

## Özel Gereksinimli Bireylerin Rekreatif Faaliyetlere Katılımını Etkileyen Unsurların Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi

Abdullah Çuhadar<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye, [cuhadarabdullah42@gmail.com](mailto:cuhadarabdullah42@gmail.com), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6942-4475>

### Özet

Rekreatif etkinlikler, kişilerin fiziksel sağlıklarını korumanın yanı sıra psikolojik iyilik halleri, öznel iyi oluşları ve toplumsal açıdan kaynaşmaları bakımından oldukça önemlidir. Özel gereksinimli bireyler, fiziksel, zihinsel, duyuşsal veya gelişimsel farklılıkları nedeniyle rekreatif etkinliklere erişim ve katılımında çeşitli engellerle karşılaşmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünya nüfusunun yaklaşık %15'i bir tür engellilik durumu ile yaşamakta olup bu oran yaşlanan nüfus ile birlikte artış eğilimi göstermektedir. Alanyazında özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkileyen faktörler boş zaman engelleri kavramı çerçevesinde incelenmekte olup bu engeller içsel, kişilerarası ve yapısal faktörleri kapsamaktadır. Ancak Türkiye'de özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyumunu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek ve yaşam doyumunu yordayan faktörleri tespit etmektir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Karaman ili ve ilçelerinde bulunan özel eğitim okulları ve rehabilitasyon merkezlerinden amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 221 özel gereksinimli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların %41,2'si kadın, %58,8'i erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde katılımcıların %19,5'inin 18-25 yaş, %27,1'inin 26-35 yaş, %14,5'inin 36-45 yaş ve %38,9'unun 46 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Refah düzeyi açısından katılımcıların %76,9'unun düşük, %15,8'inin orta ve %7,2'sinin yüksek refah düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Rekreatif Faaliyetlere Katılım Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, yaşam doyumunu ile ruhsal nedenler, alanların durumu, organizasyonel unsurlar ve fizyolojik özellikler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Negatif içsel deneyimler, ekonomik durum ve yan nedenler ile yaşam doyumunu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, ruhsal nedenlerin yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur ( $\beta=.384$ ). Alanların durumu yaşam doyumunu pozitif yönde ( $\beta=.215$ ), negatif içsel deneyimler ise negatif yönde ( $\beta=-.164$ ) anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kurulan model, yaşam doyumundaki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Bu araştırma, özel gereksinimli bireylerin yaşam doyumlarının artırılmasında içsel motivasyonun ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması en belirleyici faktör olduğunu ortaya koyarak öz-belirleme kuramını desteklemektedir. Araştırma bulguları, rekreasyon alanlarının erişilebilirliğinin ve kalitesinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sürecinde yaşadıkları olumsuz deneyimlerin azaltılmasının yaşam doyumunun artırılmasında önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, özel gereksinimli bireylere yönelik rekreasyon hizmetlerinin planlanmasında hem psikolojik hem de çevresel faktörlerin birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Uygulamaya yönelik olarak rekreasyon alanlarının erişilebilirliğinin artırılması, içsel motivasyonu destekleyen programların geliştirilmesi ve psikolojik destek hizmetlerinin sunulması önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda boylamsal ve deneysel tasarımların kullanılması ile farklı engellilik türlerinin ayrı ayrı incelenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Özel Gereksinimli Bireyler, Rekreatif Faaliyetler, Yaşam Doyumu.

\* İletişim: Abdullah Çuhadar, [cuhadarabdullah42@gmail.com](mailto:cuhadarabdullah42@gmail.com), Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye

\* Bu araştırma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonunca kabul edilen 02-M-25 nolu proje kapsamında desteklenmiştir.

## The Effect of Factors Influencing the Participation of Individuals with Special Needs in Recreational Activities on Their Levels of Life Satisfaction

### Abstract

Recreational activities are essential not only for maintaining physical health but also for promoting psychological well-being, subjective well-being, and social integration. Individuals with special needs frequently encounter various barriers to accessing and participating in recreational activities due to physical, cognitive, sensory, or developmental differences. According to the World Health Organization, approximately 15% of the global population experiences some form of disability, a proportion that continues to increase with population aging. In the literature, factors influencing the participation of individuals with special needs in recreational activities are examined within the framework of leisure barriers, encompassing intrapersonal, interpersonal, and structural dimensions. However, research investigating the relationship between recreational participation and life satisfaction among individuals with special needs in Turkey remains limited. The purpose of this study is to examine the effect of factors affecting recreational participation on life satisfaction levels among individuals with special needs and to identify the predictors of life satisfaction. The study employed a correlational survey design. The sample consisted of 221 individuals with special needs, selected through purposive sampling from special education schools and rehabilitation centers in Karaman province and its districts. Among the participants, 41.2% were female and 58.8% were male. Regarding age distribution, 19.5% were between 18–25 years, 27.1% were between 26–35 years, 14.5% were between 36–45 years, and 38.9% were 46 years or older. In terms of socioeconomic status, 76.9% reported low, 15.8% reported moderate, and 7.2% reported high socioeconomic levels. Data were collected using a demographic information form, the Recreation Activity Participation Scale, and the Satisfaction with Life Scale. Pearson correlation and multiple regression analyses were conducted. The findings revealed significant positive correlations between life satisfaction and psychological factors, facility conditions, organizational factors, and physiological characteristics. No significant relationships were found between life satisfaction and negative internal experiences, economic circumstances, or ancillary factors. Multiple regression analysis indicated that psychological factors were the strongest predictor of life satisfaction ( $\beta=.384$ ). Facility conditions positively predicted life satisfaction ( $\beta=.215$ ), whereas negative internal experiences negatively predicted it ( $\beta=-.164$ ). The model accounted for 19% of the total variance in life satisfaction. This study provides empirical support for self-determination theory by demonstrating that intrinsic motivation and satisfaction of basic psychological needs are the most critical determinants of life satisfaction among individuals with special needs. The findings indicate that accessibility and quality of recreational facilities positively influence life satisfaction. Furthermore, minimizing negative experiences during recreational participation was found to play a significant role in enhancing life satisfaction. These results underscore the importance of considering both psychological and environmental factors in the planning of recreational services for individuals with special needs. Practical implications include improving accessibility of recreational facilities, developing programs that foster intrinsic motivation, and providing psychological support services. Future research should utilize longitudinal and experimental designs and examine different disability types separately.

**Keywords:** Individuals with Special Needs, Recreational Activities, Life Satisfaction.

## Giriş

Rekreasyon, bireylerin zorunlu faaliyetleri dışında kalan serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan yenilenme sağlayan etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Türkiye'de rekreasyon alanında temel başvuru kaynaklarından biri olan Karaküçük ve Akgül (2016), bu kavramı çevresel faktörlerle ilişkilendirerek bireylerin doğal ve yapay alanlardaki etkinliklerini de kapsayacak biçimde ele almaktadır. Bu kavram, sadece eğlence amaçlı aktiviteleri değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirmesine, sosyal bağlar kurmasına ve yaşam kalitesini artırmasına olanak tanıyan deneyimleri de kapsamaktadır. Nitekim Türkiye'de yapılan araştırmalar da bireylerin boş zaman tercihlerinin kişisel gelişim ve sosyal etkileşim odaklı olduğunu ortaya koymaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2014). Rekreatif faaliyetlere katılım, fiziksel sağlığın korunmasının ötesinde psikolojik iyilik hali, öznel iyi oluş ve sosyal bütünleşme açısından önemli bir işlev üstlenmektedir (Li ve ark., 2025; Silva ve ark., 2025). Nitekim düzenli rekreatif aktivitelere katılan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük, yaşam memnuniyetlerinin ise daha yüksek olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Cho ve Chang, 2025). Ancak toplumun tüm kesimleri rekreasyonun bu olumlu etkilerinden eşit düzeyde yararlanamamaktadır. Özellikle özel gereksinimli bireyler, rekreatif faaliyetlere erişim ve katılımında çeşitli problemlerle karşılaşmaktadır. Özel gereksinimli bireyler, fiziksel, zihinsel, duyuşsal veya gelişimsel farklılıkları nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde ve toplumsal katılımında çeşitli düzeylerde destek gerektiren kişiler olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2011). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünya nüfusunun yaklaşık %15'i bir tür engellilik durumu ile yaşamakta olup bu oran yaşlanan nüfus ile birlikte artış eğilimi göstermektedir (WHO, 2022). Bu nedenle özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi hem bireysel iyilik hali hem de toplumsal bütünleşme açısından önem taşımaktadır.

Özel gereksinimli bireylerin rekreasyona katılımını sınırlandıran faktörler, alanyazında boş zaman engelleri kavramı çerçevesinde incelenmektedir. Crawford ve Godbey (1987), boş zaman engellerini üç temel kategoride sınıflandırmıştır: içsel engeller (motivasyon eksikliği, öz-yeterlik algısı düşüklüğü, korku ve kaygı), kişilerarası engeller (aile üyeleri ve arkadaşlarla ilgili güçlükler) ve yapısal engeller (tesis yetersizliği, ulaşım problemleri, ekonomik kısıtlar). Crawford ve arkadaşları (1991), hiyerarşik engeller modelini geliştirerek bireylerin bu üç engel türünü sıralı biçimde deneyimlediğini ve her aşamada başa çıkma stratejileri geliştirerek katılım kararı verdiklerini ileri sürmüştür. Bu engellerin aşılmasında sosyal destek kritik bir rol oynamakta olup yüksek sosyal destek düzeyine sahip bireylerin karşılaştıkları engellerin üstesinden daha başarılı biçimde geldiği belirlenmiştir (Ntovoli ve ark., 2025; Obruşnikova ve ark., 2025; Beekhuizen ve ark., 2025).

Rekreatif faaliyetlerin temel unsurlarından biri olan fiziksel aktivite, bireyin enerji harcamasına neden olan bedensel hareketler bütünü olarak ifade edilmektedir (Caspersen ve ark., 1985). Düzenli fiziksel aktivite; kalp-damar sağlığı, kas ve iskelet sistemi işlevleri gibi bedensel faydaların yanı sıra kaygı ve depresyon belirtilerinin azalması, öznel iyi oluşun artması gibi ruhsal faydalar da sağlamaktadır (Fari ve ark., 2025; McCartan ve ark., 2024). Özel gereksinimli bireyler için fiziksel aktivite, bu faydaların ötesinde işlevsel bağımsızlığın korunması ve toplumsal uyumun güçlendirilmesi açısından da önemli bir işlev üstlenmektedir (Cho ve Chang, 2025; Kuo ve ark., 2024).

Rekreatif faaliyetlere katılımın temel hedeflerinden biri bireylerin yaşam doyumunu artırmaktır. Öznel iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olan yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş; yaşam doyumunu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımın düşüklüğü olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Diener ve ark., 1999). Yaşam doyumunu şekillendiren faktörler, motivasyon kuramları çerçevesinde daha iyi anlaşılabilir. Öz-belirleme kuramına göre bireyler; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaca sahiptir ve bu ihtiyaçların karşılanması psikolojik iyilik halini desteklemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Rekreatif faaliyetler, söz konusu ihtiyaçların karşılanabileceği ortamlar sunarak bireylerin yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır (Li ve ark., 2025). Özel gereksinimli bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri ise engel türü, sosyal destek, ekonomik durum ve toplumsal tutumlar gibi çok sayıda faktörden etkilenmektedir (Kapsalakis ve Nteropoulou-Nterou, 2024). Alanyazında özel gereksinimli bireylerin rekreasyona katılımını inceleyen çalışmalar, kaynaştırıcı uygulamaların önemine dikkat çekmektedir. Özel gereksinimli bireylerin toplumsal yaşamın tüm alanlarına tam ve eşit biçimde katılımını ifade eden kaynaştırıcı yaklaşım (Ristevski ve ark., 2024), bu alanda öne çıkan bir kavramdır. Yapılan araştırmalarda kaynaştırıcı spor programlarının katılımcıların iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğu (Affengruber ve ark., 2025), bireyselleştirilmiş fiziksel aktivite programlarının yaşam kalitesini artırdığı (Gitimoghaddam ve ark., 2025) ve kaynaştırıcı ortamların hem özel gereksinimli hem de engelli olmayan bireylere fayda sağladığı (Aguado-Gómez ve ark., 2025) belirlenmiştir.

Türkiye'de özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu noktadan hareketle bu çalışma; özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyum düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymayı ve yaşam doyumunu yordayan faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

## Gereç ve Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Bu araştırma özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçladığı için araştırmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Geçmişte ya da halihazırda var olan bir durumu betimlemeyi hedefleyen araştırmalar tarama araştırmalarıdır. Tarama araştırmalarında amaç bir görüşü, eylemi veya bir özelliği olduğu gibi ortaya koymaktır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi incelemektedir (Karasar, 2005). İki veya daha çok değişkenin aralarındaki ilişkinin varlığını, derecesini ve yönünü keşfetmek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılır (Büyüköztürk ve ark., 2015).

### *Evren ve Örneklem*

Bu çalışmada, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme tekniği kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırmacının evren hakkında sahip olduğu bilgiler ve araştırma amacına uygun olarak örneklem grubunu seçtiği bir yöntemdir. Araştırmacı, bu yöntemde, evreni temsil ettiğini düşündüğü bir alt grubu örneklem olarak belirler (Sencer ve Sencer, 1978). Bu noktadan hareketle çalışmanın örneklem grubunu; Karaman il ve ilçelerinde bulunan özel eğitim okulu ve rehabilitasyon merkezlerindeki bireyler oluşturmaktadır. Araştırma verileri 2025 yılı Eylül-Kasım aylarında, yüz yüze anket uygulamasını içeren veri toplama tekniği ile elde edilmiştir. Ölçek maddelerini bağımsız olarak okuyup yanıtlamakta güçlük çeken katılımcılara anketler, araştırmacı ve kurumlardaki eğitimci tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Bu süreçte sorular katılımcılara sesli olarak okunmuş ve verdikleri yanıtlar forma işlenmiştir. Uygulama esnasında yönlendirici ifadelerden kaçınılarak olası sosyal beğenirlik yanlılığının en aza indirilmesine özen gösterilmiştir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesi temelinde sağlanmıştır. Araştırma kapsamında katılım gösteren bireylere ait demografik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

| Değişkenler   | Gruplar         | N   | %    |
|---------------|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet      | Kadın           | 91  | 41,2 |
|               | Erkek           | 130 | 58,8 |
| Yaş           | 18-25 Yaş       | 43  | 19,5 |
|               | 26-35 Yaş       | 60  | 27,1 |
|               | 36-45 Yaş       | 32  | 14,5 |
|               | 46 ve üzeri     | 86  | 38,9 |
| Eğitim Durumu | İlk ve Ortaokul | 92  | 41,6 |
|               | Lise            | 35  | 15,8 |
|               | Üniversite      | 9   | 4,1  |
|               | Okula Gitmedi   | 85  | 38,5 |

|               |        |     |      |
|---------------|--------|-----|------|
| Yaşanılan Yer | İl     | 105 | 47,5 |
|               | İlçe   | 116 | 52,5 |
| Refah Düzeyi  | Düşük  | 170 | 76,9 |
|               | Orta   | 35  | 15,8 |
|               | Yüksek | 16  | 7,2  |

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %41,2'sinin kadın, %58,8'inin erkek olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında, %19,5'inin 18-25 yaş, %27,1'inin 26-35 yaş, %14,5'inin 36-45 yaş ve %38,9'unun 46 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından katılımcıların %41,6'sı ilk ve ortaokul, %15,8'i lise, %4,1'i üniversite mezunu olup %38,5'i ise okula gitmediği belirlenmiştir. Yaşanılan yer değişkenine göre %47,5'i ilde, %52,5'i ilçede yaşamaktadır. Refah düzeyi incelendiğinde ise katılımcıların %76,9'unun düşük, %15,8'inin orta ve %7,2'sinin yüksek refah düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır.

### ***Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği***

Tütüncü ve arkadaşları tarafından (2011) geliştirilen ölçek yedi alt boyuttan oluşmaktadır: Fizyolojik Özellikler (4 madde), Alanların Durumu (5 madde), Negatif İçsel Deneyimler (3 madde), Ekonomik Durum (3 madde), Yan Nedenler (4 madde), Organizasyonel Unsurlar (5 madde) ve Ruhsal Nedenler (3 madde). Ölçek 5'li Likert tipinde olup toplam 27 maddeden oluşmaktadır. İlgili ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Fizyolojik Özellikler ( $\alpha=.82$ ), Alanların Durumu ( $\alpha=.80$ ), Negatif İçsel Deneyimler ( $\alpha=.76$ ), Ekonomik Durum ( $\alpha=.85$ ), Yan Nedenler ( $\alpha=.88$ ), Organizasyonel Unsurlar ( $\alpha=.86$ ) ve Ruhsal Nedenler ( $\alpha=.82$ ). Negatif İçsel Deneyimler alt boyutunda madde analizi sonucunda düşük madde-toplam korelasyonu gösteren bir madde ( $r=.057$ ) çıkarılmış ve alt boyut 3 madde ile değerlendirilmiştir. Madde çıkarma işleminin ardından alt boyutun iç tutarlılık katsayısı yeniden hesaplanmış ve kabul edilebilir düzeyde olduğu doğrulanmıştır ( $\alpha=.76$ ). Böylece ölçek toplam 26 madde ile uygulanmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa değeri .89 olarak hesaplanmıştır. Nunnally ve Bernstein'a (1994) göre Cronbach alfa değerinin .70 ve üzerinde olması, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

### ***Yaşam Doyumu Ölçeği***

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin yaşamlarına ilişkin genel doyum düzeyini ölçmektedir. Ölçek tek boyutlu olup 5 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Köker

(1991) tarafından yapılmıştır. Yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri ise .82 olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile test edilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi, yordayıcı ilişkiler ise çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı sorununun olup olmadığını tespit etmek amacıyla Tolerans ve VIF (Variance Inflation Factor) değerleri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre tüm değişkenlerin Tolerans değerlerinin .10'un üzerinde ve VIF değerlerinin 10'un altında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun bulunmadığını göstermektedir (Hair ve ark., 2019). Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı çıksa da ( $p < .05$ ), değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Tüm değişkenlerin çarpıklık değerlerinin  $\pm 3$  ve basıklık değerlerinin  $\pm 10$  aralığında olduğu belirlenmiştir (Kline, 2023). Ayrıca örneklem büyüklüğünün yeterli olması ( $n=221$ ) ve Merkezi Limit Teoremi dikkate alınarak parametrik analizlerin kullanılması uygun görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013).

### **Araştırmanın Etiği**

Araştırma süresince Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir. Araştırmaya yönelik etik kurulu belgesi 10.04.2025 tarihinde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 2025/4 toplantı sayılı 101 numaralı karar sayısı ile kabul edilmiştir.

### **Bulgular**

Rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arası Korelasyonlar

| Değişkenler      |   | 1      | 2      | 3      | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------|---|--------|--------|--------|---|---|---|---|---|
| 1. Fizyolojik    | r | 1      |        |        |   |   |   |   |   |
|                  | p |        |        |        |   |   |   |   |   |
| 2. Alanlar       | r | .098   | 1      |        |   |   |   |   |   |
|                  | P | .147   |        |        |   |   |   |   |   |
| 3. Negatif İçsel | r | .344** | .364** | 1      |   |   |   |   |   |
|                  | p | .000   | .000   |        |   |   |   |   |   |
| 4. Ekonomik      | r | .118   | .220** | .323** | 1 |   |   |   |   |

|                   |   |        |        |        |        |        |        |        |
|-------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                   | p | .081   | .001   | .000   |        |        |        |        |
| 5. Yan Nedenler   | r | .160*  | .235** | .371** | .591** | 1      |        |        |
|                   | p | .017   | .000   | .000   | .000   |        |        |        |
| 6. Organizasyonel | r | .191** | .287** | .472** | .259** | .405** | 1      |        |
|                   | p | .004   | .000   | .000   | .000   | .000   |        |        |
| 7. Ruhsal         | r | .464** | .173*  | .416** | .189** | .276** | .351** | 1      |
|                   | p | .000   | .010   | .000   | .005   | .000   | .000   |        |
| 8. Yaşam Doyumu   | r | .141*  | .210** | .060   | -.049  | .006   | .157*  | .349** |
|                   | p | .036   | .002   | .371   | .466   | .929   | .020   | .000   |

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 2'de korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde; yaşam doyumunu ile ruhsal nedenler (r=.349, p<.01), alanların durumu (r=.210, p<.01), organizasyonel unsurlar (r=.157, p<.05) ve fizyolojik özellikler (r=.141, p<.05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Negatif içsel deneyimler (r=.060, p=.371), ekonomik durum (r=-.049, p=.466) ve yan nedenler (r=.006, p=.929) ile yaşam doyumunu arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (p>.05).

Yaşam doyumunu yordayan faktörlerin belirlenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Yordayıcı                | B      | SH    | $\beta$ | t      | p      |
|--------------------------|--------|-------|---------|--------|--------|
| Sabit                    | 1.319  | 0.244 |         | 5.405  | .000   |
| Fizyolojik Özellikler    | 0.003  | 0.074 | .003    | 0.046  | .963   |
| Alanların Durumu         | 0.239  | 0.075 | .215    | 3.195  | .002** |
| Negatif İçsel Deneyimler | -0.161 | 0.078 | -.164   | -2.076 | .039*  |
| Ekonomik Durum           | -0.087 | 0.067 | -.100   | -1.292 | .198   |
| Yan Nedenler             | -0.060 | 0.072 | -.068   | -0.829 | .408   |
| Organizasyonel Unsurlar  | 0.094  | 0.077 | .090    | 1.215  | .226   |
| Ruhsal Nedenler          | 0.328  | 0.064 | .384    | 5.127  | .000** |

R<sup>2</sup>=.189, Düzeltilmiş R<sup>2</sup>=.162, F (7,213) = 7.073, p<.001, \*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 3'te çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F (7,213) = 7.073, p<.001). Model, yaşam doyumundaki toplam varyansın %18,9'unu (R<sup>2</sup>=.189) açıklamaktadır. Düzeltilmiş R<sup>2</sup> değeri ise .162 olarak hesaplanmıştır. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde, yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısının ruhsal nedenler olduğu görülmektedir ( $\beta$ =.384, p<.001). Alanların durumu da yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta$ =.215, p<.01). Negatif içsel deneyimler ise yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta$ =-.164, p<.05). Fizyolojik özellikler, ekonomik durum, yan nedenler ve organizasyonel unsurların yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamıştır (p>.05).

## Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmada özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyumunu düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, ruhsal nedenlerin

yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur ( $\beta=.384$ ). Bu bulgu, öz-belirleme kuramı çerçevesinde değerlendirilebilir. Kurama göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması, içsel motivasyonu beslemekte ve psikolojik iyilik halini desteklemektedir. Cid ve arkadaşları (2025), engelli sporcularla yaptıkları çalışmada öz-belirleme motivasyonunun öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve bu durumun engelli bireylerin sağlık ve yaşam kalitesine katkı sağladığını belirlemiştir. Benzer şekilde Crespo-Eguílaz ve arkadaşları (2024), zihinsel engelli bireylerle gerçekleştirdikleri rekreatif spor programında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının yaşam doyumunu ve uyumsal gelişim ile pozitif ilişkili olduğunu rapor etmiştir.

Alanların durumunun yaşam doyumunu pozitif yönde yordaması ( $\beta=.215$ ), rekreasyon tesislerinin erişilebilirliğinin ve kalitesinin önemini göstermektedir. Heasley ve arkadaşları (2025), adaptif sporlara erişim ve kapsayıcılık konusunu inceledikleri çalışmada engelli bireylerin yalnızca %46-49'unun fiziksel aktiviteye katıldığını, bunun başlıca nedenlerinin sınırlı erişim, sosyal damgalama ve yetersiz politikalar olduğunu ifade etmiştir. Monforte ve arkadaşları (2025) ise omurilik yaralanması olan yetişkinlerle yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite mesajlarının çeşitli kanallardan iletilmesinin ve toplum temelli kaynakların geliştirilmesinin katılımı artırdığını rapor etmiştir. Bu bağlamda özel gereksinimli bireylerin rekreasyon alanlarına erişimlerinin kolaylaştırılması ve bu alanların ihtiyaçlara uygun biçimde düzenlenmesi, yaşam doyumlarının artırılmasında önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Negatif içsel deneyimlerin yaşam doyumunu negatif yönde yordaması ( $\beta=-.164$ ), bireylerin rekreatif faaliyetlere katılım sürecinde yaşadıkları olumsuz duyguların ve deneyimlerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Cesnik ve arkadaşları (2025), fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörleri inceledikleri sistematik derlemede yorgunluk, zaman kısıtlamaları ve bilgi eksikliğinin en yaygın engeller olduğunu ve bu engellerin yetenek, fırsat ve motivasyon boyutlarında ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Elmahgoub ve arkadaşları (2025) da fiziksel aktiviteye katılımda içsel ve dışsal engellerin rolünü inceledikleri çalışmada zaman kısıtlamaları, kaynak yetersizliği ve destek eksikliğinin önemli engeller olduğunu belirlemiştir. Bu doğrultuda özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımında yaşadıkları olumsuz deneyimlerin azaltılmasına yönelik psikolojik destek ve rehberlik hizmetlerinin sunulması önem taşımaktadır.

Korelasyon analizinde organizasyonel unsurlar ( $r=.157$ ) ve fizyolojik özellikler ( $r=.141$ ) yaşam doyumunu ile anlamlı ilişki gösterirken, regresyon analizinde bu değişkenlerin anlamlı yordayıcılar olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin yaşam doyumundaki etkisinin ruhsal nedenler ve alanların durumu değişkenleri tarafından açıklanabileceğini göstermektedir. An ve arkadaşları (2025), engelli yaşlı bireylerde boş zaman spor aktivitelerine katılımın sağlık davranışları

ve yaşam doyumunu ile ilişkisini inceledikleri çalışmada kilo kontrolü çabası, sigara bırakma ve arkadaşlık memnuniyetinin fiziksel aktiviteye katılımı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bir başka çalışmada Alhumaid ve arkadaşları (2024) ise fiziksel engelli bireylerde yaşam doyumunu etkileyen faktörleri incelediklerinde eğitim düzeyi, medeni durum ve sağlık durumu algısının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını belirtmiştir. Bu bulgular, özel gereksinimli bireylerin yaşam doyumunda psikolojik faktörlerin ve çevresel koşulların ekonomik faktörlerden daha belirleyici olduğunu göstermektedir.

Alanyazındaki çalışmalarla karşılaştırıldığında, bu araştırmanın bulguları rekreatif etkinliklerin önemini destekler niteliktedir. Cherni ve arkadaşları (2025), Down sendromlu ergenlerde uygulanan egzersiz programının fiziksel performansı ve ebeveynlerin psikolojik iyilik halini artırdığını belirlemiştir. Lu ve arkadaşları (2025), teknoloji destekli fiziksel aktivite programının yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi, ruh sağlığı, yaşam doyumunu ve mutluluk üzerinde olumlu etkiler sağladığını belirlemiştir. Benincá ve arkadaşları (2025) ise toplum temelli grup egzersiz programının yaşlı yetişkinlerde yürütücü işlevleri ve fiziksel performansı iyileştirdiğini, ayrıca uzun vadeli katılımın önündeki engelleri azalttığını ortaya koymuştur. Rana ve arkadaşları (2025), öğrenme güçlüğü olan bireylerde aile ve çevre desteğinin davranış değişikliğinde belirleyici rol oynadığını vurgulamıştır.

Araştırma sonuçları, özel gereksinimli bireylerin yaşam doyumlarının artırılmasında üç temel faktörün öne çıktığını ortaya koymaktadır. Birincisi, ruhsal nedenler yani içsel motivasyon ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisidir. İkincisi, rekreasyon alanlarının durumu ve erişilebilirliği yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Üçüncüsü, negatif içsel deneyimlerin azaltılması yaşam doyumunun artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bulgular, özel gereksinimli bireylere yönelik rekreasyon hizmetlerinin planlanmasında hem psikolojik hem de çevresel faktörlerin birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Kurulan regresyon modeli yaşam doyumundaki toplam varyansın %18.9'unu açıklamaktadır. Bu değer, yaşam doyumunun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve rekreasyona katılımı etkileyen faktörlerin yanı sıra başka değişkenlerin de belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde sosyal destek düzeyi, engellilik şiddeti, aile desteği, toplumsal tutumlar, istihdam durumu ve algılanan ayrımcılık gibi faktörlerin özel gereksinimli bireylerin yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenler olduğu görülmektedir (Alhumaid ve ark., 2024; Kapsalakis ve Nteropoulou-Nterou, 2024). Bu çalışmada söz konusu değişkenlerin modele dahil edilmemiş olması, açıklanan varyans oranının görece düşük kalmasına neden olmuş olabilir. Gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin de modele eklenmesi, yaşam doyumunun daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklem amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup yalnızca Karaman ili ve ilçelerindeki özel gereksinimli bireylerden oluşmaktadır. Bu durum

sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Kesitsel bir tasarım kullanılmış olup değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurulamamaktadır. Ayrıca, veriler öz bildirim dayalı ölçeklerle toplanmış olup sosyal beğenirlik etkisi göz ardı edilemez. Son olarak, bu araştırmada katılımcıların engellilik türlerine ilişkin ayrıntılı bir sınıflandırma yapılmamıştır. Özel eğitim okulları ve rehabilitasyon merkezlerinden ulaşılan bireyler heterojen bir grup oluşturmakta olup fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve gelişimsel farklılıkları olan bireyler bir arada değerlendirilmiştir. Farklı engellilik türlerinin rekreasyona katılım engelleri ve yaşam doyumu belirleyicileri birbirinden farklılık gösterebileceğinden, bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Gelecek araştırmalarda engellilik türlerinin ayrı ayrı incelenmesi ve türe özgü karşılaştırmaların yapılması önerilmektedir.

Rekreasyon alanlarının erişilebilirliği artırılmalı, içsel motivasyonu destekleyen programlar geliştirilmeli ve psikolojik destek hizmetleri sunulmalıdır. Gelecek araştırmalarda boyamsal ve deneysel tasarımlar kullanılmalı, farklı engellilik türleri ayrı ayrı incelenmelidir.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 10.04.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 101

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırma tek yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma Beyanı**

Yazar açısından bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

### **Destek ve Teşekkür Beyanı**

Bu çalışma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü (BAP) tarafından 02-M-25 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir. Katkılarından dolayı ilgili kuruma teşekkür ederim.

## KAYNAKÇA

- Affengruber, L., Grillich, L., Schultes, M. T., & Sommer, I. (2025). Evaluation of "Sport for the Strong"- A project for the integration of children and adolescents with special educational needs into club sports. *Evaluation and Program Planning*, 114, 102700. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2025.102700>
- Aguado-Gómez, R., Calle-Molina, M. T., & Sanz-Arribas, I. (2025). Inclusive service learning: Contributions from an acrosport programme for university students with and without intellectual disabilities. *Frontiers in Psychology*, 16, 1648931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1648931>
- Alhumaid, M. M., Said, M. A., & Khoo, S. (2024). Life satisfaction among individuals with physical disabilities in Saudi Arabia: The impact of physical activity, self-perceived health and fitness, and sociodemographic features. *Medicina*, 61(1), 31. <https://doi.org/10.3390/medicina61010031>
- An, S., Roh, S.-Y., & Kwon, J. (2025). Exploring the relationship between participation in leisure sports activities, health behaviors, and life satisfaction among older adults with disabilities. *Medicina*, 61(4), 713. <https://doi.org/10.3390/medicina61040713>
- Beekhuizen, R. Q., Bolster, E. A. M., Gorter, J. W., Henry, N. L., Visser, K., Wittink, H., Kotte, E. M. W., Sol, M. E., & Bloemen, M. A. T. (2025). Play together? Unveiling facilitators and barriers to inclusive outdoor play for Dutch children with and without disabilities: A qualitative study. *Child Care, Health and Development*, 51(6), e70154. <https://doi.org/10.1111/cch.70154>
- Benincá, I. L., Gattuso, M., Butti, S., Caccia, D., & Morganti, F. (2025). Fifteen weeks of light-intensity, community-based group exercise improves executive function, upper-limb strength, and endurance in older adults: A pre-post study. *Journal of Applied Gerontology*. <https://doi.org/10.1177/07334648251410268>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Cesnik, R., Kunstler, B., Toohey, K., Freene, N., & Semple, S. (2025). Barriers to physical activity levels in people with cancer who are undergoing chemotherapy: A narrative systematic review with mapping to the capability, opportunity, motivation behaviour (COM-B) model. *Supportive Care in Cancer*, 34(1), 20. <https://doi.org/10.1007/s00520-025-10174-9>
- Cherni, A., Ouerghi, N., Jebabli, N., Ghouili, H., Bougrine, H., Bragazzi, N. L., & Bouassida, A. (2025). A tai chi program improves physical performance measures in adolescents with Down syndrome and enhances their parents' psychological well-being: A randomized controlled trial. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 42(2), 228-246. <https://doi.org/10.1123/apaq.2024-0035>
- Cho, K. H., & Chang, J. S. (2025). Sports facility use and perceptions of exercise effectiveness: A nationwide survey of people with disabilities in South Korea. *Healthcare*, 13(4), 399. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040399>
- Cid, L., Vitorino, A., Bento, T., Teixeira, D., Duarte-Mendes, P., & Couto, N. (2025). Passion, motivation, and subjective well-being in sport for people with disabilities. *Healthcare*, 13(15), 1919. <https://doi.org/10.3390/healthcare13151919>
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127. <https://doi.org/10.1080/01490408709512151>
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320. <https://doi.org/10.1080/01490409109513147>
- Crespo-Eguílaz, N., Gamba, L., Varela, A., & Fraguera-Vale, R. (2024). Satisfying basic psychological needs through a recreational sports programme for people with intellectual disability: Human growth and adapted sport in focus. *Frontiers in Psychology*, 15, 1470411. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1470411>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Elmahgoub, S., Mohamed, H., El Taguri, A., Beregi, T., Aburub, A., & Ács, P. (2025). Motives and barriers to physical activity participation among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(11), 1646. <https://doi.org/10.3390/ijerph22111646>
- Fari, G., Fai, A., Quarta, F., Pitruzzella, M., Sconza, C., Leoni, M. L. G., Varrassi, G., Filipponi, M., Rollo, G., Baricich, A., & Bernetti, A. (2025). The effects of physical exercise on depression and anxiety in cancer patients: A systematic review. *Clinics and Practice*, 15(10), 180. <https://doi.org/10.3390/clinpract15100180>
- Gitimoghaddam, M., McKellin, W. H., Olsen, L., Miller, A. R., Symington, V., & Collet, J. P. (2025). Attending a one-to-one child-centered movement therapy program improves multiple outcomes among children with neurodevelopmental disabilities: An exploratory prospective cohort study. *Frontiers in Pediatrics*, 13, 1623686. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1623686>

- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316. <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage Learning.
- Heasley, V., Dubon, M. E., Rabatin, A., & Timmerman, M. (2025). Models and methods addressing inclusion and access to adaptive sports. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 37(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2025.08.013>
- Kapsalakis, P., & Nteropoulou-Nterou, E. (2024). Perspectives of adults with intellectual disabilities on quality of life: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1186. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091186>
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M. (2016). *Rekreasyon, rekreasyon ve çevre*. Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). Guilford Press.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Kuo, H. J., Yeomans, M., Ruiz, D., & Lin, C. C. (2024). Video games and disability - A risk and benefit analysis. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 5, 1343057. <https://doi.org/10.3389/fresc.2024.1343057>
- Li, C., Haegele, J. A., & Smith, B. (2025). Quality participation of physical activity matters for quality of life and subjective wellbeing in people with disabilities. *Psychology of Sport and Exercise*, 82, 102976. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102976>
- Lu, Z., Xiang, J., Li, S., Zhang, C., & Wu, C. (2025). Technology-based physical activities and adults' physical activity levels, mental health, life satisfaction, and happiness: A mixed methods study. *BMC Psychology*, 13(1), 1199. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03217-7>
- McCartan, C. J., Yap, J., Best, P., Breedvelt, J., Breslin, G., Firth, J., Tully, M. A., Webb, P., White, C., Gilbody, S., Churchill, R., & Davidson, G. (2024). Factors that influence participation in physical activity for people with bipolar disorder: A synthesis of qualitative evidence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6(6), CD013557. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013557.pub2>
- Monforte, J., Castan, A., Smith, B., Hoekstra, F., & Übeda-Colomer, J. (2025). Physical activity promotion in Spanish adults with spinal cord injury: Community guidelines, supporting resources and messaging strategies. *Disability and Rehabilitation*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/09638288.2025.2595238>
- Ntovoli, A., Stavropoulou, G., Karagiorgos, T., Lianopoulos, Y., Anagnostou, G., Papacosta, E., & Alexandris, K. (2025). The role of social support in overcoming leisure constraints in recreational sport participation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1646511. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1646511>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Obrusnikova, I., Steinbrecher, A. M., Cavalier, A. R., Suminski, R. R., & Firkin, C. J. (2025). Perceptions of barriers, facilitators, and outcomes of aerobic exercise in community fitness facilities by adults with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 38(4), e70108. <https://doi.org/10.1111/jar.70108>
- Rana, D., Westrop, S., Jaiswal, N., Germeni, E., McGarty, A., Ells, L., Lally, P., McEwan, M., Melville, C., Harris, L., & Wu, O. (2025). Understanding the effectiveness and underlying mechanisms of lifestyle modification interventions in adults with learning disabilities: A mixed-methods systematic review. *Health Technology Assessment*, 29(4), 1-168. <https://doi.org/10.3310/BSTG4556>
- Ristevski, E., McCook, F., Thompson, S., Duncan, Z., Lawler, B., & Broxham, C. (2024). Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community-based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(3), e13238. <https://doi.org/10.1111/jar.13238>
- Sencer, M., & Sencer, Y. (1978). *Toplumsal Araştırmalarda Yöntembilim*. Ankara: Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü.
- Silva, F. M., Ferreira, J. P., Teixeira, A. M., Massart, A., & Duarte-Mendes, P. (2025). Effects of combined aerobic-resistance training on health-related quality of life and stress in sedentary adults. *Frontiers in Aging*, 6, 1603635. <https://doi.org/10.3389/fragi.2025.1603635>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 22(2), 69-83.
- World Health Organization. (2011). *World report on disability*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182>
- World Health Organization. (2022). *Global report on health equity for persons with disabilities*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>