



Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*

Savaş DUMAN¹
Gülsüm BAŞTUĞ¹
Özden TAŞGIN²
Mehibe AKANDERE¹

Özet

Sporun normal bireylerde olduğu gibi, engelli bireylerde de psikolojik iyi olma halini artırdığı bilinmektedir. Bu araştırmanın amacı, Bedensel Engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 1. Bedensel Engelliler Badminton Türkiye Şampiyonasına katılan 66 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların kendine güven duygularını belirlemek için, Marsh ve ark. (1994) tarafından geliştirilen, “Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi” nin “Kendine Güven” alt ölçeği ile yaşam doyumunu düzeyini tespit etmek için, Deiner ve ark. (1985) geliştirdiği “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistik ve korelasyon katsayısı, t testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Sonuç olarak, bedensel engelli sporcularda, kendine güven duygusunun yaşam doyum düzeyini etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bedensel engelli; spor; kendine güven; yaşam doyum.

¹ Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Konya

² Nevşehir Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Nevşehir.

* Bu çalışma 11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

The evalation of the relation between self confidence and level of life satisfaction of the physically handicapped athletes*

Savaş DUMAN¹
Gülsüm BAřTU¹
Özden TAřđIN²
Mehibe AKANDERE¹

Abstract

It is known that, sport promotes to increase mood of psychological well-being of the physically handicapped as well as a normal person. The purpose of this research is to evaluate the relation between sense of self confidence and level of life satisfaction of the physically handicapped athletes. The subjects of the research are 66 athletes attending 1st Physically Handicapped Badminton Turkey Championship. In the research, Marsh and colleagues (1994) developed “Marsh Physical Self Description Questionnaire” (PSDQ) with “Self Confidence” subscale is used to find out sense of self confidence and Deiner, Emmons&Larsen (1985) developed “ The Satisfaction with Life Scale” is used to measure level of satisfaction level. For the interpretation of data research, descriptive statistics, Pearson Correlation multiple and t-test were used. Error performance in the research is 0.05.

Finally, it is stated that sense of self confidence effected the level of the life satisfaction of the physically handicapped athletes.

Keywords: Physically handicapped; sport; self confidence; life satisfaction

1 School of Physical Education and Sport, Selçuk University, Konya-Turkey.

2 Faculty of Arts and Sciences, Nevsehir University, Nevsehir-Turkey

* This study was presented as oral presentation in 11th International Congress on Sport Sciences.

Giriş

Sporun olumlu etkisi, toplumda yer alan engelli bireyleri de kapsamakta, fiziksel ve zihinsel gelişimleri ile birlikte onların toplum içinde daha iyi ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır (Savucu ve ark 2006).Sağlıklı bireylerin bedensel ve ruhsal gerilimlerden kurtulmaları, hayat şartlarına fiziksel uygunluk sağlayabilmeleri için önerilen sportif aktivitelerin ve sporun, engellilerce yapılabileceği hususu uzun yıllar ihmal edilmiştir. Oyun, spor ve yarışma tarzında yapılan aktiviteler engelli rehabilitasyonunda ve toplumla iletişime geçmede en kolay yoldur (Ergun ve ark.1990).

Bir eğitim faaliyeti olan spor, ortak amaçları dile getirebilme gücünü ve takdir edebilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunların yanı sıra, spor, anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve işbirliği içinde düzen sağlama kabiliyetini de geliştirmektedir. Sebatsız ve enerjik olmayı sağlaması, sosyal gruba ve topluma mensubiyet gücünü kazandırmakla, birey ile toplum ilişkilerini daha ahenkli kılmaktadır (Erkal, 1992). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri engelli bireylerin gerek engelleri dolayısıyla içinde buldukları ruh hali ve gerekse toplumun kendilerine karşı olan tavırlarının doğal sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duygularını kontrol etmelerini sağlar (Kınalı, 2003). Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kollektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda sportif faaliyetler aracılığıyla, sporla ilgilenen bireyler değişik insan gruplarıyla sosyal ilişkiye girmektedir. Spor bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönüyle sporun, yeni dostluklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı ve özellikle engelli bireylerin topluma kazandırılmasında önemli rol üstlendiği söylenebilir (Yetim, 2005).

Bedensel engellilerin, engellerinden dolayı kendilerini yetersiz görmeleri düşük benlik algısına ve güdü eksikliğine yol açmakta, mevcut potansiyelini kullanmama gibi bir durumla karşı karşıya bırakılmaktadır. Araştırmalar fiziki gerçeklik ile kendini kabul arasında ilişki olduğunu, bireyin engeline ilişkin bilgilenmenin kendini kabulde değişmeyi etkilediğini göstermektedir (Blue, 1982). Yaşam doyumunu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde, tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark.,

Duman, S., Baştu G., Taşgım Ö.i Akandere M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

1985). Bir başka deyişle yaşam doyumu, insanların beklentileriyle gerçek durumlarını kıyaslamasıyla ortaya çıkan bir sonucu ifade eder (Özer, Karabulut ve Özsoy, 2003).

Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının her boyutunu içerir. Yaşam doyumu, bireylerin belirli bir duruma, belirli bir sürece ilişkin doyumlarını değil, genel anlamda tüm yaşantılarının doyumu anlamına gelmektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). Yaşam doyumu ile yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, din, ırk gelir düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenler ilişkilidir (Köker, 1991).

Yaşam doyumu kavramına karşılık olarak, sübjektif iyi oluş kullanılabilir. Sübjektif iyi oluş, insanların neden ve niçin kendi yaşamlarını pozitif yollar olarak değerlendirdikleri üzerinde durur bu çalışmalar mutluluk, doyum moral ve olumlu duygu gibi ayrı kavramları kapsar. Mutlu kişi; genç, sağlıklı, ılımlı, arzulara sahip ve zeki kişidir (Selçukoğlu, 2001).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın evrenini, Bedensel engelli spor müsabakasına katılan sporcular, örnekleme ise 2010 yılında Samsun ilinde yapılan 1. Bedensel engelli spor müsabakasına katılan, tesadüfi örnekleme metoduyla seçilen 66 bedensel engelli sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak, Marsh ve ark. (1994) tarafından geliştirilen ve Aşçı (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (PSDQ)"nin kendine güven alt boyutu kullanılmıştır. PSDQ ölçeği 70 maddeden ve 9 alt ölçekten oluşmaktadır. PSDQ ölçeği 1-6 aralığında (tamamen yanlış - tamamen doğru) olarak yanıtlanan olumlu ve olumsuz maddelerden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte 6-8 madde bulunmaktadır. Türkçeye uyarlanan PSDQ alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha .87 ve .98 arasında değişmektedir. PSDQ'de yer alan 70 madde "Tamamen Doğru" ile "Tamamen Yanlış" arasında değişen 6'lı ölçek üzerinde değerlendirilmektedir (Aşçı, 2004). Ayrıca katılımcıların yaşam doyum düzeyini belirlemek için Deiner, Emmons & Larsen'in (1985) geliştirdiği "Yaşam Doyumu Ölçeği" (Life Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistik yaparak ortalama ve standart sapma değerleri bulunmuş ve parametrik testlerden bağımsız gruplarda t

Duman, S., Baştu G., Taşğın Ö.i Akandere M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda Tukey ve Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Bedensel engelli sporcuların engel durumu ile kendine güven ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi

	Engel durumu	N	Mean	Std. Deviation	T	P
Kendine güven	Doğuştan engelliyim	32	34,69	8,086	0,942	0,350
	Sonradan engelli oldum	34	33,00	6,420		
Yaşam doyum	Doğuştan engelliyim	32	25,00	5,483	1,573	0,121
	Sonradan engelli oldum	34	22,29	8,148		

$p>0.05$

Tablo 1’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların engel durumu ile kendine güven ve yaşam doyum arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven ve yaşam doyum düzeylerinin engel durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 2. Bedensel engelli sporcuların cinsiyet değişkeni ile kendine güven ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	T	P
Kendine güven	Erkek	56	32,71	7,150	-3,108	,003*
	Bayan	10	40,00	4,372		
Yaşam doyum	Erkek	56	22,46	6,973	-3,341	,001*
	Bayan	10	30,00	3,127		

* $P<0,05$

Duman, S., Baştu G., Taşğın Ö.i Akandere M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Tablo 2’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların cinsiyet değişkeni ile kendine güven ve yaşam doyum arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo 3. Bedensel engelli sporcuların eğitim durumu değişkeni ile kendine güven ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Kareler toplamı	df	Ortalama kare	F	P
Kendine güven	Eğitim durumu	128,150	3	42,717	,801	0,498
Yaşam doyum	Eğitim durumu	241,070	3	80,357	1,659	0,185

$p>0.05$

Tablo 3’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların eğitim durumu ile Kendine güven ve Yaşam doyum arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven ve yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 4. Bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusu ile yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Kendine güven	Yaşam doyum
Kendine güven	R	1	,409**
	P		,001
	N	66	66
Yaşam doyum	R	,409**	1
	P	,001	
	N	66	66

* $P<0,05$

Tablo 4’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusu ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusunun yaşam doyum düzeyini etkilediği belirlenmiştir.

Tartışma

Bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada;

Tablo 1’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların engel durumu ile kendine güven ve yaşam doyum arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven ve yaşam doyum düzeylerinin engel durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Üniversitedeki bedensel engelli gençlerin kendini kabullenme ile ilgili yaygın sorunları başlıklı çalışmada, üniversitedeki engelli öğrencilerin, kusursuz olma çabası içinde olan öğrenciler % 73 oranında, kendinden memnun olan şikayetçi olmayan grup ise % 26, insanların kendilerini övdükleri kadar kendini değerli bulmayanların oranı % 49 oranında olduğu saptanmıştır. Bedensel engelli gençlerin kendilerini yetersiz görmeleri, çevrelerinin de onları öyle algılamaları nedeniyle, bireyselleşme çalışmaları toplumun koyduğu engellerle kısıtlanmakta, kişilerin varoluşları, yaşama etkin biçimde katılımları, uyumları etkin biçimde etkilediği belirlenmiştir (Akçamete, 1992). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların, doğuştan veya sonradan engelli olmaları onların kendine güven duygusu ve yaşam doyumlarını etkilememekte bunun nedeni ise sporun pozitif etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Tablo 2’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların cinsiyet değişkeni ile kendine güven ve yaşam doyum arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kendine güven ve yaşam doyum ortalaması bayan sporcularda erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda, yaşam doyumuna olumlu katkı sağlayan faktörler içinde, yaşanan kültür, benlik saygısı (Cheng ve Furhham, 2003), içinde bulunduğu durumu yönetebilirlik, kendini ve çevresi ilgili anlamlılık duygusuna sahip olmaları yaşam doyumuna olumlu katkı sağladıkları rapor edilmiştir (Compton, 2000).

Bayan katılımcıların kendine güven ve yaşam doyum özelliğinin yüksek ortalamaya sahip olması yaşadığımız kültürün kadına daha fazla sorumluluk yüklemesinden kaynaklanabilir.

Tablo 3’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların eğitim durumu ile kendine güven ve yaşam doyum arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven ve yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. McMahon (1998) yaptığı araştırmada, rekreatif etkinliklerin engelli bireylerde çevreyle ve toplumla bütünleşme, arkadaşlık kurabilme ve sosyal kabulün oluşturulması bakımından önemini ortaya koymuştur . Eğitim durumu gözetmeksizin engelli bireylerin spor yapmaları hayata daha sıkı tutunmalarını ve kendine güven duygusunu olumlu etkileyeceğini söyleyebiliriz.

Tablo 4’de görüldüğü üzere bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusu ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmaya katılan bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusunun yaşam doyum düzeyini etkilediği belirlenmiştir.

Engelli bireyler üzerine yapılan başka bir çalışmada ise, aktif olarak spor yapan zihinsel engelli bireyler ile spor yapmayan akranlarının, sosyalleşme ve aile içi davranış özelliklerini değerlendirmiş ve spor yapanların, yapmayanlara oranla daha fazla sosyal davranış özelliği gösterdiğini belirtmiştir (Babkes, 1999; İlhan, 2008).

Spor, engellilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişmelerini sağlamakta, toplum içine kaynaşmalarını kolaylaştırmaktadır (Eichsteadt ve Lavay, 1995). Bu nedenle, engelli bireylerin topluma olan uyumlarını sağlamak, bu süreci hızlandırmak ve sosyalleşmelerine katkıda bulunmak için spor bir araç olarak ele alınmalıdır (Dunn ve Fait,1997).

Sonuç olarak; bedensel engelli sporcuların kendine güven duygusu ile yaşam doyum arasındaki ilişki incelenmiş ve kendine güven duygusunun yaşam doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Spor sağlıklı bireylerde olduğu gibi engelli bireylerin yaşamında da başarıma duygusunu, kendine güven duygusunu, hayata bağlanma ve yaşamdan zevk alma duygularını beslemektedir.

Duman, S., Baştu G., Taşğın Ö.i Akandere M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Kaynaklar

- Akçamete, G. (1992) Üniversitedeki bedensel engelli gençlerin kendini kabulle ilgili yaygın sorunları, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 25(2), 447-461.
- Aşçı, F. H. (2000). The reliability and validity of PSDQ for Turkish population. *Congress Proceedings of Vith Sport Sciences Congress*. 3-5 November, Hacettepe University: Ankara, 122-123.
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39-48.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerin yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115–129.
- Babkes, M.L. (1999). Sport and physical activity socialization of youth with moderate cognitive needs: An expectancy-value perspective on parental influence, University of Northern Colorado.
- Blue, B. (1983). The predictive value of selected factors for self acceptance. In physically disabled adults. *Disertation Abstracts International*. 44 (3).
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2003). Personality, self esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921-942.
- Compton, W.C. (2000). Meaningfulness as a Mediator of Subjective Wellbeing. *Psychological Reports*, 87, 156-160.
- Diener, E; Emmons, R.A., Larsen, R.J & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1), 71-75.
- Dunn, J.M., ve Fait, H. (1997). *Special Physical Education: Adapted, individualized, developmental Seventh Edition*, Iowa Dubuque Brown& Benchmark, 22.
- Eichsteadt, C.B., & Lavay, B.W. (1995). *Physical Activity for Individuals with Mental Retardation Campaign*, Illinois, 47.
- Ergun, N., Algun, C., ve Dolunay, N. (1990). *Özürllülerde Spor Yaklaşımı, Spor Şurası Bildirileri, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları*, Ankara: 123.
- Erkal, M. (1992), *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Kutsun Matbaası.

Duman, S., Baştu G., Taşğın Ö.i Akandere M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

- İlhan, L. (2008) Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Kınalı, G. (2003), *Zihin Engellilerde Beden - Resim - Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar. (Ed: A. Kulaksızoğlu)*, İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. & Tremayne, P. (1994). Physical self description questionnaire: psychometric properties and an multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- McMahon, D.J. (1998). *Social Acceptance of Children with Developmental Handicaps in Integrated Daycamps*, Canada: University of Toronto.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6 (2), 72-74.
- Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M. ve Erdemir, İ. (2006). Zihinsel engelli bireylerde basketbol antrenmanının fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin belirlenmesi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 105-113.
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Trabzon: Topkar Matbaacılık.