

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDENSEL ENGELLİLERİN YAŞAM
DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Suzan Tuğçe TATAR

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

KÜTAHYA

2017

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDENSEL ENGELLİLERİN YAŞAM
DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Suzan Tuğçe TATAR

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman
Doç. Dr. Halil BİŞGİN**

KÜTAHYA

2017

ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Suzan Tuğçe TATAR'ın hazırladığı “Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih
19 / 06 / 2017

İmzalar

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Adnan ERSOY

DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

Danışman: Doç. Dr. Halil BİŞGİN

DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

Üye: Doç. Dr. Ersan KARA

Uşak Üniversitesi BESYO Öğretim Üyesi

.....

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tezin hazırlanma sürecinde her türlü desteğini esirgemeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Halil BİŞĞİN'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca tezin hazırlanması sürecinde katkılarından dolayı Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ersan KARA'ya, Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden Öğr. Gör. Gamze BEYAZOĞLU'na ve Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan Arş. Gör. Ümit Doğan ÜSTÜN'e teşekkür ederim.

Uşak Belediyesi Engelliler Koordinasyon Merkezine ve tezimin veri toplama aşamasında desteklerinden ve katkılarından dolayı Sayın Adalet KARAHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesini sağlayan engel tanımayan kahramanlara ve daima yanımda olan, destek ve sevgilerini her an hissettiğim annem, babam ve kardeşime teşekkür ederim.

ÖZET

Tatar, S. T., Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya, 2017. Çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan 15-29 yaş arası Bedensel engelli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin araştırılmasıdır. Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde ki bedensel engelliler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise Konya, Ankara, Gaziantep, Antalya illerinde spor yapan 122 engelli ve Uşak, Kütahya, Afyon illerinde spor yapmayan 95 engelli olmak üzere toplam 217 engelli birey oluşturmaktadır. Araştırmada betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve veri toplama aracı olarak anket tekniği uygulanmıştır. Yaşam doyumuna ilişkin veriler elde etmek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilen yaşam doyum ölçeğinden (The Satisfaction With Life Scale) yararlanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi %5 olarak değerlendirilmiştir. Spor yapan ve yapmayan, cinsiyet gibi iki düzeyli değişkenlerin düzeyleri arasında yaşam doyum değişkeni bakımından anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla “bağımsız iki örnek t testi” kullanılmıştır. İki den fazla düzeye sahip değişkenlerin düzeyleri arasındaki farklılık için “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” den faydalanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılık bulunması durumunda farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla “ Tukey” çoklu karşılaştırma test istatistiğinin sonucu değerlendirmeye alınmıştır. Ayrıca varyansların homojenliği ve normallik gibi varyasyonların sağlanmaması durumunda tek yönlü varyans analizi yerine Kruskal-Wallis test istatistiği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda, yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde spor yapan engelli bireyler ile spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde spor yapan kadınlar ile yapmayanlar ve spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde katılımcılardan 0-999TL arası aylık geliri olan bireylerde ve 1000-1999 TL arası aylık geliri olan spor yapan bireylerin yaşam doyum puan ortalamaları ile Spor yapmayan katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Katılımcılardan Aylık geliri 2000-3000TL ve üzeri olan bireylerde spor yapan ile yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p > 0.05$). Genel olarak yapılan varyans analizi sonucuna göre yaşam doyum değişkeni bakımından spor düzeyleri arasında istatistiksel olarak çok anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.000$). Genel olarak yapılan Kruskal-Wallis test istatistiği sonucuna göre yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak çok anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.000$). Genel olarak yapılan Kruskal-Wallis test istatistiği sonucuna göre yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma amaçları arasında istatistiksel olarak çok anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.001$). Yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde katılımcılardan 15-19 yaş arasındaki bireylerde spor yapan ile yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($p > 0.05$). Yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde katılımcılardan evli bireylerde spor yapan ile yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p > 0.05$). Çalışmamızın sonuçları spora katılımın engelli bireyin yaşam kalitesini etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Sporun bedensel engelli bireylerin yaşantısındaki olumlu etkisi düşünülerek ülkemizde bedensel engelli bireylerin özellikleri ve spor yaşantısı ile ilgili daha detaylı çalışmaların yapılmasına ve spora katılımlarını artırıcı stratejilerin geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Spor, Bedensel Engelli, Yaşam kalitesi.

ABSTRACT

Tatar, S. T., Compara of Life Satisfaction Level of Disable Individuals Who Doing Exercises or Not. Dumlupınar University, Institute of Medical Sciences, Department of Physical Education and Sport. Master's Thesis. Kütahya, 2017.

The purpose of this study is to research on the life satisfaction levels of physically disabled individuals between 15-29 years old who do exercises and who do not. The population is disabled individuals all across of turkey. The Sample is 122 disabled individuals who doing exercises at Konya, Ankara, Gaziantep Antalya and 95 disabled individuals Who not doing exercises at Uşak, Kütahya and Afyon Provinces. In this study, questionnaire technique is used to obtain data. In the questionnaire, The Life Satisfaction Scale that developed by Diener Emmons, Griffin and Larsen in 1985 have been used in order to get data about Life satisfaction level. In the analysis of data using the SPSS software frequency distributions have been established, independent groups t-test analysis were used. In the research by using a statistical software package (SPSS 15) for the analysis of data. Significance level was taken as $p > 0,05$. To find the vary significant differences between two-level variables as genders and doing exercises or not independent t test was used in terms of life satisfaction variable. One way variance analyze (Anova) were used in case of more than two level variables. Multiple comparison test 'Tukey' was used As a result of variance analyze to find source of difference. Also, Kruksall- Wallis tests was used instead of one way variance analyze provided in case of Homogeneity of variance and normality assumptions. According to statistical analyzes found significant difference between disabled individuals who doing exercises or not ($p < 0,05$). When analyzed life satisfaction levels found significant difference between men and women who doing exercises or not ($p < 0,05$). When analyzed life satisfaction level of participants found significant difference avarage score of life satisfaction between 0-999tl and 1000-1999-tl monthly income owning individuals who doing exercises in comparison wiht not doing exercises ($p < 0,05$). When analyzed life satisfaction of partipicants not found significant difference between 2000-3000 tl owning monthly income individuals who doing exercises or not ($p > 0,05$) As a result variance analyzes show as statistical significant difference between level of doing exercises in terms of life satisfaction variable ($p = 0,000$). According to Kruksall-Wallis test Statistics found very significant difference between rates of doing exercise in terms of life satisfaction variable and between aims of doing exercises in terms of life satisfaction variable. When analyzed level of life satisfactions of participants not found significant difference between 15-19 years old and married individuals who doing exercises or not ($p > 0,05$). The study population is physically disabled individuals all across of Turkey and The study sample is; within this universe, selected by random sampling method, 122 physically disabled individuals who do exercise and 95 physically disabled individuals who do not exercise consists of 217 individuals. Our research has revealed that sport is a factor which effects quality of life level of physically disabled. Considering the positive effect of sports on physically disabled's life, more detailed researches about their characteristics and sports life need to be planned and effective strategies have to be developed to enhance sports participation. As it is known that sport has benefits for physical health, its benefits for emotional health should not be ignored.

Key Words: Sports, Physically Disabled, Quality of life

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Problem Cümlesi	2
1.3.1. Alt Problemler.....	2
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Engel ve Engelli Kavramı.....	5
2.1.1. Sosyo-Ekonomik Yönden Engelli Kavramı.....	5
2.2. Bedensel Engelliler	6
2.2.1. Bedensel Engelin Nedenleri ve Sınıflandırılması	7
2.2.1.1. Doğumsal Bedensel Engelliler	7
2.2.1.2. Bulaşıcı ve Ateşli Hastalılar	8
2.2.1.3. Metabolizma Bozuklukları	8
2.2.1.4. Çeşitli Kazalar ve Travmalar	8
2.2.2. Bedensel Engellilerin Karşılaştıkları Sorunlar.....	9
2.2.2.1. Psikolojik Sorunlar	9
2.2.2.2. Fizyolojik Sorunlar	10
2.2.2.3. Toplumsal Sorunlar	10
2.2.2.4. Yapısal Çevre Sorunları	11
2.2.2.5. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Sorunları	12
2.3. Engellilerin Davranışlarını Etkileyen Sosyal Etmenler.....	12

2.4. Bedensel Engellilerde Spor.....	13
2.4.1. Bedensel Engellilerde Sporun Gelişimi	14
2.4.1.1. Türkiye’de Engelli Sporunun Gelişimi	15
2.5. Bedensel Engellilerin Katıldıkları Spor Dalları.....	15
2.5.1. Tekerlekli Sandalye Basketbolu.....	15
2.5.2. Ampute Futbol	16
2.5.3. Masa Tenisi	16
2.5.4. Atıcılık	17
2.5.5. Tekerlekli Sandalye Tenis.....	17
2.5.6. Okçuluk.....	17
2.5.7. Atletizm.....	18
2.5.8. Oturarak Voleybol.....	18
2.5.9. Yüzme	19
2.5.10. Yelken	19
2.5.11. Halter.....	19
2.5.12. Bilek Güreşi	20
2.5.13. Badminton.....	20
2.6. Yaşam Doyumu	21
2.7. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	22
2.8. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar	24
2.9. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler	25
2.9.1. Kişisel ve Demografik Faktörler.....	28
2.9.2. Yaş	28
2.9.3. Cinsiyet	29
2.9.4. Gelir Durumu	30
2.9.5. Çalışma ve İş Hayatı	31
2.9.6. Toplumsal Faktörler.....	31
2.10. Yaşam Doyumu ve Spor.....	32
2.11. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	33
2.11.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	33
2.11.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	39

3.1. Araştırmanın Evreni.....	39
3.2. Araştırma Örneklem	39
3.3. Protokol.....	39
3.4. Veri Toplama Aracı	40
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	40
4. BULGULAR	41
4.1. Tanımlayıcı Bulgular	41
4.2. Yaşam Kalitesi Yönünden Gruplar Arası Farklılıklara Yönelik Bulgular	45
4.2.1. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Yaşam Doyum Seviyeleri Arasındaki Farklılık.....	45
4.2.2. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumları Arasındaki Farklılık	46
4.2.3. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyum Değişkeni Bakımından Göre Yaş Seviyeleri Arasındaki Farklılık	47
4.2.4. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyum Değişkeni Bakımından Medeni Durumları Arasındaki Farklılık	48
4.2.5. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyum Değişkeni Bakımından Aylık Gelirleri Arasındaki Farklılık	48
5. TARTIŞMA	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA	58
EKLER.....	65
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu.....	65
Ek-2: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	66
Ek-3: Veriler	67

TABLOLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 4.1: Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı	42
Tablo 4.2: Katılımcıların spor yapma durumuna göre dağılımı.....	43
Tablo 4.3: Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı	43
Tablo 4.4: Katılımcıların yaşına göre dağılımı	43
Tablo 4.5: Katılımcıların medeni haline göre dağılımı	43
Tablo 4.6: Katılımcıların aylık gelirine göre dağılımı	44
Tablo 4.7: Spor yapan katılımcıların branşına göre dağılımı.....	44
Tablo 4.8: Spor yapan katılımcıların spor yapma amacına göre dağılımı	45
Tablo 4.9: Spor yapan katılımcıların spor yapma sıklığına göre dağılımı	45
Tablo 4.10: Spor yapan katılımcıların spor yapma düzeyine göre dağılımı	45
Tablo 4.11: Katılımcıların spor yapma değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları.....	46
Tablo 4.12: Kadın katılımcıların spor yapma değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları.....	46
Tablo 4.13: Erkek katılımcıların spor yapma değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları.....	47
Tablo 4.14: Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşlarına göre yaşam düzeyleri t testi sonuçları	47
Tablo 4.15: Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin medeni durumlarına göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları	48
Tablo 4.16: Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin aylık gelirlerine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları	49
Tablo 4.17: Bedensel engellilerin yaşam doyum değişkeni bakımından spor düzeyleri arasındaki farklılıklara ilişkin varyans analizi sonuçları.....	50
Tablo 4.18: Bedensel engellilerin yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma sıklıkları arasındaki farklılıklara ilişkin Kruskal-Wallis test sonuçları..	50
Tablo 4.19: Bedensel engellilerin yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma amaçları arasındaki farklılıklara ilişkin Kruskal-Wallis test sonuçları..	50

1. GİRİŞ

Kas-iskelet-sinir sistemini ilgilendiren hastalık veya yaralanmaların yol açtığı kayıplara bağlı olarak bedensel yönden yeteneklerini çeşitli derecede kaybetmesine neden olan, toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük gereksinimlerini güçlükle karşılayan, korunma, bakım, rehabilitasyon ve danışmanlık hizmetlerine ihtiyacı olan bireylere bedensel engelli denir. Vücut yapı ve fonksiyonlarındaki bozukluk sonucu oluşan fonksiyonel limitasyonlar, çevrenin yetersizliği ve kişinin engel nedeniyle yaşadığı psiko-emosyonel sorunların etkileşimi kişinin sosyal katılımını kısıtlar (1). Bazı engelli kişilerin fırsat eşitsizliği, performans düşüklüğü beklentisi ve sosyal ayrımcılık gibi nedenler durumundan fiziksel aktivitelere katılmada sorunlar yaşamaya devam etmektedir (2).

Engelli kişilerin sosyal hayata katılımlarının çoğalmasında sporun önemli bir yeri vardır. Bu durumla beraber spor veya herhangi bir fiziksel aktiviteye katılım bireyin değişik kimlik ve rollerini ortaya çıkarmasını sağlamaya başlar, kendi algı durumunu değiştirmesine fırsat verir, grup duygusunu uyarır ve engelin farkına varıp önlemini alıp azalmasını sağlar (3). Benlik durumu gelişimi sağlayıp ve strese karşı savaşarak yardımcı olmaya çalışır (4).

Engelli kişilerin toplumun bütününe göre daha hareketsiz bir hayatı devam ettirdikleri görülmektedir. Dünya sağlık örgütü (WHO) bu durumda olan toplumun ciddi anlamda bir toplum sağlığı problemi olduğuna işaret etmektedir (5). Spora veya herhangi bir fiziksel aktiviteye katılım hareketsizliğe bağlı ikincil sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmaktadır.

Engelli bireylerde; oluşan engele bağlı fiziksel problem, duygusal ve sosyal problemler gelişebilmektedir. Spor ve çeşitli rekreasyonel aktiviteler bedensel engellilerde görülen problemleri düşük bir dereceye indirerek, hayat kalitesini arttırmasını sağlayabilir (6).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Sosyal katılımın yaşam kalitesi ile tutarlı ve sağlam bir bağlantısı

vardır (7). Bu durumda da sporun devam eden etkinliği de devreye girerek kendini göstermektedir. İnsanlararası iletişimi ve katılımı çoğaltan spor; yaşam kalitesini arttırabilmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde ülkemizde bedensel engelliler ile ilgili yapılan araştırma sayısının gelişmiş ülkelere oranla sayısal olarak daha az olduğu gözlenmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, Türkiye genelinde 15 – 29 yaş spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Engelli bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları çevresel, psikolojik, fiziksel vb. nedenler sık karşılaşılan konulardır. Bu nedenle bireylerin yaşantıları içerisinde karşılaştıkları olumlu, olumsuz etkileri spor etkinlikleri ile en az seviyeye indirilmesi başarılı sonuçlar elde etmemizi sağlayacaktır.

Bu durumdan yola çıkarak sporun bedensel engelli bireyler üzerindeki yaşam doyum etkisinin araştırılma yapılmasının uygun olacağı düşünölmüştür.

1.3. Problem Cümlesi

“Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması” konulu” tez çalışması ile spor yapan yapmayan engelli bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını araştırmaktır.

1.3.1. Alt Problemler

1. Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin spor yapma durumlarına göre yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyum puan ortalamalarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyum puan ortalamalarında yaş faktörüne göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyum puan ortalamalarında medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumu puan ortalamalarında aylık gelirlerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1. Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık yoktur.
2. Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumu puan ortalamalarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık yoktur.
3. Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumu puan ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir farklılık yoktur.
4. Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumu puan ortalamalarında medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.
5. Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumu puan ortalamalarında aylık gelirlerine göre anlamlı bir farklılık yoktur.
6. Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumu puan ortalamalarında spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan örneklem grubunun çalışma evrenini temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Yaşam Doyum Ölçeği” envanterinin geçerli ve güvenilir olduğu ve çalışmanın amacına uygun oldukları varsayılmıştır.
4. Uygulanan istatistik yöntemlerin, değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 15-29 yaş arası bedensel engelli bireyler ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma Konya, Ankara, Gaziantep, Antalya illerinde spor yapan 122 engelli ve Uşak, Kütahya, Afyon illerinde spor yapmayan 95 engelli olmak üzere toplam 217 engelli birey ile sınırlandırılmıştır.

3. Araştırma, anket formu neticesinde elde edilen veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Engel ve Engelli Kavramı

Kişi yaşadığı sürece, cinsiyet, yaş, sosyal ve kültürel nedenlere bağlı olarak oynaması gereken roller vardır. Birey eksiklik yüzünden bu rolleri gereği gibi oynayamaz durumda gelirse buna “engel-özür” denir (8).

Engel, bedensel, zaman bakımından anlksal ya da davranıştaki bir bozukluk durumu ve başarıyı güç kılan her türlü yetersiz durumdur. Engel bir grup özelliği olmayıp bireysel bir durumdur. Engel, bir yetersizliğin etkisini, bu yüzden kişinin, toplumun kendisinden beklenenden daha düşük bir başarı seviyesinde durmasını belirtir (9).

B.M. Genel Kurulu'nun İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'ne ek 3447 no'lu ve 09 Aralık 1975 tarihli “özür durumu olan bireyin hakları bildirisi”nin 1. Maddesi engelli bireyi şu şekilde tanımlar: “Normal bir kişinin kişisel veya sosyal hayatında kendi kendine yapması gereken işleri bedensel veya ruhsal kabiliyetindeki kalıtımsal ya da sonradan oluşan herhangi bir noksanlık sonucu yapamayanlara engelli denir” (10).

Ege ise kişinin bedensel, ruhsal ve zihinsel yetenek veya görülen özelliklerinden bir kısmını sürekli olarak yitirmesine ve normal hayatın gereklerine uymama durumuna özürlülük ve böyle kişilere sakat denir (11).

Dikkat edilecek olursa yapılan tanımlarda farklılıklar olmasına rağmen bazı ortak özellikler ortaya çıkmaktadır. Bu ortak noktalar bireyin yapısında doğuştan ve sonradan meydana gelen dıştan gözlenebilen veya gözlenemeyen değişikliklerin yetersizlik sonucunu doğurmasıdır.

2.1.1. Sosyo-Ekonomik Yönden Engelli Kavramı

Yardıma muhtaç engelli kişilerin, farklı nedenlerden dolayı, kamu kurumları olmak üzere sivil toplum örgütlerinin ve sosyal çevrenin ekonomik yardımına ihtiyaç duyan bireydir. Sosyal yardımların amacı, tüm ülke nüfusunu saracak bir biçimde, elde edilen gelirden her zaman mahrum olan bireylere asgari bir gelir ihtiyacı sağlamaktır. Engelli bireylerin önemli bir kısmının çalışma hayatına kazandırılması kolay olmadığı

için, özellikle iş yapmayan, veya kendi durumuna uygun bir iş yerinde çalışma imkânı bulunmayan engelli bireylere yardım yapılması zorunludur (12).

İstihdamda engelliler açısından önemli bir güçlük yaşanmaktadır. Her türlü yol denenerek elde edilen iş, bulunduğu da, engelli için pek çok değişik sorun başlanmaktadır. Ruh sağlıklarına ve bedendeki engellilik hallerine göre her işi yapamamakta, işe gidip gelme sırasında karşılaştıkları ulaşım sorunları, iş yerinde doğal olmayan gecikmelere dönüşmektedir. Çoğu işveren tarafından ortaya çıkan sorunlar çözülmek yerine, kendilerine verilen ve günümüz koşullarında hayli önemsiz kalmış para cezalarının ödenmesini tercih etmektedir. İşlerde bile görev alamaz hale gelmişlerdir. İş yerlerinde engellilerin çalışmasını sağlayan kontenjanlarda, eş-dost-akraba veya daha sağlam işçi tercih edilmeye devam edilmektedir (11).

Sonuç olarak, engelli bireyin, sosyal, ekonomik ve kültürel durumuna bağlı olarak, kendisinden beklenen işleri, sınırlı bir biçimde yerine getirebilen bir birey olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin de yaşamın gereği olan fonksiyonların zarar görmesi sebebiyle, bireyin halk ile etkileşim içinde olması, sosyo- kültürel aktivitelere katılması ve iş hayatına girebilmesi belli bir ölçüde veya tümüyle engellenmesi halinde bu bireyin genelde farklı boyutlarda ve derecelerde korunmaya muhtaç engelli durumuna geldiğini söyleyebiliriz (12).

2.2. Bedensel Engelliler

1962 senesinde yayımlanan özel eğitime muhtaç çocuklar yönetmeliğinde bedensel engeli olan bireyler; “kemik ve mafsalların fiziki yapısında engel bulunan veya kas gücü gelişimi ve koordinasyonu veya kontrolünde inhiraf lar gösteren kimselerdir” denilmektedir. Örnek verecek olursak; kemik veremi, mafsal romatizması olan çocuklar, çocuk felcinin farklı şekilleri, beyin arızalarında oluşan felç ve başka arızaları bulunan bireyler olarak tanımlanır (13).

Doğuştan veya sonradan kazanılmış, insan yapısı veya biçiminde fiziksel ve fizyolojik herhangi bir bozukluk ya da eksiklik oluşturarak onun fiziksel yeteneklerini kısıtlayan veya tüm olarak ortadan kaldıran bozukluklara sahip olanlara, fiziksel engelli denir (14).

Çeşitli nedenlerle (hastalık, kaza gibi) kemik, kas ve eklemlerin kısmi veya tam fonksiyonsuzluğu sonucu özür lü duruma gelen bireye bedensel engelli denilmektedir.

El, kol, bacak gibi organların da bozukluğu, eksikliği veya her hangi bir bozukluğu olanlara sakat denilmektedir. Milli eğitim bakanlığı bedensel engelli bireyleri, bütün düzeltmelere rağmen iskelet sistemi, kas sistemi, kas ve eklemlerdeki engellerinden dolayı normal eğitim, öğretim çalışmalarında yeteri kadar yararlanamayan kişi olarak tanımlamıştır (12).

Sakatları koruma milli koordinasyon kurulu bedensel engellileri bütün düzeltmelere rağmen iskelet, sinir sistemi, kas ve eklemleri normal hayat çalışmalarında yeteri kadar yararlanamayacak ölçüde sakatlığı olan bireyler olarak tanımlamaktadır (16).

2.2.1. Bedensel Engelin Nedenleri ve Sınıflandırılması

2.2.1.1. Doğumsal Bedensel Engelliler

Doğuştan bedensel engelli olan bireyler, doğum esnasında var olan fizik hareket sistemi şekil veya fonksiyon bozuklukları olarak tanımlanabilir. Bu engeller vücut ve hareket sisteminin hemen her durumunda kendisini ortaya çıkarır (17).

Çağlar, doğumsal bedensel engelli bireyleri şu şekilde maddeleştirmiştir:

1. Kalıtım, soya çekim. Bunun daha ziyade kalıtsal köklü metabolizma bozuklukları, organ eksiklikleri, fazlalıkları olan bedensel bozukluklar şeklinde görüldüğü bilinmektedir.

2. Çocuk düşürmek için içilen ilaçlar, gebeliği engellemek için içilen ilaçlar etkisini göstermediği zaman gebelik olup sonradan da doğum gerçekleştiğinde, gebelik sırasında içtiği ilaçtan dolayı kol ve bacağı eksik veya olmayan çocuk doğumları görülür.

3. Annenin gebelik sırasında özellikle gebeliğin başlangıcında ve aylarında yaşadığı yüksek ateşli hastalıklar. Bu hastalıklarda sakat durumda olan doğumlara yol açmaktadır.

4. Gebelik esnasında cenini etkileyecek durumda çarpışma ve incilmeler.

5. Anne babada olan kanın uyumsuzluğu.

6. Annede gebelik esnasında belirgin hale gelen metabolizma bozuklukları ve doğuma yaklaşılan zamanda geçirmiş olduğu hastalıklar.

7. Annenin gebeliği esnasında uyması gereken, yeme, içme, giyinme dinlenme ve gezme kurallarına uygun hareket etmemesi sonucu bir dizi engelin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (15).

2.2.1.2. Bulaşıcı ve Ateşli Hastalıklar

Yeni doğan çocuğun ve çocuklukta, gençlikte geçirilen poliomyelitis-çocuk felci, tüberküloz, kemik iliği iltihabı, bel kemiği hastalığı, yüksek ateşli hastalıklar, menenjit, tifo ve merkezi sistemini etkileyecek gribal enfeksiyonlardır. Küçük yaştan itibaren belirtisi başlayan romatizma, kalp ve mafsallık, artelit, raşitizm her çeşit kemik hastalıkları, hemofilia-kanamalar bedensel engele sebep olmaktadır (15).

2.2.1.3. Metabolizma Bozuklukları

Metabolizma bozuklukları sonucu bazı bedensel engellerin olduğu bilinmektedir, bunlarda görülen vitamin eksikliği sonucu oluşan adale bozukluklarıdır. Bu durumda kan uyuşmazlığının da bedensel engele sebep olduğu bilinmektedir (15).

Yapılan son araştırmalara göre vücuttaki normal metabolizmayı etkileyen ilaçların alınması annenin kanından beslenen çocuklarda bazı organ noksanlıkları ile doğmasına, çocuklarda normal kemik oluşumuna engel olmakta, kas, adale, eklem bozukluklarına, fazla parmaklı ve noksan parmaklı doğumlara sebep olduğu bilinmektedir (17).

2.2.1.4. Çeşitli Kazalar ve Travmalar

Gelişen, makineleşen endüstri ve toplum yaşamında her yere makinenin girmesi iş kazalarını artırmaktadır. Bugün sonradan oluşan bedensel engellerin büyük bir bölümü iş ve trafik kazaları sonucunda oluşmaktadır. Savaşlarda alınan yaralar bilhassa, başta, bel kemiğinde sinirlerde ve adalelerde oluşan yaralanmalar sonucu birçok bedensel engel ortaya çıkmaktadır. Çeşitli sportif faaliyetlerde, aktivitelerde sporun gerekli kurallarına uymama sonucu olarak başta; bel kemiği, omurga, beyincik, sinir ve kas lifleri vb. bir ömür boyu süren bedensel engeller oluşmaktadır (15).

2.2.2. Bedensel Engellilerin Karşılaştıkları Sorunlar

“Özürlülük, fiziksel psikolojik ve sosyal durumlarını beraberinde getiren bir durumdur. Sosyolojik perspektifte özürlülük, fiziksel bir durumun ortaya koyduğu gerçeklikten hareketle, sosyal çevreye, sosyal tutumlara, sosyal rollere, sosyal izolasyona ve sosyal bütünleşmeye ağırlık veren bir anlam içermektedir.” (18) Ortopedik engelli kişilerin, fiziki olan sağlık sorunları sonucunda oluşan ve gelişen çeşitli problemleri vardır. Bu problemler direkt olarak engelliliklerinin sonucunda oluşan fizyolojik problemler olabileceği gibi psikolojik, toplumsal ya da yapısal çevreye uyum problemleri şeklinde de olabilir. Bedensel engellilerin fizyolojik problemlerine çözümler bulunması ve onların mekân içindeki hareketliliğinin ve kendi kendine yeterliliklerinin sağlanması, bedensel engellilerin toplum hayatına kazandırılmış olması anlamına gelmez. Çünkü bedensel engellilerin kendi fizyolojik problemlerinin sonucunda ortaya çıkan birçok sorunun ele alıp üzerinde çalışılması gerekmektedir. Bu kapsamda fizik tedavi ve rehabilitasyon kurumlar çalışmalar yapmakta ve bedensel engellilerin toplum hayatına kazandırılması için yöntemler geliştirmektedir.

2.2.2.1. Psikolojik Sorunlar

Bedensel engellilerin psikolojik problemleri, “sınırlı hareket olanağından kaynaklanan, arzu edilen istek ve amaçların gerçekleşmemesinden ortaya çıkmaktadır. Bedensel engellilerin, hareket kısıtlılığı ve yapılamayan her eylem bu kişiler üzerinde psikolojik baskılara neden olmakta ve toplumsal yaşamdan uzaklaşmaktadır” (19). “Bu sorunların haricinde en önemli olan sorun ise ailelerin ve çevredeki insanların engellilere bakış açısından kaynaklanmaktadır” (20). Engelli kişilere karşı olumlu ya da olumsuz biçimde olağan olmayan özel davranış biçimleri psikolojik problemlerin oluşumuna yardımcı etken olmaktadır.

“Bedensel engellilerin bir kısmı içinde buldukları engellilik durumuna hayatlarının bir anında yaşadıkları bir kazadan dolayı gelmişlerdir. Bu durum bedensel engellilerde derin psikolojik rahatsızlıklara sebep olmakta ve hayat boyu tedirgin bir şekilde yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu durum kullandıkları ekipmanlar veya içinde buldukları araçlar benzeri bir takım malzemelere karşı güvensizlik ya da korku ile yaklaşmalarına sebep olmaktadır” (21).

2.2.2.2. Fizyolojik Sorunlar

Bedensel engellilerin, engellilik sebeplerinden dolayı kaybettikleri fiziksel etkinlikler, hareket kısıtlılıkları ya da fiziksel yetersizlikler vardır. Bedensel engelliler, bu sorunlardan dolayı günlük hayatlarında birçok konuda sıkıntı yaşarlar. El ve kol kullanımlarındaki problemlerden dolayı giyinme ve soyunma faaliyetlerinde yaşanan sorunlar bunlardan biridir. Elbiselerin kol ve parçalarının tek elle giyilmeye çalışılması ya da bu etkinlikte iki elinde yeterince rahat kullanılamayacak derecede engelli olması gibi sebeplerden dolayı düğmeleme, bağlama ya da çitçit kapamakta yaşanabilecek sorunlar bedensel engellilerin kullanımına yönelik daha farklı ve özel kıyafetler tasarlanması gerektirebilir. Hatta kıyafetlerin bilindik tanınmış formlarının dışında tamamen bedensel engellilerin kullanımına yönelik formlarda tasarlanması gerekmektedir. Bu konuda bir moda anlayışının geliştirilmesi bedensel engellilerin psikolojik yönden de kendilerini daha iyi ve özel hissetmelerini sağlayacaktır.

2.2.2.3. Toplumsal Sorunlar

Kamusal alanda yer alamayan, çalışamayan ve sosyalleşemeyen büyük bir engelli nüfus vardır. Bunun dışında, bu şansa sahip olup da ulaşım, iş hayatına katılım, iş yerlerindeki eksiklikler vb. gibi birçok soruna maruz kalan engelli çalışanlar da mevcuttur. Engellilerin sosyal hayatta yer alması konusunda karşılaşılan bütün problemler saptanmalı ve çözümler aranmalıdır. Örneğin, iş yerlerinde engelliler için düzenlenmiş tuvaletlerinin olmaması veya yetersiz olması engellilerin evlerinin dışındaki hayata uyumunda çok önemli sorunlar çıkarmaktadır. Engelliler yalnızca bu tuvalet sorunlarından dolayı bile çok fazla evlerinden dışarı çıkmak istememektedirler. Dolayısıyla ile engelliler için anti-sosyal bir hayat oluşmakta engelliler, kendilerini evleri dışındaki hayattan soyutlamakta, ailelerinden ve yalnızca kendi dünyalarından oluşan kısıtlı bir yaşam tarzı oluşturmaktadır. Sosyal hayattan kopan ve kendini soyutlayan engelliler hem kendileri hem aileleri hem de sosyal devlet için ekonomik sorunlar yaratmaktadır. “Engelliliğin gerek topluma, gerekse kişiye maddi ve psikolojik maliyeti çok büyüktür. Fazlasıyla yüksek olabilen tedavi masraflarına kimi zaman özel rehabilitasyon ve eğitim masrafları, bitmek bilmeyen yardım ve özel bakım masraflar da eklenmektedir” (22).

“Yoksulluk ve özürlülükle ilgili olarak dünya ölçeğindeki verilere bakıldığında, iki olgu arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu ilişkide çarpıcı görünen, özürülülerin yoksullar içinde en yoksul oldukları gerçeğidir. Dünya Bankası istatistiklerine göre, dünyadaki en yoksul kişilerin beşte biri engellidir” (23).

Günümüzde istatistikler sonucu elde edilen oranlara bakıldığında Türkiye’de ve de dünyada engelli nüfus azımsanamayacak kadar fazladır. Ortalama bir aralıkta bu oran dünya genelinde % 10-15 arasındadır. Sosyal hayatımıza engellilerin katılımı, iş gücü hayatında engellilerin de yer alabilmesi gibi konularda devlet politikaları ve kanunların belirlenmesi çok sıkı bir denetimle uygulanması gerekmektedir. Böylece engellilerin sosyal anlamda da engelli olmasının önüne geçilmiş olunacak, engelli nüfusun devletlerin ve ailelerin üstünde büyük bir sorun olmasının önüne geçilmiş olacaktır.

2.2.2.4. Yapısal Çevre Sorunları

Engelliliğin tarihsel gelişimi içindeki sürecine bakıldığında, geçmişteki kırsal hayattan ve tarıma dayalı yaşamların var olduğu günlerden, endüstri devrimi ve sonrasında kentleşmenin hızlandığı günümüze gelindiğinde, engelliliğin çok daha büyüyen ve dallanıp budaklanan bir sorun olduğu görülmektedir. Kırsal hayattaki yaşam tarzları ve daha organik gelişen, kentsel olmayan mimari yapılanma, engellilere yaşama ve sosyalleşme açısından sürdürülebilir bir hayat sunmaktadır.

Kırsal hayattaki bu engellilik sorunları, geleneksel yöntemler ile çözümlenirken kentlerde sorunun çözümü karşılıksız kalmıştır. Ülkemizdeki kent ekonomileri ve kentsel gelişim süreçleri, sadece sağlıklı ve çalışmak için kente gelmiş insanlar çerçevesinde hareket etmiş ve yapılanmıştır.

Zaman içinde birçok çeşitli sebeplerden dolayı kentlerde oluşan engelli nüfusun sorunları anlaşılacak istenmemiş, kentleşme adı altında yapılan bütün bilinçsiz çalışmalar, engellilere yönelik yeni engeller koymaktan ibaret olmuştur. Gerekli planlamalar ve düzenlemeler olmadan yapılan bu tarz kentsel yapılanma toplumun bütün kesimleri için sorun oluşturacaktır. Bedensel engellilerin fiziki çevrede özgürce hareket edememelerinin temel sebebi yalnız bedensel özürleri değil, aynı zamanda yapısal çevrenin getirdiği sorunlardır. “Yeni yapılacak alanlarda, engelsiz fiziksel

çevreler oluşturmak, mevcut çevrelerin niteliğini iyileştirmek ve erişilebilirliğini artırmak”herkes için yaşam kolaylığı sağlayacaktır (24).

2.2.2.5. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Sorunları

Rehabilitasyon, “bireyin doğuştan veya sonradan, herhangi bir nedenle oluşan kronik veya akut yetersizliklerinin ve fonksiyonel olarak iş ve günlük yaşantısındaki kayıpların belirlenmesi ve aynı zamanda psikolojik sosyal ve mesleki durumdan da destek görerek günlük hayatta bağımsız ve sosyal rollerini (evlilik, anne-baba rolü, vb.) yerine getirmesini sağlayacak yaklaşımların bütünüdür.”(25) Fizik tedavi ve rehabilitasyon; bedensel engellilerin karşılaştıkları sorunların (fizyolojik, psikolojik, toplumsal ve yapısal çevre sorunları) çözülmesi amacı ile eğitimi de içine alacak biçimde hayat boyu devam eder. Bu konudaki çalışmalar, daha çok fizik tedavi ve rehabilitasyon ünitelerinde ve merkezlerinde fizyoterapistler tarafından belirlenen, engellinin özelliklerine uygun çalışmalarla yürütülen bir tedavi sürecidir.

2.3. Engellilerin Davranışlarını Etkileyen Sosyal Etmenler

Bedensel engelli bireyin içinde bulunduğu sorunların öneminin, yaşamın bütün kesimleri tarafından algılandığını söylememiz mümkün değildir. Çözüm konusundaki çalışmalar ise yetersiz ve dağınıktır. Toplumun sakat olan bireye bakış açısında acıma duygusu ve yardım etme duyguları ağırlıktadır. Toplumda oluşan bu duyguların yaygınlığını organize ederek kurumsallaşmasının, ancak eğitime dayalı olarak gerçekleşir. Engelli olan birey, en çok yardım etme eğilimini reddetmektedir. Bu engelli bireyde var olan bir işi kendi başına başarma duygusunun dışı vurmasıdır.

Engelli bireylere yönelik düşünce, inanç ve duygular engellileri ilkin insan ve sonra da gereksinmeleri değişik olarak görmesi durumunda olduğunda, olumlu tutum sergilerler. Bundan dolayı engelli bireylere yönelik düşünce, inanç ve duygular onları eksiklikleriyle davranış ve kişilik özellikleri ilişkilendirildiğinde, engellilere karşın tutumların negatif bakış açısı olduğunu gösterir. Örnek verecek olursak, engelliler, yetersizliği olmayan başka kişiler gibi hümanist bir bakış açısı olarak görüldüğünde, toplumda serbest bir durumda üretici ve tüketici olarak hayatlarını idame ettirebilmeleri için toplumda yapılması gereken düzenlemeler, yetersizliği olmayanlar için düşünüldüğü gibi düşünülerek hazırlanır. Onlar, başka insanlar gibi, önce insan değilmiş gibi görüldüğünde, yetersizlikleriyle görüldüğünde ise toplumda bağımsız

şekilde yaşayabilmeleri için gerekli olan düzenlemeler ihmal edilir. Düzenlemeler ve fırsatlar önce yetersizlikleri olmayanlara, sonra yetersizlikleri olanlara hazırlandığında eşitlik ilkesi zedelenir. “Sağlamlara hizmetler sağlandı da sakatlar mı kaldı” şeklinde bildirmeler de, engeli olanların engeli olmayanlarla eşit kabul edilmediği yani onlara yönelik tutumların olumsuz olduğunu gösterir (8).

Toplumun her kişinin çeşitli durumlardan dolayı, süreli veya süresiz sakat kalma ihtimali vardır. Çabuk ve bozuk kentleşme nedeniyle, kaldırım, yaya geçitleri ve yollarda 60 yaş gurubu ve üstünün fiziki hareket zorluğu yaşadığı her alanda görülmektedir. Tekerlekli sandalye yolları ve rampalarını, çoğu kez çocuk arabaları da kullanılmaktadır. Bu bakımdan düzenlemelerin kullanıcıları yalnızca engelli bireyler olmamaktadır. Böylesine bir paylaşma duygusu bedensel engelli açısından çok önemlidir. Topluma karşı kırılğan ve katı tutumlar ancak topluma katılımı önlenemez. Günümüzde artık olimpiyatlarda bile en ağır sporları pek çok eksiği bulunan bireyler rahat bir şekilde yapabilmekte iken, toplumda hala onları koruma ve denetim altına alma duygusu ile hareket ediyor olmak çok büyük eksikliklerdir (11).

2.4. Bedensel Engellilerde Spor

Sosyal yaşamın ağır baskısı altındaki sağlıklı bireylerin bedensel ve ruhsal gerilimlerinden kurtulma istekleri, hayat şartlarına fiziki uyum sağlamaları için tavsiye edilen sporun; kimisi temel ihtiyaçlarını karşılamaktan aciz, kalıcı veya geçici suretle bedensel, ruhsal ve sosyal baskı altında bulunan engelli insanlar tarafından da yapılabileceği fikrinin yaygınlaşması 1. ve özellikle 2. Dünya savaşı'ndan sonra olmuştur. Engelli bireylerin spora yönelmelerinde savaş öncesi spor yapıp, savaşta sakatlanan insanların eski aktivitelerini kazanma istekleri, sağlık kuruluşlarının hastaların rehabilitasyonunda yaptırılması gereken egzersizleri zevkli bir biçimde yaptırma istekleriyle beraber, hastaları hastanenin tek düze ortamından kurtarma, ölümler nedeniyle eksilen iş gücünün yerine koyma çabaları da büyük rol oynamıştır (26).

Çağımızda spor yalnızca müsabaka amacı güden etkili bir topluluk şeklinde değil, bireyin sağlık durumunu iyileştirendir. Bilindiği gibi sağlığı koruma veya kötü olan sağlı durumunun iyileştirme düşüncesi, giderek popüler olmaya ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Spora ilginin bu denli artmasının nedeni

biyolojik bir dengelemeye olan gereksinimin yanında spor yapan ve yapmayan insanların bedensel kapasitelerinde, zamanla bir takım farklılıkların ortaya çıkması ve bu farklılıkların daima spor yapan bireylerin lehinde gelişmesidir. Ayrıca bireylerin çevrelerindeki kişilerle, arkadaşlarıyla ilişkileri, paylaşma ve özveri duyguları daha gelişmiş ve kendilerine güvenleri artmaktadır (27).

Bedensel engelli bireyler için spor, toplumla entegrasyon ve bireysel rehabilitasyon durumundan çok önemli bir nedendir. Doğumdan itibaren engelli bireylerin bireysel hareket imkânlarının çoğalması ve sonradan engelli olanların kendilerine güvenlerinin sağlanması durumundan ayrı bir anlam ifade ettiği gerçektir (28).

2.4.1. Bedensel Engellilerde Sporun Gelişimi

Sporun, kişilerin fiziksel ve psikolojik yapısı üzerinde olumlu etkilerinin ve öneminin vurgulanmasından bu yana, sportif etkinliklerin engelli kişiler için de önemli olduğu gerçeği kabul görür bir durumdur. Ayrıca spor engelli kişilerin rehabilitasyon ve entegrasyon süreçlerini de direkt olarak etkilemektedir (30).

Spora yönelik çalışmalar II. Dünya Savaşı'ndan sonra başlamıştır. Dr. Ludwig Guttmann (İngiltere) paraplejik hastaların rehabilitasyonunda sporu kullanmıştır (29). İlk olarak okçuluk, bowling, bilardo ve masa tenisi oynanmaya başlanmış, kısa bir süre sonra da tekerlekli sandalye basketbolu, eskrim, cirit, gülle ve halter gibi spor dalları gelişmiştir.

1960 yılında Roma' da 21 ülkeden 400 sporcu katılımıyla ilk Paralimpik Oyunları gerçekleştirilmiştir. Bir milat olarak kabul edilen bu tarihte engelli sporcuların da engeli olmayan diğer sporcuların yarıştığı spor dallarında yarışabileceği ispatlanmıştır (31, 27).

1988 yılında düzenlenen Paralimpik Oyunlarda alınan karar doğrultusunda 1989 yılında Uluslar arası Paralimpik Komitesi (IPC) kurulmuştur. Oyunlar bu komite tarafından Olimpiyat Oyunları ile aynı yerde ve oyunların hemen ardından düzenlenmeye devam edilmiştir. Paralimpik yaz oyunları 16, kış oyunları 12 gün olarak düzenlenmektedir (30). Paralimpik Oyunlar kapsamında en son yapılan 2008 Pekin Olimpiyatları'na 146 ülkeden 3951 sporcu katılmıştır. Ülkemiz ise Paralimpik Oyunlar'a ilk kez 1992 yılında Barselona'da 1 sporcu ile katılmıştır (31).

2.4.1.1. Türkiye’de Engelli Sporunun Gelişimi

Ülkemizde 8-11 Mayıs 1990 tarihinde Ankara’da bir Spor Şurası toplanmıştır. Bu şurada alınan kararlar doğrultusunda 21 Kasım 1990 tarihinde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu (TÖSF) kurulmuştur. Federasyonun kuruluş amacı, “Özürlü sporcuların gerçekleştirdikleri tüm sportif etkinlikleri bünyesinde toplayıp geliştirmek, bu çalışmalarını yurt düzeyinde yaygınlaştırıp, sporu rehabilitasyonun bir parçası haline getirmek ve uluslararası etkinliklerde özürlü sporcuya çağdaş yarışma ortamının hazırlanması için gerekli çalışmaları planlamak ve uygulamak” şeklinde açıklanmıştır. 1997 yılında Türkiye Özürlüler Federasyonu’nun adı ‘Türkiye Engelliler Spor Federasyonu’ (TESF) olarak değiştirilmiştir. 2000 yılında ise Türkiye Engelliler Spor Federasyonu dağılarak dört ayrı federasyona ayrılmıştır. Bunlar: Bedensel Engelliler Spor Federasyonu, İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu ve Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu’ dur (32).

2000 yılından bu yana çalışmalarını sürdüren Bedensel Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde atletizm, ampute futbol, atıcılık, tekerlekli sandalye basketbol, bilek güreşi, halter, masa tenisi, okçuluk, tekerlekli sandalye tenis, yelken, yüzme, oturarak voleybol ve badminton olmak üzere toplam 13 spor branşı bulunmaktadır. Oturarak voleybol, badminton ve yelken dışındaki spor dallarında yurtiçi ve yurtdışı turnuvalar devam etmektedir. Bedensel Engelliler Spor Federasyonu uluslar arası düzeyde IPC (International Paralympic Committee) ve IWBF(International Wheelchair Basketball Federation) üyesidir (32).

2.5. Bedensel Engellilerin Katıldıkları Spor Dalları

2.5.1. Tekerlekli Sandalye Basketbolu

Tekerlekli sandalye basketbolu engelli sporları içindeki birbirini izleyen bir spor branşdır. Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'nun düzenlemiş olduğu Süper Lig, 1. ve 2. Lig'den meydana gelen 3'üncü ligde lig organizasyonu düzenlenmektedir. Tekerlekli Sandalye Basketbolu A Milli Takımı Avrupa'nın ilk 8'e giren takım içerisinde yer alıp, En büyük Avrupa'daki lige sahiptir. Tekerlekli Sandalye Basketbol Liglerinde 59 spor Kulübü yer alması, ayın her haftasında ortalama olarak 30 sezon içerisinde toplam 500 den fazla yarışma oynanmaktadır.

Tekerlekli Sandalye Basketbol oyun kuralları, koşar Basketbolun temel kurallarının engelli spora uyarlanmış durumudur. Tek bir farkı vardır o da; kullanılan sandalye durumundan oluşan mekanik kuralların bulunmasıdır. Müsabakalarda standardın üzerinde bir basketbol sahası ve standart yükseklikteki basketbol potaları kullanılmaktadır. Kurallarda bazı değişikliklere gidilmiştir. Örnek verecek olursak; basketbol oyunundaki hatalı yürüme yerine, burada bir oyuncu topu yerle temasta bulunmadan veya elinden çıkarmadan tekerlekli sandalyenin çemberini arka arkaya 3 kez kuvvet uyguladığında pozisyonu hatalı sürüş olarak kabul görür. Paralimpik bir branş olan Tekerlekli Sandalye Basketbol'un dünya düzeyinde belli olmayan rekabet alanı ve izleyicisi vardır (33).

2.5.2. Ampute Futbol

Ampute futbol, yedi kişilik oyuncuların oluşan takımlarla oynanan ve ampute sporcularının saha içerisinde birbirleriyle mücadele içerisinde oldukları futbol müsabakasıdır. Oyuncuların tek bir bacağı uzuv eksikliğinden ampute edilmişken, kalecilerin üst kısmında uzuv eksikliğinden dolayı amputasyon bulunmaktadır. Ampute oyuncuları, müsabaka esnasında koltuk değneği kullanmaktadırlar.

Her bir takım; 1 kaleci, 6 oyunculardan oluşan futbol müsabakasıdır. Kaleciler ise kurallar gereği tek kolludur. Karşılaşmalar; 25'er dakikalık 2 devreden ve 10 dakikalık devre arasında alınan istirahatden oluşur. Oyuncular Taç atışını ayakla yaparlar. Ofsayt kuralı yoktur. Oyuncular kendi takımındaki ve rakip takımındaki oyuncuya değnekleriyle topu atamaz. Maç kadrosundaki tüm oyuncular sınırsız değişimi yapılır. Kaleciler ceza sahasını müsabaka başladığı andan itibaren terk edemezler. Kalecinin kullanacağı duran top organizasyonları topun rakip sahaya geçmesi için kendi sahasında değip geçmesi gerekiyor aksi halde rakip orta sahadan indirekt vuruş kullanarak oyunu başlatır. Her 2 maç arası molada da takımların 1'er dakika dinlenme hakları bulunmaktadır (34).

2.5.3. Masa Tenisi

Masa tenisi paralimpik oyunlar kapsamında yer alan ve en çok tercih edilen spor dallarından biridir. Masa tenisi popüler bir kapalı ortam aktivitesidir. Çünkü rekabet edilebilir bir hareket oyunudur. Öğrenmesi kolay ve rekreasyonel açıdan

eğlenceli bir aktivitedir. Masa tenisi konsantrasyonu, reaksiyon hızını, koordinasyonu sağlar ve yetersizliği olan insanların rehabilitasyonunda kullanılabilecek uygun bir aktivitedir (36). Tekerlekli sandalyede ve ayakta olmak üzere iki şekilde oynanmaktadır. Bazı teknik ayrıntılar dışında, masa tenisi kurallarında önemli bir fark yoktur. En önemli iki farktan biri, sporcunun bir eliyle masayı tutmasına izin verilmesidir. İkinci farklılık ise servis atışlarında topun yan çizgiye değmesine izin verilmesidir. Raketin ele bağlanmasına izin verilir. Sporcunun ayakta mı tekerlekli sandalyede mi oynayacağına sınıflamasına göre karar verilir (27).

2.5.4. Atıcılık

Atıcılık sporu paralimpik bir branştır. İki ana disiplin (tabanca-tüfek) ve 3 ayrı mesafeden (10m.-25m.-50m.) oluşur. Tekerlekli sandalye ile veya ayakta yarışılır. Hem erkeklerin hem de bayanların yarıştığı bir spordur. Amputeler, spinal kord yaralanmaları, SP'liler veya inme geçirenler katılabilir. Türkiye'de 2002 yılında faaliyete geçmiştir (31).

2.5.5. Tekerlekli Sandalye Tenis

Tekerlekli sandalye tenisi standart tenis kortunda, özel tasarlanmış tekerlekli sandalyeler ile oynanan bir spor dalıdır. Tekler, çiftler, karışık vb. tüm tenis türleri içerisinde engelli sporcular arasında oynanabilmektedir.

Klasik tenis kurallarından tek farkı olarak tenis topunun 1 kere sekme yerine 2 kere yer ile temasına izin verilmesidir. Bu kural servis kullanımında da geçerli bir durumdur. Topun ikinci yere teması kort dışında da olabilir.

Dünyada bu spor dalının 30 seneye yakın bir geçmişi olmasına rağmen, Türkiye'de 2005 yılının Haziranında Bedensel Engelliler Spor Federasyonu resmi olarak Tekerlekli Sandalye Tenis branşını faaliyete geçirmiştir. Az sayıda kulübün bulunduğu spor dalı Türkiye'de gelişme aşamasındadır (36).

2.5.6. Okçuluk

Bedensel engelli okçuluğunda genel olarak 3 branş bulunmaktadır. Bunlar; (ARST, ARW1, ARW2) tekerlekli sandalyedeki tetraplajik okçuların veya benzer bedensel engele sahip okçuların yarışmaya girdiği ARW1 branşı, tekerlekli

sandalyedeki paraplejik veya benzer bedensel engele sahip okçuların yarıştığı ARW2 branşı ve ayakta ya da sandalyede ok atan okçuların yarıştığı ARST branşlardır.(37)

2.5.7. Atletizm

Tekerlekli sandalye veya protez kullanan bedensel engellilerin yarıştığı spor dalıdır. İlk kez 1948 ‘ de Stok Mandeville Oyunları programına alınmıştır. Daha sonra 1960 Roma Olimpiyatları ‘nda olimpik spor haline gelmiştir.

Yarışma kuralları genellikle Uluslararası Atletizm Federasyonu’nun belirlediği esaslara dayanır. Fakat mevcut engele göre bazı modifikasyonlar yapılabilir.

T.S yarışı ilk kez 1952’ de Stoke Mandeville Oyunları programına alınmıştır. Hem paralimpik oyunlarda hem de Akdeniz Oyunları’nda en önemli yarışmalardan biri olmuştur.

Branşlar pist ve saha grubu olmak üzere iki grupta incelenir. Pist yarışları çeşitli mesafelerdeki koşulardır. Saha yarışları ise atma ve atlama yarışmalarını içerir (27). Ülkemizde de giderek popüler olan bir spor dalıdır.

2.5.8. Oturarak Voleybol

Oyun kuralları konusunda Olimpik voleybol federasyonu (FIVB)ile worldparavolley federasyonu ortak hareket etmektedirler.Saha ölçüsü ve file yükseklikleri dışında Oturarak voleybol’un olimpik voleyboldan 2 tane farklı kuralı vardır.Bu farklılıklar;

1-Servise blok yapılabilir.

2-kalçanın pozisyonu

- Hücum bölgesindeki oyuncular hücum yaparken ve blok yaparken kalçanın tamamının temasını yerden tamamen kesemezler.
- Savunma esnasında vücudun bütünü yerden kesemez.
- Servis ve hücum çizgilerinde (Geri hücum çizgisi ve orta saha çizgisi) kalça çizgiyi tamamen geçemez.
- Çizgi ihlalini kalça belirlemektedir.(Olimpik voleybolda ayak belirlemektedir.)

Bu iki kural dışında bütün kurallar olimpik voleybolla aynıdır.(38).

2.5.9. Yüzme

Yüzme sporu Engelli bireylerin en önemli rehabilitasyon araçlarından biridir. Bu bakımdan da Dünyada yüzme sporu Engelli bireyler açısından en büyük ilgi kaynaklarından biri durumuna gelmesidir. Her Engelli bireyin rahat bir şekilde yapabileceği spor dalıdır. Bedensel Engellilerde yüzme engellilerin yaş sıralamasına göre değil, Engel durumlarına göre yarışma yapılmaktadır. Bedensel Engelliler yüzmede 10 kategori üzerinde yarışma yapılmaktadır. Bu kategoriler:

S 1- S 2- S 3- S 4- S 5-S 6-S 7- S 8- S 9- S 10

(S 1 En ağır engelli - S 10 En hafif engelli)

S Serbest-Sırtüstü-Kelebek

SB Kurbağalama

SM Karışık

S gurupları aşağıda belirtilen mesafelerde ve stillerde yüzerler (39).

2.5.10. Yelken

1996 yılında Atlanta Paralimpik oyunlarında gösteri sporu olarak düzenlenen yelken, 2000 Sydney Paralimpik Oyunların da madalyalı bir spor olarak kabul görmektedir. Bu oyunlarda kullanılan yatlar mavnalı olup aynı zamanda yarışır. Puanlama durumu yatların yarışı bitirme derecelerine göre hesapları yapılır. Engelli yatçılar federasyonunu 1991 yılında Uluslararası yelken federasyonu, üye olarak tanıdı ve ilk Resmi Dünya Engelliler Şampiyonasını düzenledi (IFDS). Bu durum ülkemizde ise engelli yelken sporu 8 Mayıs 2007'de (ISAF)'a üyesi gerçekleştirilerek katılımı sağlandı (40).

2.5.11. Halter

Halter kelime anlamı olarak kuvvet uygulayarak ağır bir nesneyi kaldırma demektir. Burada amaç sporcuların kendi aralarında en çok ağırlığı kaldırmak için birbirleriyle mücadele içerisinde olmalarıdır.

Bedensel Engelli Halterde (Powerlifting) tek bir hareket vardır. Bu hareketin adı da BencPress'dir. Bu hareket yarışmacıda bulunan ölçüleri IPC (Uluslararası Paralimpik Komitesi) tarafından uygulanan ölçülerdir. Sporcu bir masa üzerine

uzanarak yukarıda ki askıda duran kiloyu yardımcıları aracılığıyla kaldırarak kiloyu göğüs kafesi hizasına kadar çekip, tekrar kollar yardımıyla kolların gergin şekilde olup askı pozisyonuna getirmesi sonucu yapılan bir harekettir. IPC tarafından belirlenen bu ismi 'Powerlifting' dir. Halter (Powerlifting) erkek ve kadın olarak yapılabilmektedir. Yarışmacılar kendi kilosundaki rakipleri ile yarışır ve bu yarışmacılara Siklet denir.

Bu Sikletler;

Erkeklerde: 48,52,56,63,70,75,84,95,100,+100 kg'dır

Kadınlarda: 40,44,48,53,57,63,67,74,+75 kg'dır

Sporcunun müsabaka öncesinde'de tartılarak hangi siklette gireceği belirlenir (41).

2.5.12. Bilek Güreşi

Dünyanın en eski ve amatörce olan durumuyla bile en gözde sporlarından biri olan bilek güreşinin bilinen ilk yapılan turnuvası 1952 senesinde California'nın Petaluma ilinde bulunan Gilardi'nin salonunda düzenlenmiştir.

Bu spor branşında diğer spor branşlarda olduğu gibi beraberlik yoktur. Bilek Güreşi; iki rakibin bilek güreşi masası denilen masanın üzerinde belli bir zaman süresi olmadan ve faul yapmadan (engellilerde oturarak) hakem gözetiminde rakibin elinin dış yüzeyini bilek güreşi masasının üst kenarlarında bulunan pete değdirmek kuralı ile rakibe karşı koyabilmesidir.

Bedensel Engelliler Bilek Güreşi müsabakaları oturarak Bayanlar 60kg. +60kg, Erkekler 60kg. 75kg.90kg +90kg sıklletlerde düzenlenmektedir (42).

2.5.13. Badminton

Bedensel engellilerde Badminton yarışmaları ilk kez, 2. Dünya Savaşında savaşıarak savaş sonrasında engelli kalan savaş gazilerinin ve daha sonra ki yıllarda da diğer engelli kişilerin, ilk amaçları bu kişileri rehabilite edilmesi, sonrasında mütabık olarak spora başlanması amacıyla kurulan İngiltere'nin Stoke Mandevilla şehir merkezinde 1995 senesinde az sayıdaki sporcular ile başlangıcı gerçekleşmiştir. Günümüzde ise, bedminton spor branşına katılım hem sporcu bakımından artan hem

de ülke sayısı bakımından hızla artışı sağlanmaktadır. Daha Paralimpik olmayan Bedensel Engelliler (43).

Badminton yarışmalarında saha ölçüleri Bedensel Engellilerin engel durumlarına göre değişgenlik göstermektedir. Tekerlekli Sandalye BMW2 ve BMW3, Ayakta oynanan Badminton BMSTL 1,2a ve 2 sınıflandırmaları ve kısa boylularda, boyu 1.20 m. den kısa olanlarda kort oyun alanı tam sahanın yarısı kadardır. Ancak, Tekerlekli Sandalye ve boyu 1.20 m. aşağısında bulunan kısa boylularda, ayakta oynayan bedensel engelli sporculardan farklı olarak, file ve servis çizgisi arasındaki alan, müsabakanın her anında oyun dışı sayılır (43).

2.6. Yaşam Doyumu

1961 yılında Neugarten tarafından İlk kez öne sürülen "yaşam doyumu" kavramı daha sonra birçok incelemeciye yol gösterici olmuştur. Yaşam doyumunu tanımını yapmak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun görülür. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek, dilek ve güdülerin yaşanmasıdır. "Yaşam doyumu" ise, bir insanın beklentileriyle, elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durumdur.

Yaşam doyumu, bireyin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla oluşan durumu sonuca götürür. Yaşam doyumu, genellikle bireyin doğumdan ölüme kadar ki durumunu ve bu hayatın belli başlı durumlarını boyutlarını içerir. Yaşam doyumu söylendiğinde, belirli bir duruma karşın doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır (44) ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır (45).

Yaşam doyumuyla ilgili olarak yapılan tanımlamalar üç başlık adı altında incelenebilir. Birinci başlıkta, iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir değere dayandırılarak tanımlaması yapılmıştır. Coan (1977), ideal üzerine yapılan kavramsallaştırılan kültürlere ve bölgelere dayanarak değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşması sağlanmıştır. Normal tanımı yapılan mutluluğun öznel bir durum üzerinde durulmayıp daha çok arzu edilir bir niteliğin elde edilişi, sahip olunuşu üzerinde durulmuştur. İkinci başlıkta ise, insanların hayatlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neden olan etmenler dikkate alınmıştır.

Son başlıkta ise, günlük hayat akışı üzerinde durularak günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya bir tık üzerinde olması anlatılmak istenir. Olumlu duygusal yaşantıya ağırlık verilir. Mutlu olan bir birey, belirli bir hayat döneminde daha çok güzel duygular yaşayan biridir (46).

Yaşamın hazla ve olumlu duygularla renklenip çeşitlenmesi, hemen her kişinin istediği bir durumdur. Bununla beraber hayatın acı, keder, yoksunluk, engeller, gerilimler gibi pek çok kötü öğeyi içerdiği de bilinmektedir. Kişinin subjektif ve objektif konularında olumsuz koşullar pek çok sarsıntıya neden olmaktadır. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal, iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma, bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir. Yaşamını değerlendiren bireyin, tepkileri, yargıları bireyin öznel iyi olma durumunu oluşturmaktadır.

Bireyin kendi hayatına ilişkin değerlendirmelerinin üç ayrı ancak birbiriyle ilişkili genel boyut içerisinde sınıflanabileceği öne sürülmüştür. Bunlar, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Olumlu duygu boyutunda yaşanan hazların, sevinçlerin, güzel duygulanımların çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olma açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumunu ise yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları, değerlendirmeleri kapsamaktadır (47).

2.7. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

“Yaşam doyumunu bilimsel alanında ihmal edilen bir kavramdır, doyumla ilgili tartışmalar ve incelemeler oldukça azdır. Günümüzde yaşam doyumunun dayandığı olumlu psikolojinin yaklaşık 2500 yıl öncesine dayanan temelleri vardır. Yaşam doyum kuramlarının öncüleri Sokrates, Aristoteles ve Platon’dur diyebiliriz. İlgili ve erdem ile bireyin kendini geliştirmesi yaklaşımları ile Sokrates ve Aristoteles; ruhun akıl, irade ve içgüdüden oluştuğuna ilişkin görüşleri ile Platon yaşam doyumunu kuramlarının öncüsü olmuştur” (48).

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları; yaşam doyumunu ve mutluluğun dışsal ve içsel temelini değerlendirir.

Duyuşsal, bilişsel birleşik kuramlar; yaşam doyumunda duygu ve bilişsel karar süreçlerinden hangisinin etkili olduğu ya da hangisinin daha fazla etkili olduğunu sorgular.

Sonuç ve süreç kuramlarında ise, mutluluğun, gerçekleştirilen eylemlerin sonucunda mı, hazırlanma sürecinde mi elde edilğini sorgular.

Gereksinim kuramları; mutluluğun çeşitli gereksinimlerin doyurulması açısından değerlendirir.

Diğer kuramlar ise ekonomi, din ve kutsallık, biyoloji, sosyoloji, felsefe, iletişim ve psikoloji alanlarında yaşam doyumunu değerlendirmiştir” (48).

Diener’e göre (1984); “mutluluk, yaşamda meydana gelen olaylara bağlı olarak, anlık haz ve acıların toplamıdır.” “Bazı felsefeciler mutluluğu birden fazla küçük hazzın toplamı olarak ifade eder. Aşağıdan yukarıya kuramı çerçevesinde kişi anlık haz ve acıların bir değerlendirmesini yapar ve kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür. Bu kuramın temeli Kant’ın felsefi görüşüne dayanır” (47).

“Yukarıdan aşağıya kuramına göre mutluluk bireyin olaylara tepkisini belirler” (48). “Mutluluk kişinin olaylara tepki göstermesini etkiler. Kişinin olaylarda tek tek hoşgörülü olması, onun hayata hoşgörülü bakmasıyla olur. Mutlulukta en önemli etken tutumlardır” (47).

Bilişsel kurama göre yaşam doyumunun tutarlılığı olması ve insanların mutlu olması uyum yapısına bağlıdır. Kişi genel olarak çok şartları ağır olmadığı şekilde çevrelerine karşı uyum sağlayabilir. Bu varsayımdan yola çıkarak kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz durumlar yüzünden yaşam doyumuna eki ettiği ve bireyin kendini mutsuz olarak ifade ettiği düşüncesi daima dilimi için söylenemez. Yaşam doyumunun güncel durma yönelik olup geçmişi görmediği söylenebilir. Yaşam doyumunu karşılaştırma ve karar verme mekanizmaları ile çevrenin, geçmişin ve geleceğin değerlendirilmesidir.. Bu kuramlardan hedonizm mutluluğu hoşya giden deneyimler olarak ifade eder. Mutluluğun bireyin sahip olduğu çeşitli nesnel öğelere bağlandığı kuram nesnel liste kuramıdır. Bireyin kendi dışına odaklanması ve anlamlı işlerle uğraşması ile yaşanan mutluluk anlam kuramındaki mutluluk ifadesidir. Bu kuramlar tek başına mutluluğu tasvir edememektedir. Bu nedenle bu kuramların birleştirilmiş ve mutluluk kuramı oluşması sağlanmıştır” (48).

Yaşam doyumunun ereksel ya da sonlu açıklamaları, mutluluğun amaçlara veya ihtiyaçlara varıldığında elde edildiği görüşünü savunur. Birçok felsefe bilimcisi mutluluğun bireyin isteklerinin doyurulması sonucunda mı yoksa onların bastırılmasıyla mı elde edildiği sorusunu yöneltmiştir. Bu kuramlarda ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğu yaşayacağı söylenmiştir. Amaç kuramlarında ise, bireyin bilincinde olduğu belirli istekleri üzerinde durulur. Birey bilinçli olarak belli amaçlara ulaşmak istemektedir ve birey bunlara ulaştığında mutluluk, ortaya çıkmaktadır. Maslow tarafından teklif edildiği gibi, ihtiyaçlar belki erenseldir veya Murray tarafından ifade edildiği gibi, ihtiyaçlar kişilere göre değişmektedir. İhtiyaçların, mutlulukla bir bakıma ilişkisi olduğu, yaygın olarak kabul görmektedir.

Mutluluğun insan etkinliklerinin bir ürünü olduğunu belirtirler. Aristo, ilk ve önemli aktivite kuramcılarında biridir. Ona göre mutluluk erdemli aktiviteden gelir, yani iyi başarı sağlayan aktivite mutluluk getirir. Akış kuramına göre, birey yeterli beceri düzeyini gerçekleştirmişse aktiviteler süreç içerisinde haz getirir. Aktivite Kolay olan aktivite bireyde mutsuzluğa sebep olur, zor olan aktivite ise endişeye sebep olur. Eğer kişi uygun uğraştırmayı gerektiren ve sahip olduğu becerileriyle işin zorluğu hemen hemen denk olan bir aktivite ile ilişkili ise, olayın tamamlanma süreci hazlanan akışını getirecektir. Aktivite kuramcılarını mutluluğun davranıştan kaynaklandığını vurgular” (44).

2.8. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumu kavramının bireyden bireye değişik algılanma düzeyine bağlı olarak yaşam doyumunu kapsayan nesnelere sınırlarının kesinleşmesini engellemektedir, bu durumda net bir faktörler sıralaması yapmak kolay olmamaktadır. Bu durumda kaynaklarda çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. kişilerin yaşam doyumunu etkileyen nedenler aşağıda maddeler halinde yazılmıştır (49);

- Günlük hayattan mutluluk duymak;
- Yaşamı anlamlı kılmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziki bakımından kişinin kendisini pozitif hissetmesi,

- Ekonomik güvenlik
- Sosyal durumlardır.

Andrews ve Withey (1974) ve Andrews ve Ciandall (1976), tarafından yapılan iki çalışmayla yaşam doyumuna ait olduğu bilinen 800 ayrı öge sınılanmış, ilk çalışmada bu ögeler ancak 100'e indirgenebilmiştir, ikinci çalışmada ise 30 ögeye kadar indirgenmiştir. Flanagan (1978) yaptığı çalışmada toplam 6500 öge sınılanmış ve son olarak 15 temel ögeye indirgenmiştir. Bu incelemeye göre, yaşam doyumunu etkileyen aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır (50);

- Araçsal rahatlık,
- Sağlık ve bireysel güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer yakın akrabalarla ilişkiler,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütüp geliştirebilme,
- Eşler arası ilişkilerde yakınlık durumu,
- Yakın arkadaşlar edinme,
- Başka kişilere yardım etme ve başka kişileri gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, sportif aktivite vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

2.9. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaşam doyumunu ile ilgili 32 ülkede yapılan 245 çalışmanın sonuçlarına göre yaşam tatminine etki eden faktörler şu şekilde sıralanmıştır (57):

- Özgürlük ve demokrasinin kabul gördüğü ekonomik yönden zengin bir ülkede hayatı idame etmek
- Politik istikrar.

- Azınlıktan ziyade çoğunluğun mensubu olmak.
- Toplumdaki sosyal katmanın üst grubunda yer almak.
- Evli olmak, ailesi ve arkadaşları ile iyi ilişkiler içerisinde bulunmak.
- Fiziksel ve ruhsal olarak sağlam olmak.
- Açık fikirli ve faal olmak.
- Kendi hayatının kontrolünü elinde bulundurduğunu hissetmek.
- Para kazanma ve politik olarak muhafazakâr olmak yerine sosyal ve moral değerlere sahip olmaya karşı istekli olmak vb.

2001 yılında yine İngiltere’de yapılan çok geniş çaplı bir araştırmaya göre yaşam tatminini etkileyen faktörler şu şekilde sıralanmıştır (56)

- Sosyo demografik değişkenler, yaş, cinsiyet, is, etnik köken, yaşanan ev tipi, eviolup olmamak ve imtiyazlı bir sınıftan olup olmamak.
- Elde edilen gerçek gelir, harcama ve birikim yapma davranışı, kişileri istediklerini alabilmelerini sağlayan gelirin bir yansıması olan sahip olunan değerler.
- Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı.
- Spor yapmak, sinema yada tiyatroya gitmek, yerel gruplara katılmak vb. aktivitelerde rol almak.

Yaşanılan bölgenin güvenli olup olmaması, komşular ve sosyal çevrenin durumu. Yaşam doyumu kavramının bireyden bireye değişik algılanma düzeyine bağlı olarak kavramın tanımlanmasında ve kapsamının belirlenmesinde belirsizlik yaşanmaktadır. Bu nedenle ki; kaynaklarda çok değişik yaklaşımlar görülmektedir. kişilerin yaşam tatminini etkileyen nedenler aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır;

- Günlük yaşamdan mutlu olmayı bilmek,
- Yaşamı anlamlı hale getirmek,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif kişisel kimlik,
- Fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkiler (55).

1994 yılında Kuzey Afrika’da yaşayan aileler üzerinde yapılan bir araştırmada ev halkının elde ettiği gelir, ev halkının çalışma saatleri, anne babaların ailelerini zengin ya da fakir olarak değerlendirmeleri ve Afrikalı ırkından olmalarının yaşam tatmin seviyelerine belirgin bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir. Bunun yanında yaşanan evin sağlıklı olup olmaması ve ulaşım imkânlarının durumu da yaşam tatminini etkilemektedir (54).

Yaşam doyumu, kişinin, rekreasyon durumu olarak tanımlanan hayatın tümüne karşı göstermiş olduğu duygusal tepkime ya da tutumudur. Çok açık ve basit gibi görünen yaşam tatmini aslında çok daha karmaşıktır. Literatürde yaşam doyumunun tanımlanmasına ve bu tanımların ölçülmesine yönelik birçok güçlük karşılaşıldığı görülmektedir. Yapılan ilk çalışmalarda yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan yüzlerce hatta binlerce öge ölçülmüş bu ögeler ortalama olarak 15–30 arası ögeye kadar indirilmiştir. Bu ögeleri şu şekilde sıralayabiliriz (53):

Araçsal rahatlık, sağlık ve kişisel güven, aile ve akrabalar ile ilişkiler, eşler arasındaki yakınlık, bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme, bir iste çalışıyor olma, başkalarına yardım etme ve onları gözetme, kendini anlayabilme ve tanımlayabilme, toplumsallaşma vb. Yapılan çalışmalarda ve kaynaklarda yaşam doyumunu etkileyen faktörler genel bakımından 4 alt başlıkta değerlendirmeye alınmıştır.

- Birinci başlıkta i ile ilgili faktörler bulunmaktadır. Bu unsurda kişinin örgütünde yaptığı işin niteliği, dışarıdan görünümü, aldığı para, örgütteki rolü, iş yükü, yükselme imkânları, iş yerinde verilen eğitim ve kurslar, işiyle ilgili tecrübeleri gibi faktörler bulunur.
- İkinci başlıkta bireysel faktörler bulunur. Bu kategoride kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, kişilik özellikleri, negatif veya pozitif duygusal özellikleri, beklentileri gibi faktörler bulunmaktadır.
- Üçüncü başlıkta faktörler çevresel faktörlerdir. Bu grupta bireyin alternatif iş bulma imkânları bulunmaktadır.
- Son olarak kullanılan başlıkta ise toplumsal faktörler bulunmaktadır. Bu kategoride kişinin sosyal ağları, üye olduğu sosyal organizasyonlar, aile ve

akrabaları ile ilişkileri, aile izolasyonu, hemşerilik gibi faktörler bulunmaktadır (52).

Yaşam doyumuna etki eden faktörleri 4 ana başlık altında toplanmaktadır; Kişisel ve demografik faktörler, iş ile ilgili faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörlerdir. (51).

2.9.1. Kişisel ve Demografik Faktörler

Bu değişken grubu, kişilerin olay ve durumlara pozitif veya negatif yaklaşım özelliklerini, iş kriterlerini ve iş beklentilerini kapsamaktadır. İnsanların kişilik özellikleri kişilerin yaşam tatmini algılamalarını etkileyecektir. Bireyin yetişmiş olduğu ortam gereği kazandığı kültür veya kazanamadığı bazı özellikler nedeniyle yaşam tatmini algılamaları değişik durumda olmasıdır (58). Kısaca sosyal çevre kişiyi etkileyen ve hayata hazırlayan bir unsurdur. Bireyin hayatı anlaması yorumlaması bu yapıdan etkilenecek şekil almaktadır.

2.9.2. Yaş

18–64 yaş arası İsveçliler üzerinde yapılan bir araştırmada birçok sosyo-demografik faktörün, sağlıklı olmanın, fiziksel aktivite öğelerinin yaşam tatmini üzerinde belirgin etkilerinin olduğunu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, cinsiyet ve yaşın yaşam tatmini üzerinde göreceli olarak daha az etkili olduğu belirlenmiştir (59).

Yaşam tatmini araştırmalarında yaş faktörü ile ilgili birbirinden farklı görüşlerle karşılaşmaktadır. Bazı araştırmacılar yaşam tatmininin gençlerde daha fazla olduğunu ileri sürerken bazıları ise yaşlanma ile arttığını söylemektedirler. Bu durumu gençlikte gelecek yaşama dair beklentilerin çokluğu, yaşama sevinci gibi nedenler ileri sürerler. Yaşlılıkta ise bireyin kendini gerçekleştirmiş olması, beklentilerin azalması ve kanıksama gibi nedenlerden dolayı yaşam tatmininin artacağını ileri sürmüşlerdir. Bunların da aksine Özdevecioğlu yaptığı çalışmada yaşam tatmininin belirli bir yaşa kadar arttığını, daha sonra ise azaldığını bulmuştur (58). Dolayısıyla yaşam tatmininin yaş ile ilişkisinde kesin bir yargıya varılamamaktadır. Buna neden olarak yapılan araştırmalardaki örneklem yapısının(kültür, ahlak, eğitim durumu vs.) farklı olduğu ileri sürülebilir.

Örneğin, yaşlıların büyük saygı gördüğü Japonya gibi bir toplulukta, 65 yaşın üzerindeki yaşlılarda yaşam tatmini daha yüksektir. Tam tersine Macaristan'da gençlerin yaşam tatminleri yüksekken yaşlıların tatmin seviyeleri daha düşüktür. Danimarka ve İngiltere gibi ülkelerde ise yaş grupları arasındaki farklılık daha azdır (60). Çok fazla araştırma yaş ile yaşam tatmini arasında U şeklinde bir ilişkinin olduğunu göstermekte, genç ve yaşlıların orta yaştaki bireylere göre daha çok tatmin oldukları izlenmektedir. Son 30 yılda İngiltere hariç birçok Avrupa toplumunda genç insanların yaşam tatminlerinin çoğaldığı bilinmektedir (60).

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler açısından yaşın yaşam tatmini açısından farklılık göstermesi bu ülkelerde yaşayan yaşlıların kendilerini sosyal hayatta ne kadar var olarak hissettikleri ile alakalı bir durumdur. Kendilerini halen daha sosyal hayat içinde sayan ve bir uğraşı içerisinde olan yaşlıların yaşam tatmin seviyelerinin o toplumu yansıtan genç kuşağa ya yakın veya yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

2.9.3. Cinsiyet

Yaşam tatmininde cinsiyet faktörü erkek ve kadınlarda farklılıklar gösterebilir. Günümüzde kadını çalışma yaşamına dahil olmaya başlamakla kendi ekonomik özgürlüğünü kazanmış, sosyal güvence ve toplumsal statüsünde elde ettiği kazançlarla saygın bir birey olma yolunda ilerlemektedir. Ataerkil toplumlarda kadının daha çok ev işleriyle ilgilenmesi, çocukların bakımı, ev ve aile içi işlerle ilgilenmesi tabusu değişmektedir. Bu süreçte erkeğin ailedeki rolü de değişmektedir. Geçmişte özellikle çocuklarla ilgili meselelerde geride kalan erkek, günümüzde daha aktif olarak aile içi yaşamda aktif olmaya başlamıştır. Fakat yine de kadının ailedeki rolü yadsınamaz. Kadının yaşam tatmininin de bu gelişmelerle bağlantılı olarak değiştiği ve arttığı söylenilebilir. Özdevecioğlu yaptığı çalışmada kadınların iş ve yaşam tatmininin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (58). Araştırmalar genellikle kadınların yaşamlarından daha çok tatmin olduklarını göstermektedir. Ailede ve toplumdaki yerinin son zamanlarda daha belirginleşen kadının kendisini toplumun iş hayatının bir parçası saymasıyla birlikte yaşamdan aldığı haz onun yaşam tatmininin yüksek olmasına olanak sağladığı düşünülmektedir.

Yaşam tatmini kavramının eğitim seviyesiyle ilişkili olduğuna dair bulgulara rastlanmaktadır. Bireyin eğitim seviyesinin sosyal statüsüne etki ettiği kaçınılmaz

birgerçektir. Eğitim seviyesi yüksek bireylerde genel yaşam kalitesinin arttığından söz edilebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada da eğitim seviyesi ile yaşam tatmini arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, eğitim seviyesi arttıkça, yaşam tatmini düzeyinin de arttığı ifade edilmektedir (61).

Eğitim olanakları ve hizmetleri ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda akademik yaşantıyla ilgili tatmin çoğaldıkça, yaşam tatmininin çoğaldığı ifade edilmektedir. Sonuç olarak öğrencilerin yaşam tatminini artırmak, eğitimin en önemli hedeflerinden biri olarak ele alınmaktadır. Avrupa Birliği ülkeleri Avro-barometre (Euro-barometer) programı ile subjektif iyi olma göstergelerini yakından takip etmektedir. Pew Foundation ve World Value Survey gibi kuruluşlar pek çok ülkede yaşam tatmini ile ilgili değerleri izlemektedir ve sosyal politikaların oluşturulmasında bu değerlerden faydalanılmaktadır (62).

Eğitim seviyesinin yükselmesi kişinin hayatı sorgulamasını, nelerden daha çok haz alındığının bilinmesini yanında getirmektedir. Kısacası aynı gelir durumuna sahip fakat farklı eğitim seviyelerine sahip olan iki kişiden; eğitim seviyesi yüksek olanın sosyal hayatı anlaması yorumlaması ve hayata değer katma durumu farklı olacağından bu kişinin eğitim seviyesi düşük olana göre yaşam tatmininin daha yüksek olması gerektiği düşünülmektedir.

2.9.4. Gelir Durumu

Bireylerin eğitim seviyesinin yükselmesi ile gelir durumlarında artış meydana gelmesi kaçınılmazdır. Gelir durumu yaşam tatminini etkileyen önemli nedenlerden biridir. Gelir durumu bireyin harcanabilir gelirinde artış, is dışı yaşamdaki hayatın sağladığı olanaklardan daha fazla yararlanma gibi kazanımlar sağlamaktadır. Bireyin artan gelir seviyesi ile birlikte kendi yaşam kalitesi artacağından yaşam tatminini de artacağı söylenilebilir.

51-61 yaş arası 12.600 emekli ile yapılan emeklilik öncesi beklentileri ve emeklilik sonrası tatmini yıllık gelir durumuna göre belirlemeyi sağlayan araştırma sonucunda, belli bir gelir düzeyinin üzerindeki emeklilerin tatmin düzeyi tüm durumlarda çok yüksek bulunmuştur. Özellikle emeklilerin sağlık durumları iyi olduğunda ve daha fazla ekonomik özgürlüğe sahip olduklarında ve yaşam boyu gelir

garantisi elde ettiklerinde emeklilik yaşamlarından daha fazla tatmin olduklarını belirtmişlerdir (52).

Kişisel ve demografik faktörlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisi konusunda bir genelleme yapılamayacağı görülmektedir. Yaşam tatmini kişinin yaşamının tümünü değerlendirdiğinde elde edeceği kişisel duygu düşüncelerden meydana gelir. Yas, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerin kişinin yaşam tatmini üzerinde tek başına yön vereceğini söylemek mümkün değildir. Bu faktörlerin kısmen yaşam tatmini üzerinde etkili olduğu kabul edilirse dahi kişinin içinde bulunduğu soysa kültürel çevre, yapmış olduğu iş, sahip olduğu inanç ve manevi değerlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisinin göz ardı edilmemesi gerekir. Bunun ışığında yaşam tatminine etki eden diğer faktörleri inceleyelim.

2.9.5. Çalışma ve İş Hayatı

Bu grupta otonomi, çalışma ortamının birey üzerindeki etkisi, yüklenilen iş, işin rutinleşme derecesi, ücret, rol belirsizliği, iş güvenliği ve ödüllendirme imkanları bulunmaktadır. Yaşam tatmini, kişinin ve ailesinin hayatını devam ettirmede önemli olan işi ile yakından ilgilidir. Pek çok bireyin gündelik hayatının önemli bir kısmı işyerinde geçmektedir. Hatta bazı meslek gruplarında bireyler iş arkadaşlarını veya yöneticilerini aile bireylerinden daha uzun süre görmektedir (58).

Bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olan iş ve işyeri yaşamı, yaşam tatmininde de önemli bir yere sahiptir. İş yaşamının bu denli önemli olması nedeniyle yaşam tatmini üzerinde çok önemli etkilere sahiptir. İş tatmini, yaşam tatmini üzerinde önemli nedenlerden biri, hatta en önemlisidir. İş tatmininin yaşam tatmini üzerindeki etkisi, yaşam tatmininin iş tatmini üzerindeki etkisinden daha fazladır (63). Sonuç olarak çalışma hayatı, iş yaşamı, işyeri gibi özelliklerin bireyin genel yaşam tatminine etkisi kaçınılmazdır.

2.9.6. Toplumsal Faktörler

Kulüp, dernek gibi toplumsal olaylara katılım, ailenin yaşam tarzı, aileden uzak kalma, iş dışı sorumluluklar, akrabalık ilişkileri, toplumsal ve ailesel sorumluluklar engelli insanların yaşam tatminlerine etki etmektedir. Ailesine, akrabalarına ve genel olarak çevresine karşı sorumlulukları az olan engelli bireylerin yaşam tatminleri ile çok olan engelli bireylerin yaşam tatminleri arasında fark olması doğaldır (58).

Arkadaşlara sahip olmak, destekleyici akrabaların varlığı, iş arkadaşları ile olan ilişkiler, engelli kişilerin iş tatmini ya da yaşam tatmini üzerinde etkilidir. Bu noktada karşımıza eşler arasındaki ilişki de ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, evli olan engelli kişilerin hiçbir zaman evlenmeyen, boşanmış, ayrı yaşayan ya da dul kalan engelli kişilere göre yaşamlarından daha çok tatmin elde ettiklerini göstermektedir (62).

2.10. Yaşam Doyumu ve Spor

Dünya Sağlık Örgütü, (WHO) yaşam kalitesini “hedefleri, beklentileri standartları ile ilgili bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyo kültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılamasıdır. Dolayısıyla yaşam kalitesi, tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, sübjektif olarak yaşatılan bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır (64).

Spor aslında bir kültürdür. Kültür, bir toplumun hayat tarzı olarak karakterize edilen ve bilgi, inanç, gelenek, örf, adet, sanat, ahlak, araç, gereç, teknik vb. maddi ve manevi unsurlardan meydana gelen bir bütündür. Bir sosyal guruba ya da topluma ait olan, çağdan çağa aktarılan ve bireyler tarafından oluşturulan maddi ve maddi olmayan ürünler bütünüdür. Yeryüzünde yaşayan tüm canlılar içerisinde sadece insan, kendisinden önce gelenlerin tecrübelerinden ve bilgilerinden yararlanabilme ve dolayısı ile doğal çevresini yeniden düzenleyebilme, araçlar ve kurallar oluşturarak hayatı ona göre düzenleyebilme özelliğine sahiptir. Sosyalleşme süreci içinde bireylere aktarılan içeriğin geniş bir kesimini oluşturan kültür sayesinde, her yeni kuşağın fiziki ve sosyal şartlara sıfırdan başlayarak değil de kendisinden önce yaşayanların tecrübelerinden faydalanarak uyum sağlaması imkanı doğmaktadır. Böylece insanın sosyal hayatı kolaylaşmakta, ona çaba ve zamandan tasarruf sağlamaktadır. Her kuşak kendisinden önce gelen kuşaklardan aldıklarını (öğrendiklerini) ve kendisinin kültürün bütününe kattıklarını bir sonraki kuşağa aktarmaktadır.

Dolayısı ile kültür birey için toplumun mirasıdır, birey onu daha önceki kuşakların çaba ve tecrübelerinin bir ürünü olarak devralmaktadır (65).

Spor bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimini oluşturan, tamamlayan, etkileyen, ve sahip olduğu güçlerin bireylerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun, insan hayatına yön vermesi ve kültürleşmeyi sağlaması önemli bir olaydır. Spor bir yaşam biçimidir, ancak yaşamın tümü değildir. Sporla yaşam daha çok anlam kazanır.

İnsanların spora ilk olarak, boş zamanlarında başladıkları bir gerçektir. Spora çoğu zaman bir boş zaman etkinliği olarak başlamakta ve sonra sporun yapılış amaçları zamanla değişebilmektedir. Toplum bireylerinin aktif spora yönelmesinde ve sporun yaygınlaştırılmasında, eğlence ve boş zaman faaliyeti olarak spor, önemli bir araç olarak kullanılabilir. Spor, her yaştan insanların boş zamanlarını değerlendirmenin en kapsamlı, etkili ve çeşitli alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor, açık veya kapalı alanlarda, araçlı ve araçsız, hafif veya sert, ferdi veya grup olarak zamana karşı ya da zaman sınırı olmadan, milli veya milletler arası yapılabilen ve daha bir çok özelliği, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara bir çok alternatif sunabilmektedir (66).

Yaşam doyumu kişinin kendini yaşamın neresinde gördüğü, beklediğiyle elde ettikleri arasındaki farkı karşılaştırdığında pozitif bir sonuç görmesidir. İş yaşamı dışındaki duygusal tepkisi, hayata karşı genel duruşudur yaşam doyumu. İşe yarıyor olmaktan, kendi kendine yetiyor olmaya varana kadar, tüm iş ve eylemlerini kendisinin karşılıyor olmasına varana kadar yaşam doyumunu etkileyen pek çok parametre var. Yapılan bir araştırma sonucuna göre; doğa sporlarından herhangi birisiyle uğraşmak, yaşam doyumunu belirgin şekilde arttırmaktadır(67)

Boş zamanları değerlendirmenin temel amacı, bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilikte olumlu etkiler kazandıracaktır. Böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunacaktır. Boş zamanları bilinçli ve faydalı bir biçimde değerlendirilmesinde kamuoyu oluşturmak için, başta medya olmak üzere tüm araçlar kullanılarak, konunun tüm toplum bireyelerine anlatılması, öğretilmesi ve uygulamaya konulması sağlanmalıdır.

2.11. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.11.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Siyez ve Kaya (2008), tarafından yapılmış olan çalışmada, farklı sosyometrik statülerdeki ilköğretim öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Malatya

şehrinde bulunan 2 farklı ilköğretim okuluna devam eden toplam 421 öğrenci (191 erkek, 230 kız) oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin %22'si dördüncü sınıfa, %19,2'si beşinci sınıfa, %20'si altıncı sınıfa, %21,6'sı yedinci sınıfa ve %17,3'ü sekizinci sınıfa gitmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumlarının değerlendirilmesinde Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği- Kısa Formu (ÇBÖYDÖ-K) kullanılmıştır. Sosyometrik verilerin toplanması ve sosyometrik sınıflamanın yapılmasında klasik sosyometrik sınıflama yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, farklı sosyometrik statülerdeki öğrencilerin genel olarak yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu anlamda; popüler öğrencilerin yaşam doyumları reddedilen ve ihmal edilen öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur (68).

Vurgun ve ark. (2006), devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 67 beden eğitimi ve spor öğretmeni katkı sağlamıştır. Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, devlet okulunda çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, özel okulda çalışanlara göre duygusal tükenme puan ortalamalarının yüksek çıktığı görülmektedir. Devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri, yaşam doyumları, cinsiyet değişkeni göz önüne alınarak incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Çalıştıkları okulda spor salonuna sahip olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, duygusal tükenme düzeylerinin spor salonuna sahip olmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre düşük ortalamaya sahip olduğu, yaşam doyumu düzeylerinde ise daha yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlenmiştir. Tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde; özel ve devlet okullarında çalışan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin duygusal tükenme boyutu ile negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. (69).

Aysan ve Bozkurt (2004) ise okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu ile ilgili yaptıkları araştırma kapsamında, İzmir şehrinde bulunan merkez ve ilçe ilköğretim ve ortaöğretim okullarında çalışan 112 kadın ve 29 erkek toplamda 141 okul psikolojik danışmanına anket uygulamıştır. Medeni durum, kıdem, mesleklerini isteyerek seçip seçmemeleri, mesleklerini severek ve isteyerek devam ettirip

ettirmedikleri, sorunları olduğunda psikolojik yardım alıp almama durumları ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, meslek yaşamındaki başarılarını algılamalarına, çalışma ortamından memnun olup olmama durumuna, mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli bulup bulmama ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. (70)

Türkiye’de görev yapan akademisyenlerin iş doyumunun yaşam doyumlarına etkisini araştıran Keser ve Yılmaz (2006), 156 kişinin katıldığı bu çalışmada şu sonuçları elde etmişlerdir: Kadın akademisyenlerin yaşam ve iş doyumu düzeyleri, erkek akademisyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. 41-50 yaş grubundaki akademisyenlerin iş doyumları diğer yaş gruplarındaki akademisyenlere göre daha yüksektir. Doçentlerin iş doyumları, araştırma görevlilerine göre olumlu yönde anlamlı farklılık göstermiştir. (71)

Bu bağlamda yapılan diğer bir araştırmada yaşam ve iş doyumu arasındaki ilişkinin varlığını araştıran Keser (2005) otomotiv sektöründe gerçekleştirdiği araştırma ile saptamaya çalışmıştır. Bu çalışma sonucunda, “iş doyumu ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişki vardır” tanımına yer verilmiştir. Bu iki değişken arasında orta düzeyde bir ilişki olması, yaşam doyumu içerisinde iş doyumunun önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. İş doyumu sonuçları, bağımsız değişken olarak eğitim düzeyi değişkeninde bir farklılık gösterirken; yaşam doyumu sonuçları ise cinsiyet ve işgücünün niteliği değişkenlerinde farklılık göstermiştir. (72).

Eren’in 2008’ de çalışmış olduğu “Onkoloji Hemşirelerinin İş doyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi” adlı araştırmasında; kişilerin medeni durum ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin, hastalık durumu ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin yaşam doyumu düzeyleri üzerinde farklı bir durum oluşturmadığı gözlenmiştir. Bu bakımdan kişilerin hastalık durumu, medeni durum ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin yaşam doyumu üzerinde farklılaşma oluşturmadığı belirlenmiştir. Lisansüstü hemşirelerde yaşam doyum ölçeği puanları, lisans ve lisans altı olan hemşirelere göre anlamlı derecede fazla bulunmuştur. Lisans mezunu hemşirelerde yaşam doyum ölçeği puanları, ön lisans mezunu olan hemşirelere göre anlamlı derecede fazla bulunmuştur. (73)

Şimşek'in 2011'de çalıştığı "Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri" adlı araştırmasında aşağıdaki çıkan sonuçlara ulaşılmıştır:

1) Anadolu Üniversitesi'ndeki öğretim görevlilerin örgütsel iletişim doyumunu, yaşam doyumunu ve yaşam alanlarındaki doyum düzeyleri belirlenmiş olup bütününde ortanın üstünde doyum vardır.

2) Örgütsel iletişim doyumunu ve kişilik özellikleriyle yaşam doyumunu (genel yaşam doyumunu, yaşam alanlarındaki doyum) arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bağı bulunmuştur.

3) Demografik verilere göre, hem örgütsel iletişim doyumunu hem de yaşam doyumunu farklılaşmaktadır.

4) Örgütsel iletişim doyumunun, yaşam doyumunu (genel yaşam doyumunu ve yaşam alanlarındaki doyum) açıklama oranı oldukça yüksektir.

5) Örgütsel iletişim doyumunu dört dereceye (çok düşük, düşük, yüksek, çok yüksek) göre gruplandığında, örgütsel iletişim doyumunu artış gösterdikçe yaşam doyumunu artmaktadır. (74).

Akgündüz'ün (2013) yılında yapmış olduğu "Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi" adlı araştırmasında; Aydın ilçesi Kuşadası'nda bulunan konaklama işletmelerinde görev yapanların iş doyumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu anlamda Kuşadası'ndaki konaklama işletmelerinde görev yapan iş doyumuna ulaşmış kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olacağı söyleyebiliriz (75).

2.11.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Danielsen ve arkadaşları tarafından (2009) da yapılan çalışmada okulla ilgili olarak öğrencilerin, öğretmen, sınıf arkadaşları ve ailelerinden almış oldukları sosyal desteğin ve öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerine ve okul memnuniyetine etkisini incelemiştir. Araştırma 13-15 yaşlarında toplam 3358 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin okul memnuniyetini güçlü bir şekilde desteklediğini göstermektedir. Ayrıca okul memnuniyetinin kız öğrencilerin yaşam

doyumunu düzeylerini erkek öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerine göre daha güçlü bir durumda etkilediği tespit edilmiştir (76).

Lazzari (2000), erken ve geç ergenlikte kişisel yaşam doyumunu, psikolojik iyi olma durumunu ve duygusal zeka düzeyini incelemiştir. Kimlik çözümü ve ahlaki gelişimde, kişisel doyuma önem verilerek, kişisel doyumun psikolojik iyi olma hali ve yaşam doyumunu duygusal zekadan daha iyi belirleyebileceği varsayılmıştır. Bu yapılan çalışmaya 155 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Anlam Profili (Wong 1998), Duygusal Zekâ Anketi (Schutte ve ark 1988), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark. 1985), iyi Olma Halini Belirleme Ölçeği (Masse ve ark 1998), kullanılmıştır.

Bu çalışma, değişik faktörlere çok yönlü bir bakışı ve ergenlerin iyilik hallerine bir katkıyı sağlamıştır. Duygusal zekanın rolünü ve özellikle kişisel memnuniyetin rolünün psikolojik iyilik haline katkısının doğruluğunu ergenlerde ortaya koymuştur (77).

Gilman ve Huebner (2006), araştırmalarında yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin özelliklerini incelemiştir. Yaşam doyumunu ile yüksek not ortalaması, bireylerarası ilişkiler, ebeveyn ilişkileri, benlik saygısı, umut, okula karşı tutum, öğretmenlere karşı tutum arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Çok yüksek yaşam doyumunu düzeyine sahip ergenler, daha düşük yaşam doyumunu düzeyine sahip ergenlerden tüm ölçümlerde, umut, benlik saygısı ve iç denetim odağında daha yüksek puanlar almışlar iken; sosyal stres, kaygı, depresyon ve öğretmenlere yönelik olumsuz tutumlara ilişkin ölçümlerde ise ortalamanın altında puanlar almışlardır (78).

Gilman (2001), ergen öğrenciler arasında, ders dışı etkinlikler, sosyal ilgiler ve yaşam doyumunu arasındaki bir ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, lisede eğitiminde öğrenim gören 321 öğrenci oluşturmuştur. Sosyal ilgiler, arkadaş ve aile doyumunu yanı sıra genel yaşam doyumunu ile yüksek düzeyde ilişki göstermiştir. Ders dışı etkinliklere daha fazla katılan ergenler daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu göstermişlerdir (79).

Howell ve Howell (2008), yaptıkları meta analiz çalışmasında, öznel iyi oluş ile ekonomik statü arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu araştırmada, ekonomi yönü gelişen 54 ülkeden 111 bağımsız örneklemin bulguları sentezlenerek

bütünleştirilmiştir. Ortalama 43 ekonomik statünün öznel iyi oluşa etki büyüklüğü, düşük gelirli gelişmiş ekonomiye sahip ülkeler ile $r = .28$ ve eğitimli örneklem için $r = .36$ olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişki, yüksek gelirli gelişmiş ekonomilerde $r = .10$ ve yüksek eğitimli örneklem için $r = .13$ en zayıf ilişki tespit edilmiştir (80).

Plagnol ve Easterline (2008), yaşam alanlarındaki doyumda cinsiyet farklılıklarının ve yaşın rolünü sorgulamıştır. Buna göre; kadınlar yetişkinliklerinin ilk yıllarında daha çok finansal doyum ve aile yaşamından doyum sağlamakta olup daha mutlu bir duruma gelmişlerdir. Kadınlarda 41 yaşında mali doyum, 64 yaşında ise aile doyumunu ve 48 yaşında genel mutluluk düzeyi erkeklerle eşitlenmektedir. Bu süreç daha sonra erkeklerin bu alanlardan daha yüksek doyum sağlaması ile devam etmektedir. Erkeklerin yaşam doyumundaki yükselme, gençliklerindeki karşılanmayan isteklerinin kadınlardan daha çok olması ve yaşın ilerlemesi mali durumundaki yükselmesi ile açıklanmaktadır. Kadınlarda ise azalan aile desteği ile birlikte arzuların gerçekleşme oranının düşmesi, düşük doyumun nedeni olarak öne sürülmektedir (81).

Boardman (1985) ise Orta Amerika'da Iowa, Kansas, Missouri ve Nebraska'da çalışan öğretmenlerden örneklem olarak seçilen 830 kişi üzerinde iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada deneklerin, kendi yaşantıları ile ilgili doyum olarak; boş zaman, aile yaşantısı ve sağlığı, hükümet politikası ve genellikle işteki yaşantılarını içeren konular; iş yaşantısı ile ilgili doyum olarak da; denetim, tanınma, sosyal yardımlar, ödeme ve çalışma şartlarını içeren mesleki konular üzerinde durdukları görülmüştür. Araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak; cinsiyet, evlilik durumu, mesleki deneyim ve gelir durumu alınmış ve iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasında korelasyon katsayısı hesaplanarak t testi yapılmıştır. Yapılan bu araştırmada şu sonuçlara varılmıştır:

- Yaşantı ve iş doyumunu arasındaki korelasyon $r = 0,63$ 'tür.
- Yaşantının en yüksek düzeyi moral standartları, inançlar, sağlık ve aile yaşantısıdır.
- Yaşam doyumunda belirgin bir fark, evlilik durumu ve yaş ile ilgilidir. (82)

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, araştırma evreni, araştırma gurubu, araştırma tekniği ve protokol, verilerin toplanması ile ilgili yapılan çalışmalar ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evrenini Türkiye genelinde 15-29 yaş grubu spor yapan yapmayan bedensel engelli bireyler oluşturmaktadır.

3.2. Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örneklem grubunu ise Konya, Ankara, Gaziantep, Antalya illerinde spor yapan 122 engelli ve Uşak, Kütahya, Afyon illerinde spor yapmayan 95 engelli olmak üzere toplam 217 engelli birey oluşturmaktadır.

3.3. Protokol

Araştırma konusu dahilinde araştırmacı tarafından araştırmaya katılanların demografik özelliklerin belirlenmesine yönelik kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Araştırmaya uygun Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Uygulamanın yapılacağı Konya, Ankara, Gaziantep, Antalya illerinde spor yapan engelli sporcuların antrenörleri ile telefonla irtibata geçilmiştir. Antrenörlere çalışmanın amacı ve uygulanacak anket ilgili bilgiler verilerek, uygulanması istenmiştir. Anket formları mail yoluyla antrenörlere ulaştırılmıştır. Antrenörler illerindeki engelli sporculara anketle ilgili bilgi vererek, anketleri birebir uygulamışlardır. Tekrar mail yoluyla uygulanan anket formlarını tarafıma ulaştırmışlardır. Uygulama sırasında herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır. Kütahya, Afyon, Uşak illerinde Spor yapmayan bedensel engelli bireylere ise anket uygulaması birebir araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulama sırasında herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır. Anket formlarının her iki gruba uygulanması 3,5 ayda tamamlanmıştır.

Anketlerden elde edilen verilerin analizi için SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Toplamda 217 engelli bireye ulaşılmıştır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından çalışmada yer alacak engelli bireylerin kişisel bilgi dağılımlarının belirlenebilmesine yönelik kişisel bilgi formu yer almaktadır.

Veri toplama aracının ikinci bölümünde Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeği spor yapan spor yapmayan engellilerin yaşam doyumlarını tespit etmek için kullanılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Her beş maddenin 7 farklı cevap seçeneği bulunmaktadır. Her madde 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve ölçeğin tamamından 5 ile 35 arasında puan elde edilmektedir. Ölçek Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanmış ve test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Bu çalışmada, spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile ilgili anket yoluyla veriler elde edilmiştir. Bu verilerin çözümlenmesinde SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi %5 olarak değerlendirilmiştir.

Spor yapan ve yapmayan, cinsiyet gibi iki düzeyli değişkenlerin düzeyleri arasında yaşam doyum değişkeni bakımından anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla “bağımsız iki örnek t testi” kullanılmıştır. İki den fazla düzeye sahip değişkenlerin düzeyleri arasındaki farklılık için “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” den faydalanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılık bulunması durumunda farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla “ Tukey” çoklu karşılaştırma test istatistiğinin sonucu değerlendirmeye alınmıştır.

Ayrıca varyansların homojenliği ve normallik gibi varyasyonların sağlanmaması durumunda tek yönlü varyans analizi yerine Kruskal-Wallis test istatistiği kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında engelli bireylerden toplanan verilerin analizi sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan 217 katılımcının %56.2'si kadın, %43.8'i erkektir. Katılımcıların %25.8'i 15-19 yaş arası, %74.2'si 20-29 yaş arasındadır. Katılımcıların %40.6'sı 0-999TL arası,%51.2'si 1000-1999 TL arası, %7.8'i 2000-2999 TL arası, %0.5'i 3000TL ve üzeri gelire sahiptir. Katılımcıların %19.8'i bekar, %80.2'si evlidir. Katılımcıların %16.1'i Ampute futbol,%5.1'i Tekerlekli Sandalye Basketbolu, %2.3'ü Bilek Güreşi, %2.3'ü Okçuluk, %12.4'ü Yüzme, %0.9'u Tekerlekli Sandalye Voleybolu, %6.9'u Bedminton, %0.9 u Atletizm, %5.5'i Masa Tenisi, %2.8'i Halter, %0.9'u Diğer spor branşlarda spor yapmakta ve %43.8 i spor yapmamaktadır. Katılımcıların % 1.8'i haftada 2 gün , %54.4'ü haftada 3 gün ve üzeri spor yapmaktadır ve katılımcıların %43.8'i hiç spor yapmamaktadır. Katılımcıların %20.3'ü hobi olarak, %33.6'sı Sağlık amaçlı, %1.8'i Ekonomi amaçlı spor yapmaktadır ve katılımcıların %43.8'i spor yapmamaktadır. Katılımcıların %22.6'sı Profesyonel, %33.6'sı Amatör % 43.8'i Sendanter düzeyde spor yapmaktadır. (Bkz. Tablo 4.1)

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	122	56,2
	Erkek	95	43,8
Yaş	15-19 Yaş	56	25,8
	20-29 Yaş	161	74,2
Aylık Gelir	0-999 TL	88	40,6
	1000-1999 TL	111	51,2
	2000-2999 TL	17	7,8
	3000 TL ve üzeri	1	0,5
Medeni Durumu	Bekar	43	19,8
	Evli	174	80,2
Spor Branşı	Ampute Futbol	35	16,1
	Tekerlekli Sandalye Basketbolu	11	5,1
	Atıcılık	0	0
	Bilek Güreşi	5	2,3
	Okçuluk	5	2,3
	Yüzme	27	12,4
	Yelken	0	0
	Tekerlekli Sandalye Tenisi	2	0,9
	Bedminton	15	6,9
	Atletizm	2	0,9
	Oturarak Voleybol	0	0
	Masa Tenisi	12	5,5
	Halter	6	2,8
	Diğer	2	0,9
	Spor Yapmıyorum	95	43,8
	Spor Yapma Sıklığı	1 Gün	0
2 Gün		4	1,8
3 Gün ve Üzeri		118	54,4
Hiç Yapmıyorum		95	43,8
Spor Yapma Amacı	Hobi	44	20,3
	Sağlık	73	33,6
	Ekonomi	4	1,8
	Diğer	1	0,5
	Hiç	95	43,8
Spor Yapılan Düzey	Profesyonel	49	22,6
	Amatör	73	33,6
	Sedanter	95	43,8

Araştırmaya Katılan toplam 217 katılımcının %56.2'si Spor yapmakta, %43.8'i Spor yapmamaktadır. (Bkz. Tablo 4.2.)

Tablo 4.2: Katılımcıların spor yapma durumuna göre dağılımı

Spor Yapma Durumu	N	%
Spor Yapan	122	56,2
Spor Yapmayan	95	43,8
Toplam	217	100

Araştırmaya katılan 217 katılımcı arasında Kadınların % 60.65'i Spor yapmakta %39.35'i spor yapmamaktadır, Erkeklerin % 50.52'si spor yapmakta %49.48'i spor yapmamaktadır. (Bkz. Tablo 4.3.)

Tablo 4.3: Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet	Spor Yapan	Spor Yapmayan	Toplam
Kadin	74	48	122
Erkek	48	47	95
Toplam	122	95	217

Araştırmaya katılan 217 katılımcı arasında 15-19 Yaş arasındaki bireylerin %55.35'i Spor yapmakta %44.65'i Spor yapmamaktadır, 20-29 Yaş arasındaki bireylerin %56.52'si Spor yapmakta, %43.48'i Spor yapmamaktadır. (Bkz. Tablo 4.4.)

Tablo 4.4: Katılımcıların yaşına göre dağılımı

Yaş	Spor Yapan	Spor Yapmayan	Toplam
15-19 yas	31	25	56
20-29 yas	91	70	161
Toplam	122	95	217

Araştırmaya katılan 217 Katılımcıdan Spor yapanların %11.47'si Evli, %88.53'ü Bekardır, Spor yapmayan katılımcıların ise %30.52'si Evli olup %69.48'i Bekardır. (Bkz. Tablo 4.5.)

Tablo 4.5: Katılımcıların medeni haline göre dağılımı

Medeni Durum	Spor Yapan	Spor Yapmayan	Toplam
Evli	14	29	43
Bekar	108	66	174
Toplam	122	95	217

Araştırmaya katılan 217 Katılımcıdan Spor yapanların %42.62'si 0-999 TL Aylık gelire, %52.45'i 1000-1999 TL arası Aylık gelire, %4.93'ü 2000-2999 TL arası Aylık gelire sahiptir, Spor yapmayanların ise %37.89'u 0-999 TL arası Aylık gelire, %49.47'si 1000-1999 TL arası Aylık gelire, %12.64'ü 2000-2999 TL ve arası Aylık gelire sahiptir. (Bkz. Tablo 4.6.)

Tablo 4.6: Katılımcıların aylık gelirine göre dağılımı

Aylık Gelir	Spor Yapan	Spor Yapmayan	Toplam
0-999 TL arası	52	36	88
1000-1999 TL arası	64	47	111
2000-2999 TL arası	6	12	18
Toplam	122	95	217

Katılımcıların %28.7'si'i Ampute futbol, %9'u Tekerlekli Sandalye Basketbolu, %4.1'i Bilek Güreşi, %4.1'i Okçuluk, %22.1'i Yüzme, %1.6'sı Tekerlekli Sandalye Voleybolu, %12.3'ü Bedminton, %1.6'sı Atletizm, %9.8'i Masa Tenisi, %4.9'u Halter, %1.6'sı Diğer Branşlarda Spor yapmaktadır (Bkz. Tablo 4.7.)

Tablo 4.7: Spor yapan katılımcıların branşına göre dağılımı

Spor Branşı	N	%
Ampute Futbol	35	28,7
Tekerlekli Sandalye Basketbol	11	9
Bilek Güreşi	5	4,1
Okçuluk	5	4,1
Yüzme	27	22,1
Tekerlekli Sandalye Tenisi	2	1,6
Bedminton	15	12,3
Atletizm	2	1,6
Masa Tenisi	12	9,8
Halter	6	4,9
Diğer	2	1,6
Toplam	122	100

Araştırmaya katılan Spor yapan bireylerin %36.1'i Hobi amaçlı, %59.8'i Sağlık amaçlı, %3.3'ü Ekonomi amaçlı ve %0.8'i diğer amaçlarla Spor yapmaktadır. (Bkz. Tablo 4.8.)

Tablo 4.8: Spor yapan katılımcıların spor yapma amacına göre dağılımı

Spor Yapma Amacı	N	%
Hobi	44	36,1
Sağlık	73	59,8
Ekonomi	4	3,3
Diğer	1	0,8
Toplam	122	100

Araştırmaya katılan Spor yapan bireylerin %3.3'ü haftada 2 gün ve %96.7'si haftada 3 gün ve üzeri spor yapmaktadır. (Bkz. Tablo 4.9.)

Tablo 4.9: Spor yapan katılımcıların spor yapma sıklığına göre dağılımı

Spor Yapma Sıklığı	N	%
2 gün	4	3,3
3 gün ve üzeri	118	96,7
Toplam	122	100

Araştırmaya katılan Spor yapan bireylerin %40.2'si Profesyonel düzeyde, %59.8'i Amatör düzeyde Spor yapmaktadır. (Bkz. Tablo 4.10)

Tablo 4.10: Spor yapan katılımcıların spor yapma düzeyine göre dağılımı

Spor Yapma Düzeyi	N	%
Profesyonel	49	40,2
Amatör	73	59,8
Toplam	122	100

4.2. Yaşam Kalitesi Yönünden Gruplar Arası Farklılıklara Yönelik Bulgular

4.2.1. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Yaşam Doyum Seviyeleri Arasındaki Farklılık

Yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde spor yapan engelli bireyler ile spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumu alt boyutunda Yaşam doyum puan ortalamaları incelendiğinde spor yapan engelli bireylerin ortalamaları ($\bar{X} = 4,7984$) spor yapmayan engelli bireylerin ortalamalarından ($\bar{X} = 4.2295$) yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapmayan Engelli bireylerin spor yapan engelli bireylere göre yaşam doyumu hissi daha düşük çıkmıştır.

Bu sonuçlar, spor yapmayan engelli bireylerin yaşam doyum hissi daha az yaşadıklarını gösterirken sporun yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir. (Bkz. Tablo 4.11)

Tablo 4.11: Katılımcıların spor yapma değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	t	p
Spor Yapan	122	4,7984	0,93437	4.198	0.00
Spor Yapmayan	95	4,2295	1,05789		

4.2.2. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumları Arasındaki Farklılık

Yaşam doyumunu düzeyleri incelendiğinde spor yapan kadınlar ile yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumunu alt boyutunda spor yapmayan kadınların ($\bar{X} = 4.4$) spor yapanlara ($\bar{X} = 4.8405$) göre yaşam doyumunu hissi daha düşük çıkmıştır. Bu sonuçlar, spor yapmayan kadınların yaşam doyum hissi daha az yaşadığını gösterirken kadınlar arasında spor yapmanın yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir. (Bkz. Tablo 4.12)

Tablo 4.12: Kadın katılımcıların spor yapma değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	t	p
Spor Yapan Kadınlar	74	4,8405	0,88332	2.641	0.009
Spor Yapmayan Kadınlar	48	4,4	0,92529		

Yaşam doyumunu düzeyleri incelendiğinde spor yapan erkekler ile yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumunu alt boyutunda spor yapmayan erkeklerin ($\bar{X} = 4.0553$) spor yapanlara ($\bar{X} = 4.7333$) göre yaşam doyumunu hissi daha düşük çıkmıştır. Bu sonuçlar, spor yapmayan erkeklerin yaşam doyum hissi daha az yaşadığını gösterirken erkekler arasında spor yapmanın yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir. (Bkz. Tablo 4.13)

Tablo 4.13: Erkek katılımcıların spor yapma değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	t	p
Spor Yapan erkekler	48	4,7333	1,01423	3.031	0.003
Spor Yapmayan Erkekler	47	4,0553	1,16223		

4.2.3. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyum Değişkeni Bakımından Göre Yaş Seviyeleri Arasındaki Farklılık

Yaşam doyumunu düzeyleri incelendiğinde katılımcılardan 15-19 yaş arasındaki bireylerde spor yapan ile yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($p > 0.05$). Spor yapan engelli bireylerden 20-29 yaş arası katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları ile Spor yapmayan 20-29 yaş arası katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumunu alt boyutunda 20-29 yaş arası spor yapan bedensel engelli bireylerin yaşam doyum puan ortalaması ($\bar{X} = 4.7956$) spor yapmayan bireylerin yaşam doyumunu puan ortalamasından ($\bar{X} = 4.1714$) yüksek çıkmıştır. 15-19 Yaş arası katılımcılarda Spor yapmanın yaşam doyumunu hissi üzerine etkisi olmadığı, 20-29 yaş arası bireylerde spor yapmanın yaşam doyum hissini arttırdığı söylenebilir. (Bkz. Tablo 4.14)

Tablo 4.14: Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşlarına göre yaşam düzeyleri t testi sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	t	p
Spor Yapan 15-19 yaş	31	4,8065	0,89812	1.691	0.097
Spor Yapmayan 15-19 yaş	25	4,392	0,92822		
Spor Yapan 20-29 yaş	91	4,7956	0,95125	3.853	0.00
Spor Yapmayan 20-29 yaş	70	4,1714	1,10087		

4.2.4. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyum Değişkeni Bakımından Medeni Durumları Arasındaki Farklılık

Yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde katılımcılardan Evli bireylerde spor yapan ile yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p>0.05$). Spor yapan engelli bireylerden Bekar katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları ile Spor yapmayan Bekar katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumu alt boyutunda medeni durumu bekar olup spor yapan bedensel engelli bireylerin yaşam doyum puan ortalaması($\bar{X} = 4.8093$) spor yapmayan bekar bireylerin yaşam doyum puan ortalamasından($\bar{X} = 4.097$) yüksek çıkmıştır. Evli katılımcılarda Spor yapmanın yaşam doyumu hissi üzerine etkisi olmadığı, Bekar bireylerde spor yapmanın yaşam doyum hissini arttırdığı söylenebilir.(Bkz. Tablo 4.15)

Tablo 4.15: Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin medeni durumlarına göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	t	p
Spor Yapan Bekar	108	4,8093	0,92621	4.727	0.00
Spor Yapmayan Bekar	66	4,097	1,02416		
Spor Yapan Evli	14	4,7143	1,02796	0.526	0.602
Spor Yapmayan Evli	29	4,531	1,08927		

4.2.5. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyum Değişkeni Bakımından Aylık Gelirleri Arasındaki Farklılık

Yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde katılımcılardan 0-999TL arası aylık geliri olan bireylerde Spor yapan bireylerin yaşam doyum puan ortalamaları ile Spor yapmayan katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumu alt boyutunda 0-999 TL arası aylık gelire sahip spor yapan bedensel engelli bireylerin yaşam doyum puan ortalaması($\bar{X} = 4.738$) spor yapmayan 0-999 TL arası aylık gelire sahip bireylerin yaşam doyum puan ortalamasından($\bar{X} = 3.900$) yüksek çıkmıştır.0-999TL arası aylık gelire sahip bedensel engelli bireylerde spor yapmanın yaşam doyum hissini arttırdığı söylenebilir. Yine aynı şekilde Katılımcılardan 1000-1999 TL

arası aylık geliri olan bireylerde Spor yapan bireylerin yaşam doyum puan ortalamaları ile Spor yapmayan katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur($p < 0.05$) Bu bulguya göre yaşam doyumunu alt boyutunda 1000-1999 TL arası aylık gelire sahip spor yapan bedensel engelli bireylerin yaşam doyum puan ortalaması($\bar{X} = 4.7875$)spor yapmayan 1000-1999TL arası aylık gelire sahip bireylerin yaşam doyum puan ortalamasından($\bar{X} = 4.2468$) yüksek çıkmıştır. 1000-1999TL arası aylık gelire sahip bedensel engelli bireylerde spor yapmanın yaşam doyum hissini arttırdığı söylenebilir. Katılımcılardan Aylık geliri 2000-3000TL ve üzeri olan bireylerde spor yapan ile yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p > 0.05$). Aylık geliri 2000-3000TL ve üzeri olan bireylerde Spor yapmanın yaşam doyum hissi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür.(Bkz. Tablo 4.16)

Tablo 4.16: Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin aylık gelirlerine göre yaşam doyum düzeyleri t testi sonuçları

Gruplar	Aylık Gelir	N	\bar{X}	SS	t	p
Spor Yapan	0-999TL arası	52	4,7308	1,0150	3.760	0.00
Spor Yapmayan	0-999TL arası	36	3,900	1,0248		
Spor Yapan	1000-1999TL arası	64	4,7875	0,8595	3.192	0.002
Spor Yapmayan	1000-1999TL arası	47	4,2468	0,9110		
Spor Yapan	2000-3000TL arası ve üzeri	6	5,5000	0,8173	0.634	0.535
Spor Yapmayan	2000-3000TL arası ve üzeri	12	5,1500	1,2124		

Tablo 4.17: Bedensel engellilerin yaşam doyum değişkeni bakımından spor düzeyleri arasındaki farklılıklara ilişkin varyans analizi sonuçları

Spor düzeyi	n	\bar{X}	F	p-değeri	Farklılık ouşturan gruplar	p-değeri
Profesyonel	49	5.02	11.03	0.000	Profesyonel-Sedanter	0.000
Amatör	73	4.65			Amatör-Sedanter	0.018
Sedanter	95	4.23				

Genel olarak yapılan varyans analizi sonucuna göre yaşam doyum değişkeni bakımından spor düzeyleri arasında istatistiki olarak çok anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p=0.000$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre profesyonel-sedanter ve amatör- sedanter arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Profesyonel ile amatör arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır. Sonuç olarak profesyonel anlamda spor yapanların yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.18: Bedensel engellilerin yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma sıklıkları arasındaki farklılıklara ilişkin Kruskall-Wallis test sonuçları

Spor yapma sıklığı	n	\bar{X}	χ^2	p-değeri	Farklılık ouşturan gruplar	p-değeri
2 gün	4	4.75	15.43	0.000	3 gün ve üzeri-hiç	0.000
3 gün ve üzeri	118	4.80				
Hiç	95	4.23				

Genel olarak yapılan Kruskall-Wallis test istatistiği sonucuna göre yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma sıklıkları arasında istatistiki olarak çok anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p=0.000$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre 3 gün ve üzeri spor yapanlar ile hiç spor yapmayanlar arasında farklılık çıkmıştır. Sonuç olarak 3 gün ve daha fazla spor yapanlar hiç spor yapmayanlara nazaran daha fazla yaşam doyum hissi yaşamaktadırlar.

Tablo 4.19: Bedensel engellilerin yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma amaçları arasındaki farklılıklara ilişkin Kruskall-Wallis test sonuçları

Spor yapma amacı	n	\bar{X}	χ^2	p-değeri	Farklılık ouşturan gruplar	p-değeri
Hobi	44	4.63	17.39	0.001	Hobi-hiç	0.043
Sağlık	73	4.89			Sağlık-hiç	0.000
Ekonomik	5	4.92				
Hiç	95	4.23				

Genel olarak yapılan Kruskal-Wallis test istatistiği sonucuna göre yaşam doyum değişkeni bakımından spor yapma amaçları arasında istatistiki olarak çok anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p=0.001$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre hobi için spor yapanlar ile hiç spor yapmayanlar arasında ve benzer şekilde sağlık için spor yapanlar ile hiç yapmayanlar arasında anlamlı düzeyde farklılık çıkmıştır. Sonuç olarak hobi ve sağlık için spor yapanlar hiç yapmayanlara nazaran daha fazla yaşam doyum hissi yaşamaktadırlar.



5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde; istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ışığında ulaşılan tartışma ve sonuçlar yer almaktadır.

Bu çalışmada 15-29 yaş arası Spor yapan bedensel engelli bireyler ile spor yapmayan bedensel engelli bireylerin yaşam doyumuna yönelik algıları ele alınmış ve aralarında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı katılımcıların görüşleri doğrultusunda ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmada araştırma örneklemi olarak Türkiye geneli spor yapan ve spor yapmayan bedensel engelli bireyler arasında gönüllük esasına göre katılan bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda bireylerin görüşleri doğrultusunda oluşan araştırmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur.

1. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt problemi olarak Spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin spor yapma durumlarına göre yaşam doyumları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Spor yapma değişkenine göre katılımcıların yaşam doyumunu değişkenlik göstermekte, spor yapanların yaşam doyum puan ortalamaları ($\bar{X} = 4,7984$) spor yapmayan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 4.2295$) yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar, spor yapmayan engelli bireylerin yaşam doyum hissini daha az yaşadıklarını gösterirken sporun yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir.

Spor yapmak, yaşamdan zevk alma, iyi hissetme, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme gibi aktiviteleri olumlu etkilemektedir. Spora katılımı yüksek olan engellilerin yardımcı alet kullanma becerileri gelişmekte ve spor yapmayanlara göre daha sağlıklı olmaktadır. Spor yapmak engelli bireye aidiyet duygusu verir, yardımlaşma duygusu vardır, kendini rekabetin ortasında yalnız hissetmez, her zaman bir paylaşım vardır, daha çok insan ile yakın ilişki kurmaya fırsat tanır. Bireysel veya takım oyunlarında birçok rol üstlenme fırsatı yakalarlar, daha çok insan tanımaya fırsat bulurlar.

Bu yönüyle çalışma genel anlamda yaşam kalitesinin spor yapan olgularımızda yapmayanlara göre daha fazla bulunmasını desteklemektedir.

(Baştuğ ve Duman, 2010) tarafından yapılan bir çalışmada Almanya ve Türkiye’de yaşayan insanların fiziksel aktiviteye bağlı olarak yaşam doyumunu düzeyleri

incelenmiş, fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık göstermiştir, bu da bizim yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

2. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın ikinci alt problemi olarak spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bireylerin yaşam doyum düzeyleri incelenmiş Erkek bireyler arasında spor yapan bireylerin yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X} = 4.7333$) spor yapmayanların puanlarından ($\bar{X} = 4.0553$) yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar, spor yapmayan erkeklerin yaşam doyum hissi daha az yaşadığını gösterirken erkekler arasında spor yapmanın yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir. Kadın bireyler arasında spor yapan bireylerin yaşam doyum ortalama puanlarının ($\bar{X} = 4.8405$) spor yapmayanların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 4.4$) yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar, spor yapmayan kadınların yaşam doyum hissi daha az yaşadığını gösterirken erkekler arasında spor yapmanın yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir.

Bedensel engelli bireyler arasında spor yapan kadın oranının erkeklere göre az olması da henüz engelli birey olarak toplumda hak ettiği yere ulaşamayan kadın engelliler için sporun erkek bedensel engelli bireylere göre daha geri planda olmasına bağlanabilir. Sosyal hayatta kadın engellilerin hem kadın olmanın, hem de engelli olmanın zorluklarıyla ayrı ayrı baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Ayrıca fırsat eşitsizliği, kendine güvenin az oluşu ve toplum tarafından kadının güçsüz olarak algılanmasının spora katılım oranını büyük oranda düşürmektedir. Bu açıdan bakıldığında kadınlar arasında spora katılımın düşük seviyede olması engelli kadın bireyler arasında yaşam doyum hislerinin düşük olduğu, spor yapmanın kadını sosyalleştirdiğini ve mücadele azmini arttırarak sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Sosyalleşmiş ve mücadele azmi yüksek engelli bireylerin yaşam doyum hislerinde artış kaçınılmaz olacaktır.

Gezer (2014) tarafından Malatya ili spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerini incelemiş ve yaşam doyumunun katılımcıların cinsiyetine göre farklılaştığı görülmektedir, bu da bizim yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

3. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın üçüncü alt problemi olarak spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşlarına göre yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaş değişkenine göre bireylerin yaşam doyum düzeyleri incelenmiş 15-19 yaş arası bireylerde spor yapmanın yaşam doyumu hissi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. 20-29 yaş arası bireylerde spor yapan engelli bireylerin yaşam doyum puan ortalamaları ($\bar{X} = 4.7956$) spor yapmayan engelli bireylerin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 4.1714$) yüksek çıkmıştır. Bu sonuca göre spor yapmayan 20-29 yaş arası engelli bireylerin yaşam doyum hissi daha az yaşadığını gösterirken 20-29 yaş arası bedensel engelli bireylerde spor yapmanın yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir.

Groff ve arkadaşlarının (2009) 18 yaş üstü 483 SP' li olgu ile yaptıkları çalışmada spora katılımın, yaşamdan zevk alma, iyi hissetme, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme gibi aktiviteleri olumlu etkilediği bulunmuştur, bu da bizim yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

Şeker ve Zırhlıoğlu (2009) tarafından Van il Emniyet Müdürlüğü personelinin tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmada; yaşam doyumunun katılımcıların yaşına ve meslekte çalışma sürelerine göre farklılaştığı görülmektedir. Elde edilen bulgu araştırma bulgusunu destekler niteliktedir

4. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın dördüncü alt problemi olarak spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin medeni durumlarına göre yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Medeni durum değişkenine spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin medeni durumlarına göre yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş ve evli olan bedensel engelli bireyler arasında spor yapmanın yaşam doyum hissi üzerinde

etkisi görülmemiştir. Bekar bedensel engelli bireylerde spor yapanların yaşam doyum puan ortalamaları ($\bar{X} = 4.8093$) spor yapmayanların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 4.097$) yüksek çıkmıştır. Bekar bedensel engelli bireylerde spor yapmanın yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir.

5. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın beşinci alt problemi olarak spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin Aylık gelirlerine göre yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Aylık gelir değişkenine spor yapan ve spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş ve spor yapmanın 2000-3000 tl ve üzeri aylık gelire sahip bireyler arasında yaşam doyum hissi üzerinde bir etkisi görülmemiştir. 0-999 tl arası aylık gelire sahip spor yapanların yaşam doyum puan ortalamaları ($\bar{X} = 4.738$) spor yapmayanların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 3.900$) ve 1000-1999 tl arası aylık gelire sahip bedensel engelli bireylerde spor yapanların yaşam doyum puan ortalamaları ($\bar{X} = 4.7875$) spor yapmayanların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 4.2468$) yüksek çıkmıştır. 0-999 tl ve 1000-1999tl arası aylık gelire sahip bedensel engelli bireylerde spor yapmanın yaşam doyumunu hissini arttırdığı söylenebilir.

Spor yapmanın 2000- 3000 tl ve üzeri aylık gelire sahip engelli bireylerin yaşam doyum seviyelerinin üzerinde anlamlı olarak sonuç vermemesinin nedeni anakütleyi temsil eden örneklem sayısının yetersiz olmasıdır. Araştırmaya katılan bireyler arasında sadece 18 kişinin bu gelir grubuna dâhil olması anakütlenin temsil kabiliyeti açısından yetersiz olması araştırmanın anlamlı sonuçlar vermesini engellemiş olabilir.

Kabasakal ve Uz-Baş (2013) tarafından yapılan çalışmada da yaşam doyumunun algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucu ortaya çıkmıştır. Tuzgöl-Dost (2007) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumlarına göre yaşam doyumunu puanları birbirinden farklı bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında ekonomik durumun ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri olduğu söylenebilir.

İnsanlarda hastalık, kaza ve genetik gibi birçok nedenle doğuştan veya sonradan ortaya çıkan engellilik durumu günümüzde milyonlarca insanın yaşam kalitesi ve esenlik algısında olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Engelli bireyler için spor yapmak özellikle bireysel veya grup halinde fiziksel ve psikolojik sağlığın desteklenmesi açısından oldukça önemlidir

Sonuç olarak spor yapan bedensel engelliler spor yapmayan bedensel engellilere göre yaşam doyumlarının istatistiki manada anlamlı bir fark oluşturması sporun kişiye sağladığı fiziksel, psikolojik faydalarından kaynaklandığı bir kesinlik arz etmektedir. Unutulmamalıdır ki spor bir bütün olarak bireylerin tüm yaşamını olumlu yönde etkileyen onların topluma, ailesine, çevresine ve iş hayatına olumlu katkılar sunan bir olgudur. Teknoloji çağını yaşadığımız bu zamanda insanlar ihtiyaçlarını gayret sarf etmeden gidermekte buda insanda tembelliğe sebep olmaktadır. İnsan doğası gereği hareket etme güdüsünü içinde taşır eğer bu hareket etme güdüsü engellenirse kişide bir süre sonra enerjinin atılamamasından dolayı fiziksel ve psikolojik sorunların yaşanmasına sebep olacaktır. İşte bu sorunlar yaşanmaya başladığında birey ne kendisine ne çevresine nede çalıştığı kuruma katkılar sağlayamayacaktır. Araştırmamızda spor yapan bedensel engellilerin yaşam doyumunu spor yapmayan bedensel engellilere göre istatistiki anlamda olumlu yönde farklılık göstermesi sporun doğal bir sonucu olarak yorumlanmalıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

1. Bundan sonra yapılacak çalışmalar daha fazla katılımı ve farklı engel çeşitleri ile gerçekleştirilebilir.
2. Bedensel engelli bireyler için sosyal hayatın idamesi açısından rekreasyonel alanlar tasarlanmalıdır.
3. Gençlik Hizmetleri ve Spor il müdürlüklerince illerde engel çeşitlerine göre engelli antrenör istihdamı yapılarak, engelli bireylerin sportif faaliyetlere katılımları artırılmalıdır.
4. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda beden eğitimi ve spor derslerinin engeli çocukların kendi akranlarıyla entegrasyon sağlayacakları şekilde uyarlanmalıdır.
5. Engelli bireyler için Beden eğitimi ders saatlerinin normal gelişim gösteren bireylere oranla iki kat daha fazla olarak artırılması, ders içeriklerinin yaşam becerileri kazanımlarının öğretilmesi çerçevesinde olması sağlanmalıdır.
6. Engelli bireylerin katılabilecekleri her türlü sportif etkinliğe katılımın sağlanması için ailelerden başlayarak okullar, kulüpler ve yerel yönetimlerin böylesi bir çabanın içinde olması sağlanmalıdır.
7. Engelli bireyler için ilkökul seviyesinden başlanarak beden eğitimi ve spor dersleri okudukları okullarca sağlanmalıdır.
8. Gelir düzeyi düşük aileleri de kapsayan gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerini ve il okullarını kapsayan projeler yapılmalı ve çocuklar spora ve sportif ortama hazırlanmalıdır.
9. Spor yapan bedensel engelli bireylerin genel kültür- genel yetenek derslerindeki başarı düzeyleri incelenmelidir.

KAYNAKÇA

1. Murphy, N.A., Carbone, P.S. (2008) Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121 (5), 1057- 1061.
2. Ergun, N. (2008). *Ortopedik Özürlüler Aile Eğitim Rehberi*, Ankara: T.C.Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
3. Groff, D.G., Lundberg, N.R.,Zabriskie, R.B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*, 31 (4): 318-326.
4. Durstine, J.L., Painter, P., Franklin, B.A., Morgan, D., Pitetti, K.H.,Roberts, S.O. (2000) Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30 (3), 207-219.
5. Fernhall, B., Heffernan, K., Jae, Y.S., Hedrick, B. (2008) Health implications of physical activity in individuals with spinal cord injury: a literature review. *Journal of Health and Human Services Administration*, Spring, 465-502.
6. Bayramlar, K. (2009) Ortopedik özürlülerde rekreasyonel aktiviteler ve spor. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokul Dergisi*, 8(1): 23-27.
7. Dijker M. (1997) Quality of life after spinal cord injury: a meta-analysis of the effects of disablement components. *Spinal Cord*, 35: 829-840.
8. Özsoy Y. , Özyürek M. , Eripek S. *Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Özel Eğitime Giriş*. Karatepe Yayınları. Ankara. 2002.
9. Öncül R. *Özel Eğitim Sözlüğü*. Karatepe Yayınları. Ankara. 1989: 15.
10. *Başbakanlık Özürlüler İdaresi Türkiye Özürlüler Araştırması Sonuçları*. Erişim: http://www.ozida.gov.tr/ararirma/projeler/kamuoyu_araştırması/oztemelgosterge.htm: Erişim tarihi: 09.06.2006.
11. Arı Gurubu: Bedensel ve Zihinsel Özürlülerin Sorunları İçin Çağdaş Çözümlere Doğru İlk Adım. Yayın No:2. 1996.

12. Seyyar A. Sosyal Siyaset Açısından Özürlülüğe Karşı Mücadele. Türdav yayınları. İstanbul. 2001:23.
13. Enç M. , Çağlar D. , Özsoy Y. *Özel Eğitime Giriş*.A.Ü.EğitimFakültesi Yayınları.Ankara. 1975.
14. Ege R. *Sakatlar ve Sakatlıklar*. Ankara Büyükşehir Belediyesi Yayınları. 1993:12.
15. Çağlar D. *Ortopedik Özürlü Çocuklar ve Eğitimi*. 2. Baskı. A.Ü.E.B.F. Yayınları. Ankara. 1982.
16. Karatepe H. Özürlü Çocukların Buldukları Toplum İçinde EğitimleriSakatlığın Önlenmesi ve Rehabilitasyonu. Karatepe Yayınları. Ankara. 1983:18.
17. Suveren S. *Ortopedik Özürlüler ve Spor*. Gazi Üni. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara. 1985.
18. Esra BURCU.Üniversitede okuyan özürlü öğrencilerin sorunlar : Hacettepe – Beytepe kampüsü öğrencileri örneği, 84.
19. Hasan GEYİK, Tekerlekli Sandalye Kullanıcılarının Fiziksel İş Yapabilme Kabiliyetini Ölçen ve Artıran Tekerlekli Sandalye Ergometrisinin Tasarımı ve İmalatı , 5.
20. Canan KOCA,Engelsiz şehir Planlaması Bilgilendirme Raporu, 5.
21. Şafak AĞDACI, “Değirmendere Umudun Sesi Eğitim ve Rehabilitasyon Derneği üyeleri ile röportaj” 4
22. Alexander KİRA, The Bathroom, 242
23. Fatma ERBİL ERDUGAN,Türkiye’de Özürlü Yoksulluğu ve Mücadele Politikalarının Değerlendirilmesi: Ankara-Keçiören Örneği, 2.
24. ÖİB, II. Özürlüler Şurası Fiziksel Çevre Ön Rapor Hazırlama Komisyonu Taslak Raporu, 17. <http://www.ozida.gov.tr/sura/fizikselcevre.htm> erişim tarihi: 13.02.2011

25. MEB, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bedensel Engelli ve Süreğen Hastalıklı Çocuklar, 52
26. Tatar Y. İşitme Özürlülerde Spor ve Ruhi Faydaları. Doktora Tezi. İstanbul 1995.
27. Kalyon T.A. *Özürlülerde Spor*. Bağırğan Yayınevi. Ankara. 1997:
28. Özer S,D. Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Nobel Yayınları. Ankara.2001
29. Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B.P.,Taylor, N. (2005) The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, 20 (4), 253-265.
30. Gür A. (2001) Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, Ankara: Başbakanlık Basımevi.
31. www.paralympic.org Paralimpik Hareket Resmi Web Sitesi 30.03.2017
32. www.sporakademisi.net 26.03.2017
33. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/ts-basketbol-hakkinda/?catid=2&id=120> 30.03.2017
34. https://tr.wikipedia.org/wiki/Ampute_futbol 30.03.2017
35. Bayramlar, K., Ergun, N. (2009) Engelli masa tenisi oyuncularında yaşam kalitesinin değerlendirmesi. *Türkiye Klinikleri*, 1(1): 53-57.
36. https://tr.wikipedia.org/wiki/Tekerlekli_sandalye_tenis_i 30.03.2017
37. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/okculuk/?catid=5&id=148> 30.03.2017
38. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/oturarak-voleybol/?catid=11&id=151> 30.03.2017
39. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/yuzme/?catid=6&id=170> 30.03.2017
40. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/yelken/?catid=7&id=167> 30.03.2017
41. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/halter/?catid=13&id=140> 30.03.2017

42. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/bilek-guresi/?catid=4&id=136>
30.03.2017
43. <http://www.tbesf.org.tr/branslar/badminton/?catid=9&id=160> 30.03.2017
44. Vara Ş. Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 1999.
45. Aksaray S, Yıldız A, Ergün A. Huzurevi ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri, 1. Ulusal Evde Bakım Kongresi, İstanbul, 1998.
46. Yetim Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 1991.
47. Yetim Ü. Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri 1. Baskı, İstanbul:Bağlam Yayınları İstanbul, 2001.
48. Şimşek, E. (2011). Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri. Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
49. Baykoçak C. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2002
50. Aydın K. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2004.
51. Baştemur, Y. (2006). İş Tatmini ile Yaşam Tatmini arasındaki İlişkiler, Kayseri Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kayseri. s.83
52. Tabuk, E, M. (2009). *Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kayseri s,30-35.
53. Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 3 (4),115-140.

54. Khakoo, I, G. (2004). Quality Of Life: Satisfaction & Its Subjective Determinants. s. 13
55. Keser, A. Zerrin Y, Fırat. (2005). Çalışma Psikolojisi Yazınında Güncel Bir Konu: İş/Yasam Doyumu Tartışması Ve Celalabat'ta Üniversite'de Uygulama. III. Uluslararası Türk Dünyası Sosyal Bilimler Kongresi. Kırgızistan.
56. Duffy, B. (2004). *Life Satisfaction and Trust in Other People*. Mori Social Research Institutes, 6-7.
57. Dockery, A. M. (2004). Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work Evidence From Two Australian Surveys. s. 2
58. Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon s. 697
59. Melin, R., Kertsin, S., Fugl, M. & Axel, R. (2003). Life Satisfaction In 18- To 64- Year-Old Swedes: In Relation To Education, Employment Situation, Health And Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35, 84–90.
60. Donovan, N. & Halpern, D. (2002). Life Satisfaction. Cabinet Office Strategy Unit, s.7
61. Doruk, Ç. N. (2008). Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile-İs Çatışmalarının Bireylerin Performansları Üzerine Etkisinde İş ve Yaşam Tatmininin Rolü. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. S.96
62. Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward and Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, (1), 1-31.
63. Iverson, R. D. & Maguire, C. (2000). The Relationship Between Job and Life Satis
64. faction. *Human Relations*, 53 (6), 807-839.

65. Şeker, M. (2010). İstanbulda Yaşam Kalitesi Araştırması, İstanbul Ticaret Odası Yayınları, Yayın No:2010-13, İstanbul
66. Kızılcılık, S.,Erjem, Y. (1992). Açıklamalı Sosyoloji Terimler Sözlüğü, Konya
67. Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon, Boş zamanları Değerlendirme, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma. Seren Matbaacılık Yayınları.
68. <http://akademik.ege.edu.tr/?q=tr/bilgiler&id=1241> 31.03.2017
69. Siyez, D. M., Kaya, A. (2008). Farklı Sosyometrik Statülerdeki ilköğretim Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin incelenmesi. Eurasian Journal of Educational Research. 32. 69-82.
70. Vurgun N, Dorak F, Çetinkalp Z. (2006). Devlet Ve Özel Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. IX. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Muğla.
71. Aysan, F., Bozkurt N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. İnönü Üniversitesi XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya.
72. Keser, A., Gözde, Y. (2006). Effect of Job Satisfaction On Turkish Academicians Life Satisfaction. The First International Conference On Changes In Social and Business Environment. Litvanya.
73. Keser, A. (2005),İs Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir
74. Uygulama. *Çalışma ve Toplum*. 4. 77-96.
75. Eren, A. T. (2008).*Onkoloji hemşirelerinin iş doyumu ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

76. Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
77. Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumunu, yaşam doyumunu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (1).
78. Danielsen A.G. ve ark (2009). School-Related Social Support and Students' Perceived Life Satisfaction Norway: University of Bergen,
79. Lazzari, S.A. Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Well Being: A Comparison Between Early And Late Adolescence. The Degree of Masters of Arts Graduate Counselling Psychology Program. Trinity Western University, 2000
80. Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 311-319.
81. Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (6), 749-767.
82. Howell, R. T. & Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134 (4), 536– 560.
83. Plagnol, A. C. & Easterline, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Lifecycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9, 601–619
84. Boardmak, R.M., (1985). The Relationship Between Life Satisfaction and Job Satisfaction Among Teachers In Four Midwestern States. Doktora Tezi, Lincoln: The University of Nebraska. USA.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Bilgi formuna içtenlikle cevap vermenizi önemle rica ederim. Cevaplarınız bilimsel bir araştırmada veri olarak kullanılacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Araştırmacı Suzan Tuğçe TATAR

1. **Cinsiyetiniz** Erkek () Kadın ()
2. **Yaşınız**
3. **Medeni Durumunuz** Evli () Bekar ()
4. **Aylık Geliriniz** () 0-999 () 1000-1999
() 2000-2999 () 3000 ve üzeri
5. **Spor Yapıyorsanız Branşınız**
6. **Spor Yapıyorsanız Kaç gün yapıyorsunuz** () 1gün () 2 gün
() 3 gün ve Üzeri
7. **Sporu hangi amaçlı yapıyorsunuz** () Hobi () Sağlık
() Ekonomik () Diğer
8. **Sporu hangi düzeyde yapıyorsunuz** () Profesyonel () Amatör

Ek-2: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1 ‘den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınız veriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım bir çok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-3: Veriler

Cinsiyet	Yaşın	i Durum	lik	Gelir	Branşı	sıklığı	amaç	düze	P1	P2	P3	P4	P5
1	1	1	2	1	1	3	1	2	5	5	5	4	2
1	1	1	2	1	1	3	1	2	4	4	5	4	2
1	1	1	2	1	1	3	2	2	3	5	6	7	7
1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	4	5	5	3
2	1	1	2	1	2	3	2	2	4	5	6	7	7
2	1	1	2	1	4	3	2	1	2	6	6	5	7
1	1	1	2	1	4	3	3	1	5	5	6	5	2
1	1	1	2	1	6	3	1	1	6	4	7	5	4
2	1	1	2	1	6	3	2	1	7	6	7	7	6
1	1	1	2	2	6	3	1	2	5	5	6	7	7
2	1	1	2	1	6	3	2	2	6	3	6	6	4
2	1	1	2	1	6	3	2	2	2	4	5	4	3
1	1	1	2	1	6	3	2	1	6	4	5	4	3
1	1	1	2	1	6	3	2	1	6	4	5	4	3
1	1	1	2	1	6	3	2	1	6	2	7	5	7
1	1	1	2	2	6	3	2	1	5	5	7	5	3
2	1	1	2	1	6	3	2	1	6	2	5	7	7
1	1	1	2	1	6	3	2	2	3	5	6	5	6
1	1	1	2	1	6	3	2	2	3	3	6	5	6
2	1	1	2	1	9	3	2	1	6	5	6	5	5
1	1	1	2	1	9	3	1	2	3	4	6	3	1
1	1	1	2	1	9	3	1	2	4	5	6	4	5
1	1	1	2	1	9	3	1	2	3	4	6	5	3
2	1	1	2	1	9	3	3	1	5	4	6	5	3
1	1	1	2	1	10	3	2	2	5	5	6	7	7
2	1	1	2	1	12	3	1	2	3	5	6	4	2
2	1	1	2	1	12	3	2	2	2	4	5	4	7
1	1	1	2	1	12	3	2	2	6	5	6	5	6
1	1	1	2	2	13	3	2	2	5	5	6	5	5
2	11	1	2	1	13	3	2	2	5	5	6	5	6
1	1	1	2	1	13	3	1	2	1	1	6	2	1
1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	4	6	5	4
1	1	2	2	2	1	3	2	1	6	5	7	7	6
1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	6	6	5	2
1	1	2	2	2	1	3	2	1	5	5	7	5	3
1	1	2	2	2	1	3	2	2	5	4	5	5	3
1	1	2	1	2	1	3	2	1	3	4	4	5	2
1	1	2	2	2	1	3	2	1	5	4	6	7	2
1	1	2	2	3	1	3	3	1	5	6	6	7	4
1	1	2	2	2	1	3	1	1	5	4	6	5	7
1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	4	5	5	1
1	1	2	2	2	1	3	2	2	5	4	6	7	7
1	1	2	2	2	1	3	2	2	5	4	6	7	7
1	1	2	2	2	1	3	2	1	4	5	5	4	3
1	1	2	1	2	1	3	2	2	5	5	7	6	5
1	1	2	2	2	1	3	1	2	5	5	6	5	5
1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	5	6	6	2
1	1	2	1	2	1	3	2	2	3	3	6	5	3
1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	4	5	5	4
1	1	2	2	2	1	3	1	1	6	4	6	5	6
1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	4	6	5	1
1	1	2	2	3	1	3	2	1	6	5	6	4	3
1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	4	5	5	6
1	1	2	2	3	1	3	1	2	5	4	6	6	5
1	1	2	2	2	1	3	2	1	6	5	7	7	1
1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	6	7	7	7
1	1	2	2	3	1	3	2	2	5	5	6	7	7
1	1	2	2	2	1	3	4	2	4	2	6	6	2
1	1	2	2	2	1	3	1	2	5	4	7	6	4
2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	5	7	5	2
1	1	2	2	2	1	3	2	1	6	5	7	5	7
1	1	2	2	2	1	3	2	2	5	4	7	6	5
1	1	2	2	3	1	3	1	2	6	7	7	7	7
1	1	2	2	2	2	3	2	1	5	4	6	6	7
1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	4	6	7	5

1	1	2	2	2	2	3	2	1	5	5	7	7	5
1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	6	5	4
1	1	2	2	2	2	3	1	2	6	5	7	5	7
2	1	2	2	2	2	3	1	2	6	6	6	6	7
2	1	2	2	1	2	3	2	1	4	5	5	4	1
2	1	2	1	2	2	3	1	2	3	4	7	7	7
1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	6	4	2
2	1	2	2	2	4	3	1	2	1	4	5	5	7
2	1	2	2	1	4	3	2	2	6	2	3	1	1
1	1	2	2	3	4	3	1	2	4	4	7	5	3
1	1	2	2	2	5	3	2	2	4	4	6	5	4
2	1	2	2	2	5	3	2	1	4	5	6	6	7
2	1	2	1	1	5	2	2	2	4	4	3	5	1
2	1	2	2	1	5	2	1	2	6	5	6	6	2
1	1	2	2	2	5	3	2	2	5	5	6	4	4
1	1	2	2	2	6	3	2	1	5	5	7	6	4
1	1	2	2	2	6	3	2	1	6	6	7	5	7
2	1	2	1	2	6	3	2	2	5	4	3	4	1
2	1	2	2	2	6	3	2	2	4	3	6	5	2
1	1	2	2	2	6	3	2	2	3	4	4	5	1
2	1	2	2	2	6	3	1	2	2	3	6	2	1
2	1	2	2	1	6	3	1	2	2	4	5	4	3
2	1	2	2	1	6	3	2	1	5	4	6	5	1
2	1	2	2	1	6	3	2	1	3	3	7	5	3
2	1	2	2	1	6	3	2	1	2	3	6	5	2
1	1	2	2	1	6	3	2	1	5	4	7	5	7
1	1	2	2	1	6	3	2	1	5	5	7	5	7
1	1	2	1	2	6	3	1	2	3	3	5	5	3
1	1	2	2	2	6	3	1	2	4	3	6	3	3
2	1	2	1	1	6	3	2	1	5	5	7	7	7
2	1	2	2	2	8	3	2	1	3	4	7	6	4
2	1	2	1	1	8	3	2	1	4	5	7	7	7
2	1	2	2	2	9	3	1	2	5	4	7	5	4
2	1	2	2	2	9	3	1	2	3	3	6	5	3
2	1	2	1	2	9	3	1	2	4	3	6	5	2
1	1	2	1	2	9	3	1	2	5	5	7	4	4
2	1	2	2	1	9	3	2	2	5	5	6	5	6
2	1	2	2	1	9	3	2	1	6	6	6	6	6
1	1	2	2	2	9	3	1	1	3	4	5	5	6
2	1	2	2	2	9	3	3	1	6	5	6	5	7
2	1	2	2	1	9	3	1	2	5	6	7	7	6
2	1	2	2	2	9	3	2	2	3	3	6	5	3
1	1	2	2	1	10	3	2	2	1	3	5	6	1
2	1	2	2	2	12	3	1	2	3	6	7	5	1
1	1	2	1	1	12	3	1	1	5	5	7	3	3
2	1	2	2	2	12	3	1	2	3	5	6	5	3
2	1	2	2	2	12	3	1	2	5	4	6	7	7
2	1	2	2	2	12	3	2	2	4	3	6	5	5
2	1	2	2	2	12	3	1	2	6	6	6	6	1
2	1	2	1	1	12	2	1	2	6	5	6	5	6
2	1	2	2	1	12	3	2	1	6	5	7	7	7
2	1	2	2	2	12	3	1	2	1	2	6	5	1
1	1	2	2	1	13	3	2	2	6	6	6	5	5
2	1	2	2	1	13	3	2	1	5	2	6	5	6
2	1	2	2	2	13	3	1	1	4	4	4	6	1
1	1	2	2	2	14	3	2	2	4	5	6	6	3
1	1	2	2	2	14	2	2	2	3	4	5	6	7
2	2	1	2	1	15	4	5	3	5	6	4	5	5
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	6	5	5	6
2	2	1	2	1	15	4	5	3	5	5	4	6	5
1	2	1	2	2	15	4	5	3	5	4	5	5	5
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	5	5	6	5
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	6	6	5	6
2	2	1	2	2	15	4	5	3	5	6	6	4	5
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	4	4	5	4
2	2	1	2	1	15	4	5	3	6	5	6	6	5

2	2	1	2	2	15	4	5	3	5	5	5	5	
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	5	5	4	3
1	2	1	2	1	15	4	5	3	4	3	3	3	2
2	2	1	1	2	15	4	5	3	4	4	4	4	4
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	5	5	5	2
1	2	1	2	1	15	4	5	3	3	3	5	4	4
2	2	1	2	1	15	4	5	3	1	1	4	2	1
1	2	1	2	1	15	4	5	3	4	5	4	5	4
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	4	6	5	5
2	2	1	2	1	15	4	5	3	4	5	5	4	4
1	2	1	2	1	15	4	5	3	5	6	5	5	5
1	2	1	2	1	15	4	5	3	4	3	3	4	3
1	2	1	2	2	15	4	5	3	4	4	5	5	2
2	2	1	2	1	15	4	5	3	3	3	4	3	3
1	2	1	2	1	15	4	5	3	4	6	6	4	2
2	2	1	2	1	15	4	5	3	2	3	5	5	1
2	2	2	2	1	15	4	5	3	1	3	4	5	6
2	2	2	1	2	15	4	5	3	4	4	5	6	7
2	2	2	2	1	15	4	5	3	1	3	4	3	2
1	2	2	2	2	15	4	5	3	4	4	5	4	4
1	2	2	2	2	15	4	5	3	3	3	4	3	1
1	2	2	1	3	15	4	5	3	5	4	5	6	5
2	2	2	1	2	15	4	5	3	2	2	4	5	2
2	2	2	1	1	15	4	5	3	2	1	5	6	1
2	2	2	1	2	15	4	5	3	6	5	6	6	7
1	2	2	2	2	15	4	5	3	2	4	5	5	1
2	2	2	2	2	15	4	5	3	2	3	4	2	1
2	2	2	1	2	15	4	5	3	3	4	5	5	1
2	2	2	2	2	15	4	5	3	3	3	4	3	4
1	2	2	2	2	15	4	5	3	5	4	5	5	1
1	2	2	2	1	15	4	5	3	5	3	4	4	4
2	2	2	2	2	15	4	5	3	5	3	4	5	4
1	2	2	2	2	15	4	5	3	4	5	5	4	5
2	2	2	2	1	15	4	5	3	2	3	2	3	1
2	2	2	2	2	15	4	5	3	6	4	5	6	5
1	2	2	1	2	15	4	5	3	6	5	6	4	5
1	2	2	1	2	15	4	5	3	7	6	6	5	5
2	2	2	2	1	15	4	5	3	4	3	3	2	1
2	2	2	2	3	15	4	5	3	6	6	6	7	6
2	2	2	2	2	15	4	5	3	3	4	4	3	2
2	2	2	2	2	15	4	5	3	5	5	6	5	4
2	2	2	2	1	15	4	5	3	5	3	6	2	1
1	2	2	1	2	15	4	5	3	4	4	4	4	2
1	2	2	2	1	15	4	5	3	4	5	4	3	2
2	2	2	2	2	15	4	5	3	5	4	5	2	1
2	2	2	1	1	15	4	5	3	4	3	5	3	1
2	2	2	2	2	15	4	5	3	4	5	4	4	2
2	2	2	2	2	15	4	5	3	3	4	5	4	1
1	2	2	1	4	15	4	5	3	6	6	5	7	6
1	2	2	2	1	15	4	5	3	4	3	5	4	3
1	2	2	2	2	15	4	5	3	4	3	2	3	4
1	2	2	1	1	15	4	5	3	4	3	4	3	4
1	2	2	1	2	15	4	5	3	3	4	3	4	3
1	2	2	2	2	15	4	5	3	4	5	3	4	5
1	2	2	1	2	15	4	5	3	5	4	5	6	4
1	2	2	1	2	15	4	5	3	3	4	4	3	3
2	2	2	2	2	15	4	5	3	5	5	5	4	5
2	2	2	1	2	15	4	5	3	5	4	3	5	3
2	2	2	1	1	15	4	5	3	4	3	3	4	3
1	2	2	1	2	15	4	5	3	6	5	6	6	6
2	2	2	1	2	15	4	5	3	5	4	3	5	4
1	2	2	2	1	15	4	5	3	4	5	5	3	7
2	2	2	1	1	15	4	5	3	2	3	6	3	7
2	2	2	2	2	15	4	5	3	3	3	4	3	1
2	2	2	2	3	15	4	5	3	1	2	5	5	3
1	2	2	1	3	15	4	5	3	6	5	6	6	6

2	2	2	2	2	15	4	5	3	3	4	7	6	2
1	2	2	2	2	15	4	5	3	4	5	4	5	6
2	2	2	2	2	15	4	5	3	3	4	5	6	4
2	2	2	1	3	15	4	5	3	4	3	4	5	4
2	2	2	1	2	15	4	5	3	5	5	4	6	5
2	2	2	2	3	15	4	5	3	7	6	5	6	7
1	2	2	2	3	15	4	5	3	2	4	4	4	2
1	2	2	1	3	15	4	5	3	7	7	6	6	5
2	2	2	2	3	15	4	5	3	5	6	7	7	5
1	2	2	1	3	15	4	5	3	5	7	6	7	5
2	2	2	1	2	15	4	5	3	7	7	6	5	6
1	2	2	2	2	15	4	5	3	5	5	4	5	5
1	2	2	1	2	15	4	5	3	3	5	5	5	3
1	2	2	2	1	15	4	5	3	3	5	1	2	2
1	2	2	2	1	15	4	5	3	4	3	5	6	3
2	2	2	2	1	15	4	5	3	1	2	4	3	1
1	2	2	2	2	15	4	5	3	4	2	6	4	1
1	2	2	2	3	15	4	5	3	3	3	4	5	5
1	2	2	2	2	15	4	5	3	3	4	7	6	7
2	2	2	2	2	15	4	5	3	4	5	5	6	2

