



Comparison of self-esteem in physically disabled people according to participating sports

Spor yapma durumlarına göre bedensel engelli bireylerin benlik saygısının karşılaştırılması

Şehmus Aslan¹

Ummuhan Baş Aslan²

Ayça Uyan³

Abstract

The aim of the study was to compare of self-esteem in physically disabled adults between who participated in sports or do not.

In totally one-hundred and six physically disabled adults aged between 18 to 45 years who participated in sports (n=62) and sedantary (n=54) participated in the study. Self-esteem of the participants were assessed using Rosenberg Self-Esteem Scale. The scale is consist a 10-item measure of global self-esteem. Maximal score of the scale is 30. Average age of participants who participated in sports and do not sports were 27,00±8,19 and 31,76±8,06 years, respectively. 49 (42.2%) of the participants were female and 67 (57.8%) were male. 37(31.9%) of the participants were wheelchair users, 27(23.3%) were mobile with a walking aid and 52(48.8%) were mobile without a walking aid. The length of participating sports were 5,51±5,04 years in adults who participated in sports. 58 of the respondents (50.0%) disabled before birth, 19 (16.4%), disabled during birth, and 39 (33.6%) were disabled after birth. 36 (31.0%) of the participants were employed and 80 (69.0%) were not employed.

Self-esteem level of physically disabled adults who participated in sports were higher compared with physically disabled adults who

Özet

Çalışmamızın amacı spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı düzeyini karşılaştırmaktır. Çalışmamıza 62 spor yapan, 54 sedanter olmak üzere toplam 116 fiziksel engeli olan birey katıldı. Katılımcıların benlik saygısı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak değerlendirildi. Ölçek genel benlik saygısını ölçen 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30'dur.

Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin yaş ortalaması sırasıyla 27,00 ±8,19 ve 31,76±8,06 yıldır. Katılımcıların 49'u (%42,2) kadın, 67'si (%57,8) erkektir. Katılımcıların 37'si (%31,9) tekerlekli sandalye kullanıcısı, 27'si (%23,3) yürüme yardımcısı kullanmakta (mobilize) ve 52'si (%44,8) yürüme yardımcısı kullanmamaktadır. Spor yapan bedensel engellilerin spor yapma süreleri 5,51 ±5,04 yıldır. Katılımcıların 58'i(%50,0) doğum öncesi, 19'u (%16,4) doğum sırası ve 39'u (%33,6) doğum sonrası nedenlerle engellidir. Katılımcıların 36'sı (%31,0) işte çalışmakta, 80'i (%69,0) çalışmamaktadır.

Spor yapan bedensel engellilerin benlik saygısı düzeyi sedanter katılımcılarla karşılaştırıldığında daha yüksektir (p<0.05). Erkek katılımcıların benlik saygısı kadınlara göre daha yüksektir (p<0.05). Ancak çalışma durumu, engel nedeni, mobilizasyon durumu açısından benlik

¹ Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, schmusa@pau.edu.tr

² Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, umbaslan@pau.edu.tr

³ Msc. Uzm. fzt., Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, uyanayca@gmail.com

sedentary physically disabled adults ($p < 0.05$). The self-esteem of male participants was higher than that of women ($p < 0.05$). However, there was no difference in self-esteem in terms of working status, disability reasons and mobility status ($p > 0.05$). Our results suggest that participation in sports activity improved self-esteem in physically disabled adults and the self-esteem of male participants was higher than that of women.

Keywords: Self-esteem; physical disability; sports; adult.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Giriş

Fonksiyonellik Engellilik Uluslararası Klasifikasyon (ICF) sistemine göre; fiziksel engel; belli organlardaki işleyişte meydana gelen büyük ölçüdeki defekt, limitasyon veya görevini yerine getirememeye birlikte normal şekilde yürütülen hareketleri ve böylece yaşamın farklı alanlardaki işleyişini engelleyen durum olarak tanımlanmıştır (WHO, 2001). Benlik saygısı, psikolojik açıdan iyi hissetmenin merkezinde yer alan başarılı ve tatminkâr bir yaşam için önemlidir (Rosenberg, 1965). Roessler (1978), benlik saygısını, kişinin ilerleyen veya gerileyen yönlerini kişisel olarak değerlendirebilmesi olarak tanımlamıştır. Akıl sağlığı ve kişilik dengesinin oluşmasında baskın rol oynamaktadır. Reynell'e (1970) göre engellilik gerekli günlük yaşam aktivitelerinin bir veya birkaçında gösterilen performansın kısıtlanması sonucunda gerçekleşir. Bu durum bireysel bağımsızlık derecesindeki yetersiz olma durumudur. Edinilmiş herhangi bir engeli olan bir birey sosyal ortamlara integrasyonu ile ilgili olarak yaşamları boyunca en az bir veya birkaç kez kişisel sorunlarla karşılaşmışlardır. Engelli bireyler için bireyin sosyal yaşamda kendi kapasitesini değerlendirebilmesi benlik saygısının en güzel referansıdır. Düşük benlik algısı, yerleşmemiş içsel denge ve yaşamsal durumu göstermekle birlikte, yeterlilik algısı, etkili öğrenme ve yaratıcılığı negatif yönde etkilemektedir (Robson, 1988). Benlik saygısının derecesi, fiziksel aktivitenin azalmasından olumsuz yönde etkilemekte, fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça benlik saygısı da azalmaktadır. Fiziksel sağlığın pozitif benlik saygısı ve farkındalık yarattığı düşünülmektedir (Crocker ve Park, 2004).

Fiziksel aktivite (PA) hem engelsiz hem de engelli insanlarda sağlığı, fiziksel uygunluğu, işlevsel bağımsızlığı ve yaşam kalitesini artırabilir (ACSM, 2006). Çocukluk çağındaki bedensel engellilerde yarışma sporlarına katılımı sağlanan aktif yaşam tarzının genel sağlığı olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Hatta son yıllarda yarışma sporlarına katılan engelli çocukların yanısıra rekreasyonel aktivitelere katılan ve yürüme gibi ılımlı egzersiz yapan bedensel engelli çocuklarda da sağlığın geliştiği, burada anahtar konunun aktivitenin düzenli olarak yapılması olduğu bildirilmiştir (Wilson ve ark. 2010). Rehabilitasyon olarak spor ve rekreasyonu savunanlar, spor, egzersiz ve rekreasyonel aktivitelere katılımın hem engelli olmayan hem de engelli bireylerde benlik saygısında ve genel yaşam kalitesinde artış sağlayacağına inanmaktadırlar (Laferrier, 2015). Yapılan bir çalışmada engelli gazilerde spor, egzersiz ve rekreasyonel aktivitelere katılımın benlik saygısı ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. (Laferrier, 2015). Bir başka çalışmada ise Colorado ve Alaskada yapılan kış sporu organizasyonlara katılan bedensel engelli gazilerle katılmayanlar karşılaştırıldığında kış sporu organizasyonuna katılımın psikososyal faydalar sağladığı rapor edilmiştir (Spornier ve ark. 2009).

saygısında farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Çalışmamızın sonuçları spor aktivitesine katılımın bedensel engelli erişkinlerde benlik saygısını geliştirdiğini ve erkeklerin benlik saygısının kadınlara göre daha yüksek olduğunu düşündürmüştür.

Anahtar Sözcükler: Benlik Saygısı; bedensel engellilik; spor; erişkin.

Birçok araştırmacı benlik saygısı üzerindeki etkili olan davranışları incelemişler ve fiziksel aktivitenin kişinin kendisini değerlendirmesinde pozitif komponenti oluşturduğu düşünmüşlerse de, benlik saygısı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki hala belirsizdir (Fox, 1999, 2000; McAuley ve Rudolph, 1995, Laferrier, 2015). Benlik saygısı mental sağlık için önemli bir psikolojik kavram olduğu (Crocker ve Park, 2004) için bedensel engellilerde spor ve egzersiz yapmanın etkisinin incelenmesi önemlidir. Çalışmamızın amacı spor yapma durumlarına göre bedensel engelli bireylerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmaktır. Çalışmamızın hipotezi spor yapan bedensel engellilerin benlik saygısı sedanterlere göre daha yüksektir.

Yöntem

Çalışmanın modeli

Araştırmamızın modeli tarama modelidir. Tarama modeli betimsel araştırma yöntemlerindedir. Karasar (2005) tarama modelini “var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımı” olarak tanımlanmaktadır.

Evren ve örneklem

Çalışmanın evrenini, Denizli il merkezinde faaliyet gösteren ve bedensel engelliler derneklerine üye olan ve 18-45 yaş arasındaki toplamda 550 bedensel engelli erişkinler oluşturdu. Bu genel evren içerisinde çalışmanın yaş kriterine uyan ve çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden, 62'si spor yapan, yaş ortalaması $27,00 \pm 8,19$ yıl ve 54'ü sedanter yaş ortalaması $31,76 \pm 8,06$ yıl olmak üzere genel toplamda 116 bedensel engeli (BE) katılımcı oluşturuldu. Çalışmaya en az bir yıl spor/egzersiz yapan BE çalışmaya dâhil edildi. Katılımcıların 49'u (%42.2) kadın ve 67'si (% 57.8) erkektir. Çalışmamızda katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, mesleği, medeni hali, ekonomik durumu, fiziksel aktivite ve spora katılım durumunu belirlemek için demografik bilgi formu kullanıldı ve formun BE'ler tarafından doldurulması istendi.

Veri toplama Araçları

Katılımcıların benlik saygısı düzeyini belirlemek için Morris Rosenberg (Rosenberg 1965) tarafından geliştirilmiş, Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini (Rosenberg Self-Esteem Scale) kullandı. Ölçek 10 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin 1, 2, 4, 6, 7. maddeleri ile olumlu kendilik değerlendirmesi sorgulamaktadır. Bu maddeler için 3 ile 0 arasında puanlama yapılmaktadır. Ölçeğin 3, 5, 8, 9, 10. maddeleri ile olumsuz kendilik değerlendirmesi sorgulamaktadır. Bu maddeler için 0 ile 3 arasında puanlama yapılmaktadır. Toplam puan 0-30 arasındadır. 15 puanın altı düşük benlik saygısını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) istatistiksel paket programıyla yapıldı. Bedensel engellilerin sosyo-demografik konusundaki bilgiler frekans ve yüzde değerler, ortalama, standart sapma olarak verilmiştir. Çalışmamızda spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin yaşları için normallik testi yapıldı. Veriler normal dağılım göstermediğinden non-parametrik istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis Test, Mann-Whitney U Testi ve Kay kare Testi ile istatistiksel analiz yapıldı. İstatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin yaş ortalaması sırasıyla $27,00 \pm 8,19$ ve $31,76 \pm 8,06$ yıldır. Spor yapan bedensel engellilerin spor yapma süreleri $5,51 \pm 5,04$ yıldır. Katılımcıların 49'u (%42,2) kadın, 67'si (%57,8) erkektir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyete göre benlik saygılarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Toplam Ort.	U	Z	P
BSO Toplam	Kadın	49	48,74	2388,50	1163,500	-2,678	0,007
	Erkek	67	65,63	4397,50			
	Toplam	116					

P>0.05

Çalışmamıza katılan BE bireylerin cinsiyet durumları incelendiğinde, Benlik saygısı sıra ortalama puanı erkek bedensel engelli bireylerde daha yüksek çıkmış, kadın bedensel engelli bireylerde ise daha düşüktür. Kadın ve erkek bedensel engelliler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların iş çalışma durumlarına göre benlik saygılarının karşılaştırılması

	İş Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	Toplam Ort.	U	Z	P
BSO Toplam	Çalışıyor	36	60,57	2180,50	1365,500	-0,446	0,656
	Çalışmıyor	80	57,57	4605,50			
	Toplam	116					

P<0.05

Katılımcıların 36'sı (%31,0) işte çalışmakta, 80'i (%69,0) çalışmamaktadır. Çalışmamıza katılan BE bireylerin işte çalışma durumları incelendiğinde, Benlik saygısı sıra ortalama puanı çalışan BE bireylerde, herhangi bir işte çalışmayan BE bireylerden daha yüksek olmasına rağmen aralarında anlamlı fark saptanmamıştır ($p<0.05$) (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların engel gerekçesi durumlarına göre benlik saygılarının karşılaştırılması

	Engel gerekçesi	N	Sıra Ort.	χ^2	df	P
BSO Toplam	Doğum öncesi	58	53,67	4,685	2	0.096
	Doğum sırası	19	72,87			
	Doğum sonrası	39	58,68			
	Toplam	116				

P<0.05

Katılımcıların 58'i(%50,0) doğum öncesi, 19'u (%16,4) doğum sırası ve 39'u (%33,6) doğum sonrası engellidir. Çalışmamıza katılan BE bireylerin engel nedenleri incelendiğinde, doğum sırasında engelli olanların benlik saygısı sıra ortalama puanı, doğum öncesi ve doğum sonrasında engelli olanların benlik saygısı sıra ortalama puanından daha yüksek çıkmasına rağmen aralarında anlamlı fark görülmemiştir ($p<0.05$) (Tablo 3)

Tablo 4. Katılımcıların yürüme durumlarının karşılaştırılması

	Yürüme durumu	N	Sıra Ort.	χ^2	df	P
BSO Toplam	Tekerlekli sandalye kullanırım	37	65,41	2,530	2	0.282
	Yürüme yardımcısı kullanırım	27	57,78			
	Yürüme yardımcısı kullanmadan yürürüm	52	53,96			
	Toplam	116				

P<0.05

Çalışmamıza katılan BE bireylerin mobilizasyon durumlarına bakıldığında, Benlik saygısı sıra ortalaması puanı tekerlekli sandalye kullanan BE bireylerde daha yüksek ve yürüme yardımcısı kullanmadan mobilizasyonlarını sağlayan BE bireylerde Benlik saygısı daha düşük çıkmıştır. İstatistiksel açıdan yürüme durumlarına göre aralarında fark saptanmamıştır ($p<0.05$), (Tablo 4).

Tablo 5. Spor yapan ve sedanter bedensel engellilerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları düzeylerinin karşılaştırılması

RBS Ölçeği puanına göre sınıflama	Spor yapan (n=62)	Sedanter (n=54)	Toplam (n=116)	χ^2	df	P*
0-14 puan	1(1.6)	28(51.9)	29(25.0)	29,000	1	0.000
15-30 puan	61(98.4)	26(48.1)	87(75.0)			

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, *Ki kare testi, $p>0.05$

Spor yapan ve sedanter BE'lerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini puanlarına göre katılımcılar benlik saygısı düşük seviyede olanlar (0-14 puan) ve olmayanlar (15-30 puan) olarak gruplandırıldığında, spor yapan BE'lerde benlik saygı ölçek puanı 0-14 olan bir (%1.6) birey varken, 61(%98.4) bireyin benlik saygı puanı 15-30 arasında bulundu. Sedanter BE'lerden 28 (%51.9) bireyin benlik saygı ölçek puanı 0-14 arasında iken 26 (%48.1) bireyin ölçek puanı 15-30 arasında saptandı. Spor yapan ve sedanter BE'lerin benlik saygısı düzeylerinin farklı olduğu, spor yapan BE'lerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($\chi^2=29,000$); ($p=0,000$), (Tablo 5).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırdık ve spor yapan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı düzeyinin spor yapmayan bedensel engellilere göre daha yüksek olduğunu belirledik.

Civan'nın (2015) engelli ve engelli olmayan tenisçilerde yaşam kalitesi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında engelli ve engelli olmayan sporcuların yaşam kalitesinin yüksek düzeyde, benlik saygılarının orta düzeyde olduğunu, aralarında istatistiksel fark olmadığını belirlemişler ve spor yapmanın benlik saygısını pozitif etkilediği yönünde görüş açıklamışlardır. Cote-Leclerc ve ark.'da (2017) tekerlekli sandalye kullanıcısı olan sporcularda spor yapmanın benlik saygısı, öz-yeterlilik, aidiyet hissi, anlamlı bir aktiviteye katılım, toplumun tekerlekli sandalye kullanıcısı bireye olan tutumu açısından pozitif etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin benlik saygısını karşılaştıran Sherill ve ark. (1990) spor yapan engelli genç bireylerde spor yapmayan engelli bireylerin göre daha yüksek benlik saygısına

sahip olduklarını belirtmişlerdir. Aktif yaşam stilinin benlik saygısına olan olumlu etkisi sadece bedensel engellilerde değil bedensel engeli olmayan diğer popülasyonlarda da görüldüğü rapor edilmiştir (Wilson, Clayton 2010; Altun ve ark., 2011).

Groff ve ark., (2009)'da bildirdiğine göre engellilerde spora katılım engellinin sağlığını geliştirmektedir. Fiziksel açıdan aktif olan engelli birey hayatından daha fazla memnuniyet duymakta, ağrılı, depresyonlu, kaygılı, uykusuz geçirdiği gün sayısı azalmakta ve kendini daha enerjik hissetmekte, hayattan beklentisi artmakta, kişilik açısından daha güçlü ve dayanıklı olmakta, kardiyovasküler sağlığı ve fitnessi gelişmekte, daha az ikincil sağlık sorunları yaşamakta (ateşlenme, soğuk algınlığı vs.), ve pozitif sporcu kimliği gelişmektedir. Herhangi bir spora katılımın hayattan zevk alma ve günlük yaşam aktivitelerini keyifli şekilde geçirmek yönünde pozitif etkileşimi ve yaşam kalitesini artırma yönünde pozitif katkısı olmaktadır. Bununla birlikte fiziksel aktivite veya herhangi bir spora katılımın fiziksel uygunluğu artırması ile birlikte bireyin bağımsızlığının arttığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bedensel engelli bireylerin spora katılımı sosyal kazanımlar da sağlamaktadır. Bireylere farklı roller kazandırmakta ve farklı sosyalleşme alanları tanımaktadır. Özellikle takım sporlarında oynayanların daha fazla paylaşım içerisinde olduğu, bu durumun fiziksel, sosyal ve spiritüel kazanımlar sağladığı gösterilmiştir. (Gür, 2001; Groff ve ark., 2009; Ergün ve Baltacı, 2011; Özer, 2001; Civan, 2015).

Mc.Auley ve Rudolph (1995), çalışmalarında fiziksel aktivite ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi modern, çok boyutlu ve hiyerarşik model konsepti ile düşünmenin önemli olduğu bildirmiştir. Egzersiz ve benlik saygısı arasında ilişki modeline göre egzersiz sıklığı veya özgür yaşama aktiviteleri gibi fiziksel aktivite ve ilgili parametreler (fitnes, kilo,...gibi) indirekt olarak global benlik saygısını etkilediği vurgulanmıştır. Fiziksel aktivite ve spora katılımın yanı sıra kişinin genel sağlık durumu, ekonomik statüsü, yaşam biçimi ve eğitim durumu, kişinin aile ve arkadaşları ile olan sosyal iletişimi, yaşadığı çevre gibi etmenler de yaşam kalitesini, benlik algı ve saygısını dolaylı yünden etkilediği düşünülmektedir (Tüzün and Eker, 2003, von Soest T ve ark. 2017). Bu nedenle çalışmamızda spor yapan ve sedanter BE bireylerin cinsiyetlerini, engellilik nedenlerini ve mobilizasyon ve çalışma durumlarını karşılaştırdık. Çalışmamızda engellilik nedenleri mobilizasyon ve çalışma durumları açısından benlik saygısında farklılık olmadığını belirledik. Ancak bedensel engellilerde cinsiyetin benlik saygısına etkisi incelemek için kadın ve erkeklerin benlik saygısını karşılaştırdığımızda erkeklerin benlik saygısının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulduk. Literatürü incelediğimizde çocuk ve adolesanlarda (genç popülasyon) karşılaştırmalı çalışmalar olmakla birlikte bu çalışmaları sonuçlarının birbirine benzemediği belirlenmiştir. Bazı çalışmalarda çalışmamızın sonucunda da belirlediğimiz gibi erkek bedensel engellilerin benlik saygısının kızlardan daha yüksek olduğu görülürken, bazı çalışmalarda da kız ve erkeklerin benlik saygısının benzer olduğu saptanmıştır (Antle 2004). Ancak literatürde erişkin popülasyonda cinsiyet açısından benlik saygısının karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmıştır. von Soest T ve ark. (2017) yaş ortalaması 58 yaş olan 5.555 kişide yaptığı çalışmada kadınlarda benlik saygısı düzeyinin, erkeklerle karşılaştırıldığında, daha düşük olduğunu rapor etmiştir. Bunun yanı sıra benlik saygısının 50 yaş civarında zirveye ulaştığını ve 50 yaş sonrasında düşüş gösterdiğini, sosyo ekonomik statüdeki düşmenin benlik saygısında belirgin düşüşlerle ilişkili olduğunu bulmuştur.

Çalışmamızın sonuçları spor yapan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı düzeyinin spor yapmayan bedensel engellilere göre daha yüksek olduğunu gösterdi. Bunun yanı sıra erkek bedensel engellilerin kadınlara göre daha yüksek seviyede benlik saygısına sahip olduğu belirlendi. Bedensel engelli bireylerde benlik saygısı bireyin yaşam kalitesini etkilemektedir ve bedensel engellinin benlik saygısının geliştirilmesi amacıyla bireylerin sportif ve rekreatif aktivitelere katılarak aktif yaşam sürmeleri için desteklenmesi gerekmektedir. Ancak bedensel engelliler engelli olmayan bireyler kadar düzenli spor/egzersiz aktivitelerine katılmamaktadırlar (Jaarsma, 2014). Bu nedenle ülkemizde bedensel engellilerin spor/egzersiz aktivitelerine düzenli katılımına engel olan hususların belirlenmesi ve bu engellerin aşılması için yerel yönetimler, kamu kuruluşları, üniversiteler ve sivil toplum örgütleri çalışmalar yapması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Altun, B., Bayramlar, K., Kayıhan, G., & Ergun, N. (2011). Bedensel engellilerin sportif aktivitelere katılımının yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13:161-65.
- American College of Sports and Medicine (ACSM). (2006). .ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams Wilkins,
- Antle, B.J., (2004). Factors associated with self-worth in young people with physical disabilities, *Health & Social Work*, (29) 3, 167–175.
- Civan, A. (2015). The relation between self-esteem levels and life quality levels of disabled and non-disabled tennis sportsmen. *Educational Research and Reviews*, 10 (3), 352-356.
- Côté-Leclerc, F., Boileau, Duchesne, G., Bolduc, P., Gélinas-Lafrenière, A., Santerre. C., Desrosiers, J., & Levasseur, M. (2017). How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. *Health Qual Life Outcomes*. 25;15(1):22.
- Crocker, J., & Park, L.E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *American Psychological Association*, 130;3:392-414.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık tezi. Ankara,
- Ergun N, & Baltacı G (2011). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. Pelikan Kitabevi, Ankara, 3.Baskı.
- Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self* (pp. 111–140). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228–240.
- Groff, D.G., Lundberg, N.R., & Zabriskie, R.B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*. 31 (4);318-326.
- Gür, A. (2001). "Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü", Başbakanlık Basımevi.
- Jaarsma, A.E., Dijkstra, P.U., Geertzen, J.H.B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 24: 871–881.
- Laferrier, J.Z., Teodorski, E., & Cooper, R.A. (2015). Investigation of the impact of sports, exercise, and recreation participation on psychosocial outcomes in a population of veterans with disabilities: a cross-sectional study. *Am J Phys Med Rehabil*. 94:1026-1034.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67–96.
- Özer, D. (2001). "Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor", Nobel Yayınları, Ankara.
- Pense, M., Demir, H., & Yaman, F. (2011). Engelli sporcularda benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. I. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi. Sözel Bildiri, 5- 7 Mayıs. Selçuk Üniversitesi, Konya. 49.
- Reynell, R. (1970). *A pine of disability*. Scotland: Foreman & Co.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J: Princeton University Press.
- Sherrill, C., Hinson, M., Gench, B., Kennedy, S.O., & Low, L. (1990). "Self-concepts of disabled youth athletes." *Perceptual and Motor Skills*. 70:1093-1098.
- Spornier, M.I., Fitzgerald, S.G., Dicianno, B.E., Collins, D., Teodorski, E., Pasquina, P.F., & Cooper, R.A. (2009). Psychosocial impact of participation in the National Veterans Wheelchair Games and Winter Sports Clinic. *Disabil Rehabil*. 31(5):410-8. doi: 10.1080/09638280802030923.
- Tüzün, H.E., & Eker, L. (2003). Sağlık değerlendirme ölçütleri ve yaşam kalitesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*. 13(2):3-7.

von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., & Gerstorff, D. (2017). Self-esteem across the second half of life: the role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *J Pers Soc Psychol*. doi: 10.1037/pspp0000123.

Wilson, P.E., & Clayton, G.H. (2010). Sports and disability. *PM&R*;2(3):46–S54.

World Health Organization (2001). The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Geneva:WHO.<http://www.who.int/classifications/icf/en/>

Extended English Abstract

Self-esteem is important psychological concept for mental health which is related many psychological processes and emotional disorders. According to Crocker and Park, (2004), self-esteem could be defined as thoughts, feelings, and evaluations of the self and has a strong relationship with emotional well-being. In the person with physical disability, there are impairments, limitation in activities and restriction in participation. Individuals with physical disabilities have lower self-esteem compared non-disabled people. The level of self-esteem of physically handicapped individuals is lower when compared to the non-disabled people. Self-esteem is important psychological concept for mental health. Many researchers have examined the effect of physical activity on self-esteem. The relationship between participating physical activity and self-esteem level is still unclear. The study aim was to compare of self-esteem level between who participated in sports or do not in in physically disabled adults.

In totally one-hundred and six physically disabled adults aged between 18 to 45 years who participated in sports (n=62) and sedentary (n=54) participated in the study. Including criteria for physically disabled adults who participated in sports was at least one-year sports/exercise participation. 49 (42.2%) of the participants were female and 67 (57.8%) were male. Participation in the study was voluntary. Participants' self-esteem were assessed by Rosenberg Self-Esteem Scale. The scale is consist 10-items which measure of global self-esteem. The items are answered on a four-point scale. Ranging were strongly agree to strongly disagree. Scoring were 3 to 0 for items 1,2,4,6,7 and 0 to 3 for items 3,5,8,9,10. Maximal score of the scale is 30. The higher score in the scale indicate greater self-esteem. Score between 15-25 are considered average. We classified the scores of Rosenberg Self-esteem Scale as 1-14 low level self-esteem and 15 and above normal level self-esteem. Average, standard deviation and percentage used for descriptive data. T-test, Chi Square test used for statistical analysis. A value of $p \leq 0.05$ was accepted as statistically significant.

Average age of participants who participated in sports and sedentary were $27,00 \pm 8,19$ and $31,76 \pm 8,06$ years, respectively. The length of participating sports were $5,51 \pm 5,04$ years in adults who participated in sports. 37 (31.9%) of the participants were wheelchair users, 27 (23.3%) were mobile with a walking aid and 52 (48.8%) were mobile without a walking aid. On the other hand, the other factors including reason being handicapped, mobilization status and working status did not effect on self esteem ($p < 0.05$).

Self-esteem level of physically disabled adults who participated in sports were higher compared with physically disabled adults who were sedentary ($p < 0.05$). More physically disabled adults who participated in sports (98.4%) have healthy level of self-esteem compared physically disabled adults who were sedentary (48.1%) (Table 1).

Table 1. Comparison of self-esteem level according scores of Rosenberg Self-esteem Scale between the groups.

Classification of self-esteem level according scores of Rosenberg Self-esteem Scale	Physically disabled adults who participated in sports (n=62)	Physically disabled adults who were sedentary (n=54)	Totally (n=116)	p*
Score: 0-14	1(1.6)	28(51.9)	29(25.0)	0.000
Score: 15-30	61(98.4)	26(48.1)	87(75.0)	

We compared the levels of self-esteem of physical disabled individuals who participated in sports and sedentary in our study and we found that participation in sports activity improved self-esteem in physically disabled adults. And also, the self-esteem of male physical disabled individuals was higher than that of women physical disabled individuals.

In previous studies, it was reported that the positive effect of active lifestyle on self-esteem not only in physical disabilities but also in other non-physically disabled populations. The results of our study are consistent with the results of previous studies. According to Groff et al. (2009), participating sportive activity to improve the health of people with disability. The physically active disabled person is more satisfied with his life, has less days with feeling painful, depressed, anxious, and feels more energetic, increases his/ her expectation of life, becomes stronger in terms of personality, develops cardiovascular health and fitness, less suffering from health problems, and develops athlete identity develops. On the other hand, it is considered that increasing physical fitness with participation physical activity or sports led to increase independence in the individual with disability. In addition, the participation in the sport also provides social benefits.

In the light of our results, participation in sports activity improved self-esteem in physically disabled adults. Physically disabled individuals, self-esteem affects the quality of life and individuals need to be supported for active life style by participating in sportive and recreational activities in order to improve the self-esteem of the physical disability.