

Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi

Kürşat HAZAR^{1*} 

Ahmet Ferdi KOÇ¹ 

¹ Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, OSMANİYE

DOI: 10.31680/gaunjss.822392

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 06.11.2020

Kabul Tarihi / Accepted: 02.12.2020

Yayın Tarihi / Published: 14.12.2020

Öz

Bedensel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerini ortaya koymak amacıyla bu çalışma hazırlanmıştır. Bu çalışmada bedensel engelli bireylerin sağlıklı yaşam tarzının gelişmesine yardım etme, fiziksel aktivitenin faydalı etkileri ve sedanter yaşam biçiminin zararlı etkileri hakkında bilinçlendirme amacı benimsenmiştir. Bu araştırmaya Osmaniye ili ve civarında yaşayan 41 kadın 40 erkek olmak üzere toplamda 81 bedensel engelli birey gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 'Kişilik Bilgi Formu, fiziksel aktivitelere karşı tutumlarını belirlemek için Schempre ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire (CBPAQ) ve Eskiler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) kullanılmıştır. Ayrıca yaşam tatminini belirlemek için ise Diener ve arkadaşları tarafından 2002 yılında geliştirilmiş Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan 'Yaşam Tatmin Ölçeği' kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri, fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmini algılarına göre farklılaşma durumunu belirlemek için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış olup farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testleri kullanılmıştır. Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireyler arasında yaşam tatmini ve fiziksel aktivite ölçeğinin tüm faktörlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarında kadın ve erkek bireylerde spor yapanların lehine, kişisel engeller alt boyutunda ise spor yapmayanların lehine anlamlı farklılıkların olduğu, yaşam tatmin düzeylerinde ise kadın ve erkek bireylerde spor yapanların lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bedensel Engelli, Sporcu, Fiziksel Aktivite, Yaşam Tatmini

Examination of Attitudes towards Physical Activity and Life Satisfaction Levels of Physically Disabled Sedentary and Athletic Individuals

Abstract

Considering the benefits of physical activity, individuals should be encouraged to exercise at the most appropriate level for healthier individuals and a healthier society. In this context, this study has been prepared in order to reveal the attitudes towards physical activity and life satisfaction levels of physically disabled individuals. This study aims to help physically disabled individuals to develop a healthy lifestyle, to raise awareness about the beneficial effects of physical activity and the harmful effects of a sedentary lifestyle. A total of 81 physically disabled individuals, 41 female and 40 male, living in and around Osmaniye province voluntarily participated in this study. Personality Information Form to determine the demographic characteristics of the participants, The Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire (CBPAQ) developed by Schempre et al. (2015) to determine their attitudes towards physical activities; and the Cognitive Behavioral Physical Activity Scale (BDFAÖ), which was adapted into Turkish by Eskiler et al. (2016) and whose validity and reliability study was conducted, were used. In addition, the "Life Satisfaction Scale", developed by Diener et al. in 2002, was used to determine life satisfaction. To determine the differentiation according to the demographic characteristics of the participants, their attitudes towards physical activity, and their perception of life satisfaction; t-test and One-Way analysis of variance (ANOVA) were applied and Post Hoc tests were used to determine between which groups the differences were. Significant differences were found between physically disabled individuals who do sports and those who do not, in all factors of life satisfaction and physical activity scale ($p < 0.05$). In the outcome expectation and self-regulation sub-dimensions, it was determined that women and men were in favor of those who do sports. In the personal barriers sub-dimension, it was found that there are significant differences in favor of those who do not do sports. On the other hand, it was determined that there is a significant difference in the life satisfaction levels of women and men in favor of those who do sports.

Keywords: Physically Disabled, Athlete, Physical Activity, Life Satisfaction

* Sorumlu Yazar: Kürşat HAZAR

e-mail: kursathazar@hotmail.com

Giriş

Spor ve fiziksel aktivitelere katılmak insan sağlığı için oldukça faydalı ve gerekli olan önemli unsurlardan biridir (Berlin,1990). Bilimsel çalışmalar, yüksek seviyede fiziksel aktivitede bulunan yetişkinlerde başta obezite olmak üzere hipertansiyon, kronik sırt ağrılarının, kalp krizinin, diyabetin önemli derecede azaldığını göstermektedir (Manson ve ark., 1991). Bu bağlamda Spor ve fiziksel aktivitelerin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir.

Toplumsal yaşamda engelli bireylerin karşılaştıkları fırsat eşitsizliği, sosyal ayrımcılık ve fiziksel performanslarındaki düşüklük beklentisi gibi nedenler engelli kişilerin fiziksel aktivitelere katılmada birtakım sorunlara neden olmaktadır (Ergün, 2008). Engelli bireylerin toplumun tamamına göre daha hareketsiz bir yaşam tarzına sahip oldukları görülmektedir. Dünya sağlık örgütü (WHO) bu durumun ciddi bir sağlık problemi oluşturduğuna işaret etmektedir. Oysaki spor ve fiziksel aktivitelere katılma ikincil bir sağlık problemini ortadan kaldıracaktır (Fernhall, 2008). İskelet-kas ve sinir sistemini doğrudan ilgilendiren yaralanma ya da hastalıkların neden olduğu fonksiyonel kayıplara bağlı olarak bedensel yönden hareket yeteneklerini çeşitli derecede kaybetmesine sebep olan, toplumsal yaşamın gerekliliklerine uyum sağlama ve günlük gereksinimlerinde güçlük yaşayan, bakım, korunma, rehabilitasyon ve danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyan bireyler bedensel engelli olarak tanımlanmaktadır. Vücut yapılarındaki fonksiyonel bozukluğa bağlı olarak oluşan imitasyonlar çevrenin yetersizliği ve bireyin engel durumu nedeniyle yaşadığı psiko-emosyonel sorunların etkileşimi kişinin sosyal yaşama katılımını kısıtlamaktadır (Murphy ve Carbone, 2008).

Spor ve Fiziksel aktivitelerin olumlu etkisi toplumda yer alan tüm bireylerde olduğu gibi engellileri de kapsamakta aynı zamanda onların bedensel ve zihinsel gelişimleri ile toplum içerisinde daha iyi ilişkiler kurabilmelerine yardımcı olmaktadır (Savucu ve ark., 2006). Engelli bireylerin fiziksel ve ruhsal gerilimden kurtulmaları, yaşam şartlarına fiziksel uyum sağlayabilmeleri için önerilmekte olan fiziksel aktivitelerin ve sporun engelli bireylerce yapılabileceği konusu yıllarca ihmal edilmiştir. Spor, oyun ve yarışma tarzında yapılan fiziksel aktiviteler engelli rehabilitasyonunda, sosyal yaşamda iletişime geçebilmede ve yaşam tatminlerini artırmada etkili bir yoldur (Ergün, 2008). Bedensel engelli bireylerin yaşam ve yaşama bakış açıları ile ilgili literatürde birçok farklı tanım vardır. Yaşam tatmini genel olarak duygusal temellere dayanan bir kavramdır. Yaşam tatmini bireylerin belirlediği

kriterlere uygun bir şekilde yaşamının tümünü olumlu olarak değerlendirmesidir. Diğer bir deyişle bireyin yaşamış olduğu hayatını ne ölçüde sevdiği ile ilgili bir durumdur (Çeçen, 2008).

Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yaşam tatminin de paralelinde arttığı görülmektedir. Bu nedenle engelli bireylerde, düzenli fiziksel aktivitelerin ve egzersizlerin yapılarak ortaya çıkabilen birçok fiziksel, ruhsal ve psikolojik sorunlarını azaltarak yaşam tatminini arttırabileceğinden engelli bireylere düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz tavsiye edilebileceği belirtilmektedir (Vatansever ve ark., 2015). Düzenli spor alışkanlığı, sağlam bir fiziksel yapının gelişimine imkân sağlamaktadır. Ayrıca spor sonrası salınan endorfin ve opioidler ağrı eşiğini yükselterek, psikolojik olarak genel bir iyilik hali yaratmaktadır. Böylece yüksek bir yaşam kalitesine sahip olduğu görülmektedir. (Özdoğru, 2018). Bu bağlamda bedensel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarının sağlanmasına ilişkin uygulamaların sosyal yaşama uyarlanabilmesi için, öncelikle bedensel engelli bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımına yönelik davranışlarının belirlenmesi büyük bir öneme sahiptir. Açıklamalar ışığında, bu araştırma; Bedensel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımına ilişkin tutum ve davranışlarını belirleyerek yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi açısından önemli görülmüştür.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmamızda bedensel engelli spor yapan ve yapmayan bireylerin fiziksel aktiviteye tutum ve davranışları ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenerek belirlenmesi amacıyla betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın verileri 10 Şubat 2020 – 3 Temmuz 2020 arasında toplanmıştır. Araştırmanın evrenini bedensel engelli bireyler oluşturmaktadır. Fakat belirtilen evren kapsamında tüm bireylere ulaşılmasının mümkün olmaması sebebiyle örnekleme yapılması mecburi görülmüştür. Araştırmanın örneklemini ise Osmaniye ili ve civarında yaşayan 41 kadın 40 erkek olmak üzere toplamda 81 yetişkin bedensel engelli birey oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Gönüllü katılımcılara yüz yüze ve çevrimiçi olarak uygulanmakta olan anketler kullanılarak toplanmıştır. Veri toplamada karşılaşılan zaman ve maliyet sınırlılıklarından dolayı, araştırma ana kütle üzerinden değil, örnekleme yoluyla oluşturulan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi ile araştırmacı örnekleme yer alacak kişileri yakın çevresinden, tanıdıklarından veya kolay ulaşabileceği araçlardan yararlanarak örnekleme dâhil edebilir. Bu yöntem diğer yöntemlere kıyasla daha hızlı, ucuz ve kolaydır (Gürbüz ve Şahin, 2015). Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 'Kişilik Bilgi Formu, fiziksel aktivitelere karşı tutumlarını belirlemek için Schempre ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire (CBPAQ) ve Eskiler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) kullanılmıştır. Ayrıca yaşam tatminini belirlemek için ise Diener ve arkadaşları tarafından 2002 yılında geliştirilmiş Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan 'Yaşam Tatmin Ölçeği' kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25.0 paket program ile analiz edilmiştir. Ölçek niteliğindeki değişkenlerin güvenilirlik analizi için Cronbach's Alpha katsayısına bakılmıştır. Öncelikle Kolmogrov smirnov testi ile analiz yapılmış olup normal dağılım gösterdiğinden; ikili küme karşılaştırmalarında bağımsız gruplar için t-Testi, üç ve üzeri küme karşılaştırmalarında Varyans Analizi uygulanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını bulmak için Tukey testi kullanılmıştır. Ölçeklerin arasında ilişki değeri Pearson Korelasyon analiziyle belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatminine İlişkin N Sayıları, Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Alt Faktörler	N	Ort.	S.S	α
Fiziksel Aktivite	Sonuç Beklentisi	81	3,55	,53	,68
	Boyutu	81	4,27	1,25	,87
	Öz-Düzenleme Boyutu	81	3,41	1,14	,91
	Kişisel Engeller Boyutu	81	3,09	,98	,80
Yaşam Tatmini		81	3,01	1,08	,87

Tablo 1'den görüldüğü üzere bedensel engelli bireylerin fiziksel Aktivite ölçeğinin tüm alt boyutları ($\bar{x} > 3.00$) olumlu olduğu aynı zamanda yaşam tatmini düzeylerinin de ($\bar{x} > 3.00$) olumlu olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Bedensel Engelli Bireylerin Bazı Değişkenlere Göre Fiziksel Aktivite Tutumlarına İlişkin, Ortalama, Standart Sapma ve t- Değerleri

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	N	Ort.	S.S	t	
Sonuç Beklentisi Boyutu	Cinsiyet	Kadın	41	4.17	,81	-,752
		Erkek	40	4.38	1,58	
	Spor Yapma Durumu	Yapıyor	46	4.69	1,31	-3,775***
		Yapmıyor	35	3.74	,94	
	Lisanslı Sporcu olma	Evet	45	4.68	1,32	3,484***
		Hayır	36	3.77	,95	
Öz Düzenleme Boyutu	Cinsiyet	Kadın	41	3,36	1,18	-,388
		Erkek	40	3,46	1,11	
	Spor Yapma Durumu	Yapıyor	46	4,00	,59	-6,133***
		Yapmıyor	35	2,63	,90	
	Lisanslı Sporcu	Evet	45	3,89	,63	4,820***
		Hayır	36	2,80	1,34	
Kişisel Engeller Boyutu	Cinsiyet	Kadın	41	3,06	,98	-,212
		Erkek	40	3,11	,99	
	Spor Yapma Durumu	Yapıyor	46	2,71	,89	4,269***
		Yapmıyor	35	3,57	,90	
	Lisanslı Sporcu	Evet	45	2,77	,94	-3,47***
		Hayır	36	3,48	,89	

*** $p < .001$

Tablo 2'ye bakıldığında sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Spor yapma ve lisanslı sporcu olma durumuna göre ise spor yapanların ve lisanslı sporcu olanların lehine ($p < 0,001$) düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülürken, kişisel engeller alt boyutunda ise spor yapma ve lisanslı sporcu olma durumunun spor yapmayan ve lisanslı sporcu olmayanların lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0,001$).

Tablo 3. Bedensel Engelli Bireylerin Bazı Değişkenlere Göre Yaşam Tatminine İlişkin, Ortalama, Standart Sapma ve t- Değerleri

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	N	Ort.	S.S	t	
Yaşam Tatmini	Cinsiyet	Kadın	41	3.11	1.12	.840
		Erkek	40	2.91	1.03	
	Spor Yapma Durumu	Yapıyor	46	3.45	.84	-4.612***
		Yapmıyor	35	2.42	1.10	
	Lisanslı Sporcu	Evet	45	3.32	.90	3.053**
		Hayır	36	2.62	1.16	

** $p < .01$ *** $p < .001$

Uygulanan t-testi analizi sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken Spor yapma ve lisanslı sporcu olma durumlarında spor yapanların ve lisanslı sporcuların lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$, $p<0,01$).

Tablo 4. Fiziksel Aktivite Tutum ve Yaşam Tatmini Ölçeği Faktörlerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Faktör		Ort.	S.S.	F	Fark
Sonuç Beklentisi	İlkokul veya daha düşük	4,10	,73	2.21	
	Ortaokul	3,38	,93		
	Lise	4,43	1,68		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	4,52	,56		
	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	4,50	,42		
	Öz Düzenleme	İlkokul veya daha düşük	3,65		
Ortaokul	2,60	1,50			
Lise	3,24	1,17			
Üniversite (Önlisans/Lisans)	3,84	,71			
Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	4,60	,57			
Kişisel Engeller	İlkokul veya daha düşük	2,80	,99	.94	
	Ortaokul	3,55	,74		
	Lise	3,04	1,04		
	Üniversite (Önlisans/Lisans)	2,97	,91		
	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	3,10	2,40		
	Yaşam Tatmini	İlkokul veya daha düşük	3,05		
Ortaokul		2,38	1,03		
Lise		3,10	1,14		
Üniversite (Önlisans/Lisans)		3,06	,92		
Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)		4,49	,14		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$)

Tablo 4'te görüldüğü üzere sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutlarında değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken öz düzenleme ve yaşam tatmini alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$, $p<0,01$). Öz düzenlemede üniversite mezunlarının yaşam tatmininde lisans üstü mezunlarının lehine bir sonuç olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Fiziksel Aktivite Tutum ve Yaşam Tatmini Ölçeği Faktörlerinin Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Faktör		Ort.	S.S.	F	Fark
Sonuç Beklentisi	2000 TL veya daha düşük	4,61	1,45	2.35	
	2001-4000 TL	3,85	1,05		
	4001-6000 TL	4,46	,62		
	6001-8000 TL	4,52	,66		
Öz Düzenleme	2000 TL veya daha düşük	3,87	,75	6.97**	1-2
	2001-4000 TL	2,79	1,35		
	4001-6000 TL	3,83	,34		
	6001-8000 TL	3,80	,58		
Kişisel Engeller	2000 TL veya daha düşük	2,97	,84	5.53	
	2001-4000 TL	3,47	,99		
	4001-6000 TL	2,43	,73		
	6001-8000 TL	2,04	,91		
Yaşam Tatmini	2000 TL veya daha düşük	3,17	,90	5.61	2-4
	2001-4000 TL	2,58	1,20		
	4001-6000 TL	3,43	,32		
	6001-8000 TL	4,32	,22		

**p<0.01

Öz düzenleme faktörüne göre aylık geliri 2000 TL ve daha düşük olanlar ile 2001-4000 TL olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0.01$) belirlenmiştir. Aylık geliri düşük olanların öz düzenleme ortalama puanları daha yüksektir. Yaşam tatmini faktöründe değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Aylık geliri fazla olanların yaşam tatmin puanları daha yüksektir.

Tablo 6. Fiziksel Aktivite Tutum ve Yaşam Tatmini Ölçeği Faktörlerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Faktör		Ort.	S.S.	F	Fark
Sonuç Beklentisi	18-22	4,39	,67	.41	
	23-27	3,94	,95		
	28-32	4,34	,78		
	33-42	4,41	2,64		
	43 ve üzeri	4,31	,68		
Öz Düzenleme	18-22	3,65	,83	2.74	
	23-27	3,03	1,30		
	28-32	3,69	1,29		
	33-42	2,77	1,25		
	43 ve üzeri	4.00	,66		
Kişisel Engeller	18-22	2,86	,98	1.18	
	23-27	3,25	1,06		
	28-32	2,97	1,00		
	33-42	3,50	,73		
	43 ve üzeri	3,02	1,05		
Yaşam Tatmini	18-22	2,90	,91	1.06	
	23-27	3,11	1,26		
	28-32	3,37	1,11		
	33-42	2,60	1,15		
	43 ve üzeri	3.26	,98		

P>0.05

Uygulanan ANOVA analizi sonuçlarına göre sonuç beklentisi, öz düzenleme, kişisel engeller ve yaşam tatmini faktörleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Fiziksel Aktivite Tutum ve Yaşam Tatmini Korelasyon Analizi

Ölçekler	Fiziksel Aktivite Tutum	Yaşam Tatmini	
	r	1	
	P		
	N	81	
	r	.509**	1
	P	.000	
	N	81	81

** $p<0.01$

Fiziksel Aktivite Tutum ve Yaşam Tatmini ölçekleri arasında pozitif yönde (.509) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bedensel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımına ilişkin tutum ve davranışlarını belirleyerek yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi yapılarak, literatür taraması ile çalışma bulguları desteklenmeye çalışılmış ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur. Elde edilen verilerin analizi sonucunda aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Fiziksel Aktivite ölçeği faktörlerinin bazı değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını belirleme amacı ile t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Spor yapma ve lisanslı sporcu olma durumuna göre ise spor yapanların ve lisanslı sporcu olanların lehine ($p<0,001$) düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülürken, kişisel engeller alt boyutunda spor yapma ve lisanslı sporcu olma durumunun spor yapmayan ve lisanslı sporcu olmayanların lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<001$). Bununla birlikte erkeklerin fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranışlarının ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum henüz toplumda hak ettiği yere ulaşamayan kadın engelliler için sporun erkek bedensel engelli bireylere göre daha geri planda olmasına bağlanabilir. Sosyal hayatta kadın engellilerin hem

kadın olmanın hem de engelli olmanın zorluklarıyla ayrı ayrı baş etmek zorunda kalmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışma bulgularına paralel olarak Haase ve ark. (2004) 23 farklı ülkede öğrenim gören üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında, erkeklerin kız öğrencilerden fiziksel aktivite yönünden daha aktif olduklarını belirtmişlerdir. Arslan ve ark., (2016) yapmış oldukları çalışma sonucunda fiziksel olarak aktif kadınların, yapılan spor branşına bağlı olarak değişmekle birlikte, sedanter hem cinslerinden daha fazla enerji harcamasına sahip olduklarına ve sedanter bireylere göre daha fazla fiziksel aktivitelere katılım gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Bu araştırma çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

Katılımcıların yaşam tatmin düzeyleri belirlenirken elde edilen ölçüm sonuçlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken Spor yapma ve lisanslı sporcu olma durumlarında spor yapanların ve lisanslı sporcuların lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$, $p<0,01$). Demiral ve ark., (2006) yapmış oldukları çalışmalarında görme yetersizliği olan bireylerde yaşam kalitesi skorlarının kadınlarda erkeklere göre daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Hazar ve Şenbakar (2020) yapmış oldukları çalışmada Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulu öğrencilerinde spora katılım yılı arttıkça katılımcıların yaşam tatmin düzeylerinde bir artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada Vatanserver ve ark., (2015) tarafından orta yaşlılar üzerine yapılan bir araştırmada cinsiyetler arasında yaşam kalitesi alt boyutlarında anlamlı farkın olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların eğitim durumlarında sonuç beklentisi ve kişisel engeller alt boyutlarında değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken öz düzenleme ve yaşam tatmini alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$, $p<0,01$). Öz düzenlemede üniversite mezunlarının yaşam tatmininde lisansüstü mezunlarının lehine bir sonuç tespit edilmiştir. Buradan eğitim düzeyinin engelli bireyler için ne kadar önemli olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Polat (2018) tarafından polisler ile ilgili yapmış olduğu araştırmada eğitim düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farkın olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Yaşam Tatmini için yapılan Tukey testi sonucuna göre, ortaokul eğitim seviyesine sahip bireyler ile lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireyler arasında istatistiksel olarak $**p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşam Tatmini ele alındığında lisansüstü eğitim durumuna sahip bireylerin en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumlarına göre değişkenler arasında birtakım farklılıkların olduğu görüldü. Buna göre sonuç beklentisi, kişisel engeller faktörlerinde ve yaşam tatmininde herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Öz düzenleme faktörüne göre aylık geliri 2000 TL ve daha düşük olanlar ile 2001-4000 TL olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0.01$) belirlenmiştir. Aylık geliri düşük olanların öz düzenleme ortalama puanları daha yüksektir. Yaşam tatmini faktöründe değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Aylık geliri fazla olanların yaşam tatmin puanları daha yüksektir. Yaşam Tatmini ele alındığında 6001-8000 TL gelir seviyesine sahip bireylerin en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak Dost (2007) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre yaşam doyumu puanları birbirinden farklı bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında ekonomik durumun ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri olduğu söylenebilir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da benzer şekilde sonuç beklentisi ve öz düzenleme faktörlerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucunu yansıtmaktadır. Tatar (2017) yapmış olduğu çalışmada aylık gelir değişkenine spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş ve spor yapmanın aylık gelire göre bireyler arasında yaşam doyum hissi üzerinde bir etki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerde yaş değişkeninde sonuç beklentisi, öz düzenleme, kişisel engeller faktörlerinde ve Yaşam Tatmininde anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışma bulgularına benzer şekilde Karaca ve ark., (2017) araştırmada yer alan engelli bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin incelenmesinde farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırmaya benzer şekilde Özüdoğru (2013)'nun üniversite çalışanları ile yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivite seviyesi ile yaşları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu görülmüştür. Ayrıca Vatansever ve Gezen (2019) çalışmalarında katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmasında anlamlı fark tespit edilemediğini belirtmişlerdir. Tatar (2017) yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşlarına göre yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyerek 15-19 yaş arası bireylerde spor yapmanın yaşam doyum hissi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirtmiştir.

Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite tutum ve yaşam tatmini değerleri arasında pozitif yönde (.509) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu da Bedensel engelli bireylerde

fiziksel aktiviteye karşı tutum artarken bu durumun yaşam tatminini de arttırdığı sonucunu doğrulamaktadır. Araştırma bulgularına paralel olarak (Duman ve ark., 2011) tarafından yapılan bir çalışmada Almanya ve Türkiye’de yaşayan insanların fiziksel aktiviteye bağlı olarak yaşam doyumu düzeyleri incelenmiş, fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık göstermiştir, Yıldırım ve Bayrak (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çalışma bulgularına benzer şekilde Kaya ve ark., (2018) Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma adlı çalışmalarında gençlerin günlük yaşamlarında hareketli olması nedeniyle yaşam tatmin skorları, fiziksel aktiviteyi yoğun olarak yapan bireylere benzer düzeyde yüksek seviyede bulunmuştur. Pedişic ve ark., (2014) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin özel alanları ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; fiziksel aktivite ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen bulgular ile alan yazında ulaşılan sonuçların tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak, spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerde spor ve fiziksel aktivitelere katılım düzeyi, eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeyleri arttıkça yaşam tatmin düzeyleri de artmaktadır. Bu nedenle bedensel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesinin bu kişilerin yaşam tatmin düzeylerine olumlu olarak etki yapacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Arslan, E., Aras, D., & Can, S. (2016). Sporcu ve sedanter kadınlarda günlük enerji harcaması ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 53-61.
- Bekmezci, M., & Mert, İ. S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması.
- Berlin, J. A., & Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American journal of epidemiology*, 132(4), 612-628.

- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Journal Of Theory & Practice In Education (Jtpe)*, 4(1).
- Demiral, Y., Ergor, G., Unal, B., Semin, S., Akvardar, Y., Kıvırcık, B., & Alptekin, K. (2006). Normative data and discriminative properties of short form 36 (SF-36) in Turkish urban population. *BMC public health*, 6(1), 247.
- Duman, S., Baştuğ, G., Taşğın, Ö., & Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 1364-1373.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Ergun, N. (2008). Ortopedik Özürlüler Aile Eğitim Rehberi, Ankara: T.C.Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
- Fernhall, B., Heffernan, K., Jae, Y.S., Hedrick, B. (2008) Health implications of physical activity in individuals with spinal cord injury: a literature review. *Journal of Health and Human Services Administration*, Spring, 465-502.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*, (s 271).
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive medicine*, 39(1), 182-190.
- İlhan, B. Y., & İdil, A. T. D. (2011). *Az görenlerde spor yapmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı).
- Karaca, A., Sağınç, S. ve Albayrak Kuruoğlu, Y. (2017). Mikro işletme sahipleri ve çalışanlarının fiziksel aktivite ve oturma sürelerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım 2017, Antalya

- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Mustafa, K. A. Y. A. (2018). Sedarter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Hazar, K., & Senbakar, K. (2020). The Relationship between Exercise Addiction and Satisfaction with Life in Physical Education and Sport Department Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(1), 12-17.
- Manson, J. E., Stampfer, M. J., Colditz, G. A., Willett, W. C., Rosner, B., Hennekens, C. H., & Krolewski, A. S. (1991). Physical activity and incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *The Lancet*, 338(8770), 774-778.
- Murphy, N.A., Carbone, P.S. (2008) Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121 (5), 1057- 1061.
- Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 86-101.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Pedišić, Ž., Rakovac, M., Titze, S., Jurakić, D., & Oja, P. (2014). Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. *European journal of sport science*, 14(5), 492-499.
- Polat, Ö. (2018). Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi (Artvin ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M. ve Erdemir, İ. (2006). Zihinsel engelli bireylerde basketbol antrenmanının fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin belirlenmesi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 105-113.
- Tatar, S. T. (2017). *Spor yapan bedensel engelliler ile spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Vatansever, Ş., Ölçücü B., Özcan G., & Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *The Journal of International Education Science*, 2(2), 63-73.

Vatansever, Ş., & Gezen, M. (2019). Engelsiz yaşam özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(4), 251-259.

Yıldırım, M., & Bayrak, C. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.