



Engelli Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Rıfat Kerem GÜRKAN¹, Funda KOÇAK², Aral BAŞAR³

Özet

Amaç: Bu çalışmada, engelli sporcularda serbest zaman doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir.

Materyal ve Metot: Çalışmada, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 48 kadın ($Ort_{vas}=20.77\pm4.30$), 153 erkek ($Ort_{vas}=22.82\pm6.65$) olmak üzere toplamda 201 ($Ort_{va_s}=22.33\pm6.22$) görme, bedensel ve işitme engelli sporcu katılım göstermiştir. Çalışma verileri "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)" ile "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" (SZDÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada, MANOVA ve tek yönlü ANOVA ile her iki ölçekte Bağımsız Örneklemelerde t-Testi kullanılmıştır. Bağımsız örneklemeler için t-Testi, tek yönlü ANOVA, MANOVA ve Pearson momentler çarpımı korelasyonu katsayısı testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların serbest zaman doyumları ve psikolojik iyi oluşlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Katılımcıların engel durumlarına göre ise serbest zaman doyumlarının "eğitim" alt boyutu haricindeki tüm alt boyutlarında anlamlı istatistiksel bir ilişki olduğu görülmektedir. İşitme engelli katılımcıların puanlarının genel olarak diğer engel grubundaki katılımcılara göre daha yüksektir. Psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında da engel durumuna göre anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bireysel ve grup etkinliklerine katılma durumuna göre, katılımcıların serbest zaman doyumunun serbest zaman etkinliklerine "grup" olarak katılanların lehine tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş açısından etkinlik türüne göre ortalama puanlarda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuç: Engelli sporcularda serbest zaman doyumunun artması ile psikolojik iyi oluşa ait puanların da arttığı görülmektedir. Grup dahilinde yapılan etkinliklerin serbest zaman doyumunu artırmadaki önemi dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik İyi Oluş,
Serbest Zaman Doyumu,
Engelli Sporcu

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.03.2021
Kabul Tarihi: 03.06.2021
Online Yayın Tarihi: 15.06.2021

DOI:10.18826/useeabd.890800

Investigation on the Relationship Between the Leisure Satisfaction and Psychological Well-being in Disabled Athletes

Abstract

Aim: The aim of this study is to examine the psychological well-being and leisure satisfaction relations in athletes with disabilities.

Methods: In this study convenience sampling method used. Based on convenience sampling method 153 male ($Avage=22.82\pm6.65$), 48 female ($Avage=20.77\pm4.30$) totally 201 ($Avage=22.33\pm6.22$) visually-impaired, physically impaired and deaf athlete were participated in. To collect the data, "Psychological Well-Being Scale (PWBS)" and "Leisure Satisfaction Scale" (T-LSS) are used. Independent sample t-test, MANOVA and one-way ANOVA tests for both paragraphs are used. For independent samples, t-Test, one-way ANOVA, MANOVA and Pearson product-moment correlation coefficient tests were used.

Results: In the research, any significant difference in the T-LSS and PWBS of the participants according to the gender variable found. According to the disability of the participants, it is seen that there is a statistically significant relationship with all sub-dimensions of T-LSS except for the "education" sub-dimension. The scores of the deaf participants are generally higher than the participants in the other disability groups. It is seen that there is a significant correlation in PWBS score averages according to disability status. Additionally, a significant difference was found according to the status of participating in individual and group activities, in all sub-dimensions of the participants' T-LSS in favor of those participating in leisure time activities as "groups". In terms of psychological well-being, there is any significant difference in the average scores according to the activity type.

Conclusion: It can be said that if the leisure time satisfaction of disabled athletes' increases, their psychological well-being scores will also increase. The importance of group activities should be highlighted in order to increase leisure time satisfaction.

Keywords

Psychological Well-being,
Leisure Satisfaction,
Disabled Athlete

Article Info

Received: 04.03.2021
Accepted: 03.06.2021
Online Published: 15.06.2021

DOI:10.18826/useeabd.890800

The role and contributions of each authors as in the section of IJSETS Writing Rules "Criteria for Authorship" is reported that: **1. Author:** Contributions to the conception or design of the paper, data collection; **2. Author:** Data collection, preparation of the paper according to rules of the journal, final approval of the version to be published paper; **3. Author:** Statistical analysis, interpretation of the data and final approval of the version to be published paper.

¹Corresponding Author: Faculty of Sport Sciences, Kırıkkale University, Kırıkkale/Turkey, rkgurkan@kku.edu.tr ORCID ID: 0000-0003-2802-9350

²Faculty of Sport Sciences, Ankara University, Ankara/Turkey, fkocak@ankara.edu.tr ORCID ID: 0000-0001-5029-3006

³Faculty of Sport Sciences, Gazi University, Ankara/Turkey, aralbasar1@hotmail.com ORCID ID: 0000-0002-1678-3244

GİRİŞ

Her birey için serbest zaman faaliyetlerine katılım fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlığın gelişimi için önemlidir (Steinhardt ve ark., 2021). Araştırmacılar, boş zaman etkinliklerinin engelli bireylerde olumlu sosyal etkileşimler yaşamaları, sosyal ve iletişim becerilerini geliştirmeleri, arkadaşlıklar kurmaları ve topluma aidiyet duygusu geliştirmeleri için fırsatlar sağladığı sonucuna ulaşmıştır (Han ve ark., 2019; Lieberman ve Stuart, 2002). Serbest zaman aktivitelerinin, bireylerin bir dizi önemli yaşam çıktısının bütünü olarak görülen ‘psikolojik iyi oluş’ (Diener ve Suh, 1997) ve kişisel ihtiyaçlarının bu aktiviteler yoluyla karşılanmasının sonucunda ortaya çıkan ‘serbest zaman doyumunu’ (Lu ve Argyle, 1994) üzerinde önemli etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Ülkemizin nüfusunun önemli bir bölümünü oluşturan engelli bireyler ve bunlardan sporcu olan bireyler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumuna yönelik yapılmış çalışmanın bulunmadığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda araştırmada engelli sporcuların psikolojik iyi oluşları ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş: Tüm dünyada halk sağlığı ve sağlığın sürdürülebilirliği önemli bir yer edinmektedir. Özellikle ruh sağlığının geliştirilmesi ve mental bozuklukların önlenerek, bireyin iyi oluşunu artırmak ise en önemli sağlık politikaları içerisinde yer almaktadır (Ponde ve Santana, 2000). Mutluluk, yaşam kalitesi, yaşam doyumunu, özerklik ve pozitif ilişkiler ise kişinin iyi oluş düzeylerini etkilemektedir (Dodge ve ark., 2012). İyi oluş kavramının tanımı ve özellikleri geniş çapta tartışılmaktadır. Kearns ve Andrews (2010), iyi oluşu en basit anlamıyla “iyi olma” ve “iyi hissetme”, yani fiziksel ve duygusal açıdan doyum sağlama olarak belirtmiştir. İyi oluş nesnel veya öznel olabilmektedir (Western ve Tomaszewski, 2016). Öznel iyi oluş, araştırmada yaygın olarak kullanılan bir kavramdır ve bir bireyin yaşamlarının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Bergstad ve ark., 2011; Diener ve ark., 1985). Diener (1984), öznel iyi oluşu, sık sık keyif veren duyguların yaşandığı, yüksek seviyede yaşamdan memnuniyet elde edilen ve olumsuz duyguların nadiren yaşandığı bir kavram olarak belirtmiştir. Yaşamdan memnuniyet, bireyin hayatını olumlu yönde geçirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 1985, Judge ve ark., 1998). Ryff (1989) ise psikolojik oluşu modellemiş ve bireylerin işlevsellik göstererek, kendilerine has yeteneklerini keşfetmeleri için verdikleri mücadele olarak tanımlamıştır. Ryff (1989), oluşturduğu modelde psikolojik iyi oluşu öz kabul, diğer kişiler ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, özerklik, kişisel gelişim ve yaşamın amacı olmak üzere altı boyut olarak belirtmiştir.

Serbest Zaman Doyumu: Serbest zaman doyumunu, olumlu bir tatmin duygusu olarak açıklanmaktadır. Kişinin kişisel ihtiyaçlarının serbest zaman aktiviteleriyle karşılanmasının sonucunu incelemektedir (Lu ve Argyle, 1994). Beard ve Ragheb (1980) de serbest zaman doyumunu, bireyin serbest zaman faaliyetlerine katılımının sonucunda aldığı olumlu doyum durumu veya duygular olarak açıklamaktadır. Yapılan faaliyetler, bireylerin yaşamla bağlarını güçlendirmenin yanı sıra sağlık ve ruhsal kişilik gelişimini de sağlamaktadır (Kim ve ark., 2016). Bu doğrultuda serbest zaman aktivitelerine bireylerin katılımı üzerinde olumlu bir etki bıraktığı söylenebilir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Günümüzde bir bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımının iş, eğitim ya da diğer sorumluluklarına kıyasla daha az olduğu düşünülmektedir (Braun ve ark., 2006). Dünya genelinde her 100 kişinin 15’ini oluşturan engelli bireylerin (World Health Organization, 2011) katılımlarının ise normal gelişim gösteren bir bireye kıyasla çok daha az olduğu görülmektedir (King ve ark., 2003). Koçak (2017), serbest zaman aktivitelerine katılımında bireylerin çeşitli engeller ile karşılaştıklarını ve engellerin artması ile katılımın da o seviyede düştüğünü belirtmiştir. Sarol (2017) ise çalışmasında, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında en büyük engelin yapısal etmenlerden kaynaklandığını ve en önemli kolaylaştırıcının ise kişisel faktörlere bağlı olduğuna ulaşmıştır. Powrie ve ark. (2020) ise engelli bireylere yönelik serbest zaman aktivitelerine katılım, kolaylaştırıcı ve engeller anlamında gelişen kalıplar olduğunu ancak, erişilebilir programların az olması ve hizmetlerin yetersiz kalması sebebiyle katılımın düşük kaldığını vurgulamıştır. Engelli bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları, bu bireylerin topluma dahil olmaları ve aynı zamanda yaşam kalitelerini arttırmalarında önemli katkılar sağlamaktadır (Badia ve ark., 2011). Serbest zaman fiziksel aktiviteleri de, engelli bireylerin duygusal ve fiziksel gelişimlerine olumlu katkı sağlayabilmekte ve bireylerin yaşam kalitesinin desteklenmesinde oldukça etkili olmaktadır (Sarol ve Çimen, 2015). Serbest zaman kavramının anlamı, engelli bireyler tarafından “sosyal etkileşim” olarak algılanmakta (Gürbüz ve Öncü, 2014), serbest zaman aktivitelerine aktif bir şekilde katılımın ise bireylerin arkadaşlık ve sosyal entegrasyonlarında önemli artışlar ile

(Aitchison, 2000) bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Martin, 2013).

Psikolojik İyi Oluş ve Serbest Zaman Doymu: Serbest zaman, dengeli bir yaşamın önemli olarak görülmekte ve genellikle bireyin iyi olma ihtiyacı olarak rol oynamaktadır (Sonntag, 2001). İyi oluş ise, bir dizi önemli yaşam çıktısının bütünü olarak görülmektedir (Diener ve Suh, 1997). Bununla birlikte iyi olma, hayati öneme sahip olan serbest zaman doymu, yaşam doyumunu ve mutluluğu beslemektedir (Lee ve ark., 2017). Serbest zaman aktivitelerine katılmak, bir kişinin genel yaşam kalitesini ve refahını arttırmak için önemli derecede faydalar sağlamaktadır (Gale ve ark., 2013). Refah, yaşam ve eğlence ile ilgili memnuniyet ve bireyin mutluluğu ile ilgili konuları psikoloji, sosyoloji, sağlık, serbest zaman gibi alanlarda çalışan araştırmacıların önemsedığı görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003, Lee ve ark., 2017, Shinn ve Toohey, 2003). İnsan hayatındaki psikolojik, fizyolojik ve sosyal faktörlerin bir sonucu olarak mutluluğun öneminin arttırmaya devam etmesinin, kişinin iyi oluşunda olumlu rol oynayacağı düşünülmektedir (Diener, 1984). Dahası, stresin yoğun olduğu kişilerde refah ve yaşam doyumunun mutluluk üzerindeki etkisi, kişinin daha kaliteli bir yaşam sürmesi adına oldukça önemli görülmektedir. Mutluluğu etkileyen faktörler arasındaki ilişki önemli bir çalışma alanı haline gelerek, farklı disiplinlerde de dikkat çekmektedir (Lee ve ark., 2017).

Serbest zaman aktivitelerine katılımın bireyin psikolojik ve fiziksel açıdan iyi oluşunda etkili olduğu görülmektedir (Sirgy ve ark., 2017). Edwards ve ark. (2005) serbest zamanlarını fiziksel aktiviteler ile değerlendiren bireylerin, fiziksel aktiviteye katılmayanlara oranla psikolojik iyi oluşlarının daha iyi seviyelerde olduğunu belirtmiştir. Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada ise Kim ve ark. (2016) psikolojik iyi oluşun, serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerde daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Xu ve ark. (2019) ise serbest zaman fiziksel aktivitelerinin fizyolojik, sosyal ve psikolojik faydalarının yanında, benlik saygısı, kendine güven ve yaşam doymu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde serbest zamanda katıldıkları fiziksel aktivitelerin önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Engelli bireylerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ile değerlendirmelerinin önemi pek çok çalışma tarafından belirtilmiştir. Ancak, bu faydalardan biri de, engelli bireylerin serbest zaman aktivitesi olarak gerçekleştirdikleri bu etkinlikler sayesinde sporcu kimlikleri kazanmaları olarak gösterilebilir. Ülkemizde Bedensel, İşitme, Görme ve Özel Sporcular Spor Federasyonları çatısı altında yaklaşık 44.000 lisanslı sporcu bulunmaktadır. Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu 22 branşta, Özel Sporcular Spor Federasyonu 15 branşta, İşitme Engelliler Spor Federasyonu 24 branşta ve Görme Engelliler Spor Federasyonu ise 8 branşta sporcular tarafından temsil edilmektedir. Engelli sporcular bölgesel ve ülke çapındaki müsabakaların yanında; Avrupa, Dünya ve Olimpiyatlarda da mücadele etmektedirler (SHGM, 2018).

Literatür incelendiğinde engelli bireylerin serbest zamanlarının değerlendirilmesi, serbest zaman doymaları ve psikolojik iyi oluşları adına yapılmış çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Kinney ve Coyle (1992), 790 erişkin engelli birey üzerinde yaşam doymu algılarını incelemiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, fiziksel engelli bireyler arasında yaşam memnuniyetinin artırılmasında serbest zaman memnuniyetinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca bulgular, serbest zaman ve yaşam doymu düzeylerinin istihdam durumundan ve engelliliğin doğuştan olup olmadığından etkilendiğini göstermektedir. Kitis ve ark. (2017) tarafından 627 engelli çalışanın, serbest zaman doymu ve yaşam kalitesi düzeylerini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada, serbest zaman doymu ve engellilik düzeyinde gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Yaş, cinsiyet ve engellilik düzeyi engelli çalışanlar arasında serbest zaman doymu ve yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörler olarak ortaya çıkmıştır.

Bireylerin psikolojik iyi oluşlarında serbest zaman aktivitelerinden edindikleri doyumun etkili olduğu düşünülmektedir (Kinney ve Coyle, 1992). Serbest zaman aktivitelerinin insanların yaşamındaki önemi pek çok çalışma ile belirtilmiştir (Gürbüz ve Henderson, 2014, Powrie ve ark., 2020, Sonntag, 2001). Çalışmamız, toplumun büyük bir kısmını oluşturan engelli bireylerin görüşlerini içermesi ve bu konuda farkındalık yaratması açısından oldukça önemlidir. Araştırma sonuçlarının engellilere yönelik politika belirleyicilere yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada engelli sporcuların serbest zaman doymu ve psikolojik iyi oluşları ile ilgili ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla engelli sporcuların serbest zaman doyum düzeylerinde ve psikolojik iyi oluş

düzeylerinde cinsiyete, engel türüne ve etkinlik türüne göre anlamlı fark ve ilişki var mıdır, soru veya soruları araştırılmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki birlikte değişimin varlığı ve derecelerini belirleyen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2009). Değişkenler arasındaki ilişkilerin saptanmasında sıklıkla tercih edilen bu model, olguların kavranmasını ilişkileri inceleyerek gerçekleştirmektedir.

Çalışma Grubu

Çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi doğrultusunda seçilen (Bishop, 2018) 48 kadın ($Ort_{yaş}=20.77\pm4.30$), 153 erkek ($Ort_{yaş}=22.82\pm6.65$), toplamda 201 ($Ort_{yaş}=22.33\pm6.22$) görme, bedensel ve işitme engeli bulunan sporcu çalışmamızın katılımcıları olarak belirlenmiştir. Bedensel engelli 72, işitme engelli 51 ve görme engelli 78 sporcu çalışmaya dâhil olmuştur. Engelli sporcuların araştırmaya katılmak için gönüllülük onamları alınarak, milli takım kamplarında ve antrenman öncesi ve sonlarında veri toplama araçlarını doldurmaları sağlanmıştır. Görme engelli sporculara veri toplama formundaki sorular araştırmacılar tarafından okunarak, maddeleri yanıtlamaları sağlanmıştır. Araştırmada “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)” ve “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” nde (SZDÖ) bulunan maddelere ilişkin düşüncelerini aktarmışlardır. Veri toplama formlarının doldurulması 12-15 dakika arasında sürmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan engelli sporcu bilgileri

Kişisel Bilgiler	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	48	23.9
	Erkek	153	76.1
	Toplam	201	100
Engel Türü	Bedensel Engelli	72	35.8
	İşitme Engelli	51	25.4
	Görme Engelli	78	38.8
	Toplam	201	100
Serbest Zamanlarında Tercih Ettikleri Etkinlik Türü	Bireysel Grup Toplam	132 69 201	65.7 34.3 100

Veri Toplama Aracı

Araştırmada çalışma grubunda yer alan katılımcılar iki farklı bölümde yer alan formları doldurmuşlardır. Formların ilk kısmında katılımcıların kişisel bilgileri, ikinci kısmında ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ): Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)” çeşitli sosyal ilişkilere dayanan maddeler içeren (sayı görme, mutluluk, ödüllendirici ilişkilere sahip olmak vb.) bir ölçektir. Bireyin kendi bakış açısından sosyo-psikolojik özelliklerini değerlendirmesine imkân sağlayan ölçek, bireyin amaçlı günlük aktivitelere olan ilgisi ve meşguliyetini kapsayan maddeler içermektedir. Genel olarak maddelerin içeriği bireyin kendine olan saygısı ve iyimserliği ile ilişkilidir. Ayrıca ölçekte bireyin katılım gösterdiği aktivitelerde yetenekli ve yeterli olup olmadığı ile ilgili maddeler yer almaktadır. “Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum”, “Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir” gibi toplamda 8 maddeden oluşan ölçek, “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) ve “Kesinlikle Katılıyorum” (7) olarak 7’li Likert şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinde Cronbach’s Alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ): Beard ve Ragheb (1980)’in geliştirdiği, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından ise Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” (SZDÖ), bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayarak gereksinimlerini karşılamaları sonucu edindikleri olumlu hisleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. SZDÖ, bireylerin serbest zamanlarından ne seviyede tatmin olduklarını göstermektedir. SZDÖ, “Psikolojik”, “Eğitim”, “Sosyal”, “Fiziksel”,

“Rahatlama” ve “Estetik” olarak 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bireylerin serbest zaman doyumlarına yönelik durumlarını öğrenebilmek amacıyla “*Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar*”, “*Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur*” gibi toplamda 24 maddeden oluşan ölçek, “*Neredeyse Hiç Doğru Değil*” (1) ve “*Neredeyse Her Zaman Doğru*” (5) şeklinde 5’li Likert şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin toplam puan ortalamasına ilişkin Cronbach’s Alpha değeri .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach’s Alpha değerleri ise “psikolojik .85”, “eğitim .87”, “sosyal .83”, “fiziksel .85”, “rahatlama .78” ve “estetik .92” olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değer aldığı tespit edilerek, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Çok değişkenli testlerin temelindeki hipotezlerin test edilmesi sonrasında, verilerin analizinde, Bağımsız Örneklem için t-Testi, tek yönlü ANOVA, MANOVA ve Pearson’un momentler çarpımı korelasyonu katsayısı testleri kullanılmıştır. Hata payı ise 0.05 olarak tespit edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında “PİÖÖ” ve “SZDÖ” ölçek puanlarına yönelik gerçekleştirilen çeşitli analiz sonuçları ve açıklamalarına yer verilmiştir.

Tablo 2. “SZDÖ” ile “PİÖÖ” çarpıklık ve basıklık analizi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Ort.±Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
SZDÖ (n=201)	Psikolojik	4	3,53±0,85	-0,35	-0,58	1,5	5
	Eğitimsel	4	3,59±0,86	-0,26	-0,84	1,5	5
	Sosyal	4	3,77±0,77	-0,43	-0,32	1,5	5
	Fiziksel	4	3,78±0,80	-0,38	-0,45	1,75	5
	Rahatlama	4	3,65±0,75	-0,20	-0,78	2	5
	Estetik	4	3,59±0,94	-0,67	-0,09	1	5
PİÖÖ (n=201)	Psikolojik İyi Oluş	8	5,24±1,25	-0,96	0,30	1,5	7

Maks: maksimum, Min: minimum, N: örneklem büyüklüğü, Ort: Ortalama, PİÖÖ: psikolojik iyi oluş ölçeği, Ss: standart sapma, SZDÖ: Serbest zaman doyum ölçeği

Tablo 2’deki puanlara göre, “SZDÖ” ve “PİÖÖ” nin ortalama puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. SZDÖ’nün ortalama puanlarındaki dağılıma göre “Fiziksel” alt boyutun en yüksek puana sahip olduğu, en düşük puanın ise “Psikolojik” alt boyutunda olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları Ort.±Ss.

Ölçek	Alt Boyut	Ort.±Ss.		F	p
		Kadın(n=48)	Erkek(n=153)		
SZDÖ	Psikolojik	3.55±0.94	3.52±0.81	0.03	0.84
	Eğitimsel	3.67±0.95	3.57±0.83	0.45	0.50
	Sosyal	3.82±0.85	3.75±0.74	0.33	0.56
	Fiziksel	3.73±0.86	3.78±0.77	0.16	0.68
	Rahatlama	3.64±0.81	3.65±0.73	0.00	0.95
	Estetik	3.55±1.00	3.59±0.92	0.06	0.80

Maks: maksimum, Min: minimum, N: örneklem büyüklüğü, Ort: Ortalama, PİÖÖ: psikolojik iyi oluş ölçeği, Ss: standart sapma, SZDÖ: Serbest zaman doyum ölçeği

Yapılan MANOVA sonuçları (Tablo 3), cinsiyet değişkenine göre “SZDÖ” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.±Ss.	t	p
PİÖÖ	Kadın	48	5.07±1.55	-1.09	0.27
	Erkek	153	5.29±1.13		

N: örneklem büyüklüğü, Ort: Ortalama, PİÖÖ: psikolojik iyi oluş ölçeği, Ss: standart sapma

Yapılan t-testi sonuçları (Tablo 4), tek boyutlu PİÖÖ'nün puan ortalamalarına bakıldığında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Engel durumu doğrultusunda gerçekleştirilen MANOVA testi sonucunda, engel durumunun engelli bireylerin “SZDÖ” nün “Eğitim” alt boyutu haricindeki bütün alt boyut ortalama puanları ve “PİÖÖ” ortalama puanlarında temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Engel durumuna göre MANOVA testi sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Ort.±Ss.			F	p	Fark
		Bedensel (n=72)	İşitme (n=51)	Görme(n=78)			
SZDÖ	Psikolojik	3.60±0.79	3.87±0.72	3.23±0.87	10.01	0.00	1-3
	Eğitimsel	3.68±0.79	3.73±0.86	3.42±0.90	2.52	0.08	-
	Sosyal	3.81±0.72	4.01±0.68	3.57±0.81	5.69	0.00	2-3
	Fiziksel	3.79±0.74	4.03±0.72	3.58±0.84	5.01	0.00	2-3
	Rahatlama	3.65±0.78	3.87±0.77	3.49±0.67	4.06	0.01	2-3
	Estetik	3.66±0.83	4.00±0.85	3.24±0.96	11.34	0.00	1-3

N: örneklem büyüklüğü, Ort: Ortalama, Ss: standart sapma, SZDÖ: Serbest zaman doyum ölçeği

MANOVA analiz sonuçları (Tablo 5), engel türü değişkeninin “SZDÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Engel türü ana etkisi açısından katılımcıları “SZDÖ” nün “Psikolojik”, “Sosyal”, “Fiziksel”, “Rahatlama” ve “Estetik” alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İşitme engelli katılımcıların ortalama puanlarının diğer engel gruplarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 6. Engel durumuna göre ANOVA sonuçları

Ölçek	Engel Türü	Ort.±Ss.	F	p	Fark
PİÖÖ	Bedensel (n=72)	5.36±1.08	-1.09	0.27	2-3
	İşitme (n=51)	5.49±1.01			
	Görme (n=78)	4.96±1.46			

N: örneklem büyüklüğü, Ort: ortalama, Ss: standart sapma, PİÖÖ: psikolojik iyi oluş ölçeği

Katılımcıların ANOVA sonuçları (Tablo 6), “PİÖÖ” ortalama puanlarının engel türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir. İşitme engelli katılımcıların puanları ortalamasının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Etkinlik türüne göre MANOVA sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Ort.±Ss.			F	p
		Bedensel (n=72)	İşitme (n=51)	Görme(n=78)		
SZDÖ	Psikolojik	3.60±0.79	3.87±0.72	3.23±0.87	4.42	0.03
	Eğitimsel	3.68±0.79	3.73±0.86	3.42±0.90	12.49	0.00
	Sosyal	3.81±0.72	4.01±0.68	3.57±0.81	12.73	0.00
	Fiziksel	3.79±0.74	4.03±0.72	3.58±0.84	7.84	0.00
	Rahatlama	3.65±0.78	3.87±0.77	3.49±0.67	2.68	0.10
	Estetik	3.66±0.83	4.00±0.85	3.24±0.96	2.64	0.10

N: örneklem büyüklüğü, Ort: ortalama, Ss: standart sapma, SZDÖ: serbest zaman doyum ölçeği

Bireysel ve grup etkinliklere katılım doğrultusunda gerçekleştirilen MANOVA sonucunda (Tablo 7), “SZDÖ” nün “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fiziksel”, “Rahatlama” ve “Estetik” olmak üzere tüm alt boyutlarında grup halinde serbest zaman etkinliklerine katılanlar açısından anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Etkinlik türüne göre t-testi sonuçları

Ölçek	Etkinlik Türü	N	Ort.	Ss.	t	p
PİÖÖ	Bireysel	132	5.11	1.22	-1.09	0.05
	Grup	69	5.48	1.25		

Yapılan t-testi sonuçları (Tablo 8), tek boyutlu PİÖÖ'nün puan ortalamalarına bakıldığında etkinlik türüne göre istatistiksel anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 9. “SZDÖ” ile “PİÖÖ” Pearson korelasyon analizi sonuçları

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik
SZDÖ	Eğitimsel	0,77**					
	Sosyal	0,66**	0,75**				
	Fiziksel	0,60**	0,68**	0,75**			
	Rahatlama	0,54**	0,53**	0,56**	0,60**		
	Estetik	0,52**	0,49**	0,54**	0,55**	0,48**	
PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş	0,42**	0,44**	0,44**	0,44**	0,40**	0,44**

PİÖÖ: psikolojik iyi oluş ölçeği, SZDÖ: serbest zaman doyum ölçeği

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre “SZDÖ” ile “PİÖÖ” nün tüm alt boyutlarında pozitif olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.01$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, engelli sporcuların serbest zaman doyum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, engel türü ve etkinlik türüne göre serbest zaman doyumları ve psikolojik iyi oluş ilişkilendirilerek incelenmiştir. Engelli sporculara yönelik gerçekleştirilen çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmektedir. Araştırmanın, ülkemizde yapılan ilk çalışma olarak literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Serbest zaman aktivitelerine katılımın bireyler için pek çok fayda sağladığı ve her bir birey için oldukça önemli olduğu bilinmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Literatür de incelendiğinde bu konuda pek çok çalışma yapılmıştır ve serbest zaman etkinliklerine katılımın önemini vurgulamaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2014, Powrie ve ark., 2020, Sonnentag, 2001). Serbest zaman aktiviteleri bir bireyin yaşam kalitesini yükseltmek, hayatı daha katlanılabilir hale getirmek, gerilimleri azaltmak, öz saygıyı artırmak, fiziksel sağlığı ve zindeliği geliştirmek için önemli bir araç olarak kabul edilmektedir; öğrenme, beceri geliştirme, risk alma, hastalık riskini azaltma ve sosyal ilişkiler ve ağlar kurma ve sürdürme için gelişmiş fırsatlar sağlamaktadır (Aitchison, 2003, Dattilo ve ark., 1996, Gürkan ve Koçak, 2020, Krops ve ark., 2019, Sarol ve Çimen, 2015). Bir serbest zaman aktivitesi olarak fiziksel aktiviteye katılmak, engelli bireylerin motive olmaları ve eğlenmelerinde etkili bir faktör olarak belirtilmiştir (Reedman ve ark., 2021). Bu doğrultuda, serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin serbest zaman doyumları ve iyi oluşlarında olumlu yönde etkide bulunduğu düşünülmektedir (Wang ve ark., 2008). Ingrassia ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite ve spor gibi aktivitelerin özellikle engelli sporcuların psikolojik iyi oluşlarında önemli bir destek sağladığını ifade etmiştir.

Katılımcıların serbest zaman doyumları ve psikolojik iyi oluşlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu açıdan hipotezimizin reddedildiği görülmektedir. Bu duruma erkek ve kadın katılımcıların sosyo-ekonomik ve kültürel açıdan benzer şartlara sahip olmalarının sebep olduğu düşünülmektedir. Schreuer ve ark., (2014), serbest zaman aktivitelerine katılımı engelli bireylerin cinsiyetine göre anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluş açısından ise Roothman ve ark., (2003) kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak farklılık olduğunu tespit etmiştir. Lee ve ark., (2017) ise serbest zaman ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir.

Katılımcıların engel durumlarına göre ise serbest zaman doyumlarının “eğitim” alt boyutu haricindeki tüm alt boyutlarında anlamlı istatistiksel olarak ilişki olduğu görülmektedir. Schreuer ve ark., (2014) de serbest zamana katılımı ile engel türleri arasında anlamlı istatistiksel ilişki bulunduğunu belirtmekte ve çalışmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda ayrıca, işitme engeli bulunan katılımcıların puanlarının ise diğer engel grubundaki katılımcılara göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Bedensel ve görme engelli bireylerin serbest zaman doyum ortalama puanlarının düşük olmasında “erişilebilirlik” kavramının etkili olduğu düşünülmektedir. Erişilebilirlikte ise en önemli kavramın “çevresel faktörler” olduğu söylenebilir. Bireylerin serbest zamana katılımlarında pek çok engelle karşılaştığını belirten Badia ve ark., (2011), “çevresel faktörlerin” bireylerin önündeki en büyük engel olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda, çevresel faktörler iyileştirilirse bedensel ve görme engelli bireylerin de serbest zaman doyum puanlarının yükseleceğini söyleyebiliriz.

Psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında da engel durumuna göre anlamlı ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Burada da işitme engelli katılımcıların diğer engel gruplarına göre daha yüksek puanları olduğu görülmektedir. Choi ve Yoo, (2017) serbest zaman doyumunun arttıkça psikolojik iyi oluşun da artacağı sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda, engelli sporcularda serbest zaman doyumunun artması ile psikolojik iyi oluşun da artacağı söylenebilmektedir. Dolayısıyla, özellikle görme engelli sporcular olmak üzere, bedensel engeli bulunan sporcuların serbest zaman doyumunu artarsa, psikolojik iyi oluşlarının da iyileşeceği düşünülmektedir.

Bireysel ve grup etkinliklerine katılma durumuna göre, katılımcıların serbest zaman doyumunun alt boyutlarının tamamında serbest zaman etkinliklerine “grup” halinde katılanlar adına anlamlı farklılık bulunmuştur. Bult ve ark., (2014) da grup halinde gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerinin, engelli ve engeli olmayan bireylerin özsayılarını artırmaları, birbirlerini kabul etmelerini iyileştirmeleri, engelli ve engelsiz bireyler arasında dostluğun yaratılmasını ve daha sonra sürdürülmesini teşvik etmek için bir ortam sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Kim ve ark., (2015) ise serbest zaman aktivitelerine katılımın serbest zaman doyumunu artırdığını belirtmektedir. Psikolojik iyi oluş açısından etkinlik türüne göre ortalama puanlara bakıldığında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bireylerin serbest zaman ve psikolojik iyi oluş ilişkilerinin, serbest zamanda gerçekleştirilen etkinlik türüne göre değişebileceği belirtilmektedir (Gordon ve Caltabiano, 1996). Bireylerin grup etkinliklerini içeren serbest zaman etkinliklerine katılımlarını artırmaları sonucunda psikolojik iyi oluş seviyelerinin de artması beklenebilir.

Araştırmada “SZDÖ” ile “PIOÖ” nün tüm alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Engelli sporcularda serbest zaman doyumunu artırdıkça, psikolojik iyi oluş da artmaktadır. Bu durum ilgili literatür tarafından da desteklenmektedir. Kuykendal, Tay ve Ng (2015) serbest zaman doyumunun bireylerin iyi oluşları üzerinde olumlu etki yarattığını, serbest zaman doyumunu ile iyi oluş arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yang ve ark. (2011) da serbest zamana katılım sonucunda bireylerin elde ettikleri kazanımların *fiziksel sağlık, sosyal etkileşim, kişisel gelişim ve psikolojik iyi olma hali* olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin serbest zamanlarının önemli bir parçası olan fiziksel aktivitenin artması ile bireylerde psikolojik iyi olma halinin de arttığı Ugwueze ve ark. (2021) tarafından da yapılan çalışma sonucunda belirtilmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak; Katılımcıların serbest zaman doyumları ve psikolojik iyi oluşlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Katılımcıların engel durumlarına göre ise serbest zaman doyumlarının “eğitim” alt boyutu haricindeki tüm alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İşitme engeli bulunan katılımcıların puanlarının genel olarak diğer engel grubundaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “Erişilebilirlik” kavramının bedensel ve görme engelli bireylerin serbest zaman doyum ortalama puanlarının düşük olmasında etkili olduğu görülmektedir. Erişilebilirlikte ise en önemli kavramın “çevresel faktörler” olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında da engel durumuna göre anlamlı ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bireysel ve grup etkinliklerine katılma durumuna göre, katılımcıların serbest zaman doyumunun tüm alt boyutlarında serbest zaman etkinliklerine “grup” olarak katılanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş açısından etkinlik türüne göre ortalama puanlarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemiz ve dünya genelinde popülasyonun büyük bir çoğunluğunu oluşturan engelli bireyler, sağlıklı bireyler gibi yaşamın içine dâhil olmalı ve yaşamlarını kaliteli bir şekilde geçirebilmelidir. Engelli bireylere yönelik yapılacak çalışmaların hem literatürün zenginleşmesi hem de farkındalık yaratmak açısından olumlu etkiler doğuracağı düşünülmektedir. Çalışmamızdan farklı olarak, gelecekte yapılacak çalışmalarda zihinsel engelli grupların ve ebeveynlerin de dahil edildiği nitel çalışmalar tasarlanabilir. Bu çalışmada engelli sporcuların serbest doyum ve psikolojik iyi oluş düzeyleri araştırılmıştır. Gelecek çalışmalarda bu kavramlar serbest zaman engelleri ile başa çıkma stratejileri, motivasyon, yaşam doyum gibi kavramlarla da ilişkilendirilebilir. Bu çalışmalar uygun seviyede olan bireylerin kendileri ya da yakınları ile gerçekleştirilebilir. Ayrıca farklı ülkeler ya da bölgelerdeki engelli sporcuların değerlerini karşılaştırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aitchison, C. (2003). From leisure and disability to disability leisure: Developing data, definitions and discourses. *Disability and Society*, 18, 955–969.
- Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullán, A. M., & Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2055-2063.
- Beard J. G., Ragheb M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Bergstad, C. J., Gamble, A., Gärling, T., Hagman, O., Polk, M., Ettema, D., ... & Olsson, L. E. (2011). Subjective well-being related to satisfaction with daily travel. *Transportation*, 38(1), 1-15.
- Bishop, P. A. (2017). Measurement and Evaluation in Physical Activity Applications: Exercise Science, Physical Education, Coaching, *Athletic Training & Health*. Taylor & Francis.
- Bult, M. K., Verschuren, O., Lindeman, E., Jongmans, M. J., & Ketelaar, M. (2014). Do children participate in the activities they prefer? A comparison of children and youth with and without physical disabilities. *Clinical Rehabilitation*, 28(4), 388-396.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri (2. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Choi, S. H., & Yoo, Y. J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155.
- Dattilo, J., Hoge, G., & Malley, S.M. (1996). Interviewing people with mental retardation: Validity and reliability strategies. *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 163–178.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Edwards, S. D., Palavar, K., Ngcobo, H. S., & Edwards, D. J. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- Gale, C. R., Booth, T., Möttus, R., Kuh, D., & Deary, I. J. (2013). Neuroticism and Extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years later. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 687-697.
- Gordon, W. R., & Caltabiano, M. L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence*, 31(124), 883-901.
- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., & Öncü, E. (2014). Meanings of leisure to adults with physical disabilities. In 7th International Scientific Conference On Kinesiology (p. 367).

- Gürkan R. K. & Koçak F. (2020). Perceived constraints and facilitators of participation in physical activity by individuals with autism spectrum disorders. *Physical Activity Review*, 8(1), 51-63.
- Han, A., Kim, J., & Kim, J. (2019). Coping Strategies, Social Support, Leisure Activities, and Physical Disabilities. *American Journal of Health Behavior*, 43(5), 937-949.
- Ingrassia, M., Mazza, F., Totaro, P., & Benedetto, L. (2020). Perceived Well-Being and Quality of Life in People with Typical and Atypical Development: The Role of Sports Practice. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(1), 12.
- Judge TA, Locke E, Durham C, Kluger A (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83(1):17-34.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kearns, R., and Andrews, G. (2010). Geographies of wellbeing, The handbook of social geographies, SAGE, London, 309-328.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S. W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70-76.
- Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S., & Han, A. (2016). Contribution of leisure-time physical activity on psychological benefits among elderly immigrants. *Applied Research in Quality of Life*, 11(2), 461-470.
- King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 23(1), 63-90.
- Kinney, W. B., & Coyle, C. P. (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 73(9), 863-869.
- Kitis, A., Eraslan, U., Koc, V., Giresun, F., & Usta, H. (2017). Investigation of disability level, leisure satisfaction, and quality of life in disabled employees. *Social work in public health*, 32(2), 94-101.
- Koçak, F. (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47.
- Krops, L. A., Folkertsma, N., Hols, D. H., Geertzen, J. H., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2019). Target population's requirements on a community-based intervention for stimulating physical activity in hard-to-reach physically disabled people: an interview study. *Disability and Rehabilitation*, 41(19), 2272-2279.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141, 364-403.
- Lee, E. Y., Yi, K. J., Walker, G. J., & Spence, J. C. (2017). Preferred leisure type, value orientations, and psychological well-being among East Asian youth. *Leisure Sciences*, 39(4), 355-375.
- Lieberman, L., & Stuart, M. (2002). Self-determined recreational and leisure choices of individuals with deaf-blindness. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 96(10), 724-735.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Gaoxiong yi xue ke xue za zhi. The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10(2), 89-96.
- Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030-2037.
- Ponde, M. P., & Santana, V. S. (2000). Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women's mental health? *Journal of Leisure Research*, 32(4), 457-472.
- Powrie, B., Copley, J., Turpin, M., Ziviani, J., & Kolehmainen, N. (2020). The meaning of leisure to children and young people with significant physical disabilities: Implications for optimising participation. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(2), 67-77.

- Reedman, S. E., Boyd, R. N., Ziviani, J., Elliott, C., Ware, R. S., & Sakzewski, L. (2021). Participation predictors for leisure-time physical activity intervention in children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 63(5), 566-575.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism. *The Anthropologist*, 21(3), 522-527.
- Sarol, H. (2017). Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4354-4364.
- Schreuer, N., Sachs, D., & Rosenblum, S. (2014). Participation in leisure activities: Differences between children with and without physical disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 35(1), 223-233.
- Shinn, M., & Toohey, S. M. (2003). Community contexts of human welfare. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 427-459.
- Siegenthaler, K. L. (1997). Health Benefits of Leisure. Research Update. *Parks and Recreation*, 32(1), 24-28.
- Sirgy, M. J., Uysal, M., & Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 205-228.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: a diary study. *Journal of occupational health psychology*, 6(3), 196-210.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2018. Erişim: [<https://shgm.gsb.gov.tr/>] Erişim Tarihi: 10.12.2018
- Steinhardt, F., Ullenhag, A., Jahnsen, R., & Dolva, A. S. (2021). Perceived facilitators and barriers for participation in leisure activities in children with disabilities: perspectives of children, parents and professionals. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(2), 121-135.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Ugwueze, F. C., Agbaje, O. S., Umoke, P. C. I., & Ozoemena, E. L. (2021). Relationship Between Physical Activity Levels and Psychological Well-Being Among Male University Students in South East, Nigeria: A Cross-Sectional Study. *American Journal of Men's Health*, 15(2), 1-17.
- Van Naarden Braun, K., Yeargin-Allsopp, M., & Lollar, D. (2006). Factors associated with leisure activity among young adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 27(5), 567–583.
- Yang, S., Xiao, H., & Tse, C. (2011). Leisure in an urban environment: A perspective of university students. *Journal of China Tourism Research*, 7(2), 168–183.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.
- Western, M., & Tomaszewski, W. (2016). Subjective wellbeing, objective wellbeing and inequality in Australia. *PloS One*, 11(10), 1-20.

CITATION OF THIS ARTICLE

Gürkan, R.K., Koçak, F., & Başar A. (2021) Engelli Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 7(2), 73–83. Doi: 10.18826/useabd.890800