



**T.C.**

**TOROS ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**İŞİTME ENGELLİ ELİT (AVRUPA ŞAMPİYONASI HAZIRLIK  
KAMPINDA YER ALAN) GÜREŞÇİLER İLE SEDANter İŞİTME  
ENGELLİ BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE YAŞAM  
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

**Esin TÜRKMEN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEMMUZ 2017**



**T.C.**

**TOROS ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**İŞİTME ENGELLİ ELİT (AVRUPA ŞAMPİYONASI HAZIRLIK  
KAMPINDA YER ALAN) GÜREŞÇİLER İLE SEDANTER İŞİTME  
ENGELLİ BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE YAŞAM  
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

**Esin TÜRKMEN**

**DANIŞMAN**

**Yrd. Doç. Dr. Münir Yalçın ORTAKALE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEMMUZ 2017**

## YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL ve ONAY SAYFASI

Esin TÜRKMEN tarafından hazırlanan “İşitme Engelli Elit (Avrupa Şampiyonası Hazırlık Kampında Yer Alan) Güreşçiler İle Sedanter İşitme Engelli Bireylerin Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 27/07/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından İşletme Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı



Prof. Dr. Meral ATICI

(Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi



Yrd. Doç. Dr. Sema BENGİ GÜRKAN

Danışman



Yrd. Doç. Dr. Münir Yalçın ÖRTAKALE

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi :...../...../ 2017

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK

Enstitü Müdürü

## ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

27/07/2017

Esin TÜRKMEN



**İŞİTME ENGELLİ ELİT (AVRUPA ŞAMPİYONASI HAZIRLIK  
KAMPINDA YER ALAN) GÜREŞÇİLER İLE SEDANTER İŞİTME  
ENGELLİ BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE YAŞAM  
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**  
(Yüksek Lisans Tezi)

**Esin TÜRKMEN**

**TOROS ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
2017**

**ÖZET**

Bu araştırmada İşitme Engelli Güreşçiler ile İşitme Engelli Sedanter Bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 46 işitme engelli elit güreşçi (yaş= 19,84±4,43) ile 46 işitme engelli sedanter (yaş= 22,26±4,80) olmak üzere toplam 92 (yaş= 21,05±4,45) birey katılmıştır. Araştırmada; Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile Arıcak (1999), tarafından geliştirilen “Benlik Saygısı Ölçeği” sırasıyla yaşam doyumu ve benlik saygısını düzeylerini belirlemek için uygulanmıştır. Kişisel bilgilerin elde edilmesi için de hazırlanmış olduğumuz “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve betimsel istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

İşitme engelli elit güreşçiler ile sedanter işitme engelli bireyler arasında benlik değeri, özgüven, kendine yetme alt boyutları, benlik saygısı ve yaşam doyumu puanları açısından istatistiki olarak önemli farklılıklar ( $p<0.05$ ) saptanmıştır. Yaş değişkeni açısından işitme engelli elit güreşçilerde yaşam doyumu puanları ile benlik saygısı alt ölçeğindeki depresif duygulanım puanları arasında anlamlı farklılıklar ( $p <0.05$ ) belirlenmiştir. İşitme Engelli Sedanter Bireylerde yaş değişkeni açısından, başarıma ve üretme alt boyutu puanında anlamlı bir farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Ayrıca, deneyim düzeyi değişkeni açısından işitme engelli güreşçilerin benlik değeri alt boyutu puanında da anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya çıkarılmıştır.

Sonuç olarak, işitme engelli elit güreşçiler ile işitme engelli sedanter bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında yaş ve spor deneyimi açısından anlamlı farklılıklar vardır. İşitme engelli elit güreşçiler ve işitme engelli sedanter bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** engellilik, spor, güreş, benlik saygısı, yaşam doyumu

**THE INVESTIGATION OF SELF-ESTEEM AND LIFE  
SATISFACTION OF HEARING-IMPAIRED ELITE WRESTLERS  
(JUNIOR AND SENIOR EUROPEAN CHAMPIONSHIP  
PREPARATION CAMP) AND HEARING-IMPAIRED SEDENTAR  
INDIVIDUALS  
(M. Sc. Thesis)**

**Esin TÜRKMEN**

**TOROS UNIVERSITY  
SOCIAL SCIENCE INSTITUTE  
2017**

**ABSTRACT**

In this study, the relationship between self-esteem and life satisfaction of hearing-impaired elite wrestlers and sedentar hearing-impaired individuals was examined. A total of ninety two subjects (age=21.05±4,45) including forty-six elite hearing-impaired wrestlers (age=19.84±4.43) and forty-six sedentar hearing-impaired individuals (age=22.26±4,80) participated in the research. "Life Satisfaction Scale" developed by Diener, Emmons, Laresen and Griffin (1985), "Self-Esteem Scale" developed by Arıcak (1999) were applied to determine the life satisfaction level and self-esteem level, respectively. "Personal Information Questionnaire" we prepared was used to obtain personal information. The analysis of the data was performed by using t-Test, one way analysis of variance (ANOVA) and descriptive statistical methods.

Statistically significant differences ( $p<0.05$ ) were found between hearing-impaired elite wrestlers and sedentar hearing-impaired individuals in terms of self-worth, self-confidence sub-dimensions of self-sufficiency, self-esteem and life satisfaction. With regard to age variable, significant differences ( $p<0.05$ ) were determined between scores of life satisfaction and depressive affect, which is subscale of self-esteem, among hearing-impaired elite wrestlers. In sedentar hearing-impaired individuals, a significant difference ( $p<0.05$ ) was found in the scores achievement and subscale of production in terms of age variable. Additionally, it was uncovered that in terms of experience level variable there is a significant difference in the score of the subscale of self-worth in hearing impaired wrestlers.

Consequently, there are significant differences between the levels of self-esteem and life satisfaction of hearing-impaired elite wrestlers and hearing-impaired sedentar individuals in terms of age and sports experience. Significant difference between the levels of self-esteem and life satisfaction between was observed hearing-impaired elite wrestlers and hearing-impaired sedentar individuals.

**Key Words:** hearing-impairment, sport, wrestling, self-esteem, life satisfaction

## TEŞEKKÜR

Günümüzde engelli bireyler, engellerinden dolayı birçok psikolojik ve duygusal sorunlarla baş etmek zorunda kalmaktadır. Engellilerin de yaşam içerisinde ki etkinliklerden yararlanmaları için mesleki faaliyetlerin yanı sıra kültür, sanat ve sportif alanlarda da katılım ve yarışma fırsatı bulabileceği organizasyonlar kurulmuştur. Engelli bireylerin, normal bireylerin yaptıkları sporları engel çeşitlerinin el verdiği kadarı ile yapabilmeleri mümkün olmaktadır. İşitme engellilerin güreş sporunu yapabilmesi örneğinde olduğu gibi. İşitme engellilerin güreş sporu ile ilgilenerek müsabakalara katılması, başarılar kazanması ve uluslararası yarışma platformlarında yer alması, benlik saygısı ve yaşam doyumu gibi psikoloji biliminin araştırma konu başlıklarında araştırmacıları çalışmalar yapmaya sevk etmektedir.

Bu çalışmada elit güreş yapan işitme engelli bireyler ile Sedanter İşitme Engelli Bireylerin benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki (yaşam doyumları, benlik saygısı, yaş ve deneyim süresi açısından) incelenmiş, değişkenler bakımından farkların olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu araştırmanın yapılmasında her zaman desteğini gördüğüm, kıymetli bilgilerinden yararlandığım danışmanım Yrd. Doç. Dr. Münir Yalçın ORTAKALE 'ye, sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimi sürecinde alanına hâkimiyeti ile iyi bir yol gösterici olarak destekleyen Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU ve tüm Toros Üniversitesi Psikoloji bölümü akademisyenlerine teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Güreş sporu alan bilgisi ve tezin verilerin toplanması hususlarında yardımlarını esirgemeyen Sayın Ali Burak TOY 'a teşekkür ederim.

Bütün hayatım boyunca beni destekleyen, varlığıyla beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, kıymetli ve eşsiz olan annem Meşhure TÜRKMEN'e, ablalarım Ebru UYAR ve Esra İÇİNÖZBEBEK'e, kardeşlerim Nuri TÜRKMEN ile Büşra UĞUR'a, çocuklarım Fatih Emirhan ve Eyyub Enes'e ve ebediyete intikal eden rahmetli babam Hasan TÜRKMEN'e minnettarım.

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
TEŞEKKÜR .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
ÇİZELGE LİSTESİ .....	xi
SİMGE VE KISALTMALAR.....	xii
EKLER LİSTESİ .....	xiii
GİRİŞ .....	1
Araştırmanın Amacı .....	2
Araştırma Problemi.....	3
Araştırmanın Önemi .....	3
Varsayımlar .....	4
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar .....	4

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1. KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL GÖRÜŞ VE ARAŞTIRMALAR .....	5
1.1. Güreş Sporü.....	5
1.1.1. Güreşin kavramı .....	5
1.1.2. Güreşin tanımı .....	6
1.1.3. Güreş çeşitleri .....	6
1.1.3.1. Serbest stil güreş .....	7
1.1.3.2. Grekoromen stil güreş .....	7



<b>1.2. Engellilik .....</b>	<b>7</b>
<b>1.2.1. Engel ve engellilik kavramı .....</b>	<b>8</b>
<b>1.2.2. Engellilik türleri.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2.3. İşitme engelliler.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2.4. İşitme engellilerin sınıflamaları.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2.5. İşitme kaybı nedenleri .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2.6. İşitme engelli bireylerde gelişimsel özellikler .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2.6.1.Bilişsel gelişim .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2.6.2. Sosyal ve duygusal gelişim.....</b>	<b>14</b>
<b>1.3. Benlik Saygısı .....</b>	<b>15</b>
<b>1.3.1. Benlik kavramı .....</b>	<b>15</b>
<b>1.3.2. Olumlu benlik .....</b>	<b>17</b>
<b>1.3.3. Olumsuz benlik .....</b>	<b>19</b>
<b>1.3.4. Benlik saygısı kavramı .....</b>	<b>22</b>
<b>1.3.5. Benlik saygısı .....</b>	<b>24</b>
<b>1.3.6. İşitme engelli bireylerde benlik saygısı araştırmaları .....</b>	<b>25</b>
<b>1.4. Yaşam Doyumu.....</b>	<b>28</b>
<b>1.4.1. Kavram olarak yaşam doyumu.....</b>	<b>29</b>
<b>1.4.2. Yaşam doyumu tanımları.....</b>	<b>29</b>
<b>1.4.3. Yaşam doyumunu etkileyen öğeler .....</b>	<b>30</b>
<b>1.4.4. Spor, egzersiz ve yaşam doyumu.....</b>	<b>31</b>

## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

<b>2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ .....</b>	<b>33</b>
<b>2.1. Araştırma Modeli .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2. Evren ve Örneklem.....</b>	<b>33</b>
<b>2.3. Verilerin Toplanması.....</b>	<b>34</b>

2.3.1. Yaşam doyumu ölçeği.....	34
2.3.2. Benlik saygısı ölçeği.....	34
2.3.3. Kişisel bilgi formu.....	36
2.2. Verilerin Çözümlemesi.....	37

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

3. ARAŞTIRMA BULGULARI.....	38
3.1. Katılımcıların kişisel bilgi formu analizi .....	38
3.2. İşitme engelli Elit güreşçiler ve işitme engelli Sedanter bireylerin benlik saygısı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları puanları ile yaşam doyumu ölçeği ortalama puanlarına ait betimsel istatistikler .....	39
3.3. İşitme engelli Elit güreşçiler ve Sedanter işitme engelli bireylerin benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanlarının t-Testi sonuçları. ....	41
3.4. İşitme engelli Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları. ....	42
3.5. İşitme engelli sedanter bireylerin yaş kategorilerine göre benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları.....	43
3.6. İşitme engelli elit güreşçilerin benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları, benlik saygısı ve yaşam doyumu puan ortalamalarının deneyim süresi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları .....	44

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

4. ARAŞTIRMANIN TARTIŞMA VE YORUMU .....	46
4.1. Araştırmaya katılan işitme engelli elit güreşçiler ile sedanter işitme engelli bireylerin benlik saygısının benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenlik, kendine yetme alt boyutu puanları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkilerinin T-testi sonuçlarının tartışılması ve yorumlanması.....	46

4.2. Araştırmaya katılan İşitme Engelli Elit Güreşçiler ile Sedanter İşitme Engelli Bireylerin yaşam doyumunu puanları arasındaki ilişkilerinin T-testi sonuçlarının tartişılması ve yorumlanması .....	51
4.3. Araştırmaya katılan İşitme Engelli Elit Güreşçiler ile Sedanter İşitme Engelli Bireylerin benlik saygısının benlik değeri, zđnen, depresif duygulanım, başarma ve üretkenlik, kendine yetme alt boyutu puanlarının yaş değişkeni açısından T-testi sonuçlarının tartişılması ve yorumlanması .....	52
4.4. Araştırmaya katılan İşitme Engelli Elit Güreşçiler ile Sedanter İşitme Engelli Bireylerin yaşam doyumunu puanlarının yaş değişkeni açısından T-testi sonuçlarının tartişılması ve yorumlanması .....	52
4.5. İşitme engelli elit güreşçilerin deneyim süresi değişkenlerini sonuçlarının tartişılması ve yorumlanması .....	53
4.6. İşitme engelli elit güreşçilerin yaşam doyumunu puan ortalamalarının deneyim süresi değişkenlerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarının tartişılması ve yorumlanması.....	54

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

ARAŞTIRMANIN SONUÇ VE ÖNERİLERİ .....	56
Araştırmanın Sonuçları.....	56
neriler.....	57
KAYNAKÇA.....	59
EKLER.....	71
ÖZGEÇMİŞ .....	74

## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.1. Kişisel verilerin frekans analizi dağılımı. ....	38
Çizelge 3.2. İşitme engelli elit güreşçiler ve işitme engelli sedanter bireylerin benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanlarının dağılımı. ....	39
Çizelge 3.3. İşitme engelli elit güreşçiler ve Sedanter işitme engellilerin benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanı arasındaki farklar (t-Testi). ....	41
Çizelge 3.4. İşitme engelli elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanı arasındaki farklar (t-Testi).....	42
Çizelge 3.5. İşitme engelli sedanter bireylerin yaş kategorilerine göre benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanı arasındaki farklar (t-Testi).....	43
Çizelge 3.6. İşitme engelli güreşçilerinin benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme ve yaşam doyumu puan ortalamalarının deneyim süresi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi .....	44

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklama</b>
G.S.G.M	Gençlik Spor Genel Müdürlüğü
UWW	United World Wrestling
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
TMOK	Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
AB	Avrupa Birliği
S.G.M	Spor Genel Müdürlüğü
DB	Desibel

## EKLER LİSTESİ

### Ekler Listesi

### Sayfa

<b>EK-1:</b> Anket Formları .....	70
<b>EK-2:</b> Özgeçmiş .....	74
<b>EK-3:</b> İntihal Programı Raporu Sayfası .....	75



## GİRİŞ

Engellilik üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar, son zamanlarda engellilik sorunu yaklaşımında önemli değişimlerin olduğunu bildirmektedirler. Engellilik durumunu tıbbi temelde ele alan yaklaşımlar, engelliliğin kişiden kaynaklanan bir sorun olduğunu ileri sürmektedir. Fakat engellilik üzerine çalışmalar yapan meslek çalışanları engellilikteki asıl sorunun kaynağı olarak “toplumsal yaklaşım” kavramını görmektedirler. Toplumsal yaklaşıma toplumsal önyargıların, kalıp yargıların ve engellilerin dışlanmasına neden olan mimari ve toplumsal düzenlemeleri üzerinde durulmaktadır (Çayır ve Ergün 2014:2). Avrupa Birliği’ne (AB) göre “erişilebilirlik toplumda ve ekonomide yer almanın bir ön koşuludur” (Avrupa Engellilik Stratejisi, 2017). Bu tanımlamadan yola çıkıldığında erişilebilirlik ilkesi evrensel olarak tüm temel insani hak ve özgürlüklerin ana öğesi olmaktadır. Erişilebilirlik, bireyin oy kullanmasında, doktorda muayene olmasında, noter işlemlerinde, kültürel ve sportif faaliyetlere katılımlarında, eğitim ya da sağlık hizmeti alınmasında, özetle hayatın her alanında karşılaşılan ve hayati derecede önemli olan bir konudur. Engelli bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal alanlarda gelişmelerini sağlamada, içinde yaşadığı toplum ile kaynaşmasını kolaylaştırmada sportif faaliyetlerin olumlu etkisi bulunmaktadır (Eichsteadt and Lavay, 1995:47). Bu sebeple engelli bireylerin yaşadıkları topluma kaynaşmalarını sağlamak, uyum becerilerini geliştirmek ve bu süreçleri hızlandırarak bireyin sosyalleşme becerisini arttırmak için spor başlı başına bir araç olarak değerlendirilebilir (Dunn and Fait, 1997:22).

Sporda elde edilen başarı ve başarısızlıklar birçok nedenle ilişkilendirilebilir. Başlıca bedensel hareket ve kabiliyetlerin sergilendiği sportif performanslar, fizyolojik faktörlerin yanı sıra içerisinde psikolojik faktörleri de barındırmaktadır. Spor yapan bireylerin sportif performans gelişimi ve başarısında bireyin benlik saygısı göz önünde bulundurulmalıdır. Bireyin yaşam şartları ve yaşamdan alınan doyumun da spor performansını etkileyen ve sportif performanstan etkilenen faktörlerin arasında yer aldığı düşünölmektedir. Günümüzde spor psikolojisi alanındaki çalışmalar spor davranışlarının bilişsel boyutu üzerine yoğunlaşmaktadır. Psikoloji alanındaki araştırma konularından biri olan yaşam doyumunu ile benlik saygısı kavramlarının da sportif performans üzerindeki rolleri araştırılma konularından biridir.

Bireyin kendisi ve sosyal çevresiyle uygun bir şekilde bütünlük oluşturması için temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve doyurulması gerekmektedir. Bununla birlikte bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin, bireyin yönelim ve davranışlarını desteklemesi yani bireye bu süreç içerisinde katkı sunması beklenmektedir (Yarkın, 2013:14-15). Benlik saygısı ve yaşam doyumu konuları bireyin yaşamını bütüncül olarak ele alan bir değerlendirme olarak da tanımlanmaktadır. Bu anlamda yaşam doyumu bireylerin umduğu yaşam standartlarıyla, mevcut yaşam standartlarının karşılaştırılıp anlamlandırılması olarak ifade edilmiştir (Pavot, vd., 1991:149-161). Birey tarafından umulan yaşam koşulları ile sahip olduğu yaşam koşulları birbirine yakın düzeyde ise bireyin yaşam doyumu düzeyi yükselebilmektedir (Turan, 2013:25). Benlik saygısı ise kökeninde bir beğenidir; dahası kişinin kendisini olumlu anlamda beğenmesidir. Kişinin kendi iç dünyası ile uyumlu olması ve yaşamsal davranışlarından tatmin olmasını sağlamaktadır (Yıldız, 2012:40).

Türkiye’de spor denildiğinde ise ilk akla gelen spor dallarından birisi olan güreş, aynı zamanda ata sporu olarak tanımlanarak halk arasında ayrı bir önem verilmektedir. Ülkemizde güreş sporu ile uğraşan sporcu sayısı da gün geçtikçe artmaktadır. 2012 yılında lisanslı güreşçi sayısının 63.813 (Yüce ve Sunay, 2013:99), 2014’de yayınlanan 10. Kalkınma Planı Spor Özel İhtisas Komisyonu raporunda lisanslı güreşçi sayısının 65.310 (10. Kalkınma Planı: 2014:16) olduğu görülürken, Spor Genel Müdürlüğü’nün resmi internet sayfasında yayınlanan federasyonlara göre lisanlı sporcu sayısının 2015 yılında 105.012 olduğu görülmektedir (SGM, 2015).

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, işitme engelli elit (Avrupa şampiyonası hazırlık kampında yer alan) güreşçiler ve işitme engelli sedanter bireylerin benlik saygısı ile yaşam doyumları arasında farklılık olup olmadığını; işitme engelli güreşçilerin benlik saygısı ve yaşam doyumu, yaş ve spor deneyim süresine göre; sedanter işitme engelli bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.



## Araştırma Problemi

Çalışmanın genel amacına ulaşmak için araştırılan genel problemler şu şekildedir: İşitme engelli bireylerin benlik saygısı puanları ve yaşam doyumu puanlarının elit güreşçi olma ile sedanter olma, yaş grupları ve deneyim düzeyi değişkenleri arasında fark var mıdır?

## Alt Problemler

Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. İşitme Engelli Elit Güreşçilerin benlik saygısı ve yaşam doyumu yaş gruplarına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Sedanter İşitme Engelli Bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu yaş gruplarına göre farklılaşmakta mıdır?
3. İşitme Engelli Elit Güreşçilerin benlik saygısı ve yaşam doyumu spor deneyim sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri işitme engelli elit güreşçi olma ve sedanter işitme engelli olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Bireylerin benlik saygısı puanları işitme engelli elit güreşçi olma ve sedanter işitme engelli olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

## Araştırmanın Önemi

İşitme engelli sporcularla ilgili psikoloji alanında akademik çalışmalar oldukça sınırlı olup, yapılan çalışmaların çoğunlukla normal sporcuları kapsadığı, işitme engelli sporcuların ihmal edildiği görülmektedir.

Yapılan bu çalışmanın önemi, işitme engelli elit güreşçiler ile işitme engelli sedanter bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu puanlarını araştırması bakımından önem taşımaktadır.

Türkiye’de yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilgili olarak yapılan çalışmalar sınırlı sayıda spor branşı açısından ele alınmıştır. Türkiye’de işitme engelli güreş sporunda yaşam doyumu ve benlik saygısı konularına ilişkin akademik çalışmalara çok fazla rastlanılmamıştır. Bu çalışma yaşam doyumu ve benlik saygısının yaş ve deneyim süresi değişkenleri açısından ilişkiler araştırıldığı için önemlidir.

## Varsayımlar

1. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
2. Katılımcıların ölçekleri içten bir şekilde doldurdıkları (yanıtladıkları) varsayılmıştır.

## Sınırlılıklar

1. Bu araştırmadaki işitme engelli güreşçi örnekleme 2016 yılı Avrupa şampiyonası hazırlık kampına katılan 16 yaş ve üstü elit erkek güreşçiler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmadaki İşitme Engelli Sedanter örnekleme 2016 yılı içerisinde Mersin ilinde yaşayan 16 yaş ve üstü erkek işitme engelli sedanter bireyler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmaya katılan tüm bireylerden elde edilen verilerin değerlendirilmesi için benlik saygısı ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır.

## Tanımlar

*Güreş:* İki insanın (Güreşçinin) belirli ölçülerdeki minder üzerinde araç kullanmaksızın Uluslararası Dünya Güreş Birliği (UWW) kurallarına uygun biçimde, teknik beceri, kuvvet, ve zekayı kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir (Köse, t.y.:1-12).

*Engelli:* Bireyin kişisel ya da sosyal hayatında tek başına yapabileceği işleri herhangi bir (bedensel, zihinsel ya da ruhsal) eksiklik sonucu yapamaması olarak tanımlanır (BÖİB, 2002).

*Benlik Saygısı:* Bireyin kendine saygı duyması kadar, kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi, kendini onaylaması ve değerli bulmasıdır (Arıcak,1999) .

*Yaşam Doyumu:* Genel memnuniyet düzeyi ve yaşama ilişkin olumlu-olumsuz değerlendirmelerin toplamı (Diener ve Diener, 1996) yaşam ve yaşam alanlarının değerlendirilmesi ile mutluluk seviyesine yönelik genel bilişsel değerlendirmedir (Çivitçi, 2009) .

*Elit sporcu:* Bu kategoride, Olimpiyat Oyunlarında, Dünya Şampiyonalarında veya Ulusal Üst Düzey Spor Komisyonu tarafından belirlenen müsabaka listesinde yer alan yarışmalarda, ferdi veya milli takımla birlikte iyi bir performans veya klasman elde etmiş sporcular yer almaktadır (GSGM, 2007:7).

*Sedanter bireyler:* Sedanter yaşam tarzı, günlük aktivitelerin dışında sportif aktiviteleri olmayan insanların benimsemiş oldukları yaşam şeklidir (Vural, 2010).

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL GÖRÜŞ VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde güreş sporu, engellilik ve işitme engeli, benlik saygısı ve yaşam doyumu kavramları ile ilgili alan yazın araştırmaları dâhilinde bilgilendirme ve tanımlamalar yapılmaktadır.

#### 1.1. Güreş Sporü

İnsanoğlu dünya üzerindeki varlığını sürdürebilmek, kendini muhafaza edebilmek, kendini koruyabilmek ve hayata tutunabilmek için bilinen ilk çağlardan itibaren fiziksel ve bedensel imkânlarını sonuna kadar kullanmıştır. Yabancı hayat koşullarında hayatta kalabilmek için, kendilerini tüm canlı düşmanlarından koruyabilmek için başvurduğu bedensel güce dayalı boğuşma ve kapışmalar günümüz güreşinin temelini oluşturmuştur (Köse, t.y.:1-12).

##### 1.1.1. Güreş kavramı

Etimolojik olarak güreş kavramı eski Türkçe 'deki "Küreş" sözcüğünden geldiği düşünölmektedir. Ünlü Türk dil bilginlerinden Kaşgarlı Mahmut 1072-1074'lü yılları arasında yazmış olduğu Divan-ı Lügat-it Türk eserinde yer verilen "Küreş" kavramının açıklamasını yaparken, "Kür" sözcüğünün anlamını yürekli, yiğit, sarsılmaz, kabadayı adam olarak belirtirken, "Eş" kavramını ise eşleme ve arkadaş anlamına gelen sözcük olarak tanımlamıştır. Bu iki kavramın yan yana birleşik olarak yer alması sonucunda yiğit ve yürekli bir kişinin, kendisi gibi yiğit ve yürekli bir başkasıyla eşleşerek dalaşması, boğuşması anlamında olan "Küreşmek" sözcüğü türetilmiştir. Türkiye Türkçesinde "Güreş", Moğolca' da "Güra", Çağatayca'da "Küreşmek", Yakut Türkçesinde ise "Küreş" şeklinde ifade edilmektedir (Arığ, 1993:6).

Güreşin ortaya çıkmasında gerek doğa zorluklara karşı hayatta kalabilmek, gerekse yırtıcı yaban hayvanlarına karşı mücadele etmek gibi insanların kendilerini korumaya yönelik direnç göstermek, hücum etmek ve etkisiz hale getirmek için yaptıkları bedensel

hareketlerinden esinlenilmiştir. Dünya üzerinde birçok ulusun kültürel özelliklerini yansıtan güreş şekilleri farklı kurallar çerçevesinde yapılmaya devam etmektedir. Türkiye’de Güreş, Kazakistan’da Kureş, Tataristan’da Kuraş, Pakistan’da Kutsi, Japonya’da Judo, İspanya’da Konarska diye adlandırılmaktadır (akt. Karahüseyinoğlu, 2007).

### **1.1.2. Güreşin tanımı**

Güreşin genel tanımı şu şekilde belirtilmiştir; İki insanın (Güreşçinin) belirli ölçülerdeki minder üzerinde araç kullanmaksızın Uluslararası Dünya Güreş Birliği (UWW) kurallarına uygun biçimde, teknik beceri, kuvvet, ve zekayı kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir (Köse, t.y.:1-12).

Yapılan geniş kavramlı tanımlamalar incelendiğinde güreş; kendine özgü bir saha, süre ve kuralları olan, iki sporcunun birbirlerine karşı hiçbir araç-gereç kullanmadan beden gücüyle galip gelmeyi amaçladığı, motor becerilerin, psikolojik güç faktörlerinin ve teknik-taktik hünerlerinin uygulaması sonucu puanlar almayı ya da rakibinin sırtını belli bir süre yerde tutarak tuş ile yenmeyi amaçlandığı bir mücadele sporudur (FILA, 1990:2; Martin, vd., 1999:117-140). Yapılan bir diğer tanımda ise güreş, iki insan arasında üstün olanı bulmak için rakibinin sırtını yere getirip puanlar almaya ve tuş etmeye yönelik hünerli bedensel hareketlerin sergilendiği bir mücadele sporu olarak tasvir edilmiştir (Toy, 2015:7).

### **1.1.3. Güreş çeşitleri**

Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından belli kurallar dâhilinde tüm dünyada resmi olarak yapılan, Kıtalar ve Dünya şampiyonaları ile Olimpiyat oyunlarında kendisine yer bulmuş iki temel güreş branşı bulunmaktadır. Bunlar serbest stil ve grekoromen stil güreşidir. Bunun yanında birçok ülkenin kendi kültürlerine özgü, geleneksel folklorik güreş türlerinin olduğu bilinmektedir (Köse, t.y.:12).

### **1.1.3.1. Serbest stil güreş**

Vücudun baş bölümünden ayak bileklerine kadar olan tüm bölgelerini (UWW'nin tehlikeli ve yasak tutuşların haricinde) tutarak yapılır. Bu stil greşte sporcular rakiplerinin el, ayak, vücut ve enselerinden tutarak yere atmaya ya da üstün gelmeye çalışırlar (Bıyıklı, 1993:91). Serbest güreş 1904 Saint Louis Olimpiyatları'nda bir spor dalı olarak resmen kabul edilmiştir (TMOK, 2000:7). Serbest güreş stili, erkekler kategorisinin yanı sıra bayanlar kategorisinde de yapılmaktadır.

### **1.1.3.2. Grekoromen stil güreş**

Grekoromen stil güreş, kıta Şampiyonaları, Dünya Şampiyonaları ve olimpiyat oyunları gibi uluslararası katılım boyutunda geçerli olan bir güreş çeşididir. Grekoromen güreş stilinde serbest güreş stilinden farklı olarak ayak bileklerinden bele kadar olan bölge kullanılmadan sadece bel ve bel bölgesinden yukarı kısımlar tutularak yapılır (TMOK, 2000:7-9).

Grekoromen stilde güreş yaparken ayaklardan tutulmaz ve ayaklar kullanılarak güreş teknikleri uygulanmaz. Sadece vücudun baş bölümünden başlayıp, bel bölgesine kadar bölümlerden tutarak güreş yapılır (Bıyıklı, 1993:91). Modern Olimpiyatların başlangıcı 1896 Atina Olimpiyatları'nda Grekoromen stil güreş spor dalı olarak resmen alınmıştır. Grekoromen stilde sadece erkek güreşçiler yarışmaktadır.

## **1.2. Engellilik Kavramı**

Engellilik ve engelli kavramı literatürde oldukça geniş bir yer kaplamaktadır.

Engellilik konusunda değişik kaynaklarda çoğunlukla da aynı anlama gelecek Şekilde farklı kavramlar kullanılmaktadır. Bunlar arasında en sık rastlanılanları ise "bozukluk", "engelli", "zrl" ve "sakat" kavramlarıdır. Bu kavramlar üzerinde henüz bir anlaşma sağlanamamıştır ve tek bir anlam için farklı durumlarda farklı kavramlar kullanılmaktadır. Engellilerle ilgili kavram konusunda Türkçenin yanı sıra birçok dilde de yaklaşık olarak aynı anlama gelen birden fazla sözcük bulunmaktadır. Örneğin Türkçede genel düzeyde engelli, zrl, sakat sözcükleri aslında aralarında anlam farklıları olduğu halde aynı anlama

gelmek üzere kullanılmaktadır. Engelliliğin her zaman her yerde geçerli ölçülerle tanımını yapmanın bir hayli güç olmasından dolayı literatürde çok değişik tanımları yapılmaktadır (Öztürk, 2011:17).

### **1.2.1. Engel ve engelli kavramı**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlıklı olmayı; hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan da tam bir iyilik hali olması olarak tanımlamıştır (Karademir, 2008). Dolayısıyla bireyin iyilik halinin kısmen ya da tamamen zarar görmesi durumunda bireye yeterli müdahale yapılamaması, bireyin yaşamının kalan kısmında engelli olarak devam etmesi söz konusudur. Birleşmiş Milletler engelli hakları bildirgesinde yer alan engelli tanımında ise; bireyin kişisel ya da sosyal hayatında tek başına yapabileceği işleri herhangi bir (bedensel, zihinsel ya da ruhsal) eksiklik sonucu yapamaması olarak tanımlar (BÖİB, 2002). Başka bir tanımda ise engellilik şu şekilde ifade edilmiştir; bedensel, bilişsel (zihinsel), ruhsal faaliyetlerin belirli bir oranda ve sürekli bir işlev kaybına neden olan organ yokluğu durumunda bireyin normal yaşam düzenine uyamama durumudur (Orhon, 1981).

Engellilik; doğum öncesi, doğum sırasında ya da sonrasında meydana gelen herhangi bir hastalık ya da kazaya uğraması sonucu kişinin; bedensel, bilişsel, ruhsal, duygusal ve toplumsal fonksiyonlarında belli bir oranda, geçici olmayan bir noksanlık ve kayıplara neden olan, organ eksikliği ya da bozukluğu sonucunda kişinin yaşam ihtiyaçlarına uyum sağlama ve gündelik ihtiyaçları sağlamada zorlanma durumu olarak ifade edilmiştir (Enez, 2001).

Engel kavramı sadece bireysel bir sorun olmakla birlikte toplumsal sorunlar bütünüdür. Engelli birey sahip olduğu engelden dolayı iş yerlerinde, okul, hastane ve diğer yerleri de kapsayacak şekilde sosyal yaşantıda sıklıkla engellerle karşılaşır. Bu durum yaşam alanları bakımından ele alındığında; engelliliğin sosyal bir sorun oluşturduğunu, engelin insan hayatı bakımından toplumsal bir boyutu olduğunu gösteriyor (Öztürk, 2011:18).

### 1.2.2. Engellilik türleri

Engel sınıflandırması bireyin sosyal, duygusal, davranışsal (bedensel) ve bilişsel yönden farklılık göstermektedir.

Engelliliğin tanımında bazı sosyal faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir. Bu faktörleri şu şekilde sıralayabilmek mümkündür: Bakıma muhtaçlık, çalışabilirlik, sosyal hayata uyumun sağlanabilmesi, ulaşılabilirlik ve erişilebilirlik.

Engellilik sınıflandırılması şu şekilde yapılmaktadır;

**Ortopedik Engelli:** Kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve fonksiyon kaybı olan kişidir. El, kol, ayak, bacak, parmak ve omurgalarında, kısalık, eksiklik, fazlalık, yokluk, hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu, kas güçsüzlüğü, kemik hastalığı olanlar, felçliler, serabral palsi, spastikler ve sipina bifida olanlar bu gruba girmektedir.

**Görme Engelli:** Tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olan kişidir. Görme kaybıyla birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü, gece körlüğü (tavuk karası) olanlar bu gruba girer.

**İşitme Engelli:** Tek veya iki kulağında tam veya kısmi işitme kaybı olan kişidir. İşitme cihazı kullananlar da bu gruba girmektedir.

**Dil ve Konuşma Engelli:** Herhangi bir nedenle konuşamayan veya konuşmanın hızında, akıcılığında, ifadesinde bozukluk olan ve ses bozukluğu olan kişidir. İşittiği halde konuşamayanlar, gırtlığı alınanlar, konuşmak için alet kullananlar, kekemeler, afazi, dil-dudak-damak-çene yapısında bozukluk olanlar bu gruba girmektedir.

**Zihinsel Engelli:** Çeşitli derecelerde zihinsel yetersizliği olan kişidir. Zekâ geriliği olan (mental retardasyon), Down Sendromu, Fenilketonüri (zeka geriliğine yol açmışsa) olan bireyler bu gruba girer.

**Süreğen Hastalık:** Kişinin çalışma kapasitesi ve fonksiyonlarının engellenmesine neden olan, sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıklardır (kan hastalıkları, kalp-damar

hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, idrar yolları ve üreme organı hastalıkları, cilt ve deri hastalıkları, kanserler, endokrin ve metabolik hastalıklar, ruhsal davranış bozuklukları, sinir sistemi hastalıkları, HIV).

Zedelenme – Sapma: Bireyin psikolojik, fizyolojik, anatomik özelliklerinde geçici ya da kalıcı türden bir kayıp, bir yapı ya da işleyiş bozukluğu olur. Vücudun bir parçasının olmayışı, eksik oluşu, işlemeyişi gibi. Daha açık bir ifadeyle bacakların olmayışı, kollarının felçli oluşu, parmaklarının tutmayışı, iyi görememesi, yüz felci, zekâ geriliği vb. durumlar birer zedelenmedir.

Yetersizlik: Zedelenme ya da bazı sapmalar sonucu, bir insan için normal kabul edilen bir etkinliğin ya da hareketliliğin, engellenme veya sınırlandırılması haline, yetersizlik denmektedir. Birey zedelenme ya da sapma sonucu yaşamında birtakım güçlüklerle karşılaşır, bazı güçlüklerin üstesinden gelmede yetersiz kalır. Bacaklarının olmayışı ya da fiziksel özürülü oluşu, yürüyememe, yürüyerek yapılacak etkinliklerde yetersiz hale gelmesine neden olur. Görememe, işitememe, konuşamama, okuyamama, yazamama, uyuyamama vb. gibi (Öztürk, 2011:18-19).

### **1.2.3. İşitme engelliler**

Bireyler doğumdan başlayarak birçok bilgiyi işiterek öğrenir. İnsanoğlu doğduğu ilk günden başlayarak öğrendiği birçok bilgiyi duyarak öğrenmektedir. İnsan sahip olduğu işitme duyusu ile çevresindeki sesleri ve konuşmaları işitmekte, işittiği sesler ile etrafındaki olaylar arasında ilişki kurmakta ve seslere anlam vermektedir. İnsanın işitme engeli, doğuştan ya da sonrasında meydana gelen olaylardan ötürü, işitme duyusunda azalma ya da kaybolması şeklinde tanımlanır (Kırkincioğlu, 2003). İşitme engeli bulunan kişi iletişimde en önemli faktör olan karşısındakini anlama ve konuşma hususunda önemli sıkıntı ve sorunlar yaşamaktadır. Konuşma ve dil sıkıntılarına bağlı olarak zihinsel, duyuşal, motor, eğitim ve öğretim, toplumsal ve mesleki alanlarda zorluk yaşamaktadır (MEB, 2008).

İşitme engeli bulunan bireyler, işitme engelinin boyutuna göre gelişimsel süreçlerinde bir takım farklılıklar gösterirler. Kelime bilgileri ve dil gelişiminde yavaş ilerleme sağlanır. Somut bilgilerin öğreniminde, kısa ve basit cümleleri anlamada daha



verimli olurlar. İşitme engelli bireylerin konuşmaya başlamaları daha zaman alıcı ve ses bozukluğunu gidermede daha yavaş oldukları söylenilebilir. Bununla birlikte bedensel hareket gelişimi açısından vücut koordinasyonu, denge kurmada zorluk, gecikme ve yetersizlik gösterebilirler. Ayrıca duyulan seslerdeki kişi, nesne ve olayları anlamada zorluk çekmelerinden ötürü düşünme, yorumlama, karar verme, ilişkilendirme gibi değerlendirmeye açık olan hususlarda eksiklik gösterirler.

Dolayısıyla işitme yetilerinden mahrum oldukları için güven eksikliği hissederler ve ilişkilerinde hırçınlık, içe dönüklük, kızgınlık davranışları gösterebilmektedirler (Ersoy ve Avcı, 2001). Bireyin maruz kaldığı işitme engeli boyutuna göre özel eğitim ihtiyaçları karşılanır, işitme engeli hafif derece ise sınıf ortamında yeterli düzenlemeler yapılarak eğitimlerine devam ettirilir. İşitme engel düzeyi arttıkça aldıkları eğitimler, yöntemler ve teknikleri değişiklik gösterir (MEB, 2010).

#### **1.2.4. İşitme engeli sınıflandırması**

İşitme engeli bulunan bireylerin işitme derecesine göre yapılan sınıflandırma aşağıda yer almaktadır (MEB, 2010):

- 10-15 dB ( desibel): Normal işitme türüdür. 10-15 dB 'i duymaktadırlar. İşitme problemi bulunmamaktadır.
- 16-25dB Minimal (çok hafif derecede işitme kaybı): Bazı sesleri (şelale sesi, yaprakların hışırtısı gibi) duyma ve ayırt etme güçlüğü vardır.
- 26-40 dB Hafif ( hafif derecede işitme kaybı): Konuşma seslerinin bazılarını duyabilme güçlüğü vardır. Fısıltılı konuşmaları duyamaz.
- 41-55 dB (Orta derecede işitme kaybı): Karşılıklı konuşmaları anlamada güçlük çeker.
- 56-70 dB (Orta ileri derecede işitme kaybı): İşitme cihazı olmadan konuşmaları anlayamaz ve takip edemez.
- 71-90 dB (İleri derecede işitme kaybı): Konuşma seslerini duyamaz. Sadece çevredeki şiddetli sesleri duyabilir.
- 91 dB ve üzeri (Çok ileri derecede işitme kaybı): Konuşma seslerini duyamaz. Çok yüksek şiddetteki sesleri duyabilir.

### 1.2.5. İşitme kaybı nedenleri

İşitme kaybı nedenlerin birincisi genler aracılığıyla geçen kalıtsal miraslar, ikincisi doğum öncesi süreç, üçüncüsü doğum esnası, dördüncüsü doğum sonrası süreci oluşturmaktadır (Turnboll, 2007).

Genetik (Kalıtımsal) etmenler: Genetik faktörün işitme engeli nedenlerinin en başında gelen faktör olduğu belirtilmektedir. Otosomal resesif gen'in işitme kaybına neden olduğu bilinmektedir (Batshaw, 2002).

Doğum öncesinde işitme kaybını etkileyen etmenler: kızamıkçık aşısı geliştirilmeden önce en önemli işitme kaybı faktörüdür. Kızamıkçık aşısı kullanımı sonrasında bu durumda büyük bir azalma görülmüştür. Bununla birlikte anne karnındaki çocuğun işitme duyusunu etkileyen virüs ve hastalıklar başlıca şu şekilde; frengi, toksosoplazma, uçuk virüs ve aşırı büyük hücre virüsü (Turnboll, 2007).

Doğum esnasındaki işitme kaybını etkileyen etmenler: doğum esnasında ortaya çıkan karışıklıklar (forceps, vakum gibi alet kullanımı, oksijensiz kalma, doğum esnasında meydana gelen zedelenmeler, kordon dolanması ve çarpmalar, vb.), kanamalar, düşük doğum ağırlığı, erken doğum gibi beklenmedik durumlar bebekteki işitme duyusuna zarar verebilir.

Doğum sonrası etmenler ise hastalıklar ve kazalardır. Başlıca menenjit, kızamık, kabakulak gibi hastalıklar çocukluk döneminde ciddi işitme kaybına yol açan hastalıklar olmuştur. Bunun yanında kullanılan antibiyotikler, ilaçlar ve orta kulak enfeksiyonları işitme kaybına neden olmaktadır. Bununla birlikte kronikleşmiş orta kulak iltihabı rahatsızlığı da kulak zarına zarar vererek geçici işitme hasarlarına neden olabilir (Smith, 2007).

Konuşma sonrası etmenler; bireyin kafatasına aldığı darbe duyuşal-sinirsel işitme hasarına sebep olabilir. Hafif duyuşal-sinirsel işitme kaybı, aşırı yüksek ses, gürültü, havai

fışek ya da ateşli silahlar gibi yüksek gürültülü ortamda bulunma nedeni ile ortaya çıkabilir (Avcıoğlu, 2010).

İşitme engeli çeşitli faktörleri ele alarak sınıflandırılmaktadır. İşitme kaybının derecesi, oluş biçimi, oluş zamanı, yeri, nedeni ve müzminliğine göre sınıflandırılır (MEB, 2003).

### **1.2.6. İşitme engelli bireylerde gelişimsel özellikler**

İşitme engeli bulunan çocuklar, işitme engeli düzeyine bağlı olarak gelişimsel süreçlerinde; işitme kaybı tipi, derecesi, kayba uğranılan yaş, zekâ seviyesi, ailenin ve sosyal çevrenin tutum ve imkanları, çocuğun işitme engeli ile baş etme yeteneği, dil gelişimi ve eğitimsel tecrübeleri gibi etmenler ile orantılı olarak bir takım ayrılıklar gösterebilir. Dolayısıyla işitme kaybı, bireysel gelişim ve davranış özellikleri açısından bir tarafta daha ağır iken bir başka tarafta ise daha düşük düzeyde etki göstermekle birlikte hiçbir etkisi de olmayabilir (Akçamete, 2003).

#### **1.2.6.1. Bilişsel gelişim**

İşitme engelli bireyler üzerinde yapılan akademik araştırmalar normal bireylere oranla işitme engelli bireylerin öğrenmede, yaratıcılıkta ve problem çözme gibi konularda daha geride oldukları gözlemlenmiştir. Normal bir çocuk ile İşitme engelli çocuk arasında bilişsel farklılıklar olsa bile bu farklılık beceri (yetenek) açısından değil yapılan davranışa olan yaklaşım farklılığından doğmakta olduğu belirtilmiştir (Marschark, vd. 2002).

İşitme engeli olan bireyler sosyal çevreye uyum sağlayamadıkları gibi sosyal iletişimde de eksik kalmaktadırlar. İletişimde zorluk yaşayan bireyler sosyal davranışlar kurallarını da doğru öğrenememekte ve doğru yorumlayamamaktadırlar (Raymond, 1989).

İşitme engelli bireylerin bilişsel gelişimi konusunda bir takım görüşler vardır. Bunlarda birincisi, işitme engelli çocuklarda işitememe sonucu zihinsel gelişimlerinde gerilik görülmektedir. İkinci görüşte, işiten ve işitme engelli çocukların zihni gelişmeleri arasında hiçbir fark yoktur. Üçüncü görüşte ise işitenlerle işitmeyenler arasında bir fark

olduğu ve bu farkın işitme engellilerin işitememeleri sonucu gelişimlerinin yavaşlaması nedeniyle ortaya çıkan bir görüntü olduğu ileri sürülmektedir (Ergenç, 1995).

### **1.2.6.2. Sosyal ve duygusal gelişim**

İşitme güçlüğü çeken öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişim sürecinde 4 etken bulunmaktadır. İlki bireyin ailesi ile olan etkileşim süreci, ikincisi Eğiticiler (öğretmenler) ve kendi yaşlıları, üçüncüsü sosyal olabilmeyen farkındalık bilinci, dördüncüsü ise bireyin kendisini etkileşim noksanlığından kaynaklı çevreden soyutlanmış ve yalnızlık hissetmesi (Avcıoğlu, 2010).

Yeni doğan her bireyin ilk etkileşim ve iletişimde bulunduğu kişiler aile bireyleridir. Bireyin ailesi ile olan bu etkileşiminin niteliği bireyin ileriye dönük fikirlerinin, sosyal çevredeki davranışlarının ve sosyo-kültürel değerlerinin hem niteliğini hem de çeşitliliğini etkileyecektir. İşitme engelli çocukların nitelikli bir aile etkileşiminden doğru bir şekilde istifade edebilmesi için aileye çok önemli görevler düşmektedir. Ebeveynlerin, çocuklarındaki engel durumunun kabullenilmesi ve aile içi iletişim adına olabildiğince çabuk harekete geçilmesi oldukça fazla önem taşımaktadır. Sosyal ve duygusal gelişimi açısından aile ile olan etkileşim buradaki en önemli etkidir (MEB, 2003). Zira bireyin sosyalleşme sürecine geçişi öncelikle annesinden öğrendiği davranışlarla kazanımları ile olur. Engeli bulunan çocuğa en başından itibaren uygulanan doğru yaklaşımlar çocuğun gelecekteki başarısına önemli katkılar sunacaktır (Gülsu, 2003).

İşitme engelinin sebep olduğu ifade (dil ve konuşma) noksanlığı, bu bireylerin eğitim imkânlarından yeter derecede istifade edememelerine ve içinde buldukları sosyal ve kültürel yapıya tam olarak uyum sağlayamamalarına yol açar (Girgin, 2003).

Sınırlı bir çevrede büyüyen işitme engelli çocukların pek çoğunun sağlıklı iletişim kuramamaları nedeniyle normal işiten çocuklara göre kişiliklerinde düzensizlik ve uyumsuzluk ortaya çıkabilmektedir (Uğurlu, 1992).

Akranların ve öğretmenlerin engelli çocukla kolay ve etkili iletişime girmesi ile işitme engelli çocuk sosyal kuralları, konuşmada kullanılan kuralları, farklı durumlara uygun tepki vermeyi, kişilerle yakın ilişki kurmayı öğrenebilir (Akçamete, 2003).

İşitme engellilerin sosyal etkileşimleri incelendiğinde, işiten akranlarına göre, sosyal beceri düzeylerinin düşük olduğu ve çevreleriyle yeterince iletişim kuramadıkları ve bu nedenle uyum ve davranış sorunları gösterdikleri belirtilmektedir. Genel olarak işitme engelliler, iletişim becerileri yetersiz olduğundan, sosyal olarak gelişmemiş ya da sosyal olarak geri olarak tanımlanmaktadırlar. İşitme engellilerin sosyal becerilerindeki yetersizlikler nedeniyle aileleri ile etkileşimleri de sınırlı kalmaktadır (Antia, 1985; Antia, vd. 1993).

### **1.3. Benlik Saygısı**

Benlik saygısı kavramı literatürde oldukça geniş yer tutmaktadır. Bunun nedeni ise benlik kavramının, bireyi birey yapan başlıca özelliklerden olmasıdır. Dolayısıyla bu alandaki araştırmalar oldukça fazladır. Benlik saygısı incelenirken benlik kavramı, benliğin gelişmesini etkileyen kavramlar, yüksek benlik ve düşük benlik gibi alt başlıkların da açıklanmasında yarar vardır.

#### **1.3.1. Benlik kavramı**

Benlik saygısı kavramsal olarak incelenmeden önce “benlik” kavramına değinilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Yıldız, benlik kavramı tanımını tanımlarken benliği kişinin kendi içerisinde gelişen bir yapı şeklinde olduğundan bahsetmektedir. Bu yapıyı geliştiren etmenler ise bireyin ilgi eğilimi, yetenekleri ve amaçlarının oluşturduğunu belirtilmektedir. Literatürdeki bazı tanımlamalarda ise benliğin, insan hayatı boyunca ulaşmak istediği hedefler bütünü olarak da yer aldığı görülmektedir. Benliğin gelişimi için kişiliğinin de tam olarak gelişmiş olması önemli olduğu söylenmektedir (Yıldız, 2012:36).

Benlik kavramı, bireyin hayatını nasıl ve ne şekilde yaşayacağı konusunda tayin edici bir gücü olduğu ifade edilmektedir. İnsanların kendilerine ve çevrelerine yararlı

olabilmeleri, mutlu olabilmeleri için kişiliklerinin sağlıklı olarak geliştirmeleri gerektiği söylenmektedir. Bireyin olumlu kişilik gelişimi için çalışması, verimli sonuçlar elde etmesi ve belli bir doyuma ulaşması gerektiği bildirilmektedir. Bireyin çevresini nasıl yorumladığı, çevresi ile ilgili olarak takındığı tavrı, çevresine gösterdiği tepki ve gösterdiği uyumu bireyin kişiliğini ifade etmektedir. Bu anlamda bakıldığında kişiliğin alt boyutunu benlik kavramının doldurduğu vurgulanmıştır. Benliğin kişiliği şekillendiren bir öge olduğu, bireylerin kendileri hakkındaki düşüncelerini oluşturdukları yer olduğu ifade edilmektedir (Aslan, 1992:1).

Görüldüğu üzere benlik, kişinin kendisi hakkındaki görüş ve düşünceleri ile oluşmaktadır. “Ben çalışkanım”, “ben güzelim”, “ben güçlüyüm”, “hocalarım benim çok iyi bir öğrenci olduğumu düşünüyor”, “güçlü ve başarılı bir sporcu olmak istiyorum” gibi söylemlerin benlik ile bağlantılı olduğu bildirilmektedir. Yine sosyal düşünceler ve ülkülerin de benlik kavramı içerisinde şekillendiği bildirilmiştir. İnsanlar arası etkileşim ve iletişimde de rol oynayan benlik kişiler arası sınırları belirlemektedir. Benlik oluşumu neticesinde ifade edilen “ben gürültülü yerleri sevmiyorum”, “ben kalabalık ortamlarda eğlenmek isterim”, ben yabancı uyruklu insanlarla sohbet etmek isterim” gibi söylemler, kişi ile diğer kişiler arasındaki farklılık ya da benzerlikleri ortaya koymaktadır. Benlik kavramı sayesinde bu tür ifadeler insanları diğer insanlar arasında konumlandırmaktadır. Netice itibariyle benlik kavramı aracılığıyla kişi kendisine ait bir alan seçmiş olmakta ve bu alan dâhilindeki ya da haricindeki şeyler kendisini diğerlerinden ayırt etmiş olmaktadır (Esen, 2012:7; Yıldız ve Çapar, 2010:105).

Bireyin benlik kavramının oluşumda içinde yaşanan kültürün etkili olduğu söylenmektedir. Benlik ile kültür ilişkisinde benliği oluşturan norm kurallarının kültür faktöründen fazlaca etkilendiği görüşünün yaygın olarak kabul gördüğu bildirilmiştir. Yine bireyin içinde yaşadığı kültürün, bireyin ihtiyaçları ve kendini tarif etmesinde de etkisi olduğu ifade edilmiştir. Dolayısıyla bireyin sahip olduğu kültürel değerlerin, onun benliği ile ilgili sorulara cevap verebilecek güce sahip olduğu öne sürülmüştür. Esasen dünya üzerinde tanımlanmış belirli bir benlik şeklinin olmadığı da araştırmacıları tarafından vurgulanmıştır. Bireyden bireye farklılık gösteren benlik algısına göre çeşitlilik gösteren çok sayıda değer yargısı bulunmaktadır. Ayrı kültür çeşitleri içerisinde yaşayan insanların içinde buldukları kültür özelliğinin etkisi dâhilinde kendilerine yüklediği anlamlar şekillenmektedir. Fromm 'a göre, benlik tektir ama bununla birlikte bir takım yönleriyle

diğer benlikler ile ortak özellikleri içerisinde barındırabilir. Benlik kavramını ifade eden etmenlerin kültürel faktörlerle ilişkili olarak değışiklik gösterdiği gibi evrensel ve genel tanımlamalarında yapıldığı görülmektedir (Alçelik, 2013:22).

Benlik konusunda bahsedilmesi gereken iki önemli alt sınıf bulunmaktadır. Bunlar olumlu benlik ve olumsuz benliktir. Bu aşamada olumlu benlik ve olumsuz benlik kavramlarından kısaca bahsetmek faydalı olacaktır.

### **1.3.2. Olumlu benlik**

Olumlu ve olumsuz benlik kavramları bireylerin kendilerini ne şekilde algıladıkları ile ilişkilidir. Örneğin birey kendisini zeki ve yeterli gördüğünde, olumlu benlik algısına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Olumlu benlik algısı geliştirmiş bireyler diğer insanlarla ilişkilerde de başarılı olurlar. Olumlu benliğe sahip olan kişiler diğer insanlarla kurmaya çalıştığı ilişkilerde kendinin kabul edileceğini düşünerek hareket ederler. Kendine güven konusunda sıkıntı yaşamazlar ve kararlarında emindirler. Bir grup içerisinde dinlemekten ziyade konuşmayı tercih ederler. Bu tür kişiler kendi görüşleri diğer insanlar tarafından benimsenirse dahi söz konusu görüşleri açıklarlar. Olumlu benlik taşıyan insanların kendine güvenen, mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bir birey olarak toplumda yer edindikleri bildirilmiştir (Kumbaroğlu, 2013:30).

İnsanlar olumlu benlik duygusu geliştirdiklerinde çok daha mutlu ve girişken olmaktadır. Kendine güvenen, girişken ve mutlu olan olumlu benlik davranışları sergilendiği için insanlar olumlu benlik algısına uygun hareketlerde bulunmayı istemektedirler. Fakat olumsuz benlik duygusunu yansıtan davranış ve tutumları en az seviyeye düşürmeyi istemektedirler (Kaner, 1995:11). Bu ifadelerden yola çıkarak bireyin, kendi içinde olumsuz benlikten olumlu benliğe geçiş, olumlu benlikte kalma gayretini amaçlayacağı bir mücadele göstereceği ve olumlu benlik algısına sahip olmaya çalışacağı söylenilebilir.

Benlik, bireyin kendisi hakkındaki görüş, tutum ve düşünceleri oluşturmaktadır. Benliğin oluşmasında çevre ile olan etkileşimlerin benlik üzerinde bir belirleyiciliği olduğu söylenmektedir. Birey, benliğine uygun bir biçimde çevre ile etkileşimde bulunur ve çevre ile olan etkileşiminin sonuçlarına göre benliğini şekillendirmektedir. Benlik bireyin hayata

karşı olan tutumunu ve davranışlarını da belirlemektedir. Bireyin kendisini ve davranışlarını olumlu bir biçimde algılaması da olumlu benliği oluşturmaktadır. Olumlu benlik algısına sahip olmak bireyin, hayata karşı daha olumlu bir şekilde yaklaşım geliştirmesi ile sonuçlanacaktır. Olumlu benlik duygusunun gelişmesi ile duygusal problemlerin daha az yaşandığı, diğer insanlarla daha iyi ilişkiler geliştirildiği ve başarılı olmak için çok daha fazla çaba gösterildiği ifade edilmektedir (Güler, 2007:35).

Olumlu benlik algısına sahip insanların bazı belirgin özellikleri bulunmaktadır.

Söz konusu özellikler aşağıda yer almaktadır:

- Kendine güven
- Yeterlilik duygusuna sahip
- Kararlı
- Atılgan
- Yalnız olmaz
- Başarılı
- Kabul edilmiş
- Becerikli
- İnisiyatif sahibi
- Sempatik
- Düzenli
- Dışa dönük



- Sabırlı
- Hakkını arayıcı
- Sevilen biri
- Hoşgörülü
- Aktif
- Cesur (Çakmak ve Kara, 2011:306-307).

Hiçdurmaz ve Öz (2011), olumlu benlik algısının bireyin yaşamından doyum alması ve daha verimli olabilmesi olarak ifade etmişlerdir. Sağlıklı bir benliğe ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin yaşamdaki zorlayıcı olaylar karşısında daha esnek olabileceği, problemlere etkili çözümler geliştirebileceği ve böylece ruhsal sorunlar yaşama olasılıklarının azalabileceği belirtilmiştir. Ters durumda ise bireyin çeşitli olumsuzluklar ve ruhsal sorunlar yaşayabileceği ifade edilmiştir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011:69).

### **1.3.3. Olumsuz benlik**

Olumsuz benlik geliştirmiş olan bireylerin zihinlerinde devamlı olarak kişilik problemleri bulunmaktadır. Bu tür kişiler yaygın olarak kabul edilmemiş olan görüşleri açıklamaktan korkarlar. Bu durum dalga geçilmekten korkmak, dışlanmaktan korkmak gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkmaktadır. Utangaç bir yapıya sahiptirler ve bu utangaçlığın farkındadırlar. Bu sebeple dış dünya ile olan bağlantıları çok güçlü değildir. Yaşadıkları bir gruba bağlı olurlar ve bu grup bünyesinde dikkat çekici hareketlerde bulunabilirler. Fakat daima söz konusu grubun gölgesinde yaşamak zorundadırlar. Olumsuz benlik algısına sahip olan bireyler ne kadar başarılı olurlarsa olsunlar kendilerini sürekli olarak yetersiz görmektedirler (Kumbaroğlu, 2013:30).

Olumlu benlik duygusu gelişmiş olan kişiler, kendilerine güvendikleri için karşılaştıkları sorunları çözmek isterler ve bu sorunlarla yüzleşirler. Bu tür kişilerin

sorunları çözüme yetenekleri çok daha gelişmiş düzeydedir. Diğer tarafta, olumsuz benlik algısı geliştirmiş bireylerin kendilerine olan güvenleri tam değildir. Bu sebeple karşılaştıkları sorunları çözüme sürecinde olumlu benlik duygusu geliştirmiş kişiler kadar başarılı olamamaktadırlar (Hiçdurmaz ve Öz, 2011:76).

Olumsuz benlik algısı özellikle ilerleyen yaşlarda sıklıkla görülebilmektedir. İnsanlar yaşlanmaya başladıklarında doğal olarak bazı yeteneklerini kaybetmektedirler. Özellikle fiziksel açıdan bireyin sahip olduğu birçok sevilen özellik ortadan kalkmaktadır. Bu tür özelliklerin ortadan kalkmasıyla beraber birey kendisini yetersiz olarak hissetmektedir. Bu durum olumsuz benlik algısının gelişmesine neden olmaktadır (Güler, 2007:98). Olumsuz benlik algısına sahip olan bireylerin karakteristik özellikleri şu şekilde listelenebilir:

- Sosyal olarak girişken olamama
- Endişe
- Duygusal sorunlar
- Kendine güven eksikliği
- Sosyal sorunlar yaşama
- Depresyon
- Üzgünlük
- Yeme içme sıkıntıları
- Toplumda kendisini rahatsız hissetme
- Eleştirileri kabul edememe
- Olumsuzluğu vurgulama

- Diğer insanların düşünceleri hakkında fazlaca kafa yorma
- Kendisini sevmeme
- Diğer İnsanlara İyi Davranırken Kendisine Kötü Davranma
- Diğer insanlara kötü davranıp davranmadığı konusunda tereddütler yaşama
- Değişikliklere karşı dirençli olma
- İnisiyatif almaktan kaçınma
- Hayatı hakkında küçük amaçlara ve beklentilere sahip olma
- Kendi fikirlerine güvenmeme (Self-Confidence, 2016. Erişim Tarihi:20.12.2016).

Olumlu benlik saygısına sahip bireyler kendilerini değerli görürler ve bu kişilerin özsaygıları ve özgüvenleri yüksektir. Bu bireylerin kişilerarası ilişkilerde, yeni durumlara uyma ve işbirliği konularında olumsuz benlik algısına sahip olan bireylerden daha başarılı oldukları görülmektedir (Altun ve Yazıcı, 2013:146).

Benliğin gelişiminde okul hayatının da önemli bir yeri bulunmaktadır. Zira bu etkileşim çift taraflıdır. Okul hayatında yaşananlar olumlu yada olumsuz benliğin oluşmasını etkilerken sahip olunan benlik okul hayatını etkilemektedir. Özellikle çocukların sosyal gelişimlerinde benlik kavramı belirleyici olmaktadır. Akyol ve Salı'ya (2013) göre çocuklar çeşitli nedenlerle günlük yaşamda pek çok farklı durumla karşı karşıya kalabilir. Öğrenimlerine yatılı okullarda sürdürmek zorunda olan çocuklar farklı yaşam koşullarına uyum sağlama sürecinde, sosyal destekle iç içe olur ve sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Aile desteğinden uzakta olmaları, okul ortamında yeterli destek alamamaları, kendilerini yalnız, değersiz hissetmelerine, zayıf bir benlik geliştirmelerine neden olabilmektedir (Akyol ve Salı, 2013:1380).

Coşkun ve Altay (2009) ise bu tür sorunlar yaşamaması için çözüm önerisi sunmaktadır. Yazarlara göre öğrencilerin özellikle eğitim ve mesleki anlamda yaşamsal

kararların alınma aşaması olan lise yıllarında yabancılaşmamaları ve olumsuz benlik algısı geliştirmemeleri için, okul ortamlarında psikolojik desteğin artırılması oldukça önem kazanmaktadır. Bu amaçla okul rehberlik çalışmaları bu amaca uygun olarak programlanmalı ve uygulanmalıdır (Coşkun ve Altay, 2009:53).

#### **1.3.4. Benlik Saygısı Kavramı**

Benlik saygısı kavramı, kişiliğin önemli bir boyutunu oluşturmakla birlikte olumlu benlik kavramıyla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Benlik saygısı kökeninde bir beğenidir dahası kişinin kendisini olumlu anlamda beğenmesidir. Kişinin kendi iç dünyası ile uyumlu olması ve yaşamsal davranışlarından tatmin olmasını açıklamaktadır (Yıldız, 2012:40).

Benlik saygısı bireyin kendisine ve çevresine karşı güven duymasıyla gelişmektedir. Özellikle bireyin kendisine olan güveni benlik saygısını ortaya çıkarmaktadır. İnsanların kendi kontrollerini sağlayabilmeleri ve yaptıkları davranışların olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını görmesi onun kendisine olan saygısını yükseltmektedir. Benlik saygısı konusu Erikson tarafından da incelenmiştir. Benlik saygısı kişinin kendine ve içinde yaşadığı çevreye karşı güven duyması ile geliştiği söylenilebilir. Bilhassa kişinin kendine olan güveninin onun benlik saygısını daha çok açığa çıkarttığı söylenmektedir. Kendini kontrolünü sağlayabilmek ve yapılan davranışlar sonucu ortaya çıkan olumlu sonuçlar kişilerin kendilerine olan saygısını yükselttiği bildirilmiştir. Danimarka ve Alman kökenli Amerikan psikolog Ericson benlik saygısını inceleyen önemli bilim adamlarındandır. Gelişim psikolojisi ve psikanaliz alanlarında çalışmaları ile bilinen Ericson, kuramda psiko-sosyal gelişimin beşinci dönemi olan kimlik oluşumu sürecinde de benlik saygısının önemli rolü olduğunu söylemektedir. Benlik saygısının erken dönemlerde ortaya çıkmasını sağlayan aynılık ve süreklilik duygusunun, diğerleri tarafından da yapılan değerlendirmede aynılık ve sürekliliği ile uyuşması durumunda benlik kimliği duygusu gelişmektedir. Bu suretle kimlik duygusuna zemin hazırlayan benlik saygısı, çocuksu bir benmerkezcilik duygusunun tersine, sosyal teknikler ve yetenekler, sosyal rol ve ego ideali ilkelerine dayanmaktadır (Tekdemir, 2013:21).

Benliğin duygusal boyutunu benlik saygısının oluşturulduğu bildirilmektedir. Benlik saygısı bireyin kendini değerli hissetmesidir. Öyle ki birey kendini değersiz

hissettiğinde çeşitli psikolojik problemlerle karşılaşabilmektedir. Bireyin kendini ne ölçüde değerli olduğu ile ilgili kanaati, kendine değer vermesi, saygı duyması, kişilik özelliklerini benimsemesi ve kendini onaylaması vb. durumlarda bireyin benlik saygısını oluşturduğu söylenmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010:105).

Benlik saygısının gelişiminde psikolojik faktörlerin yanı sıra fiziksel faktörlerde önemli rol oynamakta olduğu söylenmiştir. Bireyin fiziksel özellikleri, anatomik yapısı, ergenlik dönemi süreçleri, vücudundaki değişiklikler birer belirleyici olabilmektedir. Ergenlik dönemine erken ya da geç girilmesi bireyin içinde bulunduğu arkadaş ortamında konum olarak belirleyici bir etki olabildiği bildirilmiştir. Anatomik yapı olarak gözle görülür gelişim göstermiş bireylerin daha sosyal olabileceği beklenmiştir. Üstelik istendik vücut özelliklerine sahip olan ergenlerin daha girişken oldukları ve öz güvenlerinin yükseldiği bildirilmiştir. Bütün bu farklılıklar bireylerin kendilerine olan benlik saygısını şekillendirmektedir (Esen, 2012:7).

Benlik saygısının gelişiminde bir takım ana etkenlerin bulunduğu bildirilmiştir. Bunlar madde olarak verildiğinde:

- Bireyin, yaşam alanında bulunan insanlar tarafından (özellikle önemli insanlar) kabul görmesi
- Bireyin geçmiş başarıları ve içinde bulunduğu dönemdeki konumu
- Bireyin başarı beklentileri, Bireyin hedefleri uğruna emek sarf etmesi benlik saygısını yükseltir
- Bireyin aleyhinde yapılan eleştirilere ve haksızlıklara karşı kendini savunabilmesi ya da savunamaması (Kumbaroğlu, 2013:33).

Benlik saygısı hakkında birçok çalışma yapılmakta ve çeşitli sonuçlara ulaşılmaktadır. Benlik saygısı üzerine çeşitli gruplarda araştırmalar yapılmakta ve farklı sonuçlar elde edilmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda benlik saygısının yüksek ya da düşük olmasından ziyade, yüksek ve ılımlı olduğu kanısına varıldığı belirtilmiştir. Kùltürler arası bir başka araştırmada bulgularında Japonların özsaygı düzeyleri

Amerikalılara göre daha düşük seviyede çıkmıştır. Benlik saygısı araştırmaları kültürel açıdan çeşitli özellikler gösterebilmektedir. Japonlar birbirleri ile iletişimde olmayı ve müşterekleşmeyi vurgulasalar bile, özsaygıdan daha çok özeleştirir yaparlar. Araştırmacılar bunu durumun benlik saygısını arttırmada ki başka bir yol olduğunu ileri sürmektedir (akt. Alçelik, 2013:38).

### **1.3.5. Benlik saygısı**

Benlik Saygısı bireyin kendini sahip olduklarından üstün ya da aşağı seviyede görmeden, kendisini beğenip, sevmeye, kabul görmeye değer görüp, kendinden memnun olmasıdır. Benlik saygısını var eden belli öğeler vardır. Bunları zihinsel, duygusal, bedensel ve çevresel öğeler olarak sıralanabilir. Benlik saygısının oluşması ve gelişimini sürdürmesinde baskın olan bazı öğeler vardır. Bunlardan bazıları; kendinin bilme, yetenek, beceri ve bilgilerini sergileyebilme, kendini değerli hissetme, toplum tarafından sevilme, onay-kabul görme, beğenilir olma ve kendini var olan özellikleri ile benimseyip kabullenmedir (İzgiç ve Akyüz, 2001:592-598).

Benliğin duygusal tarafı olarak da görünen benlik saygısı, bireylerin kendilerini değerlendirmesi ile birlikte benlik kavramına ulaşırlar. Değerlendirmenin sonucunda ortaya çıkan beğeni seviyesi benlik saygısını oluşturur. Bireyin kendi benliğine saygı duyması ve beğenmesi için üstün özelliklere sahip olmasına ihtiyacı yoktur (Demirkol ve Doğan, 2003).

Davranışın güdüleyicisi ve başarı ölçütü, bireyin ihtiyaç duyduğu şeylerle ilgili olmaktadır. Birey ihtiyaç duyduğu gereksinimleri karşıladıkça benlik saygısı yükselir. İhtiyaç duyulan şey eğer önemli ise ulaşıldığında, benlik saygısı önemli ölçüde yükselir, eğer çok fazla önemli değilse benlik saygısı düşük seviyede bir artış gösterir. Eğer birey ihtiyaçlarını karşılayamazsa benlik saygısında düşüş görülür. Bireyin ihtiyaç duyduğu şey önemli ise ulaşamadığında benlik saygısı önemli ölçüde düşer, eğer çok fazla önemli değilse benlik saygısındaki düşüş az miktarda olacaktır. Benlik saygısı kişinin kendini, yapmış ya da yapmak istediği amaçlarını destekleme istek ve düzeyine bağlıdır. Benlik saygısının belirlenmesi bir oranlama hesabıyla da gösterilmiştir.

Bu oran belirlenirken başarılarımız bölünen, beklentilerimiz ise bölendir. Şu şekilde formüle edilebilir;

$$\text{Benlik Saygısı} = \frac{\text{Başarı}}{\text{Beklentiler}}$$

Bu formül, kişinin belli nitelik ya da yetenekleri bakımından kendisini nasıl algıladığı ile nasıl olabileceği ya da olması gerektiği gibi iki davranış dizgesini içerir. James, benlik saygısında hangi alanların kullanılacağını belirlemek için insanın kendi değerlerinin önemini vurgulamakta ve başarının, öznel anlam taşıyan değer alanları ile ilgili beklentileri ölçüsünde anlam kazandığını savunmaktadır. Bireyin sahip olduğu özellik ve kabiliyetlerince kendini nasıl algıladığı ve nasıl olabileceği ya da olması gereken iki eylem dizgesini kapsamaktadır. Benlik saygısının neleri içerisine alabileceğini ve hangi konuları kapsayacağını belirlemek için kişinin kendi değerlerinin önem düzeyi göz önünde bulundurulmalıdır. Bununla beraber başarıların öznel olarak kişide taşıdığı anlamlar ve beklentilerinin karşılanma düzeyleri benlik saygısını oluşturan önemli öğelerdir (Coopersmith,1967).

### **1.3.6. İşitme engelli bireylerde benlik saygısı araştırmaları**

Lane'ya (1992) göre, işitme engelli insanlar azınlık grubu içinde yer alırlar düşük benlik saygısına sahiptirler. Bazı çalışmalar işitme engelli kişilerin, duyan kişilerden daha az kendine güven duyduğunu söylerken bazı çalışmalar önyargının öz güveni azaltmaya neden olmadığını göstermektedir. Duyma kaybının şiddeti, benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir; ağır şekilde sağır olanların daha yüksek özgüvene sahip olduklarını söylemektedir.

Aşağıda işitme engelli bireylerin benlik saygısını da içeren araştırmalara ve sonuçlarına yer verilmiştir;

Japon işitme engelli sporcuların Benlik saygısı ve spor yarışmalarının seviyesi arasındaki bağlantının araştırıldığı çalışmada benlik saygısı ile yaş, deneyim ve elitlik düzeylerinin arasındaki ilişki incelenmiş olup milli seviyede yarışan sporcuların milli

seviyede olmamış spora göre daha az olumsuz ilişkilere sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır. Etkin spor deneyimi ile kendini kabul, kendini gerçekleştirme, yaşam doyumu, diğerleri ile olumsuz ilişkiler ve kendini açma arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtildi (Uchida and etc., 2015:1-8).

Slovenya’da yapılan bir araştırmada özel ve devlet okuluna giden sağır ve ağır işitme engelli öğrencilerin benlik saygısı araştırılmıştır. İlkokul 6 ile 9’ncü sınıflar ile ortaokul 1 ile 4’ncü sınıflara giden sağır ve ağır işitme engeli olan toplamda 80 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Yapılan bu çalışmanın sonucunda sağır ve işitme engelli öğrencilerin tüm grubu için, sosyal, duygusal ve fiziksel benlik ve güven de dâhil olmak üzere tüm benlik saygısı boyutlarının sonuçları cinsiyeti ve işitme kaybı seviyesine göre farklılık göstermemiştir. Ayrıca, öğrencilerin yaşlarına göre benlik saygısına neredeyse hiç bir fark bulunmamıştır. Bununla beraber İşitme engelli öğrencilerin normlarına göre, sağır ve işitme engelli öğrencilerin benlik saygısı puanları ortalama düzeyde olduğu bildirilmiştir. Devlet okuluna giden Sağır ve işitme engelli öğrencilerin duygusal ve fiziksel olarak kendine güvenleri ve güven düzeyleri özel okullardaki öğrencilere göre daha yüksektir (Lesar and Vitulić, 2014:59-73).

Çin’de yapılan bir araştırmada algılanan fiziksel görünüm ve yaşam doyumunun sağır ve işitme engelli gençlerin benlik saygısı ve yaşam deneyimi üzerine etkisini araştırmıştır. Bu araştırmaya 5 ayrı özel eğitim okulundan sağır 118 Çinli ergenlik çağındaki genç (Yaş:15,12, Cinsiyet: %55,1 erkek) ile 132 işitme engelli Çinli gençler (%53,8 erkek, Yaş:13,11) katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde algılanan fiziksel görünüm, benlik saygısı ve yaşam doyumu birbirleriyle anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Dahası, benlik saygısı kısmen algılanan fiziksel görünüş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir; Ancak, bu dolaylı bağlantı, işitme engelli gençlere nazaran sağır gençlerde daha zayıf çıkmıştır (Lu, v.d., 2015:1-9).

Genç erişkin sağır kişilerin benlik saygısı ile memnuniyet derecesi arasında bir ilişki olduğu hipotezini test etmek amacıyla yapılan bir araştırmada katılımcılar tarafından kullanılan işitmeyi kolaylaştıran yardımcı cihazlar, aile, sosyal istihdam, din, boş zaman ve sosyal hizmet sunumu gibi çevresel sistemler ile olan işlemleri göz önünde bulundurulmuştur. Toplam 50 genç erişkinin katıldığı araştırmada Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada bilgi edinmek üzere tasarlanan



yapılandırılmış bir görüşme programı uygulanmış, araştırma boyunca konuşma, işaret dili ve yazılı kelimelerle iletişim kurulmuştur. Ekolojik metafor ve benlik saygısı teorileri çerçevesinde yorumlanan başlıca bulgular ve sonuçlar şöyledir: Bu çalışmadaki katılımcıların sosyo-kişisel ve odyolojik (işitme düzeyi) profillerinin araştırma literatürü ile karşılaştırılması, elde edilen örneğin Prelüel olarak zayıf olan, ciddi ve tamamen sağır kişilerin genel nüfusunu oldukça temsil etmiştir. Araştırmanın merkez hipotez, katılımcıların benlik saygısı ve genel olarak yaşamdan memnuniyet dereceleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Belirli ekolojik sistemlerle ilgili olarak benlik saygısı ve aile hayatından tatmin arasında ve yardımcı cihaz sisteminin bir parçasını oluşturan işitme cihazlarının kullanımı arasında anlamlı korelasyonlar kurulmuştur. Benlik saygısı puanları incelendiğinde, deneklerin çoğunluğunun orta benlik saygısına sahip olduğu belirtilmektedir. Yine araştırma bulguları İstihdam edilen gençlerin, benlik saygısı puanlarında işsizlerden çok daha yüksek puan aldığından, istihdamın genç erişkin sağır çevrenin ekolojik ortamında hayati bir destek sistemi olduğunu ön görülmektedir (Eleanor, 1990).

İşitme engelli çocuklarda benlik saygısının iletişim, eğitim ve odyolojik özelliklere etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya 123 işitme engelli çocuk ve 129 sağlıklı çocuk olmak üzere toplamda 252 çocuk katılmıştır. Araştırma sonucunda İşitme engelli çocukların benlik saygısı akranları ve ailelerine oranla daha düşük olduğu bildirilmiştir. Dahası, işitme aletlerinin daha genç yaşta ve daha uzun sürede kullanılıyor olması ile benlik saygısının daha yüksek seviyeleriyle ilişkili bulunduğu ifade edilmiştir. İşitme engelli çocuklar, sosyal alanlarda benlik saygısı düzeyleri daha düşük düzeydedir. Yine de, işitme engelli nüfusun heterojen olması nedeniyle, benlik saygısı düzeylerinde yüksek değişiklik olduğu vurgulanmıştır (Stephanie, 2014).

Sağır öğrenciler ve normal öğrenciler arasında kapalı ve açık benlik saygısı üzerine karşılaştırma yapılan bir araştırma bulgularında; sağır ilköğretim öğrencileri öz-saygı düzeyleri açısından sağır ortaokul öğrencisinden anlamlı derecede yüksek puan aldıkları bildirilmiştir. İşitme engelli öğrencilerin ve sağır öğrencilerin açık görüşlü benlik saygısı, normal öğrencilere göre oldukça düşüktü olduğu bildirilmiştir. Sağır erkeklerin, sağır kızlara göre, benlik saygısı üzerine anlamlı derecede yüksek puanda olduğu araştırma bulguları arasındadır. Sağır öğrencilerin örtük benlik saygısı, işitme zorluğu ve normal öğrencilerin zorluklarına göre anlamlı derecede düşük olduğu bildirilmiştir. Normal

öğrenciler gibi işitme engelli öğrencilerin de kendine güven seviyesinde anlamlı bir özsaygı farklılığı ortaya çıkmıştır. Sağır öğrencilerin açık benlik saygısı ve örtük benlik saygısı normal öğrencilerin oranından daha düşük düzey olduğu, işitme engelli öğrencilerin ve işitme zorluğu yaşayan öğrencilerin açık benlik saygısı normal öğrencilerinkinden farklı olduğu, sağır öğrencilerin örtük benlik saygısı, işitme zorluğu ve normal öğrencilerinkinden farklı olduğu bildirilmiştir (Shen, vd., 2015:26).

Sağır öğrencilerin örtük öz-saygılarına ilişkin araştırma da elde edilen sonuçlara göre sağır öğrencilerin örtük benlik saygısı etkisi vardır ve erkek öğrencilerin örtük benlik saygısı kız öğrencilerinkinden anlamlı derecede yüksektir. Sağır öğrencilerin örtülü öz saygıları ile zihinsel sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilgisi bulunmamaktadır (Aiguo, 2006:5). İşitme engelliliği olan çocukların kişilik özellikleri üzerine karşılaştırmalı inceleme çocuklar için Yunnan eyaletindeki 272 işitme engelli çocuk ile 283 işiten çocuğun arasında kişilik özellikleri karşılaştırılmıştır. İşitme engelli çocuklar ve işiten çocukların arasında kişilik özellikleri bakımından önemli farklılıklar olduğunu bildirilmiştir. Sınıf ve cinsiyetin, işitme bozukluğu olan çocukların kişilik özellikleri gelişiminde önemli faktörlerden ikisi olduğunu da göstermektedir (Yang, 2008:8).

İşitme engelli futbolcuların benlik saygısı üzerine bir inceleme mevcut çalışmada işitme engelli futbolcuların benlik saygısını değerlendirmeyi amaçlanmış, araştırma örneklemini işitme engelli futbol 1. liginde 95 futbolcudan oluşmuş. Çalışmada katılımcıların işitme engelli futbolcuların benlik saygısının ortalama olduğu görülmüştür. İşitme engelli futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları arasında yaş, spor yaşı, eğitim durumu ve yaşam yeri değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir (Açak ve Kaya. 2016:524-530).

#### **1.4. Yaşam Doyumu**

Bireyin kendisi ve içinde bulunduğu çevre ile uyum ve bütünlük içerisinde olması, bireyin duygusal ve zihinsel gereksinimlerini belirleyip bu gereksinimlerini karşılaması ile sağlanmaktadır. Bireyin yönelim, gereksinim ve davranışlarının desteklenmesinde içinde yaşadığı sosyal çevresinin de bireye katkı sunması umulmaktadır (Yarkın, 2013:14-15).

Bireyin zihinsel ve duygusal gereksinimleri yeterli düzeyde karşılanması durumunda yüksek mutluluk ve motivasyon, özgüven seviyelerinde artış meydana geldiği bildirilmektedir. Fakat zihinsel ve duygusal gereksinimler yeterli seviyede karşılanmadığında bireyin ruhsal-mental sağlığı zarar göreceği gibi kendini toplum içerisinde etkisiz ve yetersiz olarak düşünecektir. Bununla birlikte birey mutsuz ve yaşam kalitesi düşük seviyede olabilecektir. Netice itibariyle bireyin gereksinim duyduğu ihtiyaçlarını sağlaması, bireyde iyi oluşu sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000:227-268).

#### **1.4.1. Kavram olarak yaşam doyumu**

İlk çağ felsefesine kadar uzandığı söylenen yaşam doyumu kavramı pozitif psikoloji içerisinde oldukça dikkat çeken bir başlık olmaktadır. Aristo ve Sokrates'in erdem ve bilgi kavramları hakkındaki görüşleri ile Platon'un içgüdü, akıl ve irade kavramı üzerine olan görüşleri yaşam doyumu kuramının temelini oluşturduğu söylenmektedir (Şimşek, 2011:16-17). 1960'lı yıllarda Neugarten'in kavramsallaştırdığı yaşam doyumu, kişinin yaşamdan beklentileri ve istekleri ile hali hazırdaki durumunun değerlendirilmesinin sonucunda ortaya çıkan durum ya da sonuç olarak bildirilmiştir (Şahin, 2008:17).

Yaşam doyumu, insanoğlunun yaşam ve yaşam süreçlerinin anlam kazanmasında, mutlu olabilmesinde temel öge olarak görülmektedir (Yiğit vd., 2011:1-18).

Yaşam doyumu temel olarak 3 ana ögede incelenmektedir. Bunlardan ilki kişinin yaşamını dış ölçütler ile kıyaslayarak iyi oluş durumu, ikincisi kişinin kendi yaşamını yargılaması ile oluşan duygu durumu ve son olarak gündelik ilişkilerin kişide oluşturduğu memnuniyet düzeyidir (Serin ve Özbek, 2006:23-30).

#### **1.4.2. Yaşam doyumu tanımı**

İnsan yaşamını irdeleyebilen bir kavram olma özelliği taşıyan yaşam doyumu, günümüzde araştırmacılarının üzerinde durduğu popüler psikoloji araştırma konularındandır. İnsanların kendilerini ve çevrelerini algılamaları, duygu, düşünce ve davranışlarının etkilenme düzeylerini inceleyen yaşam doyumu kavramı literatürde birçok kaynak ve araştırmayı barındırmaktadır.

Genel memnuniyet düzeyi ve yaşama ilişkin olumlu-olumsuz değerlendirmelerin toplamını yaşam doyumu olarak yorumlamıştır (Diener ve Diener, 1996:181-185). Yine yaşam doyumu bireyin yaşamından duyduğu memnuniyeti (Telman ve Ünsal, 2004:48-68) ve bireyin seçimlerindeki kişisel kriterleri doğrultusunda yaşamının niteliği üzerine yaptığı genel değerlendirmeyi kapsadığı söylenmiştir (Dost, 2007:132-143). Yaşam doyumu bireyin beklentileri ile elde edebildiklerinin karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003:72-74). Çivitçi (2009:29-52), yaşam ve yaşam alanlarının değerlendirilmesi ile mutluluk seviyesine yönelik genel bilişsel değerlendirme tanımını yapmıştır.

#### **1.4.2. Yaşam doyumuna etkileyen öğeler**

Kavramsal boyutta incelenen yaşam doyumuna etki eden öğeleri bir bir maddeleştirmek olanaksız görülmektedir. İnsanların algıları ve gereksinimleri farklılık göstermekle beraber bu gereksinimleri karşılayabilecek birçok öğe vardır. Meslek, aile, sosyal çevre, serbest zaman etkinlikleri, sağlık koşulları, ekonomik düzeyler bu öğeleri örnek gösterilebilmektedir. Bunların yanında birlikte çeşitli araştırmalarında yaşam doyumuna etki eden öğeler maddeleştirilmiştir.

Bu öğeler şu şekildedir;

- Olumlu kişisel kimlik
- Gündelik yaşamdan mutluluk
- Yaşamı anlamlandırmak
- Sosyal etkileşim
- Fiziksel iyilik hali
- Ekonomik güvence
- Amaçlara erişimde uyumlu olmak (Baykoçak, 2002:15-70)

Flanagan (1978:138-147) ise toplam 6500 adet yaşam doyumuna etki eden öğeyi sorgulamış ve sonuç olarak en önemli 15 öğe şöyle sıralamıştır;

- Sağlık ve kişisel güven
- Kendini bilme

- Araçsal rahatlık
- Dost ya da dostlara sahip olma
- Toplumsal etkinliklere katılım
- Eğitimde gelişim
- Olumlu karı-koca ilişkisi
- Evlat sahibi olma ve yetiştirme
- Ulusal ve yerel etkinliklerde yer alma
- Kendinle uyum
- Bir işe sahip olma
- Yakın ve uzak akraba ilişkileri
- Diğerlerine yardım etme ve onları gözetme
- Sosyalleşme, zevk ve eğlenceli etkinliklerde yer almak (spor seyircisi olma)
- Kitap okuma, tiyatro-sinema, etkinlikleri, müzik dinleme

#### **1.4.4. Spor, egzersiz ve yaşam doyumu**

Egzersiz ve spor, sağlıklı ve engelli bireylere fiziksel olarak sağlığa, zindeliğe sağladığı yarar kadar ruhsal ve zihinsel olarak ta yarar sağladığı bilinmektedir. Düzenli olarak spor ve egzersiz yapmanın, bireyin ruhsal sağlığına olumlu olarak etki ettiği bilinmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen öğeler içerisinde yer alan spor ve egzersiz yapmanın etkisi yapılan güncel araştırmalarla her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır.

Günümüzde farklı düzey, şiddet, kapsam ve yoğunlukta yapılan egzersiz ve spor faaliyetlerinin iyi oluş ve zihinsel sağlığa olan etkisi çok yönlü olarak değerlendirilmektedir. Spor ve egzersiz etkinliklerinin yer aldığı bir yaşamın bireye enerji ve zindelik katacağı gibi ruhsal olarak ta yaşamdan doyum alma, olumlu duygu gelişimi sağlamak gibi olumlu hislerin ortaya çıkmasını kolaylaştıracağını söylemek mümkün olabilmektedir. Bu durumda spor ve egzersiz faaliyetlerinin bireye zihinsel ve duygusal açıdan yararlarının olduğu, pozitif kendilik kavramının gelişimine, benlik saygısı, özsaygı ve öz yeterlik seviyesinin artmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte bireyin olumlu beden imgesi gelişimine, fizyolojik ve psikolojik stresin azalmasına, hoş ve eğlenme duygularının gelişimine yarar sağladığı bildirilmektedir (Yetim, 2001:194-197).

Spor yapısal farklılıklar açısından 4 ayrı alt dala ayrılmıştır. Bu alt dallar şu şekildedir;

- Grup ya da bireysel etkinlik
- Yarışmaya yönelik ya da eğlenceye yönelik etkinlik
- Aerobik ya da anaerobik etkinlik
- Sürekli ya da süreksiz etkinlik beceri düzeyi ve vücut geliştirme etkinliği

Bu etkinliklerin her birinin fiziksel ve psikolojik yararları bulunmaktadır. Yapılan her bir etkinlik çeşitli etmenlerden dolayı değişiklik göstermektedir. Bu etmenlere örnek verilecek olursa; uygulama özellikleri, egzersiz çevresi, katılımcılar ve eğiticiler gibi etmenler yer alabilir. Egzersizin olumlu etkisine etki eden değişkenlerinden biriside yaş faktörüdür. Olumlu etkiler çeşitli yaş grupları içerisinde farklılıklar oluşturabilmektedir. Ayrıca egzersizin yaşam doyumuna olan etkisi, fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerine, dalgalanan duygu durumsal niteliklere, duygu durumsal bozukluklara (sıkıntı, gerginlik, depresyon vb.) bu özelliklerin uzun ya da kısa sürmesine göre farklılıklar içermektedir (Yetim, 2001:197-203).

Sportif etkinliklerde bulunan bireyler, yaşadığı gerilimlerini azalttığı, güvenini pekiştirdiği; zindeliği hissetmesi ve bir amaca erişmenin kıvancını yaşadığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, hem yaşam doyumunu hem de zihinsel sağlıkla olumlu yönde artış gösterir (Toros, 2001:34-37).

Yarışmanın olmadığı spor türlerinde, birey üzerinde olumlu bir bağlılığın geliştirilmesine ve bu bağlılığın da güven, yaratıcılık, mutluluk ve sağlık gibi öğelerde olumlu etkiye yol açabildiğine ilişkin bir kavramsallaştırma öne sürülmüştür. Yarışmanın olduğu spor türlerinde kazanamama ve yenilme kaygısının yaşandığı bildirilmiştir. Bireyler kazanmayı, öne çıkmaya koşullandıklarından dolayı diğer duygularının yeterli düzeyde farkına varamazlar. Görece olumsuz sonuçların gözlenmesinin bir başka nedenini de yarışmaya yönelik yapılan fazla antrenmanın sporcuda tükenmişlik hissini oluşturmasıdır. Tüm bunlar psikolojik iyi olmayı olumsuz olarak etkilemektedir (Yetim, 2001:197-203).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması açıklanmaktadır.

#### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde olup, işitme engelli elit güreşçiler ve işitme engelli sedanter bireyler olmak üzere bu iki grubun, benlik saygısı ölçeği ve onun alt boyutları olan benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik ile yaşam doyumlarının; sporcu olup olmama, yaş, spor deneyimi değişkenleri açısından ilişkiler araştırılmıştır.

Araştırmada İşitme Engelli Elit Güreşçiler ve İşitme Engelli Sedanter Bireylere; Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmış ve ölçek sonuçlarına ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır.

İlişkisel Model kapsamında; yaşam doyumu ve benlik saygısı ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Karşılaştırmalı model temelinde; demografik değişkenlere göre verilerin, benlik saygısı (benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik alt boyutları) ve yaşam doyumu ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir.

#### 2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni işitme engelli erkek güreşçiler ve işitme engelli erkek sedanterlerden oluşturmaktadır. Araştırmanın güreşçi olan örneklemini; 2016 Avrupa şampiyonası hazırlık kampında yer alan işitme engelli güreşçilerin tamamından oluşturmaktadır. Araştırmanın sedanter örneklemini ise (kolay ulaşılabilir örneklem) Mersin ilinde yaşayan işitme engelli bireyden oluşturmaktadır.

Araştırmamıza 50 işitme engelli elit güreşçi ve 50 sedanter işitme engelli olmak üzere toplam 100 birey katılmıştır. Yapılan inceleme sonucunda, kişisel bilgileri eksik doldurma, bir soruya birden fazla cevap verme, anketi yarım bırakma ve anket sorularının bir kısmını cevaplamama gibi nedenlerden dolayı ölçme araçlarından 8 tanesi geçersiz sayılıp analize dâhil edilmemiştir. Bunlardan 4 tanesi işitme engelli elit güreşçilere, 4 tanesi de sedanter bireylere aittir. Bu sebepten dolayı araştırmaya 46 işitme engelli elit güreşçi ve 46 işitme engelli sedanter olmak üzere toplam 92 birey katılmıştır.

### **2.3. Verilerin Toplanması**

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, yaşam doyumu ölçeği ve benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır.

#### **2.3.1. Yaşam doyumu ölçeği (The satisfaction with life scale)**

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup genel yaşam doyumunu ölçmektedir. Yaşam doyumu A indeksi (Neugarden, 1961)  $r=0.81$  ile akranların değerlendirmeleri  $r=0.64$  olan korelasyonu ile Yaşam Doyumu Ölçeğinin oldukça yüksek paralel test geçerliliği belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği iki hafta ve bir ay sonraki ölçümlerde 0.84 olarak bulunmuştur (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Pavot ve Diener (2009) ölçeğin kullanımının serbest olduğunu ve izin alınmasına gerek olmadığını belirtmişlerdir. Ölçek daha önce Yetim (1991) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Araştırmacı tarafından tekrar Türkçeye çevrilen ölçek, 7'li likert tipinde ve toplam beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan ise 1-35 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumu da yükselmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Türkçe formu kullanılmıştır. Ayrıca Köker (1991) de ölçeği Türkçeye çevirmiş Cronbach alfa güvenilirlik katsayısını 0.87 olarak hesaplanmıştır.

#### **2.3.2. Benlik saygısı ölçeği**

Araştırmada, bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek için Arıca (1999), tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5'li likert tipi



derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “hiç katılmıyorum” seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmiştir.

Ölçek, beş faktöre ayrılmıştır ve kuramsal olarak benlik saygısının; benlik değeri, kendine güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik alt boyutlarını içermektedir (Arıca, 1999). Bu boyutların açıklaması ve her bir boyutta yer alan maddeler aşağıda yer almaktadır.

- Benlik Değeri: Kendinde olan ve olması gereken özelliklere bir değer verme durumudur. Bu faktörde yedi madde (1, 13, 16, 19, 22, 27, 29) bulunmaktadır.
- Özgüven: Daha çok kendi özelliklerine bir değer atfetme ve bu değerler sayesinde kendini onaylama durumudur. Bu faktör, dokuz madde (5, 8, 9, 10, 11, 17, 20, 21, 25) ile ifade edilmiştir.
- Depresif Duygulanım: Bireyin kendini daha çaresiz, daha zayıf ve güçsüz olarak algılama durumudur. Bu faktör altında beş ifade (3, 4, 6, 12, 31) bulunmaktadır.
- Kendine Yetme: Bireyin zihinsel ve davranışsal anlamda kendi beklentilerini ve hedeflerini gerçekleştirme durumudur. Bu faktör beş madde (14, 15, 24, 26, 30) ile ifade edilmiştir.
- Başarıma ve Üretkenlik: Bireyin kendini yeterince başarılı ve faydalı görme durumudur. Bu faktör altı madde (2, 7, 18, 23, 28, 32) ile ifade edilmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği iki şekilde test edilmiştir. Birincisi, ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü olan ve likert tipi ölçekler için öncelikle kullanılan Cronbach Alfa formülü ile güvenilirlik katsayısının hesaplanması, diğeri ise testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısıdır (Campbell, 1990:538).

Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümünden 152 öğrenciye uygulanan ve madde analizi sonucunda 32 maddeye inen ölçeğin SPSS paket programında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı 90 olarak

bulunmuştur. Korelasyon katsayıları alt ölçeklere göre, Benlik değeri; 0.74, Özgüven; 0.68, Depresif duygulanım; 0.75, Kendine yetme; 0.60, Başarma ve üretkenlik; 0.70 şeklinde hesaplanmıştır. Madde analizinden sonra yeni hali ile ölçek, iki hafta ara ile öğrencilere tekrar uygulanmış ve SPSS paket programında Pearson çarpım-moment korelasyonu hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.70 olarak bulunmuştur (Arıca, 1999).

Ölçeğin geçerlik çalışması üç şekilde test edilmiştir. Kapsam geçerliği olarak uzman görüşüne başvurulmuş ve uzman grubun %75'inin kabul ettiği maddeler ölçeğe alınmış, diğerleri ise ölçekten çıkartılmıştır. Benzer ölçekler geçerliği olarak, benlik saygısı ölçeği ile birlikte Çuhadaroğlu'nun Türkçeye uyarladığı Rosenberg benlik saygısı ölçeği de verilmiş ve iki ölçek puanları arasındaki ilişki 0.69 olarak bulunmuştur.

Yapı geçerliğini test etmede faktör analizi yöntemi kullanılmış ve Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ile yapılmıştır. 152 öğrenciye uygulanan ve madde analizinden sonra 32 madde olarak kalan ve güvenilirlik katsayısı hesaplanan ölçek puanları üzerinde yapılmıştır. Örneklemin uygun olup olmadığını test etmek amacı ile Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu ve Bartlett Sphericity testleri kullanılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan ölçeğin özelliği Türkiye'de geliştirilmiş olmasıdır. Psikoloji alanında kullanılan yabancı ölçekler bazı kültürel farklılıklar içermektedir. Kültürel farklılıkların araştırma sonuçlarına etki etme riski göz önünde bulundurularak bu araştırmada Türkiye'de geliştirilen bir ölçeğin kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

### **2.3.3. Kişisel bilgi formu**

Bu formda sporcu olup-olmama, yaş grupları, spor deneyimi bilgileri yer almaktadır.

## 2.4. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın temel değişkenlerini oluşturan kişisel veriler, benlik saygısı ve yaşam doyumuna ilişkin verilerin çözümlemesinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin doğru bir şekilde girilip girilmediği kontrol edilmiştir. Tüm değişkenler merkezi dağılım ve değişkenlik ölçütlerinden yararlanılarak ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Tek yönlü varyans analiziyle işitme engelli elit güreşçilerin ve işitme engelli sedanter bireylerin, benlik saygısı (benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları) ve yaşam doyumunu ortalamalarında anlamlı bir farkın olup olmadığı test edilmiştir. Gruplar arasında farkın olduğu durumlarda, varyansların dağılımının homojen olmasından dolayı, Post-hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Yine bu çalışmada yaş ile sporcu olup-olmama değişkeni gibi iki grup karşılaştırmasındaki farkları bulmak için ise t-Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular alan yazındaki kuramlar ve araştırmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır (Field, 2013).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 3. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

##### 3.1. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu analizi.

Çizelge 3.1. Kişisel verilerin frekans analizi dağılımı.

Değişkenler	Alt Grup	n	%	% Toplam
Sporcu olup-olmama durumu	Sedanter	46	50	100
	Elit Güreşçi	46	50	
Yaş Değişkeni	16-20 yaş arası (gençler)	52	56,5	100
	21 yaş ve üstü (büyükler)	40	43,5	
Spor Deneyim Süresi Değişkeni	1 yıldan daha az	4	4,3	100
	1-3 yıl	21	22,8	
	4 yıl ve üstü	21	22,8	
	Sedanter (hiç)	46	50,0	

Çizelge 3.1’de araştırmaya katılan işitme engelli kişilerin kişisel bilgileri yer almaktadır. Araştırmaya katılanların %50’si “İşitme Engelli Elit Güreşçiler” den ve %50’si “İşitme Engelli Sedanter Bireyler” den oluşmaktadır. Araştırma grubunun yaş ortalamalarına bakıldığında ise katılımcıların %56,5’i “16-20 yaş” aralığında, %43,5’i “21 yaş ve üstü” yaş aralığında olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan grubun % 50’si “sedanter” bir yaşam sürerken, katılımcıların %22,8’i “4 yıl ve üstü”, %22,8’i “1-3 yıl” ve son olarak %4,3’ü “1 yıldan az” spor deneyimine sahip bireylerden oluşmaktadır.

### 3.2. Bireylerin Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Ve Alt Boyutları Puanları İle Yaşam Doyumunu Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Çizelge 3.2. İşitme engelli Elit güreşçiler ve işitme engelli Sedanter bireylerin benlik saygısının benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumunu puanlarının ortalama ve standart sapma dağılımı.

Boyutlar	Kategoriler	n	min.	max.	$\bar{X}$	s.s.
Benlik Değeri	Güreşçi	46	1	5	2,9689	0,62227
	Sedanter	46	1	5	2,5776	0,43639
	Toplam	92	1	5	2,7733	0,56952
Özgüven	Güreşçi	46	1	5	2,6473	0,30026
	Sedanter	46	1	5	3,0749	0,34351
	Toplam	92	1	5	2,8611	0,38618
Depresif Duygulanım	Güreşçi	46	1	5	2,8826	0,68193
	Sedanter	46	1	5	2,8043	0,67263
	Toplam	92	1	5	2,8435	0,67471
Başarma ve Üretkenlik	Güreşçi	46	1	5	3,0072	0,54880
	Sedanter	46	1	5	2,8442	0,42368
	Toplam	92	1	5	2,9257	0,49439
Kendine yetme	Güreşçi	46	1	5	2,6304	0,56090
	Sedanter	46	1	5	3,4217	0,65622
	Toplam	92	1	5	3,0261	0,72580
Toplam Benlik Saygısı	Güreşçi	46	1	5	16,3261	1,80486
	Sedanter	46	1	5	17,1261	1,36584
	Toplam	92	1	5	16,7261	0,72580
Yaşam doyumunu	Güreşçi	46	1	7	4,1565	1,31041
	Sedanter	46	1	7	3,1348	0,86209
	Toplam	92	1	7	3,6457	1,21677

Çizelge 3.2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan grubun benlik saygısı ölçeğinin alt boyutları olan “Benlik değeri” puan ortalamaları İşitme Engelli Güreşçilerde ortalama

$\bar{X}=2,97$  iken Sedanter İşitme Engelli Bireylerde  $\bar{X}=2,58$  olduğu görülmektedir. “Özgüven” alt boyutunun puan ortalamaları incelendiğinde; işitme sedanter bireylerin özgüven puan ortalamalarının ( $\bar{X}=3,07$ ) engelli elit güreşçilerin puan ortalamalarından (  $\bar{X}=2,64$  ) yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların “Depresif Duygulanım” alt boyutu puanları incelendiğinde güreşçilerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}=2,88$ ) sedanter bireylerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}=2,80$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. “Başarma ve Üretkenlik” alt boyutu puanları incelendiğinde, güreşçilerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}=3,00$ ), sedanter bireylerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}=2,84$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. “Kendine yetme” alt boyutu puanları incelendiğinde sedanter bireylerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}=3,42$ ) güreşçilerin ortalamalarından ( $\bar{X}=2,63$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı puanlarına bakıldığında, Sedanter İşitme Engelli Bireylerin ortalamalarının ( $\bar{X}=17,12$ ), İşitme Engelli Elit Güreşçilerin ortalamalarından (  $\bar{X}=16,32$ ) yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın diğer ölçüğü olan “yaşam doyumu” puanlarına bakıldığında, güreşçilerin ortalama puanlarının ( $\bar{X}=4,15$ ), sedanter bireylerin ortalamalarından ( $\bar{X}=3,13$ ) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

### 3.3. Bireylerin Sporcu Olup Olmama İle Yaş Değişkenlerinin Benlik Saygısı Puanları Ve Yaşam Doyumunu Düzeylerine Göre t-Testi Sonuçları.

Çizelge 3.3. İşitme engelli Elit güreşçiler ve Sedanter işitme engelli bireylerin benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumunu puanlarının t-Testi sonuçları.

Değişkenler	Stil kategori	n	$\bar{X}$	s.s.	T	p
Benlik Değeri	Güreşçi	46	2,9689	0,62227	3,492	<b>0,001</b>
	Sedanter	46	2,5776	0,43639		
Özgüven	Güreşçi	46	2,6473	0,30026	-6,356	<b>0,000</b>
	Sedanter	46	3,0749	0,34351		
Depresif Duygulanım	Güreşçi	46	2,8826	0,68193	0,554	0,581
	Sedanter	46	2,8043	0,67263		
Başarma ve üretkenlik	Güreşçi	46	3,0072	0,54880	1,595	0,114
	Sedanter	46	2,8442	0,42368		
Kendine yetme	Güreşçi	46	2,6304	0,56090	-6,217	<b>0,000</b>
	Sedanter	46	3,4217	0,65622		
Benlik saygısı	Güreşçi	46	2,8193	0,30526	-2,397	<b>0,019</b>
	Sedanter	46	2,9348	0,23244		
Yaşam doyumunu	Güreşçi	46	4,1565	1,31041	4,418	<b>0,000</b>
	Sedanter	46	3,1348	0,86209		

Çizelge 3.3 İncelendiğinde işitme engelli bireylerin “benlik değeri” ( $\bar{X}_G = 2,96 \pm 0,622$ ;  $\bar{X}_S = 2,57 \pm 0,436$ ;  $t = 3,492$ ;  $p < 0,05$ ), “özgüven” ( $\bar{X}_G = 2,64 \pm 0,300$ ;  $\bar{X}_S = 3,074 \pm 0,343$ ;  $t = -6,356$ ;  $p < 0,05$ ), “kendine yetme” ( $\bar{X}_G = 2,63 \pm 0,560$ ;  $\bar{X}_S = 3,42 \pm 0,656$ ;  $t = -6,217$ ;  $p < 0,05$ ) ölçek alt boyutları ve benlik saygısı puanları ( $\bar{X}_G = 2,81 \pm 0,305$ ;  $\bar{X}_S = 2,93 \pm 0,232$ ;  $t = -2,397$ ;  $p < 0,05$ ) ile yaşam doyumunu ölçeği ( $\bar{X}_G = 4,15 \pm 1,310$ ;  $\bar{X}_S = 3,13 \pm 0,862$ ;  $t = -4,418$ ;  $p < 0,05$ ) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. “Depresif duygulanım” ( $\bar{X}_G = 2,88 \pm 0,681$ ;  $\bar{X}_S = 2,80 \pm 0,672$ ;  $t = 0,554$ ;  $p > 0,05$ ) ve “başarma ve üretkenlik” ( $\bar{X}_G = 3,00 \pm 0,548$ ;  $\bar{X}_S = 2,84 \pm 0,423$ ;  $t = 1,595$ ;  $p > 0,05$ ) alt boyutları toplam puanları sedanter ve güreşçi gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır.

Çizelge 3.4. İşitme engelli Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları.

Değişkenler	Stil kategori	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Benlik Değeri	16-20 yaş	32	2,8705	0,58886	-1,652	0,106
	21 ve üstü	14	3,1939	0,65969		
Özgüven	16-20 yaş	32	2,6389	0,32425	-0,286	0,776
	21 ve üstü	14	2,6667	0,24653		
Depresif Duygulanım	16-20 yaş	32	2,7438	0,69326	-2,173	<b>0,035</b>
	21 ve üstü	14	3,2000	0,55470		
Başarma ve üretkenlik	16-20 yaş	32	2,9583	0,57111	-0,912	0,367
	21 ve üstü	14	3,1190	0,49540		
Kendine yetme	16-20 yaş	32	2,6563	0,55703	0,468	0,642
	21 ve üstü	14	2,5714	0,58629		
Benlik Saygısı	16-20 yaş	32	2,7686	0,30067	-1,743	0,088
	21 ve üstü	14	2,9353	0,29353		
Yaşam doyumu	16-20 yaş	32	3,8875	1,30798	-2,192	<b>0,034</b>
	21 ve üstü	14	4,7714	1,13098		

Çizelge 3.4'de İşitme engelli güreşçilerin Yaş değişkenine göre benlik saygısının “Depresif duygulanım” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,743 \pm 0,693$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 3,200 \pm 0,554$ ;  $t = -2,173$ ;  $p > 0,05$ ) alt boyutu ile Yaşam doyumu ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 19,437 \pm 6,539$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 23,857 \pm 5,654$ ;  $t = -2,192$ ;  $p > 0,05$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. “Benlik Saygısı” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,768 \pm 0,300$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,935 \pm 0,293$ ;  $t = -1,743$ ;  $p > 0,05$ ) puan ortalamaları ile “Benlik değeri” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,870 \pm 0,588$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 3,193 \pm 0,659$ ;  $t = -1,652$ ;  $p > 0,05$ ), “Özgüven” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,638 \pm 0,324$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,666 \pm 0,324$ ;  $t = -0,286$ ;  $p > 0,05$ ), “Başarma ve üretkenlik” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,958 \pm 0,571$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 3,119 \pm 0,495$ ;  $t = -0,912$ ;  $p > 0,05$ ), “Kendine yetme” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,656 \pm 0,557$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,571 \pm 0,586$ ;  $t = 0,468$ ;  $p > 0,05$ ) alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır.



Çizelge 3.5. İşitme engelli sedanter bireylerin yaş kategorilerine göre benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları.

Değişkenler	Stil kategori	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Benlik Değeri	16-20 yaş	20	2,6214	0,49547	0,593	0,557
	21 ve üstü	26	2,5440	0,39179		
Özgüven	16-20 yaş	20	3,1167	0,33908	0,720	0,475
	21 ve üstü	26	3,0427	0,35006		
Depresif Duygulanım	16-20 yaş	20	2,7900	0,63735	-0,125	0,901
	21 ve üstü	26	2,8154	0,71088		
Başarma ve üretkenlik	16-20 yaş	20	2,7250	0,38341	-1,709	0,095
	21 ve üstü	26	2,9359	0,43736		
Kendine yetme	16-20 yaş	20	3,4700	0,57409	0,434	0,667
	21 ve üstü	26	3,3846	0,72205		
Benlik Saygısı	16-20 yaş	20	2,9391	0,20716	0,108	0,914
	21 ve üstü	26	2,9315	0,25419		
Yaşam doyumu	16-20 yaş	20	2,9700	0,69970	-1,141	0,260
	21 ve üstü	26	3,2615	0,96294		

Çizelge 3.5’de İşitme engelli sedanterler işitme engelli bireylerin, yaş değişkenine göre “benlik değeri” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,621 \pm 0,495$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,544 \pm 0,391$ ;  $t = 0,593$ ;  $p > 0,05$ ), “özgüven” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 3,116 \pm 0,339$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 3,042 \pm 0,350$ ;  $t = 0,720$ ;  $p > 0,05$ ), “depresif duygulanım” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,790 \pm 0,637$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,815 \pm 0,710$ ;  $t = -0,125$ ;  $p > 0,05$ ), “başarma ve üretkenlik” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,725 \pm 0,383$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,935 \pm 0,437$ ;  $t = -1,709$ ;  $p < 0,05$ ), “kendine yetme” ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 3,470 \pm 0,574$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 3,384 \pm 0,722$ ;  $t = 0,434$ ;  $p > 0,05$ ) alt boyutları ile “benlik saygısı” puan ortalamaları ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,939 \pm 0,207$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,931 \pm 0,254$ ;  $t = 0,108$ ;  $p > 0,05$ ) ve yaşam doyumu ölçeği ( $\bar{X}_{16-20 \text{ yaş}} = 2,939 \pm 0,207$ ;  $\bar{X}_{21 \text{ ve üst}} = 2,931 \pm 0,254$ ;  $t = -1,141$ ;  $p > 0,05$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır.

### 3.4. İşitme Engelli Elit Güreşçilerin Deneyim Süresi Değişkenlerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çizelge 3.6. İşitme engelli elit güreşçilerin benlik değeri, başarıma ve üretkenlik, depresif duygulanım, özgüven, kendine yetme alt boyutları, benlik saygısı ve yaşam doyumu puan ortalamalarının deneyim süresi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

n=46		Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p	Gruplar arası fark
Benlik Değeri	Gruplar Arası	1,353	2	0,677	3,276	<b>0,047</b>	1<4
	Grup İçi	16,072	43	0,374			
	Toplam	17,425	45				
Başarma ve Üretkenlik	Gruplar Arası	0,268	2	0,134	0,433	0,651	-
	Grup İçi	13,285	43	0,309			
	Toplam	13,553	45				
Depresif Duygulanım	Gruplar Arası	1,704	2	0,852	1,906	0,161	-
	Grup İçi	19,222	43	0,447			
	Toplam	20,926	45				
Özgüven	Gruplar Arası	0,170	2	0,085	0,942	0,398	-
	Grup İçi	3,887	43	0,090			
	Toplam	4,057	45				
Kendine Yetme	Gruplar Arası	0,139	2	0,069	0,213	0,809	-
	Grup İçi	14,019	43	0,326			
	Toplam	14,157	45				
Benlik Saygısı	Gruplar Arası	0,342	2	0,171	1,908	0,161	-
	Grup İçi	3,851	43	0,090			
	Toplam	4,193	45				
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	4,005	2	2,002	1,175	0,318	-
	Grup İçi	73,268	43	1,704			
	Toplam	77,273	45				

Çizelge 3.6’da varyans analizi sonuçlarına göre deneyim süresi değişkeni ile benlik değeri alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir [**F(2,43)=3,276; p<0,05**]. “1 yıldan az” arası deneyime sahip olan güreşçiler ile “4 yıl ve üzeri” deneyime sahip güreşçiler arasında anlamlı bir fark olduğu, gruplar arası farklılık testi sonucunda görülmektedir (p=0,047<0.05). Deneyim süresi değişkeni ile başarıma ve üretkenlik

puanları [ $F(2,43)=0,433$ ;  $p>0,05$ ], depresif duygulanım puanları [ $F(2,43)= 1,906$ ;  $p>0,05$ ], Özgüven puanları [ $F(2,43)= 0,942$ ;  $p>0,05$ ], kendine yetme puanları [ $F(2,43)=0,213$ ;  $p>0,05$ ] ve benlik saygısı [ $F(2,43)= 1,908$ ;  $p>0,05$ ] puanları ile yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [ $F(2,43)=1,175$ ;  $p>0,05$ ].



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

#### 4. Araştırmanın Tartışma ve Yorumları

İşitme engelli elit güreşçiler ve İşitme Engelli Sedanter Bireylerin benlik saygısının benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenlik, kendine yetme alt boyutu puanları ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgular araştırma amaçları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

#### 4.1. Araştırmaya Katılan İşitme Engelli Elit Güreşçiler İle Sedanter İşitme Engelli Bireylerin Benlik Saygısının Benlik Değeri, Özgüven, Depresif Duygulanım, Başarma ve Üretkenlik, Kendine Yetme Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişkilerinin T-Testi Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma grubunda yer alan İşitme Engelli Elit Güreşçiler ve İşitme Engelli Sedanter Bireylerin benlik saygısı alt boyutu olan benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenlik, kendine yetme puan ortalamaları ile yaşam doyumu puanları karşılaştırılmıştır. Benlik saygısı alt boyutu olan benlik değeri açısından İşitme Engelli Elit Güreşçilerin, işitme engelli sedanter bireylere oranla puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı görülmüştür.

Benlik saygısı alt boyutu olan özgüven açısından İşitme Engelli Sedanter Bireylerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Elit Güreşçilere oranla puan daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı görülmüştür.

Benlik saygısı alt boyutu olan depresif duygulanım açısından İşitme Engelli Elit Güreşçilerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Sedanter Bireylere oranla yüksek olmasının yanı sıra anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Benlik saygısı alt boyutu olan Başarma ve üretkenlik açısından İşitme Engelli Elit Güreşçilerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Sedanter Bireylere oranla çok fazla olmasa da yüksek olması ile birlikte anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Benlik saygısı alt boyutu olan Kendine yetme açısından İşitme Engelli Sedanter Bireylerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Elit Güreşçilere oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmüştür.

Benlik saygısı puanları açısından İşitme Engelli Sedanter Bireylerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Elit Güreşçilere oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmüştür.

Araştırma bulgularımız ile literatür karşılaştırıldığında, bulgularımız ile paralellik gösteren ve paralellik göstermeyen sonuçlar olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar işitme engelli kişilerin, duyan kişilerden daha az kendine güven duyduğunu söylerken (Bat-Chava, 1993:221–234; Schlesinger, 2000:349–361), bazı çalışmalar önyargının öz güveni azaltmaya neden olmadığını göstermektedir (Emerton, 1996:136–145; Crowe, 2003:199–206). Duyma kaybının şiddeti, benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir; ağır şekilde sağır olanların daha yüksek özgüvene sahip olduklarını söylenmektedir (Jambor ve Elliott, 2005:63-81).

İşitme engellilerin azınlık grubu içinde yer aldığı ve düşük benlik saygısına sahip oldukları söylenmektedir (Lane, 1992). Toplumda işitme engelliler alt statülerde bulunmaları nedeniyle azınlık grup üyelerinin diğerlerine nispeten daha az benlik saygısının olduğu sıkça ileri sürülür. Fakat bu yargı sistematik olarak tersine dönmüştür (Jambor ve Elliott, 2005:63-81). Erişkinlikte başlayan sağırılık, doğuştan ya da bebeklik çağından beri sağır olanlarla kıyaslanamasa da, kişinin benlik saygısını ve öz güvenini yitirmesine dolayısıyla da işitme kaybı gelişmeden önceki dönemine göre, çevresine karşı daha duyarlı ve alıngan olmasına ve hatta paranoid psikotik bozuklukların ortaya çıkmasına yol açabilir. Nitekim ileri yaşlarda işitme kaybına uğrayanlarda paranoid psikoz tabloları normal popülasyona göre daha fazla bildirilmiştir (Bentall ve Taylor, 2006:277, Cooper, 1976:216).

Acak (2011) tarafından yapılan araştırmada, işiten futbolcular ile işitme engelli futbolcuların benlik saygılarının orta düzeyde olduğu bildirilmiştir. Benlik saygısı puan ortalamalarının engel durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. İşitme engelli futbolcuların benlik saygılarının, işiten futbolcuların benlik saygılarından daha düşük olduğu bildirilmiştir. Benlik saygısına ait aritmetik ortalamalar

incelendiğinde engel durumuna göre benlik saygılarının ‘orta’ puan aralığında yer aldığı görülmektedir (Acak, 2011).

İşitme engelli futbolcuların benlik saygısı üzerine yapılan bir çalışmada işitme engelli futbolcuların benlik saygısının ortalama olduğu görülmüştür (Açak ve Kaya, 2016:524-530).

Spor deneyimi olan bireylerin spor deneyimi olmayan yada az olan bireylere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına işaret etmektedir (Tiryaki ve ark. 1991:19-23; Mollaoğulları, 2014:135-143; Aktaş, 2014: 6-13).

Aşçı ve arkadaşları spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, spora katılımın benlik kavramı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu saptamışlardır, bu sonuç araştırmamızda elde ettiğimiz bulguların doğruluğunu teyit etmektedir (Aşçı ve ark. 1993:34-43).

Çalışmamızla paralellik gösteren bir diğer çalışmada, amatör vücut geliştirme sporcuları ile spor yapmayan bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada iki grubun benlik saygısı puanları karşılaştırılmış ve sonuç olarak vücut geliştirme sporcularının benlik saygısı puanları orta düzeyde bulunurken spor yapmayan gruptaki kişilerin benlik saygısı puanları düşük düzeyde gözlediğini açıklamıştır (Mekolichick, 2001:1-11).

Benlik saygısı puan ortalamalarının karşılaştırıldığı bir diğer araştırmada lisanslı olarak spor yapan taraftarlar ve lisanlı olarak spor yapmayan taraftarlar arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Bilgiç, vd., 2015).

Bireysel ve takım sporu sporcularında, bireysel sporla uğraşan bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bildirilmiştir. Bu durum bireysel sporlarda bireylerin yalnız başına hareket etmek ve karar vermek zorunda kalmalarıyla açıklanabilir (Aktaş, 2014:6-13).

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi’nde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyo-kişisel değişkenlere göre benlik saygıları arasında genel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin yapma amacına göre benlik saygısı puan

ortalamalarında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Spora ayrılan zaman, yapılan sporun türü ve aktif olarak spor yapma değişkenleri benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmamıştır (Macit, vd., 2015:251).

Özgeylanı (1996), liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarının karşılaştırıldığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını bulmuştur (akt. Yegül, 1999).

Milli takım düzeyindeki işitme engelli sporcular ile spor yapmayan işitme engelli ergenlerin benlik saygıları üzerinde yapılan çalışmalarda sporun engelli bireylerin benlik saygılarını olumlu yönde etkilediği söylenmiştir (Karakoç, 2010:54-62).

Shouval (1980), bireyin benliği ile ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerde bulunmasını araştırmıştır. Olumlu değerlendirmelerin olumsuz değerlendirmelere göre bireyin benlik tasarım düzeyini artırdığı görülmüştür (akt. Hakan, 2004). İşitme engellilerin ailesinden, çevresinden, birlikte çalıştıkları antrenörlerin olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerinden de etkilenebileceği söylenebilir.

Milli Takım düzeyindeki işitme engelli sporcular ile spor yapmayan işitme engelli ergenlerin benlik saygıları arasında yapılan analizde; benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu ve spor yapmanın benlik saygısını yükseltmede yararlı olduğu söylenmiştir (Aktaş, 2014:6-13).

Yegül (1999), liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında, benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında, sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin, benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Yegül, 1999).

Mars ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller de (1988), yüzme programına katılan 9-14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir (Yegül, 1999).

Gürhan (1986), "Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler" adlı araştırmasında, çeşitli bölümlerden elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin benlik tasarım düzeyleri, özlük niteliklerinden, kültürel niteliklerinden ana-babalarının davranışsal özelliklerinden değişik derecelerde etkilenmektedir. Okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılan ve spor yapan öğrencilerin, benlik tasarım düzeylerinin yapmayanlara göre üst seviyede olduğu belirtilmektedir (Gürhan, 1986).

Egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (akt. Tufan, 1988). Tiryaki ve Moralı (1992), yaptıkları bir çalışmada, 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan lisenin benlik saygılarını ve sosyo-kişisel özelliklerini karşılaştırmışlardır. "Rosenberg Benlik Saygısı" kullanılan çalışmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tiryaki, 2000:109).

Yapılan bir çalışmada işitme engelli futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları arasında spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamış, işiten futbolcularda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İşitme Engelli futbolcuların benlik saygıları arttıkça genel saldırganlık düzeylerinin de arttığı ancak alt ölçeklerle birlikte düşünüldüğünde bu ilişkinin ölçeğin atılganlık boyutundan kaynaklandığı söylenmiştir. İşiten futbolcuların benlik saygıları arttıkça genel saldırganlık düzeylerinin azaldığı da çalışma sonuçlarında bildirilmiştir (Acak, 2011).

Spor yapma ile benlik saygısı düzeyi arasında olumlu bir ilişki vardır. Buna göre, spor etkinliklerinde bulunma benlik saygısını artırmakta, yüksek benlik saygısına sahip olmak da spor etkinliklerindeki başarıyı artırmaktadır (Erman, 2004; Gün, 2006, Weinberg ve Gould, 1995). Egzersiz programları, benlik saygısındaki anlamlı artışlara liderlik yapıyor görünmektedir. Egzersiz ve sağlığın artan düzeyleri, benlik saygısındaki artışla paralellik göstermektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

Korkmaz (2007), yaz spor okullarına katılan çocukların benlik saygısını geliştiren önemli faktörlerden biri de sportif aktivitelere katılım olduğu ve çalışma bulgularını da destekleyen çalışmaların ışığında çocuğun spor yapma alışkanlığını kazanması, psiko-motor gelişimine katkıda bulunması, benlik saygısını kazanması amacı ile sportif



etkinliklere uzun süreli olarak katılımların sağlanması gerektiğini tespit etmiştir (Korkmaz, 2007:49-65).

#### **4.2. Araştırmaya Katılan İşitme Engelli Elit Güreşçiler İle Sedarer İşitme Engelli Bireylerin Yaşam Doymu Puanları Arasındaki İlişkilerinin t-Testi Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması**

Yaşam doymu puanları açısından İşitme engelli elit güreşçilerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Sedarer Bireylere oranla yüksek olması ile birlikte pozitif yönde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Araştırma bulgularımız literatür ile paralel bir sonuç göstermiştir. Spor yapma ile yaşam doymu düzeyi arasında olumlu bir ilişki vardır. Toplumun işitme engellileri spora ve rekreasyon aktivitelerine dahil etme zorunluluğu vardır, çünkü böyle yapmaları daha sağlıklı ve zaman içinde daha iyi yaşam tarzları geliştirilmesine yardımcı olur (Stewart v Ellis, 2005). Spor, engellilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişmelerini sağlamakta, toplum içine kaynaşmalarını kolaylaştırmaktadır (Eichsteadt ve Lavay, 1995:47). Engelli bireylerin sosyalleşmelerine katkıda bulunmak için sporun bir araç olarak ele alınması gerektiği söylenmektedir (Dunn ve Fait, 1997:22). Son yıllarda çeşitli düzeylerde ve yoğunluklarda spor etkinliklerinin, zihin sağlığı ve iyi olma üzerindeki etkileri çok yönlü ele alınmaktadır. Beden egzersizlerinin duygusal yararları vardır. Zihin sağlığını geliştirir. Özsaygı ve öz yeterlik düzeylerinde artışa neden olur. Olumlu beden imgesini besler. Fizyolojik ve psikolojik stresi azaltır. Hoşlanma ve eğlenme duygularını geliştirir (Yetim, 2001:197-203). Sportif etkinliklerde bulunan bireyler yaşadıkları gerilimlerini azaltabilir, güvenlerini pekiştirebilir, zindeliklerini hissetebilir ve bir amaca erişmenin kıvancını yaşayabilirler. Yaşam doymuları zihinsel sağlıkla olumlu yönde artış gösterebilir (Toros, 2001: 34-37). Bunun yanında sportif etkinlik sürecinde belirlenen hedeflerin ve hedefe erişmenin, bireyin yaşam doymuna katkıda bulunacağı söylenebilir (Toros vd., 2010:1039-1050). Toy ve Toros (2015:119) yaptıkları araştırmada spor deneyimi ile yaşam doymu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

### **4.3. Araştırmaya Katılan İşitme Engelli Elit Güreşçiler İle Sedanter İşitme Engelli Bireylerin Benlik Saygısının Benlik Değeri, Özgüven, Depresif Duygulanım, Başarma ve Üretkenlik, Kendine Yetme Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından t-Testi Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması**

İşitme engelli güreşçilerin kendi içinde yaş değişkeni ile benlik saygısının alt boyutu olan depresif duygulanım alt boyutu ile yaşam doyumu puanları açısından “21 yaş ve üstü” yaş kategorisi puanlarının, “16-20 yaş” kategorisine oranla daha yüksek olmakla beraber pozitif yönde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Fakat özgüven, başarma ve üretkenlik ve kendine yetme alt boyutları ve toplam benlik saygısı puanları arasında “16-20 yaş” kategorisi ile “21 yaş ve üstü” kategorisi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İşitme engelli sedanter bireylerin kendi içinde yaş değişkeni ile benlik saygısının alt boyutları arasında “16-20 yaş” kategorisi ile “21 yaş ve üstü” kategorisi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma bulgularımız alanyazın ile karşılaştırıldığında farklılıklar ve benzerlikler olduğu görülmektedir. Mullis ve Normandin (Mullis 1992:51-60), benlik saygısının yaşla birlikte arttığını belirtmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada 20-25 yaş grubundakilerin 17-19 yaş grubuna göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır (Başkara, 2002). Yapılan bir diğer araştırmada, işitme engelli futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken işiten futbolcularda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Acak, 2011). İşitme engelli futbolcuların benlik saygısı üzerine yapılan bir başka çalışmada futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları arasında yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir (Açak ve Kaya, 2016:524-530).

### **4.4. Araştırmaya Katılan İşitme Engelli Elit Güreşçiler İle Sedanter İşitme Engelli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından t-Testi Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmamıza katılan işitme engelli elit güreşçilerin yaşam doyumu puanları arasında “16-20 yaş” kategorisi ile “21 yaş ve üstü” kategorisi arasında anlamlı bir farklılık

saptanmıştır. Araştırma bulgularımız alanyazın ile örtüşmektedir. Şöyle ki yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında kesin bir ilişkinin olmadığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Yetim 2001:152). Fakat yapılan araştırmaların bazılarında yaş ile yaşam doyumu arasında farklılıklar bulunmamış, bazılarında ise farklılıklar bulunmuştur. Örneğin; Güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Toy ve Toros, 2015:119). Fişne, öğretmen adaylarının yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılığın çıkmadığını yaptığı araştırmada ortaya koymuştur (Fişne, 2009:1-4). Toros ise basketbolcularda yaşa göre yaşam doyumu puanlarında, yaşlı sporcuların daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır (Toros, 2002:24-36). Ayrıca Afyon ve Işıkdemir (2013:1705-1716), futbol antrenörleri üzerine yaptığı araştırmada yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. İşitme engelli sedanter bireylerin yaşam doyumu ile yaş kategorileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### **4.5. İşitme Engelli Elit Güreşçilerin Deneyim Süresi Değişkenleri Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması**

İşitme engelli elit güreşçilerin deneyim süresi değişkeni ile benlik değeri alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmamızda işitme engelli elit güreşçilerin deneyim düzeyi yüksek olan güreşçiler ile düşük olan elit güreşçiler arasında bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmamıza katılan İşitme Engelli Elit Güreşçilerin deneyim düzeyi yükseldikçe benlik değerleri puanlarının düştüğü araştırma sonuçlarımızda yer almaktadır.

Yapılan bazı araştırmalarda elde edilen bulgular spor deneyimi olan bireylerin spor deneyimi olmayan ya da az olan bireylere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına işaret etmektedir (Tiryaki ve ark. 1991:19-23; Mollaoğulları, 2014:135-143; Aktaş, 2014: 6-13). Yapılan benzer bir çalışmada işitme engelli futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları arasında spor yaşı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir (Açak ve Kaya. 2016:524-530). Yapılan bir diğer araştırma da ise spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyo-kişisel değişkenlere göre benlik saygıları arasında spora ayrılan zaman, ve aktif olarak spor yapma değişkenleri benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Macit, vd., 2015:251).

Mars ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller de (1988), yüzme programına katılan 9-14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir (Yegül, 1999). Yine Valley (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (Tufan, 1988).

Yapılan bir araştırmada işitme engelli futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları arasında spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamış, işiten futbolcularda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İşitme engelli futbolcuların benlik saygıları arttıkça genel saldırganlık düzeylerinin de arttığı ancak alt ölçeklerle birlikte düşünüldüğünde bu ilişkinin ölçeğin atılmalık boyutundan kaynaklandığı söylenmiştir. İşiten futbolcuların benlik saygıları arttıkça genel saldırganlık düzeylerinin azaldığı da araştırma sonuçlarında bildirilmiştir (Acak, 2011).

Spor yapma ile benlik saygısı düzeyi arasında olumlu bir ilişki vardır. Buna göre, spor etkinliklerinde bulunma benlik saygısını artırmakta, yüksek benlik saygısına sahip olmak da spor etkinliklerindeki başarıyı artırmaktadır (Erman, 2004; Gün, 2006, Weinberg ve Gould, 1995). Egzersiz programlarının, benlik saygısında anlamlı artışlara yol açtığı görülmektedir. Egzersiz ve sağlığın artan düzeyleri, benlik saygısındaki artışla paralellik göstermektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

#### **4.6. İşitme Engelli Elit Güreşçilerin Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Deneyim Süresi Değişkenlerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmamızda İşitme Engelli Elit Güreşçiler ile sedanter işitme engelli bireyler arasında deneyim süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmaya katılan işitme engelli bireylerden deneyim süresi fazla olan elit düzeyde güreş yapanların yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularımız bu konu ile ilgili literatür araştırıldığında araştırma sonuçlarımızla paralellik görülmektedir. Son yıllarda çeşitli düzeylerde ve yoğunluklarda spor etkinliklerinin, zihin sağlık ve iyi olma üzerindeki etkileri çok yönlü ele alınmaktadır. Etkinliklerle bedensel zindeliğin arttığı, enerji ile dolu yaşamın olumlu duyguları besleyeceği bireyin yaşam

doyumunu yükselttiği genel kabul gören bir düşüncedir. Bu bakımdan beden egzersizlerinin duygusal yararlarının olduğu, olumlu kendilik kavramını geliştirdiği, özsaygı ve öz yeterlik düzeylerinde artışa neden olduğu, olumlu beden imgesini beslediği, fizyolojik ve psikolojik stresi azalttığı, hoşlanma ve eğlenme duygularını geliştirdiği belirtilmektedir (Yetim, 2001:197-203).

Araştırmaya katılan işitme engelli güreşçilerden deneyim süresi fazla olanların (1-3 yıl, 4 yıl ve üstü), deneyimi daha düşük olanlara oranla yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Son yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde; Toy ve Toros (2015:119) yaptıkları araştırmada spor deneyimi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşlardır. Sonuçlar gösteriyor ki sporcuların spor deneyimi arttıkça yaşam doyumu düzeyleri artmaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### Araştırmanın Sonuç ve Önerileri

Bu bölümde, İşitme engelli elit güreşçiler ve İşitme Engelli Sedanter Bireylerin benlik saygısının benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenlik, kendine yetme alt boyutu puanları ile yaşam doyumu puanları sonuçlarına dair elde edilen bilgilerden yola çıkılarak araştırma amaçları çerçevesinde sonuç ve öneriler yer almaktadır.

#### Araştırma Sonuçları

Araştırma grubunda yer alan işitme engelli elit güreşçiler ve işitme engelli sedanter bireylerin benlik saygısı alt boyutu olan benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenlik, kendine yetme puan ortalamaları ile yaşam doyumu puanları karşılaştırılmıştır.

Benlik saygısı alt boyutu olan benlik değeri açısından İşitme Engelli Elit Güreşçilerin, işitme engelli sedanter bireylere oranla puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmüştür.

Benlik saygısı alt boyutu olan özgüven açısından işitme engelli sedanter bireylerin puan ortalamalarının, işitme engelli elit güreşçilere oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür.

Benlik saygısı alt boyutu olan kendine yetme açısından işitme engelli sedanter bireylerin puan ortalamalarının, işitme engelli elit güreşçilere oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmüştür.

Benlik saygısı puanları açısından işitme engelli sedanter bireylerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Elit Güreşçilere oranla daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmüştür.

Yaşam doyumu puanları açısından işitme engelli elit güreşçilerin puan ortalamalarının, İşitme Engelli Sedanter Bireylere oranla yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmüştür.

İşitme engelli elit güreşçilerin kendi içinde yaş değişkeni ile benlik saygısı puanları ve benlik saygısının alt boyutu olan depresif duygulanım alt boyutu ile yaşam doyumu puanları açısından “21 yaş ve üstü” yaş kategorisi puanlarının, “16-20 yaş” kategorisine oranla daha yüksek olmakla beraber pozitif yönde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan işitme engelli güreşçilerin deneyim süresi değişkeni ile benlik değeri alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir.

## **Öneriler**

Araştırma boyunca dikkat çeken bazı hususlar vardır. Ülkemizde engelli sporu konusunda fazla araştırma yapılmadığı gözlenmiştir. Yapılan çoğu araştırma ise normal bireyler kapsamında olmuştur. Özellikle spor ve engellilik konulu spor psikolojisi alanındaki araştırmaya az rastlanılmıştır. Engelli sporu günümüzde uluslararası sporla ilişkili bir olgudur. Bu nedenle spor ve engellilik ile ilgili kapsamlı araştırmalar yapılması önerilir.

Türkiye’de en önemli sorunlardan olan engelli bireylerin topluma kazandırılması, kendileriyle barışık ve çevrede hor görülmeden yaşamlarını sürdürmelerini sağlamak amacıyla onları çeşitli aktivitelere hazırlamak gerekmektedir. Bunun sağlanması eğitimle mümkündür. Bu anlamda İşitme engellilerin eğitilmesine ne kadar önem versek de spor anlamında sportif alanda özel eğitimli beden eğitimi branş öğretmenleri yetiştirmelidir.

Araştırmada, benlik saygısında sporun ne kadar etkili olduğu belirtilmiştir. Ancak bu çalışmaları yaptıracak, nitelikli, bilgi sahibi beden eğitimi öğretmenleri ve çeşitli branşlarda antrenörler yetiştirilmelidir. Gönüllü çalışmak isteyen eğitimli kişiler desteklenmelidir. Tesis, malzeme, vs. sağlanmalıdır. Toplumun işitme engellilerle iletişim kurma ve bu bireylerin genel özellikleri konusunda bilgilendirilmesi ve işitme engellilerin

sadece bireysel farklılıkları olan bireyler olarak görülmelerini sağlamak için bilgilendirici programlar ve broşürler hazırlanmalıdır.

İşitme engelliler, Türkiye’de işitme engelliler arasında yarışmaktadır. Fakat, dünyada bir çok ülkede, normal sporcularla yarışmak isteyenler yarışmaktadır. Ancak Türkiye de bu halen çözülmemiştir. Eğer sportif başarı arttırılması ve işitme engellilerin entegrasyonunu sağlamak istiyorsak birçok branşta bu yapılmalıdır.

Başarılı olan işitme engelli sporcuların örneğin işitme engelli okullarında görev yapabilmeleri için gerekli eğitim üniversite altyapıları hazırlanarak, bu eğitimi aldıktan sonra daha iyi iletişim kuracakları okullarda beden eğitimi öğretmeni ve antrenör olarak istihdam edilmeleri sağlanmalıdır. İşitme engellilerin kendilerini tanıyabilmeleri ve kişiliklerini geliştirebilmelerine olanak sağlayacak eğitim ortamının oluşturulması, başarılı ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirmek için benlik saygısı düzeyini yükseltici ve olumlu yönde etkileyebilecek sosyal ve sanatsal etkinliklere yer verilmesi sağlanmalıdır.

Bu alanda yapılacak çalışmalar için;

İşitme engelli bay ve bayan sporcuların aralarındaki benlik saygısı ve yaşam doyumu farkına bakılabilir.

Benzer bir çalışmada daha farklı spor dalları ile karşılaştırma yapılabilir. İşitme engelli güreşçiler ile engeli bulunmayan güreşçiler arasındaki farka bakılabilir.

Araştırmamız sadece işitme engelli bireyler ve güreş sporu ile sınırlandırılmıştır, bu detay göz önüne alınarak daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Bu araştırma daha önce sporla ilgili yapılan benlik saygısı araştırmaları alanyazını genişletilerek, sporun benlik saygısını nasıl etkilediği konusunda yapılacak çalışmalara ışık tutacağı söylenebilir.



## KAYNAKÇA

- Açak, Mahmut., Oktay Kaya. (2016). "A Review of Self-Esteem of the Hearing Impaired Football Players." *Universal Journal of Educational Research* 4.3 s.524-530.
- Açak, Mahmut. (2011). "İşitme Engelli Ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi", Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi.
- Afyon, Yakup Akif., Erhan, Işıkdemir. (2013). "Examination of relationship between communication skills, burnout levels and life satisfaction levels of football coaches", *International Journal of Human Sciences*, Vol.. 10 Num. 1, p.1705-1716.
- Akçamete, G. (2003). *İşitme Engellilerin Eğitiminde Öğretmen El Kitabı*, Milli Eğitim Basımevi. Ankara.
- Aktaş, İ. (2014). Farklı Branşlarda Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. s. 6-13
- Akyol, K., Salı, G. (2013). Yatılı Ve Gündüzlü Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* Ekim 2013 Cilt:21 No:4 (Özel Sayı) s.1377-1398
- Alçelik, Z. (2013). "Yaşlılık Döneminde Tanrı Tasavvuru Ve Benlik Saygısı", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi . Marmara Üniversitesi.
- Altun, F., Yazıcı, H. (2013). Ergenlerin Benlik Algılarının Yordayıcıları Olarak: Akademik Öz-Yeterlik İnancı Ve Akademik Başarı, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Ocak 2013 Cilt:21 No:1 s.145-156.
- Aiguo, M. A. (2006). "Preliminary Study on Implicit Self-respect of Deaf Students [J]." *Chinese Journal of Special Education* 3, s.5.

Arıĝ, Veli Necdet, (1993). *Asil Spor Gres*, Ankara: Damla Matbaacılık.

Arıcak O. T. (1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi

Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri, Marmara Üniversitesi. *Atatürk Eĝitim Fakültesi Eĝitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 4, s.7-14

Aşçı, F., Gökmen, H., Tiryaki, G., ner, U. (1993). Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, (4), 1: s.34-43.

Antia S. (1985). Social integration of hearing impaired children:Fact or fiction. *The Volta Review*, 18, (3), s.279-289.

Antia S, Kreimeyer KH, Eldredge N. (1993). Promoting social interaction between young children with hearing impairments and their peers. *Exceptional Children*, 60, (30), s.262-275.

Avcioĝlu H. (2010). *İşitme Yetersizliĝi Olan ĝrenciler*. Editör: İbrahim H. Diken. Özel eĝitime gereksinimi olan ĝrenciler ve özel eĝitim. Pegem A. Yayıncılık. Ankara.

Avrupa Engellilik Stratejisi. (2010). 2010-2020: Engelsiz Avrupa İçin Yenilenmiş Bir Taahhüt, Avrupa Komisyonu:Avrupa Parlamentosu, Konsey, Avrupa Ekonomik ve Sosyal Komitesi ve Bölgeler Komitesine Yönelik Komisyon Tebliĝi, Brüksel, , <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:0636:FIN:EN:PDF> (erişim tarihi:08.03.2017)

Başbakanlık zrller İdaresi Bařkanlıĝı. (2002). *Başbakanlık zrllerle İlgili Mevzuat*, Ankara.

Başkara S.V. (2002). zsaygının Bazı Deĝiřkenler Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.

- Bat-Chava, Y. (1993). Antecedents Of Self-Esteem In Deaf People: A Meta-Analytic Review. *Rehabilitation Psychology*, 38, 221–234.
- Batshaw M L. (2002). *Children With Disabilities* (4th ed.). Baltimore: Brookes
- Baykoçak, Canan. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri Bursa İli Uygulaması, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Bentall, R.P ve Taylor JL. (2006). Psychological Processes and Paranoia: *Implications For Forensic Behavioural Science*. Behav Sci Law, 24, p.277-294.
- Bilgiç, Nurgül., Turhan Toros., Ali İlhan Barut., Efe Etiler. (2015). Futbol Taraftarlarının Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı İlişkisi. *8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Kitapçığı*. Mersin. s.124.
- Bıyıklı, Yusuf. (1993). *Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Örneği*, İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları, Tezler Dizisi:3, İstanbul: C Yayınları Matbaası.
- Campbell JD. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and social psychology*, 59, p.538.
- Cooper, AF. (1976). Deafness and Psychiatric Illness. *BJ Psychiatry*, 129, p.216-26
- Coopersmith S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, WH freeman.
- Coşkun, Y ve Cüneyt A. A. (2009). "Lise öğrencilerinde yabancılaşma ve benlik algısı ilişkisi."
- Crowe, TV. (2003). Self-esteem scores among deaf college students: An examination of gender and parents' hearing status and signing ability. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 8, p.199–206.

- Çakmak, Z., Kara, H. (2011). Yöneticilerde Benlik Algılamalarının Belirlenmesi: Sanayi Örgütlerinde Bir Araştırma, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:30
- Çayır, K. Ergün, M. (2014). “Ders Kitaplarında Engellilik”. [secbir.org/images/haber/2012/07/derskitaplarindaengellilik\\_rapor.pdf](http://secbir.org/images/haber/2012/07/derskitaplarindaengellilik_rapor.pdf) (Erişim Tarihi:08.03.2017)
- Çivitçi, Asım. (2009). “İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.29-52.
- Deci, Edward L., Richard M. Ryan. (2000). “The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits:Human needs and the self-determination of behavior”, *Psychological Inquiry*, Vol.1, p.227–268.
- Demirkol, Ö. Doğan S. (2003). Benlik Kavramı-Beden İmgesi. Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi,
- Diener, Ed. Carol, Diener. (1996). “Most People are Happy”, *Psychological Science*, Vol.7, p.181–185.
- Dost, Tuzgöl, Meliha. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S.2, s.132-143.
- Dunn JM ve Fait H. (1997). Special Physical Education:*Adapted,individualized, developmental Seventh Edition*, Iowa Dubuque Brownand Benchmark, s.22.
- Eleanor, R. (1990). "Young Adult Deaf Persons' Transactions With Ecological Systems, *Effects On Self-Esteem*.
- Eichsteadt C.B., Lavay, B.W. (1995). *Physical Activity for Individuals with Mental Retardation Campaign*, Illinois, s.47.

- Emerton RG. (1996). Marginality, Biculturalism, And Social Identity Of Deaf People. In I. Parasnis (Ed.), *Cultural and Language Diversity And The Deaf Experience*. p. 136–145.
- Enez, S.C. (2001). Özürlü Ailelerin Eğitiminde Sosyal Hizmet Mesleğinin Yeri ve Önemi. *Sosyal Hizmet Dergisi*. Ekim-Aralık, s.39
- Ergenç, H. (1995). *İşitme Engelli Çocuklarda Simultane ve Suksesif Hafızaların Gelişimi Ve Eğitimlerine Etkisi*, İstanbul Üniversitesi Basımevi, İstanbul.
- Erman, K.A., Sahan A, Can S. (2004). Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Antalya.
- Ersoy Ö. ve Avcı, N. (2001). *Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri Özel Eğitim*, İstanbul: YA-PA Yayınları.
- Esen, C. A. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçma Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- FILA, (1990). *Yüksek Seviyede Güreş Antrenör Kursu*, Çev. Ata Karataş, Bulgaristan, s. 2.
- Field, Andy. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage, 2013.
- Fişne, Mücahit. (2009). Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri Ve Yaşam Tahminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Flanagan, John C, (1978). “A Research Approach To Improving Our Quality Of Life”, *American Psychologist*, Vol.33, p.138-147.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, (2007). Üst Düzey Spor Ve Elit Sporcuların Seçilme Kriterlerini Belirleyen Kart Programı. Ankara. s.7.

- Girgin, C. (2003). *İşitme Engelli Çocukların Eğitimine Giriş*. Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Güler, Ö. (2007). Tanrı' Ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Gülsu, İ. (2003). İşitme Engelli Çocukların Sosyal Hayata İntibakı, Sosyal Yapı-Sosyal Değişme Bilim Dalı Alanında Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Gün, E. (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Gürhan, C. (1986). Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler. Basılmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Hakan, S. (2004). Anadolu Lisesi Öğrencileri ile Yurt Dışı Yaşantısı Geçiren ve Anadolu Liselerine Gelen Öğrencilerin Benlik Tasarımı Açısından Karşılaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, Bahar; 162
- Hiçdurmaz,, D., Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* s.68-78
- İzgiç F., Akyüz G. (2001). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin araştırılması. *3P Dergisi*, 9, s.592-598.
- Jambor E, Elliott M. (2005). Self-Esteem And Coping Strategies Among Deaf Students. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education* vol. 10 no. 1 p:63-81
- Karademir, Ş. (2008). Özürlülük Sınıflaması için bir model oluşturma. Adnan Menderes Üniversitesi, Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Aydın).

- Karahüseyinoğlu, Mehmet Fatih, (2007). Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Karakoç, Ö. (2010). İşitme Engelli Milli Sporcular ile Spor yapmayan işitme engellerin benlik saygısı düzeylerinin araştırılması. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. s.54-62.
- Kaner, S. (1995). Görme Ve Ortopedik Engelli Ve Engelli Olmayan Ergenlerin Benlik Saygılarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, *Özel Eğitim Dergisi*, 1995 2 (I), s.11-18
- Kırkıncıoğlu, M. (2003). *Çocuk Ruh Sağlığı*, İstanbul:YA-PA Yayınları.
- Korkmaz, N H. (2007). Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XX (1), 2007, s.49-65.
- Köse, Lokman. T.Y. *Güreşe Damgasını Vuranlar*, Ankara: Prestij Matbaacılık.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013). Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Kişisel Özelliklerine Göre Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi
- Lane, H. (1992). *The Mask of Benevolence. Vintage Books.* New York.
- Lesar, Irena., Helena Smrtnik Vitulić. (2014). "Self-esteem of deaf and hard of hearing students in regular and special schools." *European Journal of Special Needs Education*, 29.1, s.59-73.
- Lu, Aitao. (2015). "Perceived physical appearance and life satisfaction:A moderated mediation model of self-esteem and life experience of deaf and hearing adolescents." *Journal of adolescence*, 39, p.1-9.

- Macit, O., Bülent KAL, Özlem ÇAKMAK, Aybuke POLAT. (2015). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde Öğrenim Gören Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Benlik Saygıları İle Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. **8 Ulusal Spor bilimleri Öğrenci Kongresi Kitapeği**. Mersin s.251.
- Marschark, M., Lang, H.G., Albertini, J. A., (2002). *Educating Deaf Students From Research To Practice*. New York:Oxford University Pres
- Martin, Walter R., Margherita Anthony J, (1999). **Wrestling**, Phys Med Rehabil Clin N Am.
- MEB. (2003). Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü, *İşitme Engellilerin Eğitiminde Öğretmen El Kitabı*, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
- MEB. (2008). *Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi İşitme Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı*. s.24-98.
- MEB. (2010). MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi) *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi İşitme Engelliler El Kitabı*.
- Mekolichick, J. (2001). Self-Esteem Among Amateur Bodybuilders: A Quantitative Examination. *Sociology of Sport Online-Sosol*, 4: s.1-11
- Mollaoğulları, H., A. EC. (2014). Spor Yapan Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Entitüsü Dergisi*, s.135-143.
- Mullis, AK, Mullis RL, Normandin D. (1992). Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self-esteem. *Adolescence*, vol. 27, 105, p.51-60
- Orhon, E.P. (1981). *Sakatların Rehabilitasyonu ve Eğitimi*. Ankara.
- Özer, Melek., Özsoy, Karabulut Özlem. (2003). “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”. *Geriatric Dergisi*, S.62, s.72-74.



- Öztürk, Mustafa. "Türkiye’de engelli gerçeği." Müstakil Sanayici ve İşadamları Derneği Cep Kitapları 30 (2011): 105.
- Pavot, William, et al. "Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures." *Journal of personality assessment* 57.1 (1991): 149-161.
- Raymond KL, Matson JL. (1989). Social skills in the hearing impaired. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18 (3), s.247-258
- Schlesinger HS. (2000). A Developmental Model Applied To Problems Of Deafness. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 5, p.349–361.
- Self-Confidence. (2016). Top Ten Facts about Low Self Esteem. <http://www.self-confidence.co.uk/articles/top-ten-facts-about-low-self-esteem/> (Erişim tarihi: 20.12.2016)
- Serin, Nergüz, Bulut., Berrin Özbulak. (2006). “Okul İdarecilerinin Duygusal Zeka Beceri Düzeyleri İle Yaşam Doyumunu Yöneticilik Deneyimleri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi”, *Uluslar arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı*, İzmir:Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, s. 23-30.
- Shen, P., Chen Y., Feng . (2015). "A Comparative Research on Implicit and Explicit Self-Esteem between Deaf Students and Normal Students." *China Journal of Health Psychology*, 1. p.26.
- Smith, D.D. (2007). *Introduction To Spacial Education:Teaching İn An Age Of Challenge* (6th ed.). Allyn and Bacon. Boston.
- Stephanie, Theunissen. (2014). "Self-esteem in hearing-impaired children:the influence of communication, education, and audiological characteristics." *Plos one*, 9.4 e94521.
- Stewart, DA, Ellis MK. (2005). *American Annals of the Deaf; Spring*, 150, 1, p.59-66

- Şahin, Şener. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*, Mersin: Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şimşek, Eylem. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Telman, Nursel., Pınar Ünsal. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*, İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Tekdemir, Ş. Ç. (2013). *Bir Eğitim Ve Araştırma Hastanesinin Obezite Polikliniğine Başvuran Obez Bireylerin Beden Algılarının Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi*, Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi
- Tiryaki, Ş., Erdil G., Acar M., Emlek Y. (1991). Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik Özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 26, s.19-23
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. 1. Baskı, Eylül Yayınevi,. İstanbul. s.109
- Toros, Turhan, (2001). *Elit ve Elit Olmayan Erkek basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdüsel İklim ve Hedeflerin, Özgürlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*, Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Toros, Turhan, (2001). “Yaşam Doyumu Açısından Elit Ve Elit Olmayan Sporcuların Değerlendirilmesi”, *Spor Bilimleri Dergisi*, ss.11.
- Toros, Turhan, (2002). “Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel motivasyonel İklim ve Yaşam Doyumu”, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. S.133, ss.24-36.
- Toy, Ali Burak., Turhan Toros. (2015). Güreşçilerin yaşam doyumlarının Yaş ve deneyim açısından incelenmesi. *8. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı*. Mersin. s.119

- Toy, A.B. (2015). "Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilerin Hedef Yönelimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi". Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Tufan, B. (1988). Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Bir İnceleme. XXIV. *Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*. Gata Ankara.
- Turan, M. E. (2013). Ergenlerde Kariyer Ve Yetenek Gelişimi Özyeterliğinin, Üstbilişsel Farkındalık, Yaşam Doyumu Ve Algılanan Arkadaş Sosyal Desteği İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, SÜ Eğ. Bil. Enst., Sakarya
- Turnboll, A., Turnboll R., Wehmeyer ML. (2007). *Exceptional lives. Special education in today's schools* (5th ed.). Upperv Saddle River. New Jersey.
- Türk Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları (TMOK). (2000). *Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar*, 1. Baskı, Ankara.
- Uchida, Wakaki., Herbert Marsh., Kimio Hashimoto. (2015). "Predictors And Correlates Of Self-Esteem In Deaf Athletes." *European Journal of Adapted Physical Activity* 8. p.1-9
- Uğurlu, H. (1992). Entegrasyonun 8-11 Yaş Grubu İşitme Engelli Çocukların Psiko - Sosyal Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. *I. Ulusal Özel Eğitim Kongresi*.
- Vural Ö. (2010), Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Anabilim dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Weinberg, RS., Gould D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics*. Champaign/ U.S.
- Yang Fuyi., Tan Heping. (2008). A Study on Hearing Impaired Students' Implicit Self-esteem and Its Influencing Factors; *Chinese Journal of Special Educations*. p.8

- Yarkın, Eda. (2013). “Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi”, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yegül I. B. (1999). Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, Ünsal. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yetim, Ünsal, (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, İzmir: Ege Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Yiğit, Ruhi. Bülent Dilmaç. Engin Deniz. (2011). “İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması”, *Polis Bilimleri Dergisi*, sayı.133, s.1-18.
- Yıldız, M., Çapar, B. (2010). Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* Cilt 10, Sayı 1.
- Yıldız, M. (2012). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Yüce, Arif, and Hakan Sunay. "Türk sporuna ilişkin nicel gelişimin dönemsel olarak incelenmesi ve bazı ülkelerle karşılaştırılması." Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi 11.2 (2013): 95-103.

## EKLER

### EK 1. ANKET FORMU

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı!

Bu anket uygulaması benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlı bilimsel bir çalışma için kullanılacaktır. Lütfen soruların tamamını dikkatli okuyarak düşüncenize uygun olanını işaretleyiniz. Ayrıca boş soru bırakmamaya özen gösteriniz. Desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

1. Yaşınız: \_\_\_\_\_

2. Düzenli olarak Spor yapıyor musunuz?:

( ) Evet ( ) Hayır

• Cevabınız “Evet” ise aşağıdaki soruları cevaplayın.

2. Branşınızla ne zamandan beri uğraşıyorsunuz:

- ( ) Bir yıldan daha az
- ( ) 1-3 yıl arası
- ( ) 4-5 yıl arası
- ( ) 6 yıldan daha fazla

3. Branşınızla ne sıklıkla uğraşıyorsunuz:

- ( ) Haftada 1-2 kez
- ( ) Haftada 3-5 kez
- ( ) Haftanın 6-7 gün

## BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Diğer insanlar tarafından sevicecek özelliklere sahip değilim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Üretken bir insanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kendimi anlamıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Çaresiz olduğumu düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kendime güvenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Anlamlı bir hayatım olmadığını düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Bir işi başaramadığımda hemen hayal kırıklığına uğrarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Olduğum gibi görünemiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Yeri geldiğinde kendimi ortaya koyabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Duygularıma güvenmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Halimden memnunum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Kendimi küçümsüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. İhtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Nasıl görüldüğümün farkında değilim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Kendimde olmasını istediğim özelliklere sahip değilim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. İnsanlar üzerinde etki bırakabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Başarısız biri olduğumu düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Kendime ilişkin değersizlik duyguları yaşadığım olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Benim onlara olduğu kadar, diğer insanların da bana ihtiyacı var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Düşüncelerimin doğruluğuna güvenmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Bedensel olarak kendimi beğeniyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Başarmak istediğim her şeyde başarısız olup yılgınlığa düşüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Bedensel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Grup içindeyken diğer kişiler benimle ilgilenmezler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Zihinsel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Kendimden memnun değilim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. İnsanlık için önemli ve faydalı işler başarabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Çevremdeki önemli kişilerin gözünde değerli bir kişi olmadığımı düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Kendimi ümitsiz hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Kararlarım bana ait değil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı görüşünüzü yansıtan rakamı maddenin başındaki boşluğa yazarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin durumunuzu yansıttığını düşündüğünüz rakam bizim için en doğru yanittir.

Lütfen, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.

- 7= Kesinlikle katılıyorum  
6= Katılıyorum  
5= Çok az katılıyorum  
4= Ne katılıyorum, ne de katılmıyorum  
3= Biraz katılmıyorum  
2= Katılmıyorum  
1= Kesinlikle katılmıyorum

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimekine 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 değiştirmedim.	1	2	3	4	5	6	7

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Türkmen, Esin  
Uyruğu : T.C  
Doğum Tarihi (gün/ay/yıl) : 08.12.1981  
Doğum Yeri : MERSİN  
Medeni hali : BEKAR  
Adresi :Mersin  
Telefon : 05305829955  
E-Posta : esinturkmen81@gmail.com

Eğitim Derecesi	Eğitim Birimi	Mezuniyet yılı
Yüksek lisans	Toros Üniv. Sosyal Bil. EnsPsikoloji Tezli YL.	2017
Lisans	Selçuk Üniversitesi, İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü	2002
Lise	Cemile Hamdi Ogun Süper Lisesi- Mersin	1998

### İş Deneyimi

Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2005-devam ediyor.	Mersin İmam Hatip Lisesi	Öğretmen

### Yabancı Dil

İngilizce





T.C.  
TOROS ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSIKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 27.../07./2017

Tez Başlığı: İşitme Engelli Elit (Avrupa Şampiyonası Hazırlık kampında Yer Alan) Güreşçiler ile Sedanter İşitme Engelli Bireylerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

- a) Giriş,  
b) Ana bölümler ve  
c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam ..58..... sayfalık kısmına ilişkin, 20.10.2017 tarihinde enstitü arafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, dönem projemin benzerlik oranı % 41..... 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç  
2- Alıntılar hariç  
3- Benzer kelime sayısı 10 adet  
yapıldığında en fazla %10,
- 1- Kaynakça hariç  
2- Alıntılar dahil  
3- Benzer kelime sayısı 10 adet  
yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanımınla birlikte tamamlamış olduğum tezimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : ESİN TÜRKMEN

İmzası :  Tarih: 27.../07./2017

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz dönem projesi Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Yrd. Doç. Dr. M. Yalçın ORTAKALE

İmzası :  Tarih: 27.../07./2017

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (...2...sayfa)

İŞİTME ENGELLİ ELİT  
(AVRUPA ŞAMPİYONASI  
HAZIRLIK KAMPINDA YER  
ALAN) GÜREŞÇİLER İLE  
SEDANTER İŞİTME ENGELLİ  
BİREYLERİN BENLİK SAYGISI  
VE YAŞAM DOYUMLARININ  
İNCELENMESİ

*Yazar* Esin Türkmen

DOSYA

ESIN\_T\_RKMEN\_TEZ\_INTIHAL.PDF (1.27M)

GÖNDERİLDİĞİ ZAMAN 20-HAZ-2017 02:47PM

KELİME SAYISI

16405

GÖNDERİM NUMARASI 826356391

KARAKTER SAYISI

105590

# İŞİTME ENGELLİ ELİT (AVRUPA ŞAMPİYONASI HAZIRLIK KAMPINDA YER ALAN) GÜREŞÇİLER İLE SEDANTER İŞİTME ENGELLİ BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

## ORJİNALLİK RAPORU

% <b>11</b>	% <b>9</b>	% <b>3</b>	% <b>7</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>sbe.kmu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>4</b>
<b>2</b>	<b>prezi.com</b> İnternet Kaynağı	% <b>3</b>
<b>3</b>	<b>acikerisim.selcuk.edu.tr:8080</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Marmara University</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Istanbul Gelisim University</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>6</b>	<b>www.acqol.com.au</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>

ALINTILARI ÇIKART  
BİBLİYOGRAFYAYI  
ÇIKART

KAPAT  
ÜZERİNDE

EŞLEŞMELERİ ÇIKAR < %1