁸

Katılımcıların geleceğe karşı umutlu ve olumlu duygulara sahip olduğu tespit edilmiştir. Öztabak, engelli bireylerin gelecek ile ilgili düşüncelerini tespit etmeyi amaçladığı çalışmasında; bireylerin, sağlıklı olmak, koşullarını iyileştirmek ve topluma yarar sağlamak gibi umutlu beklentiler içinde olduklarını ortaya çıkarmıştır.¹⁹

Katılımcılar günlük hayatlarında genel olarak ön yargılı davranışlardan rahatsızlık duymaktadırlar. Ayrıca katılımcılar, kamusal alanlarda iletişim problemi yaşadıklarını ve bu durumdan olumsuz etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Özata ve Karip, engelli bireylerin sağlık hizmeti alma esnasında yaşadığı problem üzerine yapmış oldukları araştırmada; sağlık personelleri ile yeterli iletişim kuramadıklarını belirttiğini ifade etmişlerdir.²⁰

Katılımcılar sosyal ilişkilerinde ilişki düzeylerinin yüksek olduğu kişilerle iletişim düzeylerinin de yüksek olduğunu, ancak yeni tanıştıkları insanlarla iletişim problemi yaşayabildiklerini dile getirmişlerdir. Bu problemin kaynağı olarak işaret dilinin bilinmemesi veya tercümanın olmamasını öne sürmüşlerdir.

Millî sporcular, hedeflerine ulaşmak için çaba gösterdiklerini, bir problemle karşılaştıklarında, probleme çözüm odaklı yaklaşıtlarından bahsetmişlerdir. Hedefe ulaşmayı kendini gerçekleştirme kavramı ile ifade eder isek; engellilikte kendini gerçekleştirme kavramı önem arz eden ilkelerden bir tanesidir.²¹

Kendini geliştirmeye çalışmak amacıyla fiziksel aktiviteye yönelen katılımcıların, psikolojik iyi oluşlarının pozitif yönde etkileneceği düşünülmektedir. Ingrassia ve ark. çalışmalarında; fiziksel aktivitelerin engelli sporcuların psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkılarda bulunduğunu belirtmişlerdir.²²

Katılımcılar; sporun psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik etkilerinin farkında olduklarını, bizzat bu etkileri deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Sporun engellilerin sosyal etkileşimleri, rehabilitasyonları ve yaşam tatminleri üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır.²³

Katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek için sorulan sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; “endişe”, “sonuç odaklı”, “sürekli kaygı”, “pozitif etki” ve “hata yapma” temaları elde edilmiştir.

Katılımcılar; genel olarak kaygılı bireyler olmadıklarını, bazı zamanlarda kaygı ve panik duygularını yaşadıklarını, ancak bu sürecin geçici olduğunu ifade etmişlerdir. Literatürde işitme engelli bireylerin, işitme güclüğü yaşamayan bireylere göre genel kaygı semptomları, kaygı ve depresyon semptomları ve kaygı düzeylerinin daha yüksek tespit edildiği çalışmalar göze çarpmaktadır.^{24,25} Ancak katılımcıların kaygı durumlarını genel olarak düşük olarak ifade etmesinin sebebini spor ile olan ilişkisine bağlamanın mümkün olduğu söylenebilir. Nitekim spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin stres düzeylerinin araştırıldığı çalışmada spor yapan bireylerin yapmayanlara göre stres düzeyi düşük tespit edilmiştir.³ Bu doğrultuda, sportif etkinliklerin kaygı ve stres düzeyinde olumlu etkileri olduğu söylenebilmektedir.

Katılımcıların baskı altındayken çözüm üretmeye yönelik kararlar verdiklerini ve bazı durumlarda kendilerini çaresiz hissettiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar genel olarak kendilerini şanslı hissettiklerinden bahsetmişlerdir.

Katılımcılar, sporun, fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde birçok olumlu etkisiyle birlikte spor yapmanın insanı rahatlattığını düşündükleri görülmektedir. Berber, işitme engelli bireyler için sporun sosyal yönden katkılarına değinmiş ve sporun işitme engellilerin rehabilitasyonları amacıyla kullanılabilceğini belirtmiştir.²⁶ Yıldız ve ark. işitme engelli sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmada, sosyalleşen

bireylerin problem çözme becerilerinin yüksek, kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.²⁷ Ayrıca yapılan çalışmalarda; sportif faaliyetlere katılan işitme engelli bireylerin iletişim becerilerinin, sportif faaliyetlere katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu, fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete düzeyine olumlu etkisinin olduğu, engelli bireylerin, fiziksel aktivite ile motor becerilerini geliştirebildiği ve fiziksel aktivite seviyesi düşük olan işitme engelli bireylerin, umutsuzluk seviyelerinin yüksek olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.²⁸⁻³⁰

Katılımcıların müsabaka sırasında hata yapmakta, antrenörün verdiği görevi yerine getirememekten, takım olarak hazır olmamaktan ve kaybetmekten kaygılandıkları söylenebilir. Bu kaygıların genel olarak sporunun doğasında olduğu bilinmektedir. Şimşek ve ark., işitme engellilerin kaygı durumları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, durum kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.³¹ Ancak Civan ve ark. işitme engelli sporcular ile sedanterler arasında sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını incelemişler ve düzenli spor yapan işitme engellilerin sürekli kaygılarının sedanter bireylere göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.³²

Katılımcılar müsabaka esnasında genel olarak konsantrasyon sorunu ve dikkat kaybı yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Konsantrasyon; seçilmiş uyarana yönelik dikkatin korunması, sürdürülmesidir ve sporcuların dikkat yetenekleriyle ilintilidir.³³ Sporcuların seyirci, gürültü gibi durumlarda dikkatleri dağılabilir. Ancak kendi kendine telkin ile bu durumun üzerinden gelebilirler. Uzun süre bu durumu deneyimlemiş sporcuların konsantrasyonu sağlamada daha başarılı olacağı söylenebilir. Baytaş ve Özkan, işitme engelli öğrencilerle yapmış oldukları çalışmada; sporun işitme engelli öğrencilerin dikkat ve görsel bellek performanslarının iyileşmesinde olumlu yönde etki ettiği sonucuna varmışlardır.³⁴

SONUÇ

Sonuç olarak işitme engelli erkek hentbol millî takım oyuncularının psikolojik iyi oluş düzeylerinin normal seviyelerde olduğu genel olarak kendilerini iyi hissettikleri tespit edilmiştir. Bu durumun, sporun sosyal çevresi içinde bulunmalarından, sporun fizyolojik,

psikolojik ve sosyolojik faydalarından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Katılımcılar günlük hayatlarında ön yargılı tutumlardan rahatsız olduklarını belirtmişlerdir. Tüm engelli bireyler için ön yargının rahatsız edici bir tutum olarak karşılanmasının gayet normal bir tutum olduğu öngörülebilir. Engelli bireylere yönelik toplumsal farkındalığın artırılmasının, bu durumun önlenmesine yardımcı olacağı söylenebilir. Katılımcılarımızın sosyal ilişki düzeyleri ve problem çözme niyetleri olumlu düzeydedir. Problemlerle başa çıkma stratejileri ile birlikte hedef yönelimleri yüksek tespit edilmiştir.

İşitme engelli hentbol millî takım oyuncuları kaygı durumlarını normal olarak nitelendirmektedirler. Katılımcılar, spor yapıyor olmanın kendilerini rahatlatmış, sporun tüm kazanımlarından faydalandıklarını belirtmişlerdir. Müsabaka esnasında tüm sporcuların yaşadığı genel kaygılardan etkilendiklerine değinmişlerdir. Katılımcılar müsabaka sırasında konsantrasyon problemi yaşamadıklarından, problem karşısında çözüm odaklı olduklarından ve genel olarak kendilerini şanslı gördüklerinden bahsetmişlerdir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında; işitme engelli bireylerin psikolojik iyi oluş ve kaygı durumlarının normal düzeyde olduğu tespit edilmiş bu durumun spor yapma ile ilişkisinin yüksek olduğu savunulmaktadır. Dolayısıyla işitme engelli bireylerin küçük yaşlardan itibaren spora yönlendirilmesi konusunun dikkatle ele alınması önerilmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- World Health Organization. Brief model disability survey. Geneva: World Health Organization; 2019. Erişim Tarihi: Ocak 2023. [\[Link\]](#)
- Atay M. İşitme Engelli Çocukların Eğitiminde Temel İnkeler. 2. Baskı. Ankara: Özgür Yayınları; 2007.
- Aslan S. Perceived stress level and sports participation in deaf adolescents and young adults. *Journal of Education and Training Studies*. 2019;7(3):197-201. [\[Crossref\]](#)
- Pe-e-ory VM, Manresa-Yee C, Riquelme I, Collazos CA, Fardoun HM. Scoping review of systems to train psychomotor skills in hearing impaired children. *Sensors*. 2018;18(8):2546. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Şimşek A, Salman U, Ekici E, Kuşman B. İşitme engelli bireylerin sürekli kaygı düzeyi ile durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması [Comparison of trait anxiety level and state anxiety level of individuals with hearing impairment]. *İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi*. 2018;4(4):173-8. [\[Crossref\]](#)
- Aydın A, Tiryaki S. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi [A study on the determination of the factors affecting the anxiety level of university students (KTU sample)]. Orman Fakültesi Dergisi*. 2017;17(4):715-22. [\[Crossref\]](#)
- Bahadır TK. Rekreasyon faaliyetlerine katılan 13-15 yaş grubu öğrencilerin yaşam kalitesi ve bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi [Doktora tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2010. Erişim tarihi: Ocak 2023. [\[Link\]](#)
- Aydın S. Özel eğitim kurumlarında yaşanan eğitimsel-yönetimsel yetersizlikler ve çözüm önerileri [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2017. Erişim tarihi: Ocak 2023. [\[Link\]](#)
- Öcal T. Bayan voleybolcular ile bayan güreşçilerin bazı davranış özelliklerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2007. Erişim tarihi: Aralık 2022. [\[Link\]](#)
- Gönenç Z. 15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2019. Erişim tarihi: Aralık 2022. [\[Link\]](#)
- Bozkurt G. Evli bireylerde aldatma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2018. Erişim tarihi: Şubat 2023. [\[Link\]](#)
- Deci EL, Ryan RM. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*. 2008;9(1):1-11. [\[Crossref\]](#)
- Waterman AS. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993;64(4):678-91. [\[Crossref\]](#)
- Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069-81. [\[Crossref\]](#)
- Elmas L, Yüceant M, Ünlü H, Bahadır Z. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Investigation of the relationship between physical activity and psychological well-being levels of university students]. *Sportive*. 2021;4(1):1-17. [\[Link\]](#)
- Yıldırım A, Şimşek A. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 9. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2013.
- Başar S, Sarı İ. Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi [The effect of regular exercise on depression, happiness and mental well-being]. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;5(3):25-34. [\[Link\]](#)
- Kırım G. Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılma düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2020. Erişim tarihi: Şubat 2023. [\[Link\]](#)
- Öztabak MÜ. Engelli bireylerin yaşamdan beklentilerinin incelenmesi [Investigation of life expectations of disabled persons]. *FSM İlimi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*. 2017;(9):355-75. [\[Crossref\]](#)
- Özata M, Karip S. Engelli bireylerin sağlık hizmetleri kullanımında yaşadıkları sorunlar: Konya örneği [Difficulties That Disabled People Have in the Use of Health Services: Konya example]. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*. 2017;20(4):397-407. [\[Link\]](#)
- Gadacz RR. Re-Thinking Disability. 1st ed. Alberta: The University of Alberta Press; 1994.
- Ingrassia M, Mazza F, Totaro P, Benedetto L. Perceived well-being and quality of life in people with typical and atypical development: the role of sports practice. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2020;5(1):12. [\[Crossref\]](#) [\[PMC\]](#)
- Ergun N. Ortopedik Özürlüler Aile Eğitim Rehberi. Ankara: T.C.Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları; 2008.
- Kvam MH, Loeb M, Tambs K. Mental health in deaf adults: symptoms of anxiety and depression among hearing and deaf individuals. *J Deaf Stud Deaf Educ*. 2007;12(1):1-7. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Kushalnagar P, Reesman J, Holcomb T, Ryan C. Prevalence of anxiety or depression diagnosis in deaf adults. *J Deaf Stud Deaf Educ*. 2019;24(4):378-85. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Berber R. Sporun işitme engellilerin sosyalleşmesi üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi; 2011. Erişim tarihi: Şubat 2023. [\[Link\]](#)
- Yıldız K, Pepe O, Sarıtaş N, Özkatar KE. An investigation over the levels of social anxiety according to the gender factors of hearing-impaired adolescent athletes between the ages of 12-16. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 2012;6(1):56-61. [\[Link\]](#)
- Gür Y, Gençay S, Gençay OA, Gür E, Tan M. İşitme engelli bireylerin sportif faaliyetlere katılım seviyelerine göre iletişim becerilerinin karşılaştırılması [A comparison of the communication skills of hearing impaired people based on the level of participation to sport-related activities]. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*. 2016;3(1):11-8. [\[Link\]](#)
- Dunn AL, Trivedi MH, O'Neal HA. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Med Sci Sports Exerc*. 2001;33(6 Suppl):S587-97; discussion 609-10. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Gür Y, Gençay OA, Gençay S, Gür E, Demir A. İşitme engelli bireylerin fiziksel aktivite ve umutsuzluk düzeyleri [Physical activity and hopelessness levels of hearing impaired individuals]. *Uluslararası Hakemli Ekonomi Yönetimi Araştırmaları Dergisi*. 2017;61-71. [\[Link\]](#)
- Şimşek A, Salman U, Ekici E, Kuşman B. İşitme engelli bireylerin sürekli kaygı düzeyi ile durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması [Comparison of trait anxiety level and state anxiety level of individuals with hearing impairment]. *FNG & Bilim Tıp Dergisi*. 2018;4(4):173-8. [\[Crossref\]](#)
- Civan A, Özdemir M, Sarvan F, Civan Ö. İşitme engelli sporcularda ve sedanterlerde sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 2011. Erişim tarihi: Kasım 2022. [\[Link\]](#)
- Biçer SY, Aysan AA. Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi [The effect to reaction times of male wrist-wrestlers of mental concentration]. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*. 2008;6(2):147-53. [\[Link\]](#)
- Baytaş M, Özkan Z. Ortaöğretim düzeyi işitme engelli öğrencilerde oryantasyon eğitiminin bilişsel ve motor beceriler üzerine etkisinin incelenmesi [The effects of orienteering education on cognitive and motor skills of hearing impaired students at a level of secondary education]. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2023;6(1):103-20. [\[Crossref\]](#)