

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ENGELLİ KİŞİLERDEKİ İYİ OLMA HALİ VE ÖZSAYGIYA DAİR OLUMLU ETKİLERİ

The Positive Effects of Physical Activity Related to Well Being and Self Esteem on Disabled People

Dr.Cem Satman¹

Özet

İskelet kasının ürettiği ve enerji tüketimiyle sonuçlanan her türlü vücut hareketi olarak tanımlanan fiziksel aktivitenin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları tartışılmaz bir gerçektir. Özellikle son yıllarda fiziksel aktivite yolu ile sağlık problemlerine çözüm yolları üretme son derece etkili ve yaygın bir yöntem haline gelmiştir. Engelli bireylerin engelsiz insanlar ile aynı biçimde fiziksel aktivite eksikliğine bağlı sağlık problemleri yaşamalarının tespit edilmesiyle birlikte, hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarıya gereksinimlerini yerine getirme açısından son derece önemli bir araç olmuştur. Ayrıca fiziksel aktivitelere katılım, engelli engelsiz tüm bireylerde duygusal ve davranışsal iyi olma hali ve özellikle de öz kavram ile olumlu bir ilişki içerisinde. Engelli insanlar için fiziksel aktivite, özgüveni ve sağlıklı bir yaşamı teşvik eder. Öz saygılarını artırarak, engellerinden dolayı genişletmekte zorluklarla karşılaştıkları sosyal ağlarını da büyütme fırsatı yaratır. Bu büyüme için engelli insanların cesaretlendirilmesi, teşvik edilmesi ve toplum içerisindeki yalıtılmışlıklarından kurtarılması gerekmektedir. Fiziksel aktivite bu durum için bir çözüm olarak değerlendirilebilir. Engelli insanların toplum içerisinde daha aktif ve katılımcı bir rol üstlenmeleri sadece onların yaşamlarını değil toplumun geri kalan bireylerinin yaşamlarını da zenginleştirecektir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, İyi olma Hali, Öz saygı

Abstract

The psychological, physical and social positive effects of physical activity, which is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure, is an unquestionable reality. To create solutions for health problems through physical activity became so effective and common especially in last years. After

¹ Ankara Etimesgut İMKB Süvari Orta Okulu Öğretmeni

confirming that people with disabilities have health problems, just like people without any disabilities, due to lack of physical activity, it turned to an important tool for enjoying movement, having good time and accomplishment needs. Apart from that to join in to the physical activities, is positively related to emotional and behavioral well being and especially to self-esteem. Physical activity for disabled people, promotes self confidence and healthy life. It brings opportunity to enlarge their social networks which is hard to enlarge due to their disabilities. It is necessary to encourage and promote disabled people. Also they should be saved from their isolations in the society. Physical activity can be taken as a solution. Disabled people's serving more active roles will not only enrich their lives but also other people's lives in the society.

Key Words: Physical Activity, Well-Being, Self-Esteem

Giriş

Fiziksel aktivite; basitçe, iskelet kasının ürettiği ve enerji tüketimiyle sonuçlanan her türlü vücut hareketi olarak tanımlanabilir (Department of Health PA, Health Improvement and Protection, 2011). Fiziksel aktivite ve egzersiz birbirleriyle sıklıkla karıştırılırsa da, oldukça farklı kavramlardır. Fiziksel aktivite; günlük hayattaki koşuşturma, ev işleri ve fiziksel aktivitenin olduğu meşguliyetler iken egzersiz; planlanmış, sistemli, yapılandırılmış, tekrarlı ve en sonunda ulaşılması hedeflenen bir fiziksel durumu içeren bir kavramdır. Kronik hastalıkların rehabilitasyonunda, tedavisinde ve önlenmesinde etkili olan sağlıklı bir davranış şeklidir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), tüm toplumlarda bulaşıcı olmayan hastalıklarda büyük bir artış olduğunu açıklamıştır. Bunun nedeninin de yaşam standartlarındaki artma sonucunda, fiziksel aktivitede azalma, beslenme alışkanlıklarındaki değişme ve sigara kullanımındaki artış olduğunu bildirmiştir. DSÖ'nün tahminine göre, her yıl 2 milyondan fazla kişi fiziksel aktivite yapmadıkları için ölmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Son yıllarda özellikle fiziksel aktivite yolu ile obezitenin ve diğer olası sağlık problemlerinin azaltılmasına yönelik, giderek artış gösteren yoğun ilgi ile beraber fiziksel aktivite kişinin yapması gereken veya yapmakla görevli olduğu bir eylem olarak kabul edilmektedir. Oysa fiziksel aktivite, bir görev olarak algılanmamalıdır. Keyif alınarak yapılan bir eylem olarak gerçekleştirildiğinde kişinin yaşamında çok daha kalıcı bir yer edinir (Mental Health Foundation, 2013). Gelişmekte olan ülkelerdeki yetişkinlerin yaşamlarının daha hareketsiz olduğu gerçeğini dünya genelinde değerlendirirsek, toplam nüfusun %60'ının yeterli fiziksel aktivitede bulunmadığı tahmin edilmektedir.

Cem Satman

İnsan yapısı açık bir şekilde fiziksel aktivite için tasarlanmıştır ve hareketsizliğin hastalık ve erken ölüme neden olduğu kanıtlanmıştır. Bireyin kendisini çok zorlamadan gerçekleştirdiği fiziksel aktivitenin, özellikle orta yaş ve sonrası dönemde erken ölümlerin ve ciddi hastalıkların önlenmesinde iki kat daha etkili olduğu gösterilmiştir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu katkı sağlamanın dışında; eğitim, çocuk ve ergen gelişimi, suçun önlenmesi, ekonomik ilerleme ve çevresel gelişim gibi sosyal hedeflere ulaşmada da etkin bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Mulholland, 2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin engelli bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri açısından son derece önem taşımakta olduğu da bilinen bir başka gerçektir. Özellikle engelli bireyler için hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarıya gereksinimlerini yerine getirme açısından son derece önemli bir araç olduğu vurgulanmaktadır. Engelli bireylerin engelsiz insanlar ile aynı biçimde fiziksel aktivite eksikliğine bağlı sağlık problemleri yaşamalarının yanı sıra zihinsel geriliklerinin ilerlemesi ve yaş ilerlemesiyle beraber motor becerilerde kayıplar yaşamaya başladıkları tespit edilmiştir. Ayrıca hareketsizliğe ve sağlıksız beslenmeye bağlı olarak obezite oranı zihinsel engellilerde daha fazladır. Fiziksel aktivitenin hem engelli bireyler için çok önemli bir işlevi yerine getirdiği ve fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal olarak engelli bireylere çok önemli katkılar sağladığı söylenebilir (Savucu ve Biçer, 2009).

Bu derleme ile fiziksel aktivitenin genel olarak herkesin kabul ettiği sağlığa olumlu etkileri dışında psikolojik ve sosyal faydalarına da dikkat çekmeye çalışılmaktadır. Fiziksel aktivitenin sadece engelsiz bireyler için değil engelli bireyler içinde çok büyük faydalar sağladığı hatta bazı durumlarda engelsiz bireylere nazaran daha büyük anlamlar içermesi durumu ortaya konmaya çalışılmaktadır. Engelli bireylerin, fiziksel aktivite yolu ile bireysel olarak daha iyi olmaları ile toplumun onlara daha kabullenici bir tutum ile yaklaşacağı ve bu yaklaşım ile sadece engelli bireylerin yaşamlarının değil tüm toplumun yaşamının zenginleşeceği gösterilmeye çalışılmaktadır.

İyi Olma Hali

İyi olma kavramı, optimal düzeyde psikolojik işlevsellik ve deneyime işaret eder. İnsanlık tarihinin başından bu yana insanın iyi olmayı anlama çabası mevcuttur. İyi olma halini nasıl tanımladığımız terapiden öğretime, yönetimden dua'ya kadar çok farklı alanlardaki olgulara etki eder. İyi olma hali sadece zihinsel bir probleme sahip olmama değildir. İyi olmayı tanımlamaya dair iki farklı yaklaşımın olduğu görülmektedir. Bunlar Psikolojik İşlevsellik (Eudonism) ve Hazcılıktır (Hedonism). Psikolojik işlevsellikte iyi olma bireyin kendini gerçekleştirme ve anlama düzeyi ile ifade edilirken, hazcılık salt mutluluğu esas

alır (Ryan ve Deci, 2001). Hazcı yaklaşım birçok araştırmada “öznel iyi olma” şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik İşlevsellik bakış açısına göre iyi olmayı ele alan çalışmalar ise Ryff ve Singer (1996, 2000)’ın “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” olarak isimlendirdiği teorisi ve Ryan ve Deci (2000)’nin “Öz-Belirlemecilik Teorisi (Self-Determination Theory)” adları altında toplanmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007). İyi olma hali ile diğerleriyle iletişim kurabilmek, seçimler yapmak, kendine güvenli hissetmek, başarı duygusunu yaşamak, daha bağımsız olmak ve günlük hayatını daha fazla kontrol edebilmek yoluyla stres ve problemler olduğu zaman bunlarla daha etkili biçimde baş edebilmek gibi kazanımlarda elde edilir (The Foundation for People with Learning Disabilities, 2003).

İyi olma hali yaşam kalitesine dair önemli bir işarettir. İyi olma halinin fiziksel aktivite ile ilintili olduğunu ortaya koyan bir araştırmada fiziksel aktivitenin diğer aktivitelere göre avantajlar içerdiği, her iki cinsiyetten insanların ilgisini çekmesi ve fiziksel aktivitelere katılmanın bilişsel yetiler, sosyal paylaşım ve bedensel zindelik gibi farklı yetileri geliştirdiği ortaya konmuştur (Trang, 2011). Bir başka araştırmada düzenli egzersiz yapan insanların, yapmayanlara veya düşük seviyede yapanlara nazaran heyecan, ilgi, coşku gibi daha fazla pozitif duyguya sahip olduğu ve farkındalık seviyesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Pasco JA, vd., 2011). Fiziksel aktivitelere katılımın yetişkinlerdeki olumlu faydalarının yanı sıra çocuklarda da duygusal ve davranışsal iyi olma hali ve özellikle de öz kavram (kişinin kendi benliğine ilişkin tanımı) ile olumlu bir ilişki içerisinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Donaldson ve Ronan, 2006). Son yıllarda pek çok araştırmacı zihinsel bozuklukları önlemek veya strese bağlı travmalar ile ilgili araştırma yapmak yerine, zihinsel iyi oluş ve pozitif akıl sağlığı ile ilgilenmektedir. Bu yaklaşım zihinsel iyi oluşun, ruhsal bozukluk yaşayan kişinin semptomlarına sahip olmamaktan daha öte bir durum olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; kişi zihinsel bir rahatsızlığa sahip olabilir (Manik Depresif Rahatsızlık) ancak bu problem ile yaşarken zamanının çoğunu dolu, üretken ve mutlu geçirebilir. Bu noktada fiziksel aktivitenin olumlu etkileri fizyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayrılabilir. Fizyolojik olarak beyindeki nörotransmitterlerin pozitif etkilenmesi ve beyin hücrelerinin yenilenmesi sayılabilirken, psikolojik olarak daha yüksek öz güven ve öz saygı ile günlük kaygılardan uzaklaşma gösterilebilir (MentalHealth Foundation, 2013). Fiziksel aktivite ister iyi olma halinin gerekli koşullarından birisi isterse bireyin iyi olma haline bireyin ulaşmasında yardımcı unsurlardan birisi olarak kabul edilsin, her iki durumda da yaşamın doldurulması ve gerçekleştirilmesi ile ilgili bir özellik olarak bu tartışmalar içerisinde yer almayı hak etmektedir (Bailey, Bloodworth ve Mcnamee, 2008).

Öz saygı

Cem Satman

Öz saygı kavramı son 30 yılda popüler kültürde oldukça fazla biçimde yer bulmuştur. Mutluluk ve kişinin kendini gerçekleştirme için geçerli bir yol, işsizlik gibi pek çok sosyal problem için ise panzehir olarak sunulmuştur (Brown ve Marshall, 2006). Gerçekten de insanların yüksek seviyede öz saygıya sahip olmaları pek çok kuramcı tarafından açıklamaya gerek olmadan bir koşul olarak kullanılmıştır. Her ne kadar özsaygı kavramının Batı kültürüne ait olduğu ve yüksek öz saygının her zaman iyi bir şey olup olmadığı yönünde tartışmalar olsa da, çoğunluk öz saygının, insanın motivasyonunda genellikle istenen amaca ulaştıran yaygın ve etkili bir güç olduğunu varsaymaktadır (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004). Öte yandan toplumun öz saygıya ve onun insan davranışlarındaki rolüne gerçek dışı bir vurguda bulunduğunu savunan görüşler de vardır. (Anderson, 2002).

Öz saygı kavramı kişinin kendisini değerli veya değersiz hissetmesi ile ilintili olan kendisine dair sahip olduğu duygu ve düşüncelerin genel bir açıdan değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir. Yüksek öz saygı, bireylerde kendileri hakkında iyi hissetmeyi, olumsuz geri bildirimler ve karşılaştıkları zorluklar ile etkili biçimde başa çıkabilmeyi sağlar. Her ne kadar çok yüksek öz saygının olumsuz sonuçları olabilese de, yüksek öz saygıya sahip insanların çoğunun daha mutlu ve üretken bir hayat sürdürdükleri söylenebilir. Düşük öz saygıya sahip bireylerin dünyayı daha olumsuz algıladıkları ve düşük öz saygının yalnızlık, utangaçlık ve yabancılaşma ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Heatherton ve Wyland, 2003). Öz saygının, bireyin ilişkilerini sürdürmesinde kolaylaştırıcı etkisinin olduğu ve bu nedenle de sağlıklı bir ilişki yürütmenin önemli bir ögesi olduğu belirtilmektedir. İlişkilerde onaylanma ihtiyacı fazla olan bireylerin özsaygı düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Eryılmaz ve Atak, 2011). Tüm bunlardan yola çıkarak öz saygının psikolojik sağlık için hayati önem taşıyan bir unsur olduğu söylenebilir.

Öz saygı durağan değil, dinamik ve çok yönlü bir yapıdır. Pek çok psikolojik yapıdan etkilenirken yine pek çok psikolojik yapıyı da etkiler (Eryılmaz, 2009). Değerli hissetmeye dair genel düşünceler global öz saygı olarak tanımlanır. Bu tanım bireyin tüm yetilerini ve kapasitesini içine almaktadır. Bu durum akademik öz saygı, sosyal öz saygı, fiziksel öz saygı ve üzerinde çalışılmakta olan pek çok farklı alanı kapsar. Öz saygının çocukluktan itibaren oluşmaya başladığı kabul edilmektedir ve pek çok farklı alanlarda geçerlidir. Yüksek akademik özsaygıya sahip birinin düşük fiziksel öz saygısı olabilir. Önemli olan şey, özsaygının sağlıklı bir düzeyde olmasıdır. Yüksek öz saygılı bireyler tehditkar ve saldırgan olarak algılanırlarken, düşük öz saygıya sahip bireyler kendileri hakkında olumsuz algı geliştiren, utangaç, sürekli kaçınma eğilimi gösteren bireyler olarak algılanırlar. Sağlıklı bir öz saygıya sahip olmak çok korunmacı olma ile

çok benmerkezci olma arasında bir dengeyi gerektirir. Ayrıca kişinin kendisi hakkında çok olumsuz veya çok olumlu düşünmesi arasında da bir denge gereklidir (Young ve Hoffmann, 2006).

Engelli İnsanlarda Fiziksel Aktivite

Engelli olmak karmaşık, dinamik ve mücadele gerektiren bir durumdur. Son yıllarda engelli insanlar ile ilgili olarak sosyal ve sağlık bilimlerinden araştırmacılar, engelli olma önündeki sosyal ve fiziksel zorlukları tespit etmek adına pek çok çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmalar neticesinde engelli bireylerin kendilerini fiziksel olarak engelli hissetmelerinden çok toplum içerisinde engellenmiş olarak algılanmakta oldukları ortaya konulmuştur (WHO, 2011). Engelli insanların genel nüfusları içerisinde tekerlekli sandalye kullanan, görme engelli olan ve duyma engelli olanların sayısı azınlıktadır. Yetişkinler arasında artış göstermekte olan sorunlar zihinsel engellilik ve davranış bozukluklarıdır. Ayrıca Otistik sendrom ve zihinsel sağlık problemleri gibi sorunlar yaşayan ciddi oranda çocuk her geçen gün artmakta olan karmaşık problemler yaşamaktadır. Engelli bireylerin, engelli olmayan bireylere nazaran çok daha olumsuz bir ortamda yaşamlarını sürdürdükleri bir gerçektir. Olumsuz tutum ve ayrımcılığa daha fazla maruz kalmaktadırlar ve sıklıkla ulaşım, konaklama gibi pek çok sorunla karşılaşmaktadırlar (Prime Minister's Strategy Unit, 2005).

Engelli bireyleri böyle bir olumsuz duygu durumu içerisine sokan etmenlere baktığımızda engelli insanların çok uzun bir süre ihmal edilip, ötekileştirilmiş ve çoğunluğun çok rahatlıkla sahip oldukları temel haklardan mahrum bırakılmış oldukları gerçeği ile karşı karşıya kalmaktayız. Birleşmiş Milletler Konvansiyonu'nun 2006 yılının Aralık ayında yayınladığı engelli bireylerin kültürel hayata, rekreatif aktivitelere ve spor etkinliklerine katılım hakkına dair sözleşme ile bu tip aktivitelere engelli bireylerin katılım ihtiyacına vurgu yapılmıştır (Ogi, 2007). Bu sözleşmenin 30. maddesinde net bir biçimde ifade edilen bu durum ile engelli insanların rekreatif ve spor etkinliklerde eşit saygı ve itibar görmelerine ve eşit haklara sahip olmalarına işaret edilmektedir. Sözleşmede çok net bir biçimde engelli bireylere bu tip aktivitelerin organizasyonu ve katılımları için gerekli fırsatların sunulması, yaratıcı ve entellektüel potansiyellerini sadece kendileri için değil aynı zamanda toplum adına da gerçekleştirebilmeleri için imkan sağlanması gerekliliği belirtilmiştir. Ayrıca tüm bu hakların uluslararası hukuk ile korunma altına alınması ve ayrımcı engellemelere mani olunması konusu da karara bağlanmıştır (U.N., 2006).

Engelli bireylerin fiziksel etkinliklere katılmaları ve bu etkinliklerden keyif alarak süreç içerisinde kendilerini ifade etme hakları pek çok uluslararası yasal organ tarafından da kabul edilmektedir. Karşılaştırma yapılacak olursa fiziksel aktivite diğer

Cem Satman

popülasyonlarda bir insan hakkı ögesi olarak bulunmamakta ancak, engelli insanların yaşamında fiziksel aktivitenin sahip olduğu önem, fiziksel aktiviteyi engelli insanların yaşamlarında çok farklı bir noktaya koymaktadır (Schindlmayr, 2007). Engelli bireylerin fiziksel aktivitelerden uzak tutulmaları sosyal yalıtılmışlık ve yalnızlık yaratmaktadır. Bunun sonucunda oluşan bu durum, yaşam kalitelerini ve iyi olma hallerini etkilemektedir. Yalıtılmışlık ve aşırı yalnızlığa dair sağlık problemleri tüm insanlarda (örn. yüksek kan basıncı) yaş, cinsiyet, ırk ve kardiyovasküler riskten bağımsız olarak görülmektedir. Bunun yanında psikolojik durumlarındaki bozulmalar da mevcuttur. Güçlü sosyal ilişkilere sahip bireylerin daha zayıf sosyal ilişkilere sahip olanlara nazaran pek çok avantaja sahip olduğu gerçeğini dikkate alarak, aşırı yalıtılmışlığın kesin belirlenmiş risk faktörleri olan içki, sigara ve obezite gibi faktörler kadar etkili olabileceği dahi savunulmaktadır (Windle, Francis ve Coomber, 2011). Fiziksel aktivite yapmayan engelli bireylerin, fiziksel aktivite yapmayan engelli olmayan bireylere göre daha fazla sağlık problemi yaşadıkları belirlenmiştir. 2006 yılında yayınlanan bir araştırmaya göre fiziksel aktivite yapmayan engelli olmayan bireylerin %8'i fiziksel aktivite eksikliğine bağlı sağlık sorunları yaşarken, engelli bireylerde bu oran %37'dir (CDC'den aktaran, Rimmer, 2008). Bunun da ötesinde fiziksel aktivite, pek çok farklı bireyi bir araya getirip onlara olumlu rol modeller sağlamak ve gerekli yaşam becerilerinin kazanılmasında yardımcı olmaktadır. Engelli engelsiz tüm bireylere obeziteden koruma, kronik rahatsızlıklara karşı daha dirençli kılma, zihinsel sağlığı yükseltme, daha sağlıklı yaşlanmayı sağlama yolları ile sayısız fayda sağlarken, tüm bunların bir yansıması olarak sağlık hizmetlerine harcanan paradan ciddi anlamda tasarruf edilmesine olanak yaratarak ülke ekonomisine de büyük katkı da sunmaktadır (Mulholland, 2008).

Engelli insanların temel spor dallarına veya engelli merkezli spor dallarına katılımları hem bireylere hem de topluma fayda sağlamaktadır. Engelli insanlar için fiziksel aktivite, öz güveni ve sağlıklı bir yaşamı teşvik ederken, engellerinden dolayı genişletmekte zorluklarla karşılaştıkları sosyal ağlarını da büyütme fırsatları sunmaktadır. Ayrıca diğer insanlarda, engelli insanlara dair daha olumlu bir imaj yaratılmasında da son derece etkin bir rol oynamaktadır. Toplum için ise engelli insanların bu aktivitelere katılımları, engelli insanların pasif, toplumun geniş yaşamına katılımda yetersiz olan imajlarının yıkılmasına yol açar ve yeniden inşası için bir fırsat doğurur. Ayrıca bu aktivitelere katılımların engelli insanlara dair ön yargıları ortadan kaldırmasıyla beraber her şeyi içine alan geniş bir toplum oluşturması mümkün olur. Böylelikle de çok daha iyi bir iş birliği ve uyum içinde yaşam durumu oluşur (Walker, 2007).

İngiltere'de yapılan bir araştırmada, engelli gençlerdeki fiziksel aktiviteye katılım oranı, engelli olmayan gençlere göre daha düşük çıkmıştır. Araştırmada engelli gençlerin daha çok okul ortamında fiziksel aktiviteye katılmaya istekli oldukları tespit edilmiştir. Özel eğitim veren okullarda eğitim alan engelli gençlerin ise normal okullarda okuyan engellilere göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılım gerçekleştirdikleri saptanmıştır. Araştırmada ayrıca duyma bozukluğu yaşayan engelli gençlerin hareket kısıtlaması getiren fiziksel engelli bireylere nazaran daha fazla aktivite yapma eğilimleri olduğu bulgusuna erişilmiştir. Engelli gençlerin, fiziksel aktivitede bulunmalarının önündeki en büyük engellerin ise çevrede engelliler için fiziksel aktiviteye uygun bir spor kompleksi olmaması ve ulaşımın zorluğu gibi fiziksel imkansızlıkların yanında, aktiviteyi gerçekleştirecek hiçbir arkadaşları olmaması ve spor merkezlerindeki personelin anlayışlı davranmamaları gibi çevresel faktörler olduğu tespit edilmiştir (Finch, Lawton, Williams ve Sloper, 2001). Kanada özelinde yapılan bir başka araştırmada ise yukarıda verilen bulgulara ek olarak fiziksel aktivite imkanlarına dair bilgi eksikliği ve engelli insanları fiziksel aktivite konusunda aktif hale gelmeleri için cesaretlendirecek sağlık araştırmalarının bulunmaması da olumsuz unsurlar olarak belirlenmiştir (Jaffer ve Brazeau, 2012).

Türkiye'deki duruma kısaca bakacak olursak, Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı'nın, Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü ile müştereken 2002'nin Aralık ayında yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; engelli olan nüfu-sun toplam nüfus içindeki oranı % 12,29'dur. Buna göre ölkemizde 8.431.937 (12,29) kişi özürlü (engelli) olarak yaşamalarını sürdürmektedir. % 12,29 özürlü oranının; % 7,092'u erkek, % 5,022'si kadın olarak ifade edilmektedir. Aynı araştırma verilerine göre, ölkemizde engellilerin en yo-đun yaşadığı bölgenin; Marmara Bölgesi olduğu, en az yaşadığı bölgenin de; Ege Bölgesi olduğu tespit edilmiştir (DİE ve Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığından aktaran Öztürk, 2011). Günümüz Türkiye'sinde engelli profilini değerlendirdiğimizde, engellilerin toplumla bütünleş-me yönünde büyük sorunlar yaşadıkları görölmektedir. Eğitim eksikliği en temel problem olmakla beraber adlandırmadan başlayarak, yaşamın pek çok alanına yayılan sorun-lar içinden çıkılmaz hale gelmiştir. Bu durum engelli bireylerin, toplumla işlevsel bir bütünlük içinde yaşamalarını da güçleştirmektedir (Öztürk, 2011). Ölkemizdeki engellilerin gelişmiş ölkelerdeki engellilere nazaran çok daha fazla yoksunluk duygusu yaşadıkları, toplum içerisinde gerek fiziksel gerekse sosyal olarak çok daha fazla engellendikleri ve tüm bu olumsuz durumların onların öz saygılarını da olumsuz etkilediği tespiti rahatlıkla yapılabilir.

Toplumun engelliği anlamaması, paylaştıkları hayatın içinde onları fark etmemesi, engellinin de ön yargılı bir tutumla "nasıl olsa önemsenmiyorum" deyip, kendini topluma

Cem Satman

takdim etmekten kaçınması, iletişim adına çok ciddi bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Uzun süre engelli bir biçimde hayatını sürdürme durumunda olan insanlar, toplumumuzda en dezavantajlı durumda olan ve en görünmeyen kesimi oluşturmaktadırlar. Sağlık sistemi genellikle onların gereksinimlerini karşılamada yetersiz kalır ve düşük sağlık statüsüne sahip olurlar. Bu durum hem doğumdan itibaren oluşmuş hem de sonradan gerçekleşmiş zihinsel engellilerde de böyledir (NHHCR, 2008). Bu tip engellerden ötürü engelli bireylerin bir güven eksikliği yaşayarak toplumun çoğunluğundan farklı hissetmeleri ve bu durumun onların özsayıgılarını olumsuz etkilemesi son derece olasıdır. Bu noktada fiziksel aktivitelerden uzak duran engelli bireylere, ailelerinin ve çevrelerinin destek vermelerinin engelli bireylerde özgüveni ve özsayıgıyı arttırdığı görülmüştür (Best, 2001). Engellenmiş olduğunu hisseden bireyin spor aktivitelerine katılmaması ve bu yalıtılmışlığa bağlı öz saygı eksikliği oluşmasının, bireyin fiziksel aktivitelere katılmadan alıkoyan en büyük engellerinin başında geldiği tespiti yapılabilir. Bu durumda bir kısır döngü oluştuğu sonucuna varılabilir.

Engelli bireyler fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmemeye bağlı olarak ciddi sağlık problemleri ile yüzleşmektedirler. Aslında engellilerin kendilerinin de fiziksel aktivite oranlarını yükseltmek istedikleri; ancak yukarıda sıralanan olumsuz unsurlardan ötürü toplumun diğer bireyelerine göre imkanlardan çok daha az faydalanabildikleri çok net biçimde söylenebilir. Öte yandan engelli insanların genel nüfusunun daha iyi tanımlama, artan obezite oranı, ileri teknoloji ile yaşamların kurtarılabilmesi gibi unsurlara bağlı olarak artmakta olduğu da görülmektedir (Rimmer, 2008). Engelli bireylerde sporun, genel sağlık durumunu, fiziksel zindeliği, kemik metabolizmasını geliştirdiği ortaya konmuştur. Ayrıca hareketlilikte artış, kronik rahatsızlıklarda ve buna bağlı ikincil sağlık sorunlarında azalma sağladığı da tespit edilmiştir (Boland 2005'den aktaran Hannon, 2005). Engelli bireylerde işlevsel sınırlılıkları azaltan, günlük işlemler için zindelik kazandıran, bağımsız yaşam ortamı hazırlayan fiziksel aktivite, ulusal, bölgesel ve yerel bir startejik planlama ile yürütülmelidir. Fiziksel aktivite ve sporun birey ve topluma faydaları ulusal bir çerçeve içerisinde değerlendirilmelidir. Uzun vadeli planlamalar ve geniş ölçekli Beden Eğitimi ve Spor yapılandırmaları hayati önem taşımaktadır. Olumlu deneyimler ve erken yaşlarda edinilen fiziksel kültür, fiziksel aktiviteye karşı tüm yaşam boyu sürecek bir ilgi ve katılım yaratır (Hannon, 2005).

İnsan vücudu fiziksel aktiviteye yaş, fiziksel durum ve spor geçmişine bakılmaksızın reaksiyon gösterir. İster genç, ister yaşlı isterse engelli olsun, fiziksel aktiviteye başlamak için hiçbir zaman geç olmadığını ortaya koyan yeteri kadar bilgi mevcuttur. Fiziksel aktivitenin potansiyel fiziksel yararları arasında daha düşük koroner rahatsızlık ve ölüm oranı, yüksek kan basıncının düşürülmesi, bağışıklık sisteminin

güçlendirilemesi bulunurken psikolojik yararları arasında depresyon semptomlarında azalma, öz saygının yükselmesi, olumlu sağlık algısı, daha gelişmiş bir zihinsel sağlık bulunmaktadır. Bunun dışında sosyal yararları olarak daha zengin sosyal katılım, sosyal açıdan daha güçlenme, olumlu çevre algısı, insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme durumu tartışılmayacak bir kesinlik içermektedir (Cooke, vd., 2009). Tüm bu ortaya konan bilgiler ışığında fiziksel aktivitenin, ülkemizdeki engelli bireylerin yaşamlarına azımsanamayacak seviyede olumlu katkılar sağlayacağı net bir biçimde söylenebilir. Engelli bireylerin daha fazla fiziksel aktiviteye katılımlarıyla birlikte hem kendilerini toplum içerisinde algılayışlarının hem de toplumun engelli bireyleri algılayışlarının şu anda bulunduğu noktadan çok daha ileriye gideceği şüphe götürmeyen bir gerçektir. Bu noktada görev sadece bu alanda görev yapan özel eğitimcilere, sosyal hizmet uzmanlarına, öğretmenlere, kamu yöneticilerine değil, toplum içerisinde yaşayan, yaşamı engelli bireyler ile herhangi bir şekilde kesişen veya kesişmeyen tüm vatandaşlara düşmektedir.

Ülkemizin gerçeklikleri dikkate alınarak engelli bireyler için en kolay ulaşım noktalarında fiziksel aktivite etkinlikleri, engelli engelsiz tüm bireylerin katılımları ile renklendirilebilecek yarışmalar, engelli bireylerin büyük spor organizasyonları öncesinde gösteri karşılaşması organizasyonları planlanabilir. Bu alanda engellerin kaldırılmasına yönelik her türlü akademik çalışma ve fiziksel planlama, toplumun farkındalığını arttırıp yavaş da olsa engelliler için daha yaşanabilir bir ortam oluşturacaktır. Engelli insanların cesaretlendirilmesi, teşvik edilmesi ve toplum içerisindeki yalıtılmışlıklarından kurtarılması sadece onların yaşamlarının değil toplumun geri kalan bireylerinin yaşamlarını da zenginleştirecektir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Anderson J. E. (2002). Self-esteem: The Myth of the Century. Social Psychology Campbell University: web.campbell.edu/faculty/.../sample_paper.pdf
- Aksoy, A., Bilgiç, P., Ersoy. G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Şubat 2008, Ankara. (sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t50.pdf)
- Bailey, R., Bloodworth A. and McNamee N. (2008). Youth Sport and Well-being: http://www.researchgate.net/publication/242077727_Youth_Sport_and_Well_being?ev=auth_pub

Cem Satman

- Best, J. (2001). Sport and People with Disability: Aiming at Social Inclusion, A Report for SportsScotland, ISBN 1850603847: <http://www.sportsScotland.org.uk/sportsScotland/Documents/Resources/disabilityrr.pdf>
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (syf. 4-9). New York: Psychology Press.
- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Öznel ve Psikolojik İyi olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3 sayı 27, Syf. 43-65.
- 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*, March-April, Vol. 100, No:2, Syf.126-131.
- Cooke, M., Greer, E., Murray, K., McGeown, P., McVicker, D. & Ruddy, M. (2009). Promoting Physical Activity with Older People, A Source for sports Development Teams and Leisure Centres. <http://www.sportni.net/NR/rdonlyres/45D1A19E-735C-4F0A-A3D711F563BA38D9/0/PromotingPhysicalActivityOlderPeople.pdf>
- Department of Health PA, Health Improvement and Protection, (2011). Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries'. Chief Medical Officers. London: Department of Health.
- Donaldson, S.J. and Ronan, K.R. (2006). The effects of Sports Participation on Young Adolescents' Emotional Well-Being. *Adolescence*. Vol 41, No:162, Summer 2006, Syf. 369-389.
- Eryılmaz, A. (2009). Barışa yönelik tutumların Özsaygı ve cinsiyet değişkenleriyle İncelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Cilt 12, Sayı 21, Haziran 2009, syf. 23-31.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Beliren Yetişkinlik Döneminde Özsaygı, Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre Romantik Yakınlığı Başlatmanın İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri • Educational Sciences: Theory & Practice* - 11(2), Bahar/Spring. Syf. 587-600

- Finch, N., Lawton, D., Williams, J. and Sloper, P. (2001). Disability Survey 2000: Survey of Young People with a Disability and Sport, Research Works, Research Findings from the Social Policy Research Unit. The University of York, UK.
- Hannon, F. (2005). Promoting the participation of people with Disabilities in Physical Activity and Sport in Ireland. Disability Research Series 03. 25 Clyde Road, Dublin, Ireland, www.nda.ie
- Heatherton, Todd F. ; Wyland, Carrie L. (2003). Assessing self-esteem. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. (syf. 219-233). Lopez, Shane J. (Ed); Snyder, C. R. (Ed), Washington, DC, US: American Psychological Association, xvii, syf. 495 . doi: 10.1037/10612-014
- Jaffer, S., B. and Brazeau, P. (2008). Level the Playing Field: A Natural progression from play ground to podium for Canadians with Disabilities. 41.st Parliament-1st Session. www.parl.gc.ca.
- Mental Health Foundation, (2013). The Impact Of Physical Activity on Wellbeing Mental Health Awareness Week 2013, Colechurch House 1, London Bridge Walk, London SE1 2 SX, United Kingdom.
- The Foundation for People with Learning Disabilities (2003). Meeting the emotional needs of young people with learning disabilities. A booklet for parents and carers. Colechurch House 1, London Bridge Walk, London SE1 2 SX, United Kingdom.
- Mulholland, E. (2008). What Sport can do. The True Sport. 350-955 GreenValley Cr. Ottawa, Canada, K2C 3V4.
- National Health and Hospitals Reform Commission (NHHCR),. (2008). A Healthier Future For All Australians – Interim report. Commonwealth of Australia, 2008, syf. 54, NHHCR, 2008.
- Ogi, A. (2007). Statement by the Special Adviser to the United Nations Secretary-General on Sport for Development and Peace concerning the Convention on the Protection and Promotion of the Rights and Dignity of Persons with Disabilities, A Publication of International Disability Working Group, Center for the Study of Sport in Society Northeastern University, syf 6.
- Öztürk, M. (2011). Türkiye’de Engelli Gerçeği, Müsiad Cep Kitapları: 30, syf. 20-22, ISBN 978-605-4383-07-8, Ajansvista Matbacılık, İstanbul.

Cem Satman

- Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Leslie E & Berk M (2011). Don't worry, be active: positive affect and habitual physical activity. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 45(12) syf. 1047-52.
- Prime Minister's Strategy Unit (2005). Improving the life chances of disabled people. Final Report:
webarchive.nationalarchives.gov.uk/+/<http://www...gov.../disability.pdf>
- United Nations, (2006). Convention on the rights of Person with Disabilities - Article 30 - Participation in Cultural Life, Recreation, Leisure and Sport. 405 East 42nd St., NY 10017, USA. <http://www.un.org/disabilities/convention/conventionfull.shtml>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., and Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. Psychological Bulletin. 130, syf. 435-468.
- Rimmer, J.H. (2008). Promoting Inclusive Physical Activity Communities for People with Disabilities. President's Council on Physical Fitness and Sports. Research Digest, Series 9, No.2, June/July, 2008.
- Ryan, R.M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology. Syf. 52, 141-166.
- Savucu, Y. ve Biçer, S.Y.(2009). Zihinsel Engelli Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Önemi. Türkiye Klinikleri J Sports Sci. 2009;1 (2): 117-22.
- Schindlmayr, T. (2007). Disability in Sport: The International Legal Framework. A Publication of International Disability Working Group. Center for the Study of Sport in Society Northeastern University, Syf 8.
- Soyuer, F., Soyuer, A., (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 15 (3) 219-224.
- Young, Ellie L, Hoffmann and Laura L.(2006). Self Esteem in Children: Strategies for Parents and Educators. Helping Children at Home and School II: Handouts for Families and Educators. Syf.87-89, National Association of Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814.

- Trang, VuThu. (2011). The Effects of Sports on Youth Resilience and Well-Being, (FIN:G0867358L),<http://www.beyondresearch.sg/Effect%20of%20Sportst.pdf>
- Walker, S.(2007). The Convention on the Rights of Persons with Disabilities: Participation in Sport and the Right to Take Part in Cultural Life. A Publication of International Disability Working Group. Center for the Study of Sport in Society Northeastern University, Syf. 10.
- WHO, (2011). World Report on Disability. Understanding Disability, Chapter 1, Who Library Cataloging-in-Publication Data, (NLM classification: HV 1553), Syf. 4.
- Windle, K., Francis, J. and Coomber, C. (2011). Preventing loneliness and socialisolation: interventions and outcomes. 39 Research Briefing. Social Care Institute for Excellence, Syf. 3.