



ENGELLİ SPORCULARDA BOŞ ZAMAN DAVRANIŞLARI

Çağrı ARI

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AĞUSTOS 2024

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde 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,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

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

Çağrı ARI

23.08.2024

ENGELLİ SPORCULARDA BOŞ ZAMAN DAVRANIŞLARI

(Doktora Tezi)

Çağrı ARI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ağustos 2024

ÖZET

Bu araştırma, bedensel, görme ve işitme engelli sporcuların boş zaman deneyimlerini nasıl yorumladıklarını ve anlamlandırdıklarını keşfetmeyi amaçlamaktadır. Yorumlayıcı paradigma yaklaşımının benimsendiği bu çalışma kapsamında, olguları bireylerin öznel deneyimleri bağlamında derinlemesine incelemeyi amaçlayan araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Katılımcılar, belirli kriterleri karşılayan katılımcıları seçme olanağı tanıyan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu kapsamda, 8 bedensel engelli (4 kadın, 4 erkek), 11 görme engelli (7 erkek, 4 kadın) ve 11 işitme engelli (6 kadın, 5 erkek) olmak üzere toplamda 30 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Engelli sporcuların boş zaman deneyimlerine ilişkin elde edilen veriler, Şubat-Eylül 2022 tarihleri arasında yüz yüze gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, engelli sporcuların boş zaman deneyimleri, boş zamana katılım engelleri, Covid-19 pandemi süreci ve spor yaşamlarının boş zaman deneyimlerine etkisini incelemek amacıyla 14 adet açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Yapılan görüşmeler ses kaydına alınmış ve kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür. Elde edilen veriler, tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiş ve “Boş Zamanları Değerlendirme”, “Boş Zaman Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler”, “Spor Kariyerinin Yaşama Etkisi” ve “Covid-19 Pandemisinin Etkileri” olmak üzere dört ana temaya ulaşılmıştır. Engelli sporcuların görüşleri gerçek örnekler, farklılıklar, benzerlikler ve anlam bütünlüğü göz önünde bulundurularak alt temalara ayrılmış ve alt temaların bir araya getirilmesi ile temalar oluşturulmuştur. Sonuç olarak, engelli sporcuların boş zaman deneyimlerinin genel eğilimlerle benzerlik göstermekle birlikte yoğun antrenman programları ve seyahat gibi spor kariyerlerine özgü faktörlerden etkilendiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, engelli sporcularda ekonomik durum ve yapısal engeller gibi kısıtlayıcıların boş zaman etkinliklerine katılımı sınırlandırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca, Covid-19 pandemi sürecinin engelli sporcuların boş zaman alışkanlıkları üzerinde önemli ölçüde değişime neden olduğu ve olumsuz psikolojik etkilere yol açtığı belirlenmiştir. Çalışma sonuçları, engelli sporcuların boş zaman ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kapsayıcı politikaların geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, engelli sporcuların karşılaştığı zorlukları ve bunların üstesinden gelmek için geliştirilebilecek stratejileri daha derinlemesine incelemelidir.

Bilim Kodu : 1301
Anahtar Kelimeler : Engelli sporcular, Boş zaman, Boş zaman davranışı
Sayfa Adedi : 153
Danışman : Prof. Dr. Beyza Merve AKGÜL

LEISURE BEHAVIORS IN DISABLED ATHLETES

(Ph. D. Thesis)

Çağrı ARI

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

August 2024

ABSTRACT

This study aims to explore how physically, visually and hearing impaired athletes interpret and make sense of their leisure experiences. Within the scope of this study, in which the interpretive paradigm approach was adopted, phenomenological design, one of the research methods aiming to examine phenomena in depth in the context of individuals' subjective experiences, was used. Participants were determined by using criterion sampling method, which is one of the purposeful sampling methods that allows selecting participants who meet certain criteria. In this context, a total of 30 athletes, including 8 physically disabled (4 women, 4 men), 11 visually impaired (7 men, 4 women) and 11 hearing impaired (6 women, 5 men), were included in the study. The data on the leisure experiences of disabled athletes were collected through semi-structured interviews conducted face-to-face between February and September 2022. The semi-structured interview form consists of 14 open-ended questions to examine the leisure time experiences of disabled athletes, barriers to participation in leisure time, Covid-19 pandemic process and the effect of sports life on leisure time experiences. The interviews were audio recorded and transcribed verbatim. The data obtained were analysed using the thematic analysis method and four main themes were reached as “Leisure Evaluation”, “Factors Affecting Participation in Leisure Activities”, “Impact of Sports Career on Life” and “Effects of Covid-19 Pandemic”. The opinions of disabled athletes were divided into sub-themes by considering real examples, differences, similarities and integrity of meaning, and themes were formed by combining sub-themes. As a result, it was determined that the leisure experiences of disabled athletes were similar to the general trends, but were affected by factors specific to their sport careers such as intensive training programmes and travel. However, it was determined that constraints such as economic status and structural barriers limit participation in leisure activities in disabled athletes. In addition, it was determined that the Covid-19 pandemic process caused a significant change in the leisure habits of disabled athletes and led to negative psychological effects. The study results emphasise the importance of developing inclusive policies to meet the leisure needs of disabled athletes. Future research should examine in more depth the challenges faced by disabled athletes and the strategies that can be developed to overcome them.

Science Code : 1301
Key Words : Disabled athletes, Leisure, Leisure behaviour
Page Number : 153
Supervisor : Prof. Dr. Beyza Merve AKGÜL

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübeleriyle yolumu aydınlatan, engin fikirleriyle yetiştirme ve gelişmeye katkıda bulunan, desteğini ve güvenini her zaman hissettiğim sayın danışmanım ve değerli hocam Prof. Dr. Beyza Merve AKGÜL'e;

Lisans ve lisansüstü eğitimim süresince tecrübelerini, bilgilerini ve önerilerini benimle paylaşan, beni sürekli öğrenmeye teşvik eden, desteğini ve yardımını esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK'e;

Tez izleme komitesi ve tez savunmasında yer alarak tezime değerli katkılarda bulunan, bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım kıymetli hocalarım, Dr. Öğr. Üyesi Fatih YENEL, Prof. Dr. Baki YILMAZ, Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN, Prof. Dr. Sefa Şahan BİROL, Doç. Dr. Tebessüm AYYILDIZ DURHAN'a;

Doktora eğitimim süresince desteklerini esirgemeyen başta Arş. Gör. Dr. Cihan ULUN, Arş. Gör. Dr. Mücahit DURSUN ve Doç. Dr. Yunus Emre YARAYAN olmak üzere tüm dostlarıma,

Çalışmaya katılan ve gösterdikleri anlayış, ayırdıkları zaman ve değerli katkılarından dolayı görüşme yaptığım engelli sporculara, bu süreçte yardımlarını esirgemeyen değerli antrenörlerine içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Son olarak, bugünlere gelmemde desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen ve üzerimde büyük emekleri olan kıymetli aileme ve tanıştığımız günden itibaren sonsuz sevgisiyle yanımda olan, her koşulda desteğini hissettiğim sevgili eşim Elif BİLGİÇ ARI'ya sonsuz sevgi ve saygılarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Kavramsal Açıdan Boş Zaman	5
2.1.1. Boş zamanın önemi	14
2.1.2. Boş zaman hakkı	16
2.2. Boş Zaman Davranışı.....	19
2.2.1. Davranış	19
2.2.2. Boş zaman davranışı.....	24
2.3. Engellilerde Spor ve Boş Zaman	30
2.3.1. Engelliliğin tanımı.....	30
2.3.2. Engellilik nedenleri	34
2.3.3. Engelliliğin sınıflandırılması.....	35
2.3.4. Engellilerde spor	39
2.3.5. Engellilerde boş zaman	44
3. YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Paradigması ve Deseni	49
3.2. Katılımcılar	51

	Sayfa
3.3. Veri Toplama Araçları	53
3.3.1. Yarı yapılandırılmış görüşme.....	53
3.3.2. Gözlem	55
3.3.3. Alan notları ve araştırmacı günlüğü	56
3.3.4. Kelime bulutu ve DALL-E 3.....	57
3.4. Verilerin Toplanması	58
3.5. Araştırmacının Rolü.....	59
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik.....	60
3.7. Verilerin Analizi	61
4. BULGULAR	63
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	97
KAYNAKLAR	115
EKLER.....	143
EK-1. Gazi Üniversitesi etik komisyon izni	144
EK-2. Kişisel bilgi formu.....	146
EK-3. Görüşme soruları	147
EK-4. Bilgilendirilmiş gönüllü olur formu	148
ÖZGEÇMİŞ	152

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2.1. Ulusal veri tabanına kayıtlı engelli vatandaşların engel grubuna göre istatistikleri	36
Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri	52



ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Boş zamanın tarihsel gelişim süreci	6
Şekil 2.2. Planlı davranış teorisi	26
Şekil 2.3. Akış deneyiminin özgün modeli	28
Şekil 2.4. Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi	29
Şekil 2.5. Engellilik sürecinin kavramsallaştırılması.....	32
Şekil 4.1. Engelli sporcuların boş zaman deneyimlerine yönelik tema ve alt temalar	63
Şekil 4.2. Boş zaman değerlendirme teması ve alt temalar	64
Şekil 4.3. Boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler teması ve alt temalar	75
Şekil 4.4. Spor kariyerinin yaşama etkisi teması ve alt temalar	83
Şekil 4.5. Covid-19 pandemisinin etkileri teması ve alt temaları	90
Şekil 4.6. Boş zaman kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda oluşturulan kelime bulutu	94
Şekil 4.7. Boş zaman kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda DALL-E 3 ile oluşturulan görsel.....	95
Şekil 4.8. Spor kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda oluşturulan kelime bulutu	95
Şekil 4.9. Spor kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda DALL-E 3 ile oluşturulan görsel.....	96

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
BES	Bedensel Engelli Sporcu
BM	Birleşmiş Milletler
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
GES	Görme Engelli Sporcu
IPC	Uluslararası Paralimpik Komitesi
İES	İşitme Engelli Sporcu
WLO	Dünya Boş Zaman Örgütü

1. GİRİŞ

Bireyler, bilişsel, sosyal ve duygusal farklılıkları ile toplumsal yaşamın önemli bir üyesi olarak yaşamlarını sürdürmektedir. Bireylerin bu yetersizliklerden etkilenmesi ve bu yetersizliğin durumuna bağlı olarak hareket kısıtlılığı ve duysal kayıpların yarattığı eksiklik onu toplumdaki diğer bireylerden farklı kılmaktadır. Diğerlerinden farklı olma durumunu ise “engelli olma hâli, yeti yitimi” olarak açıklanmaktadır (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019). Engelli bireyler toplumsal yaşamın önemli oranını oluşturan ve Türkiye’de nüfusun yaklaşık %12,9’una karşılık gelen 8 milyon civarında kişiden oluştuğu düşünülmektedir (Kaya ve Sarı, 2018). Bedensel, görme ve işitme engelli bireyler de bu grubun içindedir. Toplumun önemli bir kısmını oluşturan bu engel grupları ile alakalı son yıllarda birçok araştırma yapılmıştır (Avcı, Karakullukçu ve İlhan, 2020; Ay, Baykuş ve Ekinci, 2017; Çil, Yılmaz ve İlhan, 2023; Karasu, Aykut ve Yılmaz, 2014; Süzen ve Taşdelen, 2012; Şahin ve Güldenoğlu, 2013).

Toplumun sadece sağlıklı bireylerden değil, aynı zamanda engelli bireylerden oluştuğu göz ardı edilmemelidir (Çevik ve Kabasakal, 2013). Küresel entegrasyonlara geçişin sağlandığı bu yüzyılda, engelli bireylere de spor yapma imkânının sağlanması konusu son yıllarda tüm dünyada ilgi çeken bir konu haline gelmiştir (Blauwet ve Willick, 2012). Spor sayesinde çevre ile iletişim kuran engelli sporcular, paylaşma ve özgüven duygularının da gelişeceği sosyal bir ortama kavuşmuşlardır. Ayrıca spor, engelli bireyler için başlı başına sosyal ve psikolojik bir destek unsuru olarak da göze çarpmaktadır (Mazzeo, 2019). Bununla birlikte, sporun yanında engelli bireylerin topluma katılımını kolaylaştıran ve yaşam kalitelerini artırarak fiziksel, sosyal ve psikolojik fayda sağlayan boş zaman aktivitelerinin de önemli bir ihtiyaç olduğu bilinmelidir.

Sosyal yaşamın temel düzenleyicilerinden olan ve toplumsal zaman çerçevesinde değerlendirilen boş zaman kavramı (Karaküçük ve Akgül, 2016: 65), bireyin hem kendisi ve hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir uğraşı ile geçireceği bağımsız ve özgür olduğu zaman dilimini ifade eder (Tezcan, 1994: 9). Boş zaman, alternatif bir var olma durumu sunar. Artan zamanı değerlendirme biçimi, kişinin doğası, ilgisi, gereksinimi, deneyimi ve kişiye etki eden çevresel etkenler vb. geniş bir yelpazede değişiklik göstermektedir (Kılbaş, 2010: 47). Boş zaman faaliyetlerine katılım zevkli, gönüllü, rahatlatıcı, ilginç, eğlenceli, ödüllendirici, olumlu ve canlandırıcı olmalıdır.

Ayrıca boş zaman aktivitelerine katılımın, zihinsel ve fiziksel sağlığa katkıda bulunduğu, benlik saygısını geliştirdiği, yaşam kalitesini arttırdığı, sosyal etkileşimi ve iletişimi arttırdığı, yaratıcılığı teşvik ettiği söylenebilir.

Engelli bireylerin boş zaman alışkanlıkları, davranışları ve deneyimleri üzerine yapılan araştırmalar, engelli bireylerin boş zamanlarını genellikle spor faaliyetleri, sanat etkinlikleri, doğa yürüyüşleri ve sosyal etkinliklerle değerlendirdiğini göstermektedir. Bu faaliyetlere katılımlarının engelli insanların yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu, yaşamlarını daha katlanılabilir hale getirmeye yardımcı olduğunu, gerginlikleri azalttığını ve aile ve arkadaşlarla ilişkiler kurup sürdürdüğünü göstermiştir (Dattilo, 2012: 160; Lewitt, 1991: 164; Smith ve ark., 2001). Ayrıca, onların sosyal etkileşimlerini artırarak toplumsal dahil olma düzeylerini yükseltmektedir. Bu bağlamda, boş zaman faaliyetleri engelli bireyler için hem fiziksel sağlığın korunmasına yardımcı olmakta hem de psikolojik destek sağlayan önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Durstine ve ark., 2000). Bu tür etkinlikler, özgüveni artırmakta, stresi azaltmakta, iletişim ve karar verme becerilerini geliştirmekte, öğrenme deneyimlerini zenginleştirmekte ve sonuç olarak genel iyilik halinin iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (Dunstan, 2003; Lord, 1997; Peniston, 1998; Rimmer ve ark., 2004; Shank ve ark., 1996).

Ancak engelli bireylerin, boş zaman etkinliklerine katılımında çeşitli fiziksel, sosyal ve psikolojik engellerle karşı karşıya kalmaktadır (Carter ve ark., 1985: 260; Lundberg ve ark., 2011). Engelli bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını engelleyen başlıca faktörler, fiziki erişim zorlukları (Lundberg ve ark., 2011), ulaşım yetersizlikleri (McAvoy, 2001), sosyal dışlanma (Sherrill, 2004: 35), sosyal destek eksikliği (Shields ve Synnot, 2016), ekonomik kısıtlamalar (Darcy ve Dowse, 2013), psikolojik engeller (Devine ve Dattilo, 2001), yetersiz bilgilendirme ve farkındalık (Rimmer ve ark., 2004), engelli dostu tesislerin eksikliği ve bireylerin tercih ve beklentilerinin karşılanmaması olarak sıralanmaktadır. (Glatt ve Perish, 2017; Lord ve Hutchison, 1993). Bu engeller, engelli bireylerin toplumsal hayata aktif katılımını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Engelli bireylerin fiziksel aktivitelere ve boş zaman etkinliklerine katılım oranlarına baktığımızda ise, genel popülasyona kıyasla %30 daha düşük olduğunu tespit edilmiştir (Rimmer ve ark., 2004). Katılım oranını etkileyen faktörlerin engel türüne göre değiştiği belirlenmiş; özellikle hareket kabiliyeti sınırlı bireylerde katılım oranlarının daha düşük

olduğu saptanmıştır. Yardımcı teknolojiler kullanan engelli öğrencilerde dahi boş zaman etkinliklerine katılım oranının %50'nin altında olduğu, bu oranların yardımcı teknolojiler kullanmayan bireylerde ise daha da düşük olduğu rapor edilmiştir (Shields ve Synnot, 2016). Genel olarak, fiziksel engeli olan bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım oranlarının düşük seyretmesi, bu alanda katılımı artıracak stratejik müdahalelere ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Rimmer ve Rowland, 2008; Schwab ve ark., 2022).

Boş zaman ve spor aktivitelerini katılımı etkileyen faktörlerden birinin de engel türüne göre değişiklik gösterdiği bilinmektedir (Shields ve Synnot, 2016). Engelli bireyler arasında yapılan çalışmalar, bedensel, görme ve işitme engelli grupların spor motivasyonları, fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kaliteleri gibi çeşitli değişkenler açısından farklılıklar göstermektedir (Łabudzki ve Tasiemski, 2013). Örneğin, bedensel engelli bireylerin işitme engelli bireylere kıyasla daha yüksek içsel ve dışsal motivasyon seviyelerine sahip oldukları, ancak işitme engellilerin fiziksel aktivitelere daha sık katıldıkları bulunmuştur. Aynı zamanda, görme engelli bireylerin yaşam memnuniyetleri, diğer engel gruplarına göre daha yüksek olarak rapor edilmiştir (Ayyıldız ve ark., 2024; Łabudzki ve Tasiemski, 2013). Bu tür karşılaştırmalı çalışmalar, engelli bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımında hangi grupların daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu anlamak için önemli veriler sunmakta ve her engel grubunun kendine özgü ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Ancak, bu alanlarda daha derinlemesine araştırmaların yapılması gerektiği de vurgulanmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde engelli bireylerin boş zaman davranışlarına yönelik çalışmalar bulunmasına rağmen (Bayram, 2016; Çöl, 2015; Erbaş, Gümüş ve Laurentiu-Gabriel, 2021; Kaya ve Sarı, 2018; Munusturlar, 2016; Sarıgöz, 2019), engelli sporcuların boş zaman davranışlarına ilişkin çalışmalar kısıtlıdır (Arı ve Akgül, 2022; Kaya, Elitok ve Yağmur, 2024). Bu doğrultuda, farklı engel gruplarındaki (bedensel, görme ve işitme) milli sporcuların boş zaman davranışlarını belirli boyutları ile ortaya koyabilmek araştırmamızın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda ise araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Engelli sporcular boş zamanlarını nasıl değerlendirmektedir?
2. Engelli sporcuların boş zaman aktivitelerine katılımının önündeki engeller nelerdir?

3. Engelli sporcuların boş zaman aktivitelerine ilişkin ihtiyaç ve talepleri nelerdir?
4. Covid-19 sürecinin engelli sporcuların boş zaman davranışları üzerindeki etkileri nelerdir?
5. Engelli sporcuların boş zaman davranışlarında sporun ne yönde etkileri olmuştur?



2. GENEL BİLGİLER

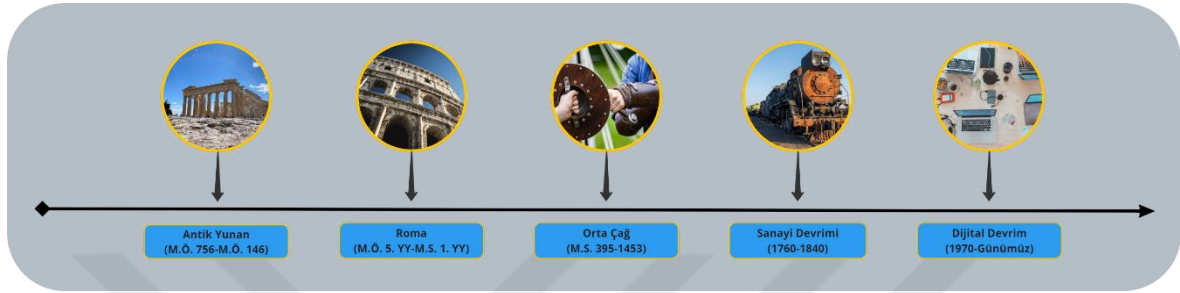
2.1. Kavramsal Açıdan Boş Zaman

Boş zaman kavramı, insanlık tarihi boyunca toplumların sosyokültürel yapılarını şekillendiren ve bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramın tarihsel süreç içerisindeki gelişimi ve farklı kültürlerdeki algılanış biçimi toplumların sosyo-ekonomik yapılarına, teknolojik ilerlemelerine ve felsefi bakış açılarına bağlı olarak şekillenmiştir. Antik çağlardan günümüze kadar geçen sürede önemli değişimler geçiren ve kültürden kültüre farklı anlamlar kazanan boş zaman kavramı sosyal bilimlerin çeşitli disiplinleri tarafından incelenen karmaşık bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, boş zamanın etimolojik kökenleri, kavramın geçirdiği anlamsal dönüşümler ve günümüzdeki çok yönlü tanımlamaları modern toplumların zaman algısını anlamak açısından önemlidir.

Boş zamanın etimolojik kökenleri kavramın çok yönlü ve karmaşık doğasını yansıtmaktadır. Blackshaw ve Crawford (2009: 118), modern boş zaman anlayışının birbiriyle ilişkili üç farklı etimolojik kökenden geldiğini ileri sürmüştür. Bunlar arasında en belirgin olanı Latince "licere" kökünden türeyen eski Fransızca "loisir" terimidir. Licere terimi özellikle önemlidir çünkü boş zaman fikrinin içerdiği çelişkileri yansıtır; bir yandan özgürlüğü ifade ederken diğer yandan izin anlamını taşımaktadır. Torkildsen'in (2005: 50) belirttiği gibi, İngilizce "leisure" kelimesi de bu kökten gelmekte olup Fransızca "loisir" ve İngilizce "licence" kelimeleriyle etimolojik bir bağ kurmuştur. Diğer iki etimolojik kökenin kaynağı ise "otiosus" ve yunanca "scholē" terimleridir. Otiosus, 18. yüzyıla kadar sadece boş zaman anlamına gelen eski Latince "otium" teriminin evrilmiş halidir ve "serbest bırakılma" anlamına gelmektedir. "Scholē" ise temel düzeyde yükümlülükten muaf olmayı ifade ederken aynı zamanda öğrenme ve kültürle ilişkilendirilmiştir. Bu etimolojik çeşitlilik, boş zaman kavramının özgürlük, izin, kişisel gelişim ve yükümlülükten muaf olma gibi farklı boyutlarını ortaya koymaktadır (Blackshaw, 2010: 4).

Konuya ilişkin bütüncül bir anlayış geliştirebilmek için boş zaman kavramının batı düşünce sistemi içerisindeki gelişimini incelemek gerekmektedir. Boş zamanın doğasına ilişkin bu çok yönlü yaklaşımlar, bireylerin boş zaman algısını ve deneyimini şekillendiren temel faktörlerdir (Juniu, 2009). Şekil 2.1'de boş zaman kavramının antik yunan medeniyetinden

günümüz dijital devrim çağına kadar uzanan geniş çerçevede nasıl bir tarihsel süreçten geçtiği gösterilmektedir. Bu kronolojik çerçeve, boş zamanın sosyal, kültürel ve teknolojik değişimlerle nasıl bir dönüşüme uğradığını ortaya koymaktadır. Nitekim her dönemin kendine özgü sosyo-ekonomik koşulları, felsefi akımları ve teknolojik olanakları boş zaman anlayışının yeniden şekillenmesine neden olmuştur.



Şekil 2.1. Boş zamanın tarihsel gelişim süreci

Antik Yunan toplumunda boş zaman, dünyanın en yüksek değerleri olan hakikat, iyilik, güzellik ve bilgi üzerine düşünmek olarak ifade edilmiştir. Bu düşünce, “schole” olarak tanımlanan bir boş zaman yaşamını beraberinde getirmiştir. Schole, insanın ruhunu dinginliğe ve yaratıcılığa kaptırdığı bir düşünce hali olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde boş zaman sadece dinlenme veya eğlenme amacıyla değerlendirilmemiş, aynı zamanda entelektüel ve ahlaki gelişim için bir fırsat olarak görülmüştür (Juniu, 2000). Bununla birlikte, Platon ve Aristoteles gibi antik yunan düşünürleri toplumdaki boş zaman algısının şekillenmesinde etkili bir rol oynamış ve mutluluğa (eudaimonia) ulaşmada gerekli olduğunu savunmuşlardır (Sylvester, 1999; Samaras, 2017: 229). Bu düşünürlere göre, boş zaman bireylerin düşünsel faaliyetlerde bulunmaları ve erdemlerini geliştirmeleri için fırsat sağlamaktadır (Russel, 2017: 7). Buna rağmen, boş zaman sadece aristokrat sınıfın erişebileceği bir ayrıcalık olarak görülmüştür (Anastasiadis, 2004). Antik Yunan’da boş zaman bireylerin entelektüel tartışmalar, müzik ve şenliklerle meşgul olduğu “symposium” gibi kültürel uygulamalardan da etkilenmiştir. Symposium’un felsefi söylem ve sosyal etkileşimi bir araya getirmesi, eğlence ve entelektüel arayışlar için eşsiz bir alan sağlamıştır (Henderson, 2014). Antik Yunan dönemindeki boş zaman düşüncesi spor, symposium ve kültürel etkinliklerde dahil olmak üzere modern boş zaman anlayışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur (Lee, 1989).

Roma döneminde boş zaman olgusu, toplumun sosyal, kültürel ve politik yapısının önemli bir parçasıdır. Bu dönemde boş zaman etkinlikleri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde

etkili olmuştur. Roma'da boş zaman genellikle “otium” terimiyle ifade edilmiştir. Otium, çalışmadan uzaklaşıp dinlenme, eğlenme ve ahlaki değerler için ayrılmış bir zaman dilimi olarak algılanmıştır (Petrova, 2020). Roma döneminde boş zaman, toplumsal bütünleşmeyi teşvik etmede, toplumsal bölünmeyi önlemede ve aynı zamanda devlet ideolojisini güçlendirmede hayati bir rol oynamıştır (Korstanje, 2009). Romalılar boş zamanlarını çeşitli sosyal etkinlikler ile değerlendirmiştir. Bu etkinlikler arasında tiyatro oyunları ve özellikle yarışlar (at yarışı vb.) oldukça önemlidir. Circus Maximus gibi büyük arenalarda düzenlenen yarışlar Roma'nın sosyal yaşamının merkezinde yer almış ve halkın bir araya gelmesini sağlamıştır (Baldson, 2004: 268). Romalılar ayrıca tiyatrolar, amfitiyatrolar ve hamamlar da dahil olmak üzere kentsel yaşamın ve sosyal etkileşimin merkezi haline gelen birçok bina inşa etmişlerdir (El-Harami, 2015). Roma hamamları özellikle dinlenmek ve sosyalleşmek için kullanılan bir boş zaman merkezi olarak işlev görmüştür. Bu hamamlar sadece temizlenme amacıyla kullanılmamış aynı zamanda Roma eğlence kültürünün de bir simgesi olmuştur (Tuero de Prado, 2012). Bu dönemde boş zaman etkinlikleri sosyal statü ve sınıf farklılıklarını da ortaya çıkarmıştır. Üst sınıflar boş zamanlarını lüks villalarda geçirirken, alt sınıflar kamusal alanlarda daha fazla zaman geçirmiştir. Bu villalar hem boş zamanların geçirildiği gösterişli yapıları hem de çeşitli ekonomik faaliyetlerin yürütüldüğü alanları kapsamaktadır (Marzano, 2007: 9). Sonuç olarak, Roma döneminde boş zaman etkinlikleri günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bu dönem toplumun farklı ilgi alanlarına ve isteklerine hitap eden çok çeşitli eğlence biçimlerini içermektedir. Bununla birlikte, Roma'nın modern kültürel uygulamalar ve eğlence biçimleri üzerindeki etkisi günümüzde halen devam etmektedir.

Orta Çağ'da boş zaman anlayışı dönemin sosyal, kültürel ve dini yapıları ile yakından ilişkilidir. Bu dönemde etkili olan feodal yönetim anlayışı, toplumun yapısını şekillendiren bir sistem olmuştur. Soylular ve köylüler arasındaki hiyerarşik ilişkinin boyutu boş zamanın nasıl değerlendirileceğini de büyük oranda etkilemiştir. Soylular büyük mülklerde çeşitli eğlenceler ve ziyafetler düzenlerken, köylülerin genellikle boş zamanları kısıtlı olmuş ve tarımsal faaliyetler ile uğraşmışlardır. Buna rağmen, köylülerde düzenledikleri yerel festivaller aracılığıyla boş zamanlarını değerlendirme olanağına sahip olmuşlardır (Spracklen, 2011: 85). Orta Çağ'da toplumsal yaşamı etkileyen en önemli olgulardan biri de dini uygulamalardır. Buna göre, Orta Çağ Avrupası'nda katolik kilisesinin oynadığı rol oldukça önemlidir. Kilise dini bir kurum olmanın ötesinde sert ve baskıcı tutumuyla siyasi ve toplumsal yaşamı da şekillendiren bir güç haline gelmiştir. Örneğin, din adamları devlet

yönetiminin çeşitli kademelerinde önemli görevler üstlenmiş ve çoğu zaman kralların kararlarını etkileyebilecek düzeyde etkili olmuşlardır. Manastırlarda yaşayan gruplar kilisenin egemenliği sayesinde sıradan işlerden muaf tutulmuş ve sivil yaşamdan uzaklaşmışlardır. Bu durum, manastır üyelerinin insan ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik faaliyetlerini (Vita Activa) ve Tanrı'ya yönelik zihinsel ve ruhsal faaliyetlerini (Vita Contemplativa) kapsayan bir yaşam dengesi kurmayı gerektirmiştir (Hunnicut, 2006: 67). Bu kapsamda, insanların boş zaman yönelimleri çoğunlukla dinle özdeşleştirilmiştir. Boş zaman insanların Tanrı'ya şükranlarını ve minnettarlıklarını ifade etmeleri için ayrılmış bir zaman olarak ele alınmıştır. Bu dönemde insanların günlük yaşamlarından siyasi yapılanmalarına kadar her alanda dinin etkisini görmek mümkündür. Ek olarak, insanlar fiziksel güç ve çevikliği test eden futbol ve golf benzeri sportif etkinliklerden, zekâ ve akıl yürütme becerilerini sınavan satranç gibi karmaşık oyunlara kadar çok çeşitli boş zaman aktivitelerine de katılmışlardır (Wu, 2023).

Sanayi Devrimi sırasında boş zaman, toplumun tarım ekonomisinden endüstriyel ekonomiye geçiş sürecine bağlı olarak önemli değişikliklere uğramıştır (Voth, 2001). Sanayi Devrimi sadece üretimde dönüşüm yaratmamış aynı zamanda boş zaman deneyimlerini etkileyen sosyal ve ekonomik değişimleri de beraberinde getirmiştir (Ramakrishna, 2022). Çalışma ve boş zaman arasındaki ayrım sanayi toplumunun büyümesiyle daha da belirginleşmiştir (Shpayer-Makov, 2002). Bu dönem ile birlikte çalışma süreleri artmış ve düzenli hale getirilmiştir. İşçiler genellikle uzun saatler çalışmak zorunda kaldıklarından dolayı yeterli düzeyde boş zamana erişim sağlayamamıştır. İşçiler sadece hafta sonları ve akşam saatlerinde zamanlarını değerlendirebilme fırsatı bulabilmiştir (Cunningham, 2014: 51). Boş zaman ayrıca toplumsal yapının ve sınıf ilişkilerinin yeniden şekillenmesine de katkıda bulunmuştur. İşçi sınıfının boş zaman faaliyetleri, sanayileşmenin getirdiği stres ve zor çalışma koşullarına bir tepki olarak şekillenmiş ve toplumsal dayanışmayı güçlendirmiştir. İşçilerin boş zamanlarında katıldıkları sosyal ve kültürel faaliyetler, sosyal kimliklerini ve sınıf bilinçlerini güçlendirmiştir (Cunningham, 1980: 155). Modern boş zaman alanları olarak ifade edilen kamusal parklar, müzeler ve diğer boş zaman alanları da bu dönemde ortaya çıkmıştır (Mowatt, 2017). Bununla birlikte, Sanayi Devrimi'nin boş zaman üzerindeki etkisi yalnızca fiziksel alanlar ve faaliyetlerle sınırlı kalmamış aynı zamanda iş ve boş zaman kavramlarının gelişimini de etkilemiştir (Smith ve ark., 2021). Özetle, sanayi devrimi süreç içerisinde çalışma koşullarını iyileştiren ve sosyal sınıflar arasında rekreasyonel faaliyetlere erişimi genişleten uygulamaları ile bir boş zaman toplumu ortaya çıkarmıştır. Endüstriyel

gelişmeler, toplumsal değişimler ve teknolojik ilerleme arasındaki etkileşim günümüzde boş zaman endüstrilerini ve uygulamalarını etkilemeye devam etmektedir.

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi ve yaygınlaşması günlük yaşamın birçok alanında olduğu gibi insanların boş zaman tercihlerini de sosyal ve ekonomik yönden köklü biçimde etkilemiştir. Dijital teknolojiler geleneksel boş zaman etkinliklerini değiştirmiş ve yeni eğlence biçimlerini ortaya çıkarmıştır (Rojas de Francisco, López-Sintas ve García-Álvarez, 2016). Bu bağlamda, geleneksel boş zaman etkinliklerinin geçirdiği bu değişim dijital boş zaman kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Dijital boş zaman video oyunları oynama, film izleme ve internette gezinme gibi birçok farklı sanal etkinliği kapsayan çok yönlü bir kavramdır (Tutar ve Turhan, 2023). Dijital boş zaman aktiviteleri ayrıca bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmesine ve yeni insanlarla etkileşimde bulunmasına olanak tanımaktadır. Özellikle sosyal medya platformları kullanıcıların arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurmasını kolaylaştırmıştır (Silk ve ark., 2016). Buna karşın, sosyal medya gibi dijital teknolojilerin aşırı kullanımı fiziksel aktivitenin azalmasına, sosyal izolasyona ve bağımlılık gibi olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Blanco, 2013). Sonuç olarak, dijital çağda boş zaman teknolojik gelişim, sosyal etkileşim ve bireysel tercihler arasında karmaşık bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Günümüzde her yaştan ve kültürden bireyin daha fazla dijital platformlara yönelmesi değişimin çok yönlü etkilerini anlamamız açısından önemlidir.

Boş zaman kavramının evrensel olarak üzerinde uzlaşmış bir tanımı henüz ortaya konmamıştır. Boş zaman farklı disiplin ve kültürlere göre değişkenlik gösteren çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Boş zamanın fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarını içeren çok boyutlu ve karmaşık doğası bu kavrama yönelik tekil bir tanımın yetersiz kalacağını göstermektedir. Neulinger (1981: 30), herhangi bir araştırmanın temel gerekliliği olarak kullanılan terimlerin yeterli bir şekilde tanımlanabilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu görüş terim karmaşasının fazla olduğu boş zaman alanı için oldukça önemlidir. Boş zaman konusu üzerine çalışan araştırmacılar uzun zamandır bu kavramı tanımlamaya yönelik çeşitli bakış açıları sunmuştur. Ancak boş zaman olgusunun net bir kavramsallaştırmasını üretme çabaları özellikle zorlayıcı olmuştur. Oldukça farklı veya çelişkili anlamlar içeren çeşitli boş zaman tanımları önerilmiştir (Kelly, 1996: 17). Buna göre boş zaman çoğunlukla zaman olarak (Brightbill, 1960: 4; Parker, 1976: 12; Soule, 1957), aktivite olarak (Dumazedier, 1960, 1967:16; Kaplan, 1975: 26; Kelly, 2012: 3), ruh hali veya deneyim olarak (Cushman

ve Laidler, 1990: 1; Hamilton-Smith, 1985; Hurd ve Anderson, 2011: 10; Kraus, 2001: 38; Neulinger, 1974: 24), rekreasyon olarak (Super, 1984; Torkildsen, 2005: 57; Venkatesh, 2006), kültür olarak (Davidovitch, 2014; Pieper, 1998: 163) ve bir yaşam biçimi olarak (Godbey, 1999: 12) kavramsallaştırılmıştır.

Zaman olarak boş zaman: Brightbill (1960: 4) boş zaman kavramını, dinlenmek veya istediğimiz şeyleri yapmak için özgür olduğumuz bir zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Biyolojik olarak hayatta kalmak için yapılması gereken şeyler (yemek, uyumak vb.) ve geçim sağlamak için çalışmak ya da okulda eğitim almak gibi zorunlu faaliyetlerde bu kapsamda değerlendirilmiştir. Ona göre, boş zaman zorunluluk hissinin en az hissedildiği ve kişisel tercihlere göre şekillenen bir zamandır. Benzer şekilde bir tanımlamada Parker (1976: 12) tarafından yapılmıştır. Parker’a göre, boş zaman iş ve diğer yükümlülüklerden bağımsız olarak geçirilen bir zaman dilimi olarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte, boş zaman özgürlük hissi ile karakterize edilen faaliyetleri de içermektedir. Soule (1957) ise boş zamanı farklı bir açıdan değerlendirmiş ve çalışma olgusuna odaklanmıştır. Buna göre, çalışmayı “ücretli zaman” olarak değerlendirmiştir. Bu durumda boş zaman satılamayan, başkalarının yönlendirmesi ile kullanılamayan ve kişinin kendi yaşamını yönetebildiği bir zaman olarak ele alınmıştır.

Aktivite olarak boş zaman: Dumazedier’e (1960, 1967: 16) göre boş zaman bir aktivitedir. Bireyin kendi özgür iradesiyle dinlenmek, eğlenmek ve becerilerini geliştirmek ya da mesleki, ailevi ve sosyal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra toplum yaşamına gönüllü katılımını artırmak amacıyla katıldığı bir dizi aktiviteden oluşmaktadır. Kaplan’a (1975: 26) göre, boş zaman, psikolojik olarak keyif veren, kişisel gelişim için fırsat sağlayan ve kişinin kendisinin belirlediği aktivitelerden oluşmaktadır. Kelly (2012: 3) ise boş zamanı tatmin edici özellikleri nedeniyle nispeten özgür olarak seçtiğimiz aktiviteler olarak açıklamıştır. Ona göre, boş zaman iş dışıdır yani ücretli değildir. Sosyal beklenti, statü sağlama ya da hayatta kalmak için zorunlu bir durum olarak görülmemiştir. Ancak, iş dışı aktivitelerin tümünde boş zaman olarak kabul edilemeyeceğini ve ne kadarının boş zaman olarak tanımlanabileceği konusunda bir fikir birliğine varılamadığını ifade etmiştir.

Ruh hali veya deneyim olarak boş zaman: Boş zaman bir ruh hali ve varoluş biçimidir. Kişinin kendisi ve yaptığı şeyle barışık olmasıdır. Boş zaman kısıtlama veya zorlama olmaksızın özgürce seçilen faaliyetlerden elde edilen deneyimlerden oluşur (Neulinger,

1974: 24). Cushman ve Laidler'e (1990: 1) göre, boş zaman öncelikle bir durum, varoluş biçimi ya da deneyimdir. Bireyin eylemde bulunma özgürlüğü boş zamanı zorunluluğun getirdiği koşullardan ayırmaktadır. Keyifli olduğu varsayılır ve beklenen faydaları nedeniyle içsel motivasyona sahiptir. Hamilton-Smith'de (1985) benzer şekilde boş zamanı yorumlamış ve içsel motivasyon ve tatmin sağlayan, bireyin seçim yapma özgürlüğüne sahip olduğu öznel bir insan deneyimi olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, boş zaman bireyin zamanını işe ve işle ilgili sorumluluklara ya da diğer yaşamsal gereksinimlere ayırmadığı kısımdır. Bireyin düşünme, kendini geliştirme, rahatlama veya keyifli zaman geçirme gibi kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılmaktadır. Genellikle gönüllü seçilen bir faaliyete katılımı içerir; bütüncül bir varoluş durumu ve manevi bir deneyim olarak da görülebilir (Kraus, 2001: 38). Ruh hali ya da deneyim olarak boş zaman kavramının önemli bir bileşeni de olumlu duygulanımdır. Olumlu duygulanım, kişilerin seçim yapma özgürlüğüne ya da deneyime bağlı olarak süreç üzerinde belirli ölçüde kontrol sahibi olduğunda hissettikleri şeydir. Buna rağmen, bir kişi için boş zaman olarak değerlendirilen bir etkinlik, başka bir kişi için aynı şekilde algılanmayabilir. Etkinlikten elde edilen deneyimin boş zaman olup olmadığı birçok faktörle ilişkilendirilmiştir. Bunlar, etkinlikten keyif alma, motive olma ve seçme özgürlüğüdür. Bu bağlamda, farklı duygu durumunda bulunan kişiler aynı etkinliğe katıldıklarında ruh halleri büyük ölçüde farklılık gösterecektir (Hurd ve Anderson, 2011: 10). Bu durum, etkinliklerin bireyler üzerindeki etkisinin öznel olduğunu ve kişisel deneyimlerin çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Rekreasyon olarak boş zaman: Torkildsen'e (2005: 57) göre, anlabilimsel açıdan boş zamanın bir başka boyutu da rekreasyon kavramı ile eş anlamlı kullanımıdır. Ona göre, rekreasyon da boş zaman gibi kavraması ve anlaşılması basit olmayan bir kavramdır. Rekreasyon kelimesi, Latince "recreatio" yani sağlığın yeniden kazanılması kelimesinden türemiştir. Bu nedenle, rekreasyon insanları iş için yeniden hazırlayan bir faaliyet olarak ele alınmıştır. Buna rağmen, ele alınan yaklaşımın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bazı tanımlar rekreasyonu yenilenme olarak açıklarken, çoğu bir etkinlik biçimi olarak kavramsallaştırmıştır. Venkatesh'e (2006) göre rekreasyon, bireylerin veya grupların dinlenmesi ve eğlenmesi amacıyla işlev gören belirli faaliyetleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Boş zamanı ise rekreasyon fikri ile ilişkilendirmiştir. Rekreasyon genel anlamda rahatlama ve zorluklarla başa çıkabilme becerisinin yanı sıra sosyal, kültürel ve entelektüel gelişimi destekleyen faaliyetleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler gönüllülük esasına dayanır. Katılımcılar açısından bir seçim yapma özgürlüğü sunar. Ayrıca, bireyin

yaşam biçiminde serbest zamanın (free-time) etkin kullanımını ifade etmektedir. Bazı insanlar boş zamanlarını bir uğraşın peşinden gitmek ya da hiçbir şey yapmama isteğinden kaynaklanan bir rahatlama olarak görmekte ve bu süreci rekreasyon olarak değerlendirmektedir. Örneğin, tenis oynarken gösterilen fiziksel ve zihinsel çaba ile hamağın üstünde tembellik etmenin verdiği rahatlama hissi kendi içerisinde rekreasyoneldir (Super, 1984).

Kültür olarak boş zaman: Pieper'a (1998: 163) göre, boş zaman kültürün temelini oluşturmaktadır. Kültür varoluşu için boş zamana ihtiyaç duymaktadır. Boş zaman, ruhun dünyanın gerçekliğine cevap verme kapasitesinin azalmadığı bir sessizlik biçimidir. Bu görüşe göre boş zaman, zihinsel tutum ve ruhsal bir durum olarak ele alınmıştır. Boş zaman kültür ile ilişkilidir ve insanların boş zamana ilişkin etik yargılarını belirlemektedir. Kültürel değerler ve normlar, faaliyetin ne düzeyde meşru, iyi-kötü ya da toplumsal açıdan kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Buna göre, birçok toplum ve kültür boş zaman olgusuna yönelik farklı tutumlar geliştirmiştir (Davidovitch, 2014). Bu bağlamda, toplumu yansıtan kültürel değerler ve normlar boş zaman olgusunu şekillendiren önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşam biçimi olarak boş zaman: Godbey (1999: 12) boş zamanı bireyin kültüründen ve fiziksel çevresinin zorlayıcı etkilerinden görece özgür bir şekilde yaşaması olarak ifade etmiştir. İnsanlar kişisel olarak hoşnut edici, değerli ve inanç için bir temel oluşturacak şekilde hareket etmelidir. Godbey'e göre, boş zaman bir zaman dilimi ya da zihinsel bir durum olarak değerlendirilmemiş ve bir yaşam biçimi olarak ele alınmıştır. Bu durum, bireyin genel yaşam doyumuna katkıda bulunan boş zaman etkinliklerinin gündelik yaşama dahil edilme sürecini yansıtır.

Yukarıda verilen tanımlardan yola çıkarak boş zamanı, “*Bireylerin iş, temel ihtiyaçlar ve diğer zorunlu görevlerinden arta kalan, özgürce seçtiği, içsel motivasyon ve tatmin sağlayan; dinlenme, eğlenme, kişisel gelişim, yaratıcı uğraşlar ve toplumsal katılım gibi amaçlarla deneyimlediği değerli bir zaman dilimi*” olarak tanımlayabiliriz.

Boş zaman, kişinin kendisine nasıl zaman ayıracağını seçtiği ve bu süre zarfında kendisi olma ve tercih ettiği etkinliklere katılma fırsatına sahip olduğu zamandır. İşten ve görevden uzaklaşma boş zamanın tanımı haline gelmiştir (Cordes ve Ibrahim, 1999: 4). Karaküçük

(2014: 34) ise boş zamanı, “çalışma hayatının sınırları dışına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren güçlere ulaşabilme kapasitesi” olarak açıklamaktadır. Bir başka tanıma göre ise boş zaman, “bireyin bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı özgür zamanı” ifade etmektedir (Tezcan, 1994: 9). Bireyler iş gibi hayati fonksiyonların sürdürülebilmesi amacıyla gerçekleştirilen ihtiyaçları yerine getirdikten sonra boş zamana sahip olurlar (Kelly, 1972; Murphy, 1974: 72). Bu kapsamda çalışmalar, bireylerin ihtiyaçlarının tanımlanmasına ve nelerin ihtiyaç olduğuna kimin karar verdiğine yönelmiştir (Witt ve Ellis, 1985). Bu çerçevede yapılan çözümlemelerden biri de boş zamanı ekonomik olarak üretken ve genellikle ücretli işlere ayrılmayan zamana eşit tutmaktır. Boş zamanı ücretli emeğe ayrılmayan zamanla eşitlemek yalnızca ücretli emeğin geçim sağlamanın birincil araç olduğu toplumlar için faydalıdır (Gist ve Fava, 1974: 437; Parker, 1976: 67).

Boş zaman deneyimi ve kullanımındaki değişimler modern zamanların en dikkat çekici konuları arasında yer almaktadır. Bu konulardan en önemlisi çalışma saatlerinin önemli ölçüde azalması ve bireylerin boş zamanlarındaki artış olmuştur. Sanayi kapitalizminin erken dönemlerinde işçiler için haftada 6 gün ve 10-12 saatlik bir çalışma süreci mümkün olmamıştır (Thompson, 1967). Günümüzde ise çalışma saatleri günde 8 saat ve 5 iş günü ile sınırlandırılmıştır (Castells, 2000: 472). Batı toplumlarında standart tam zamanlı çalışma sürelerinin yaklaşık 60 saatten 40 saate düştüğü, ücretli yıllık izinlerin başladığı ve işçilerin gelirlerinde önemli bir artışın görüldüğü son yarım yüzyılın ardından ortaya çıkmıştır (Veal, 2011).

Bu çalışma, bedensel, görme ve işitme engelli milli sporcuların boş zaman davranışlarını belirli boyutları ile ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda çalışma kapsamında boş zaman, “kısıtlama veya zorlama olmaksızın özgürce seçilen faaliyetlerden elde edilen bir deneyim” olarak ele alınmıştır (Neulinger, 1974: 24). Deneyim, insanların kendi çevreleriyle etkileşime girmeleri sonucunda edindikleri tecrübeleri ifade etmektedir (Akgül ve Ayyıldız Durhan, 2024). Bir kişinin ne algıladığı, hissettiği, öğrendiği veya hatırladığı (yani deneyimleri) genellikle davranışlarından yola çıkılarak anlaşılmaktadır (Walker, Kleiber ve Mannell, 2019: 23).

2.1.1. Boş zamanın önemi

Boş zaman sadece rahatlama ve eğlenmenin ötesinde insan refahı ve toplumsal gelişim sürecindeki katkıları nedeniyle de oldukça önemlidir. Boş zaman etkinliklerine katılım bireylerin yaşam kalitesini arttıran ve çok yönlü gelişimlerini destekleyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden birçok faydaları bulunmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılımın daha düşük kan basıncı, kortizol seviyesi (stres hormonu) ve vücut kitle indeksinin yanında uyku kalitesi üzerinde de olumlu etkileri bulunmuştur. Bunlar, bireylerde hastalık riskinin azalmasına ve sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulmasına olanak sağlayan önemli sağlık belirteçleridir (Pressman ve ark., 2009). Boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve bazı kanser türlerinin içinde bulunduğu çeşitli hastalıkların önlenmesinde de önemli bir faktördür. Fiziksel aktivite düzeyindeki artış hastalıklara yakalanma riskini ciddi ölçüde azaltmaktadır (Soares ve ark., 2023). Boş zaman fiziksel aktivite ile ölüm riski arasında da ciddi bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, haftada en az 7,5 saat boş zaman fiziksel aktivitesine katılanlar, hiçbir aktiviteye katılmayanlara göre %20 oranında daha az ölüm riski ile karşılaşmaktadır (Arem ve ark., 2015). Fancourt ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada boş zaman etkinliklerine katılımın fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini şu şekilde açıklamıştır;

- Genel sağlık durumunda iyileşme,
- Kardiyovasküler hastalık riskinde azalma,
- Bilişsel işlevlerde gerilemenin yavaşlaması,
- Demans riskinde azalma,
- Yaşa bağlı fiziksel fonksiyon kaybında azalma,
- Kronik ağrı şiddetinde azalma,
- Kronik hastalık semptomlarının daha etkin yönetimi,
- Yaşlılarda fiziksel performans ve fonksiyonel kapasitede artış,
- Düşme ve kalça kırığı insidansında azalma,
- Yaşam süresinde uzama,
- Bağışıklık sistemi fonksiyonlarında güçlenme,
- Kardiyometabolik parametrelerde iyileşme,
- Fiziksel performansta artış olarak ifade edilmiştir.

Boş zaman aktiviteleri, olumlu psikolojik durumlar ile güçlü bir bağlantıya sahiptir. Bu aktiviteler, bireylerin olumlu duygular deneyimlemelerine, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, öz yeterliliklerini artırmalarına ve genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak ve rahatlamak içinde boş zaman etkinliklerine katılım önemlidir (Kim ve ark., 2014; Ramey, Lawford ve Rose-Krasnor, 2016; Stebbins, 2018). Boş zaman etkinlikleri özellikle grup ortamında gerçekleştirildiğinde bireylere sosyal olarak bağ kurma ve aidiyet duygusu geliştirme fırsatı da sunmaktadır. Bu faaliyetlerde yer almak bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlayarak benlik saygılarını artırır. Boş zamana katılım kişilerin yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmeleri için fırsatlar sunarak öz farkındalık ve başarı duygusunu da geliştirmektedir. Buna göre, boş zaman etkinlikleri insanların yaşamında bir amaç ve anlam bulmalarına yardımcı olarak daha fazla tatmin ve motivasyon duygusu yaratmaktadır (Kim ve ark., 2015; Kuykendall, Lei ve Zhu, 2020; Liang, Guo ve Yang, 2023). Lee ve ark. (2023) ise boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeyleri üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğunu açıklamıştır. Özellikle açık havada düzenlenen etkinlikler ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Boş zaman faaliyetlerine katılımın bireysel olduğu kadar toplumsal açıdan da önemine değinmek gerekmektedir. Modern toplumlarda, boş zaman etkinlikleri genellikle bireysel tercihler ve kişisel tatmin ile sınırlandırılmakta ve toplumsal önemi göz ardı edilmektedir. Boş zamanı sadece kişisel bir etkinlik alanı olarak değil, toplumsal yapının şekillenmesinde aktif rol oynayan evrensel bir olgu olarak değerlendirmek gerekir. Boş zaman faaliyetlerine katılım, insanların sosyal uyum ve vatandaşlık bilincini etkileyen önemli bir faktördür (Tomasiello ve Giannotti, 2022). Boş zaman bireylere ortak amaçlar doğrultusunda bir araya gelme fırsatı sunarak toplumsal ilişkileri güçlendirmektedir (Hennessy, 2023). Bu tür ortak deneyimlerin toplumsal yaşamı canlandırdığı, aidiyet duygusunu pekiştirdiği ve toplumsal dayanışmayı artırdığını söylemek mümkündür. Parker'da (1983: 41) benzer şekilde, boş zamanın toplum açısından önemini sosyal sistemi sürdürmenin ve toplumsal hedeflere ulaşabilmenin bir yolu olarak ele alırken, birey açısından önemini ise rahatlama, eğlenme ve kişisel gelişim boyutları ile açıklamıştır.

2.1.2. Boş zaman hakkı

İnsan hakları konusundaki tartışmalar, politikalar ve yasalar günümüzde modern toplumların sosyo-politik süreçlerinin ve kurumlarının temel özelliklerinden biri haline gelmiştir (Veal, 2023). Hak kavramı, bir şeye sahip olmak veya bir şeyi yapmak için ahlaki ve/veya yasal olarak gerekçelendirilmiş bir talebi ifade etmektedir. İnsan hakları ise kişilerin yalnızca insan olmalarından dolayı sahip olduklarını düşündükleri haklardır. Bu haklar evrensel, devredilemez ve bölünemez niteliktedir. İnsan haklarının felsefi temelleri insan onuru ve eşitlik ilkesine dayanmaktadır (Donnelly, 2013: 7). Bu kapsamda, eğitim, çalışma ve sağlık gibi boş zaman da temel bir insan hakkıdır ve hiç kimse cinsiyet, yaş, ırk, inanç, sağlık durumu, engellilik veya ekonomik durumu nedeniyle bu haktan mahrum bırakılmamalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000: 1). Boş zaman olgusu, tarihsel süreçte köklü bir değişim geçirmiştir. Özellikle sanayi toplumlarında verimlilik ve üretim odaklı bakış açısıyla paralel olarak tembellik ve savurganlık gibi olumsuz çağrışımlarla anılan boş zaman, günümüzde insan hakları ve refah kavramlarının ön plana çıkmasıyla evrensel bir hak ve bireysel gelişim için vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 36). Boş zaman hakkı, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir; ayrıca kişisel gelişim ve yaşam kalitesini iyileştirme bağlamında en temel insan haklarından biri olarak kabul edilmektedir.

İnsan hakları bağlamında boş zaman hakkı, her bireyin dinlenmek, boş zaman aktivitelerine katılmak ve özgürce seçtiği eğlenceli uğraşlarda bulunmak için yeterli zamana ve olanaklara sahip olma hakkıdır. Boş zaman hakkı, 1948 tarihli Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nin 24. Maddesinde açıkça belirtilmiştir. Buna göre, “Her şahsın dinlenmeye, eğlenmeye, bilhassa çalışma müddetinin makul surette sınırlandırılmasına ve muayyen devrelerde ücretli tatillere hakkı vardır.” ifadesi ile insanların boş zamanları temel bir insan hakkı olarak tanınmıştır. Bununla birlikte, Dünya Boş Zaman Örgütü (WLO) tarafından ilk kez 1970 yılında yayımlanan “Boş Zaman Tüzüğü”, İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi temel alınarak hazırlanmıştır. Bu tüzük, boş zaman hakkının küresel çapta kabul görmesinde önemli bir rol oynamıştır. Boş Zaman Tüzüğü, toplumsal değerler ve boş zaman anlayışındaki değişimleri yansıtabilmek amacıyla 2020 yılına kadar bir dizi revizyondan geçmiştir. Bu süreç, boş zaman hakkının dinamik doğasını ve gelişen toplumsal bağlamlara uyum sağlama ihtiyacını göstermektedir. Boş Zaman Tüzüğü'nde yer alan yedi madde aşağıda gösterilmektedir (World Leisure Organization, 2020):

1. Herkes ister yetişkin ister çocuk olsun, dinlenmek ve boş zamanlarını değerlendirmek için gereken zamana sahip olmaya hakkı vardır.
2. Ücretli işlerde çalışanlar için 1. Madde, çalışma saatlerinin makul ölçüde sınırlandırılması ve ücretli periyodik tatil hakkının yanı sıra resmî tatiller için ücret ödenmesi hakkının tanınmasını gerektirmektedir. Bu hakların güvence altına alınması genellikle ulusal/il mevzuatının uygulanmasını gerektirir.
3. 1. Madde, örneğin evde bakım hizmeti verenler gibi ücretsiz işlerde çalışanlar için de geçerlidir.
4. Herkes toplumun kültürel yaşamına özgürce katılma hakkına sahiptir.
 - Kültür, BM Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Komitesi tarafından aşağıdaki hususları içerecek şekilde ele alınmaktadır: "müzik ve şarkılar, törenler, spor ve oyunlar, doğal ve insan yapımı alanlar" ve "bireylerin ve toplulukların varoluşlarına verdikleri anlamı ifade ettikleri sanatlar, gelenekler ve görenekler". Bu faaliyetler aşağıdakilerin sağlanmasına bağlıdır: "kütüphaneler, müzeler, tiyatrolar, sinemalar ve spor stadyumları; folklor dahil olmak üzere edebiyat ve her türlü sanat; parklar, meydanlar, caddeler ve sokaklar gibi kültürel etkileşim için gerekli olan ortak açık alanlar; denizler, göller, nehirler, dağlar, ormanlar gibi doğanın nimetleri ve buralarda bulunan flora ve fauna".
 - Sosyal ve kültürel faaliyetlere katılım; aktif bir katılımcı, izleyici, seyirci ya da gönüllü katılımı içerir.
5. Boş zaman aynı zamanda İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ve ilgili sözleşmelerde belirtilen diğer hakların kullanılabileceği bir araçtır: çocuğun oyun yoluyla fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi; aile yaşamının desteklenmesi, kişisel ifade ve gelişim; toplumun kültürel yaşamının sürdürülmesi, spor, fiziksel aktivite ve kültürel katılım yoluyla fiziksel ve zihinsel sağlığın ve esenliğin geliştirilmesi. Buna karşılık, faydalı boş zaman faaliyetlerine zaman ayrılmaması, bireylerin ve toplumların refahı açısından ciddi sonuçlar doğurabilir.
6. Dolayısıyla bu haklar, ticari kuruluşlar, eğitim kurumları, meslek kuruluşları ve sivil toplum örgütleri de dahil olmak üzere toplumun tüm kurumları tarafından gözetilmeli ve desteklenmelidir. Ulusal, bölgesel ve yerel düzeydeki hükümetlerin, Birleşmiş Milletler anlaşmaları kapsamındaki taahhütleri ve bazı durumlarda ulusal anayasa ve yasalardaki hükümleri yansıtan özel sorumlulukları vardır.

7. Hükümetlerin her düzeyde, boş zamanlara yönelik tesis ve hizmetlerin tek sağlayıcısı olmadığını ve birçok zorlukla ve kaynaklar için rekabet eden taleplerle karşı karşıya kaldıklarını kabul etmekle birlikte, yine de özel sorumlulukları bulunmaktadır.

- Yerleşim alanlarında rekreasyon amaçlı açık alan için arazi bulunmasını ve korunmasını sağlamak;
- Doğal ve kültürel mirasın korunmasını ve halkın bunlara erişimini sağlamak;
- Çocukların oyun oynaması için uygun alan ve tesislerin sağlanması;
- Spor ve egzersiz tesisleri gibi sağlığı geliştiren olanakların sağlanmasını desteklemek;
- Kültürel kurumları ve faaliyetleri desteklemek;
- Yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, etnik köken, din, yetenek veya gelirden bağımsız olarak toplumun tüm üyelerinin faydalanabileceği boş zaman tesislerine ve hizmetlerine erişiminin sağlanması;
- Boş zaman/spor/kültürel hizmet sektörleri için uygun teknik ve profesyonel iş gücü eğitime destek vermek;
- Boş zaman faaliyetlerinin maliyetleri ve faydaları ile boş zaman tesis ve hizmetlerinin temin edilmesine ilişkin araştırmaları desteklemek;
- Kitle iletişimi ve dijital medyanın düzenlenmesi ile ilgili mevzuatlar da dahil olmak üzere, ilgili ulusal/il düzenlemelerinde boş zaman ile ilgili hakların tanınmasını sağlamak;
- Ulusal, bölgesel ve kentsel politika ve planlarda, boş zaman ile ilgili hükümlerin kişisel, sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmaya yapabileceği katkıları dikkate almak;
- İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nin 25. Maddesinde belirtildiği üzere, yiyecek, giyecek, barınma ve tıbbi bakım hakkı ile gerekli sosyal hizmetler ve güvenlik de dahil olmak üzere toplumun kültürel yaşamına katılımını kolaylaştıran diğer insan haklarını desteklemelidir.

Türkiye’de çalışanların boş zaman hakkını güvence altına alarak hem siyasi söylemlerde hem de yasal düzenlemelerde ön plana çıkarmıştır. Bu sayede, çalışanların boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirebilmesini sağlamayı amaçlamıştır. 4857 sayılı İş Kanunu’nun 2. maddesine göre, “İşverenin işyerinde ürettiği mal veya hizmet ile nitelik yönünden bağlılığı bulunan ve aynı yönetim altında örgütlenen yerler (işyerine bağlı yerler) ile dinlenme, çocuk

emzirme, yemek, uyku, yıkanma, muayene ve bakım, beden ve meslekî eğitim ve avlu gibi diğer eklentiler ve araçlar da işyerinden sayılır.” ifadesinde geçen dinlenme, çocuk emzirme ve yemek yeme gibi aktiviteler için ayrılan süreyi çalışma süresinden sayarak çalışanların refahını ön planda tutmaktadır. Dahası, İş Kanunu’nun 46, 67, 68. maddeleri, hafta sonları, yıllık izinler ve iş arası dinlenme süreleri için ücretli izin olanakları sunarak çalışanlara boş zaman hakkı tanımıştır (İş Kanunu, 2003).

Kamusal boş zaman alanlarının ve hizmetlerinin oluşturulması, ulusal ve yerel yönetimlerin sorumluluğundadır. Bu durum, vatandaşların boş zaman alışkanlıkları ve kültürel eğilimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu kurumlar boş zaman fırsatlarına eşit erişim sağlamada hayati bir rol oynarken, politikalarının kamusal boş zaman alanında eşitsizlikleri istemeden devam ettirebileceği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, eşitsizlikleri hafifletmeyi amaçlayan siyasi kararlar, farkında olmadan belirli grupları dezavantajlı duruma düşürerek, mevcut sosyal ayrımları daha da arttırabilir. Bu olasılık, boş zaman politikalarının geliştirilmesinde önyargıları, yapısal eşitsizlikleri ve güç dinamiklerini ele almanın kritik önemini vurgulamaktadır (Demirbaş, Tomlinson ve Turner, 2024).

2.2. Boş Zaman Davranışı

2.2.1. Davranış

Davranış kavramı insan hayatı boyunca bilişsel ve duygusal süreçlerinin birleştiği noktada ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda gerçekleşen eylemler bireyin iç dünyasının yansımaya ve toplumla nasıl etkileşimde bulunduğu konusunda önem arz etmektedir. Dolayısıyla davranış, toplum dinamiklerini ve yapısını anlamak adına vazgeçilmez bir araçtır. Nitekim insan davranışları çevresini etkilediği gibi çevresel etmenlerden de etkilenir ve davranış olarak değişim içerisine gireceği ilgili literatürde belirtilmektedir (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2007: 18; Miley, O’Melia ve Dubois, 2014: 8).

Davranışları sürekli olarak gözlemliyor olsak da bu kavram çeşitli bilimlerden yardım almadan ortaya koymak kolay değildir. İlgili kavram, içsel ve dışsal uyarıcılara organizmanın yanıt olarak verdiği eylem ve reaksiyonlar ile beyin fonksiyonları, sosyal etkileşim ve bilişsel süreçlerin bir etkileşimi olarak görülmektedir (Lieberman, 2013: 26). Davranış erişilmez olduğu için değil birçok disiplinle ilişkili olarak ifade edilebildiği için zor bir kavramdır (Skinner, 2005: 15). Nitekim davranış bilimleri ekonomiyi, insan

biyolojisini, antropolojiyi, sosyolojiyi, davranış psikolojisini ve siyaset bilimini içeren geniş bir kavram olarak ifade edilmektedir (Gintis, 2004). Sosyal bilimlerin birbiri ile doğrudan ve dolaylı ilişkisi bir bütün olarak ele alınabilir. Bu geçirgen ve ilişkili yapı öncelikliyen davranış bilimi, insan davranışları ve toplumsal davranış bağlamında ilk olarak sosyoloji, psikoloji ve antropolojinin davranış odaklı olarak boyutlarını bir araya getirmektedir. Davranış bilimleri, temel disiplinler olarak psikoloji, sosyoloji ve antropolojiyi oluşturduğu fikri kabul görmekle birlikte ekonomi, psikiyatri, eğitim, hukuk, siyasal bilimler, tarih, zooloji ve etoloji de bilimleri ile de ilişkilidir (Güney, 2020: 1; Kolasa, 1969: 9). Davranış bilimleri temelde deneysel yorumsal araştırma yöntemlerini konu alan araştırmalara dayanmaktadır. Davranış bilimine bir konum belirlenmesi gerekirse beşerî bilimler ve doğa bilimlerinin arasında bir yere konumlandırılabilir (Timon, 2020).

Bahsi geçen temel disiplinler her ne kadar insan davranışlarını gözlem ve araştırma yoluyla bir kalıba koyup tanımlamaya çalışsa da insan davranışlarının sınırları çok geniş olduğundan bu durumu ortaya koymak oldukça zor olabilir. Dolayısıyla insan davranışları neden ve sonuç ilişkisi içerisinde ele alınırsa nedenleri keşfedip analiz ederek davranışı da tahmin edilebilir ve nedenleri manipüle edildiği ölçüde davranışlar da kontrol edilebilir (Skinner, 2005). Farklı açılardan ele alınan davranış kavramı ilerleyen bölümde psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik açıdan detaylı olarak açıklanmıştır.

Fizyolojik açıdan davranış

İnsan davranışlarını anlamlandırmak, çözümlemek, durum ve vakalara nasıl tepki verdiğine bilmek insanoğlu için önem arz etmektedir. Davranış biliminde temel prensipler ilk olarak laboratuvarla hayvanlarla keşfedilirken, ilk insan edimsel çalışması 1949'da gerçekleşmiş ve daha önce tepki vermeyen genç bir adamın kol kaldırma koşullandırmasını ortaya koymuştur (Fuller, 1949). Özellikle insan davranışının deneysel analizini inceleyen laboratuvarlar 1950'lerde ortaya çıkmaya başlamış ve genellikle pekiştirme programları veya caydırıcı kontrol gibi konuların tahmin edilmesine odaklanmıştır (Mace ve Critchfield, 2010).

Uygulamalı davranış analizi olarak kabul edilen, psikiyatri hemşirelerinin hastalarına laboratuvar tarafından doğrulanmış davranışsal teknikleri uygulaması ile başlamıştır (Ayllon ve Michael, 1959). İnsan sorunlarını ele almaya yönelik ilk davranışsal çalışmalar

çoğunlukla, kronik akıl hastalığı olan veya zihinsel engelli olan bireyleri içeren, laboratuvarla geliştirilen prosedürlerin daha kolay kontrol edilebildiği kurumlardaki tedavi edici ortamlarda gerçekleşmiştir (Honig, 1966). İlgili literatürde Baer, Wolf ve Risley (1968) tarafından yazılan yapılan araştırmada, uygulamalı davranış analizinin alanı karakterize eden özellikleri belirtilmiştir. Cooper ve ark. (2014: 40) ise uygulamalı davranış analizini, davranış ilkelerinden türetilen prosedürlerin, sosyal açıdan önemli davranışları anlamlı bir dereceye kadar iyileştirmek ve kullanılan prosedürlerin davranıştaki iyileşmeden sorumlu olduğunu deneysel olarak göstermek için sistematik olarak uygulandığı bilim olarak tanımlamıştır.

Davranış bilimciler elde ettiği tecrübeleri eğitim açısından da ortaya koyan formüller geliştirmişlerdir. Cooper ve ark. (2014: 40) eğitimde davranış analizini de tanımlayan, altı temel husus belirlemiştir. İlgili hususlar incelendiğinde, bilimin yöntemleri uygulamaya rehberlik etmek için kullanılması, davranış değişikliği prosedürleri sistematik olarak uygulanması ve teknolojik olarak tekrarlanabilir olması, yalnızca davranışın temel ilkelerinden kavramsal olarak türetilen prosedürlerin talep edilmesi veya kullanılması, sosyal açıdan önemli davranışlar odak noktası olması, bireye ilişkin davranışlarda anlamlı iyileşme sağlanması ve son olarak iyileştirmeden sorumlu faktörlerin analiz edilmesi olarak ifade edilmiştir. Uygulamalı davranış analizi özellikleri, eğitimde benzersiz görünen bir kanıt tabanının temellerini oluşturmaktadır. Yarım yüzyıldan fazla bir süredir davranış analistleri, çok çeşitli davranışlar sergileyen her tür öğrenciye önemli kazanımlar sağlayan, çok sayıda prosedür tasarlamıştır. Eğitimde davranış analizinin tarihi, meta-analizler, sistematik incelemeler, çalışmalar, tekrarlar ve etkililik ve sosyal geçerliliğin ampirik kanıtlarıyla doludur (Axelrod, 1991; Heward, 1997).

Davranışların fizyolojik kökenleri ve etkileri arasındaki karmaşık etkileşimleri göstermektedir. Davranış, genellikle fizyolojik olarak otonom sinir sistemi (Thayer ve Lane, 2000), davranış ve beslenme ilişkisi (Bourre, 2006), endokrin sistem (Nelson ve Kriegsfeld, 2017: 1; McEwen, 1998) ve son olarak nöro biyolojik temeller (Herreras, 2010; Nestler ve Carlezon, 2006) bağlamında çok boyutlu bir yapıyı ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle, davranışsal tepkilerin ve adaptasyonların fizyolojik kökenlerini anlamak, bireysel sağlık ve refahın yanı sıra toplumsal düzeyde de önem arz etmektedir. Davranış analistlerinin araştırma yapma ve bireylerin ve çevrelerinin nasıl etkileşime girdiğine dair anlayışını geliştirme fırsatı oldukça önemli görülmektedir.

Psikolojik açıdan davranış

Psikolojik açıdan davranışlar, insanların duygu, düşünce ve sosyal ilişkileri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Psikolojik sağlık ve toplumsal uyum açısından büyük bir öneme sahip olan davranışların psikoloji alanında incelenmesi ve anlaşılması gerekmektedir.

Psikolojinin bir bilim olarak ortaya konulmasının temelinde, insan davranışlarını anlamak insanın zihinsel süreçlerini bilimsel yöntemlerle çözümleme çalışma yatmaktadır. Psikoloji insan davranışlarının altında yatan düşünce, algı, duygu, tutum, akıl yürütme gibi biyolojik faaliyetleri de kapsamaktadır. İnsan psikolojisi üzerine “psikanaliz kuramı” ve “topografik model” gibi çalışmaları olan ve otorite kabul edilen Sigmund Freud, insanın varoluşundan itibaren devam eden insan davranışlarının, güdüler, cinsellik doğuştan gelen faktörler ve saldırganlık çerçevesinde meydana geldiğini ifade etmektedir. Bununla birlikte davranışlarımızın topografik modelde bahsedilen, zihnin bilinçdışı katmanı tarafından yönetildiğini ve insanların davranışlarını anlamlandırmada ya da çözümlemede yeterince iyi olmadığını belirtmektedir (Freud, 1960). İlgili literatürde psikolojik açıdan davranışların, dışsal uyaranlara verilen davranış tepkileri (Skinner, 2005), gözlem yoluyla öğrenilen davranışlar (Bandura, 1977) ve son olarak beyin, duygu ve bilinç arasındaki ilişkilerin davranışlara yansımalarıyla şekillendiği ifade edilmektedir. Başka bir literatürde ise insan davranışları ahlaki gelişim seviyelerine göre aynı durumlara benzer davranışlar sergilediğini ortaya koymuştur (Kohlberg, 1968, Kohlberg, 1976; Kohlberg ve Hersh, 1977).

Psikolojik davranışlarda ahlaki gelişimin önemi unutulmamalıdır. İyi bir ahlaki akıl yürütmeye sahip bir kişinin, bir davranışı seçerken kullandığı muhakeme, yalnızca seçiminin kendisi için karlı veya zevkli olması nedeniyle değil, aynı zamanda o davranışı seçme konusundaki düşüncesi, ahlaki değerlerde yer alan ilkelere dayanmaktadır (Sham, Yaqin ve Wachidah, 2021). Bilişsel ahlak teorisinin görüşüne göre, ahlak sorununa içsel benliğin perspektifinden bakılmakta ve bireyin dünyayı nasıl gördüğünü, kaygılarının neler olduğunu ve davranışlarının neler olabileceğini anlaşılmasına çalışılmaktadır. Tabii ki, bu görüş davranışçılıktan farklıdır çünkü ahlaki yaklaşımı, çevrede nesnel olarak gözlemlenebilen davranışlarla ilgili olarak insan davranışının düzenliliğini dışsal bir perspektiften keşfetmeyi amaçlamaktadır (Rest, 1979). Bilişselcilik bireyin ahlaki gelişimini onun ne düşündüğünden (akıl yürütme bakış açısı) anlamaya çalışırken, davranışçılık bireyin ahlaki gelişimini düzenli veya sürekli olarak yaptıklarından anlamaya çalışır. Bu nedenle bilişsel teoriye göre

ahlaki gelişim, davranışçılıktan ziyade kişinin ahlaki muhakemesini geliştirerek yapılmaktadır (Sham ve ark., 2021).

Bu perspektifler bağlamında ilgili alan yazında davranış psikolojisi üzerine geniş çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu kapsamda sağlıklı yaşam davranışlar Havigerova Dosedlova ve Burešova (2018), sözlü davranışlar (Salzinger, 2003), öz düzenleme ile hedeflenen davranışların gelişimi, davranış bozukluklarının çevresel etkenler belirlenmesi (Smith ve Churchill, 2002), olumlu örgütsel davranışın psikolojik yönleri (Luthans, 2002), psikolojik faktörler bağlamında yaşlanma ve davranış hızı (Birren ve Fisher, 1995) ve son olarak çevresel davranış psikolojisi (Klößner, 2013) bağlamında birçok faktörün psikolojik bağlamda incelendiği görülmektedir. Nitekim davranışların psikolojik açıdan değerlendirilmesi, bireysel farkındalıkların, zihinsel sağlık, kişilerarası ilişkiler, davranış değişikliği, motivasyon ve toplumsal uyumun anlaşılması için önemli görülmektedir. Bu durumların anlaşılması bireyin kendi iç dünyası ve çevresiyle olan etkileşimine katkıda bulunacaktır.

Sosyolojik açıdan davranış

İnsan sosyal bir varlıktır ve birey, toplum ve zümreler arasındaki etkileşim insan hayatı süreci boyunca devam etmektedir. Sosyoloji alanındaki araştırmalar, bireysel davranışların sadece bireyin iç dünyasıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler tarafından da derinden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle teknolojik devrimler ve bireyler arasındaki etkileşimlerle birlikte toplumsal dinamikler daha fazla karmaşık hale gelmiştir. Bireylerin dijital platformlarda sergilediği kimlik oluşumu, gerçek dünyadaki davranışlarına yansımaları ve bu yansımaların modern toplumu nasıl değiştirdiği giderek önemli hale gelmektedir.

Sosyoloji, insanların sosyal davranışlarının, sosyal hayat içerisinde ne anlamaya geldiğini neden ve sonuçlarının bilim yöntemleri kullanılarak araştırılmasıdır. Sosyoloji, grupların, organizasyonların ve toplumların yapılarını nasıl oluştuğunu ve nasıl bir etkileşim içerisinde olduğunu inceler. Kısaca sosyoloji insanın merkezinde olduğu hayatın tamamı ile ilgilenmektedir (Giddens, 2012: 38).

Sosyolojik açıdan davranışın analizi, toplumun nasıl işlediğini ve bireylerin bu toplumsal yapı içerisinde nasıl konumlandığını anlamak önem arz etmektedir. Davranışın sosyolojik incelenmesi, birçok klasik ve çağdaş sosyoloğun katkılarıyla derinlemesine gerçekleştirilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, bireylerin davranışlarının toplumun belirlediği normlar ile şekillendiği (Durkheim, 1982), toplum içinde gerçekleşen sosyal roller ile belirlendiğini (Goffman, 1956), sosyal sınıf ve erişebildiği kaynaklar ve genel yaşam tarzının etkili olduğu (Bourdieu, 1984), bireylerin birbirleri ile olan ilişkileri, davranışları ve tutumları (Mead, 1934) ve son olarak teknolojinin gelişmesi, kentleşme ve küreselleşme gibi faktörlerin (Castells, 2000) davranışın sosyolojik açıdan nasıl incelendiğini ve bireyin toplumsal yapısıyla olan ilişkisini göstermektedir. Bu nedenle sosyoloji, davranış derinlemesine anlamamız için kritik bir perspektif sunmaktadır. Bununla birlikte davranışın sosyolojik açıdan analizi, toplumsal sorunların çözümünde, politika yapımında ve toplumun genel refahını artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak hem bireylerin hem de toplumların birbirleriyle etkileşimini anlamak için hayati öneme sahiptir. Yapılan ve değerlendirilen analizler, toplumun daha bilinçli, anlayışlı ve entegre bir şekilde işlemesine katkıda bulunmaktadır.

2.2.2. Boş zaman davranışı

Tarihsel süreç içerisinde bireylerin ve toplumların boş zaman davranışları büyük değişim göstermiştir. Buna rağmen, tarihçiler bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini açıklama konusuna çok az ilgi göstermiştir. Son yıllarda sosyal tarih bu boşluğu sıklıkla doldurmaya çalışmıştır. Sosyal tarihçiler boş zamanda ailenin, toplumun ve işin uzun süredir ihmal edilen özel yönlerini keşfetmiş ve bu sosyal alanları popüler kültürle giderek daha fazla ilişkilendirmişlerdir (Cross, 1990: 2).

Boş zaman davranışı, bireyin boş zamanını nasıl değerlendirdiğini, hangi aktivitelere katıldığını ve bu süreçten elde edilen sonuçları inceleyen çok boyutlu bir kavramdır. Bireyin boş zaman tercihleri ve alışkanlıkları, demografik özelliklerinden (dil, din, ırk, yaş, cinsiyet gibi) sosyo-kültürel yapısına (sosyal sınıf, kültür gibi) ve kişisel özelliklerine (kişilik, ihtiyaçlar, değerler, roller gibi) kadar geniş bir yelpazede ele alınmaktadır. Bu faktörler arasındaki karmaşık etkileşim, boş zaman davranışının dinamik ve sürekli değişen bir yapı sergilemesine yol açmaktadır. Sosyal çevre ve toplumsal değerler de bireyin boş zaman seçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Birey, yaşamı boyunca farklı sosyal çevrelere

dahil olur ve bu çevrenin beklentilerine ve sunduğu olanaklara göre boş zaman aktivitelerini yeniden şekillendirir. Bunun yanı sıra, bireyin sosyal etkileşimleri, yaşadığı deneyimler ve zamanla gelişen boş zaman kimliği de bu süreçte belirleyici rol oynamaktadır (Akyıldız Munusturlar, 2016: 50).

Hutchinson ve Robertson'a (2012) göre boş zaman davranışı, kişinin aktivite, eğlenme ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaya hizmet eden boş zaman faaliyetlerini ifade etmektedir. Bu faaliyetler kişinin boş zamanlarındaki amaçlarını oluşturur ve bu amaçlar altı koşuldan etkilenir: değerlerimiz, tutumlarımız, bilgimiz, ilgi alanlarımız, deneyimlerimiz ve becerilerimiz. Bireyler, araya giren iç (motivasyon, güven vb.) veya dış (zaman, para, ulaşım vb.) kısıtlayıcıları belirledikten sonra mevcut koşulları karşılıyorsa bir faaliyete katılmaya çalışacaktır. Boş zaman davranışı sadece başı ve sonu belli olan bir süreç değildir. Aynı zamanda sürekli değerlendirme gerektiren bir döngüyü ifade etmektedir.

İnsanların karar verme süreçlerinin diğer yönlerinde olduğu gibi boş zaman davranışının açıklanması da oldukça karmaşıktır. Hem boş zaman hem de rekreasyon için ortak olan temel faktör seçme özgürlüğü ve seçimin uygulanması aşamasıdır. Seçme özgürlüğünün rastgele bir süreç olmadığı ve herhangi bir bireye özgü olmayan bir dizi etkiye tabi olduğunu söylemek mümkündür. Burada dikkat edilmesi gereken husus, bireylerin çoğu kez boş zaman tercihlerini içinde yaşadıkları toplum tarafından dayatılan kısıtlamalar dahilinde yaptıklarıdır. Bireyler ait oldukları sosyal gruba uygun öğrenilmiş normlar, değerler ve roller yoluyla topluma entegre olurlar ve sonuç olarak boş zaman davranışları sosyal grupların üyeleri için uygun görülen davranışları gösterme eğilimindedir. Bu bağlamda, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılabilme özgürlüğü boş zaman davranışının önemli bir unsurudur (Bull, Hoose ve Weed, 2003: 40; Page ve Connell, 2010: 131).

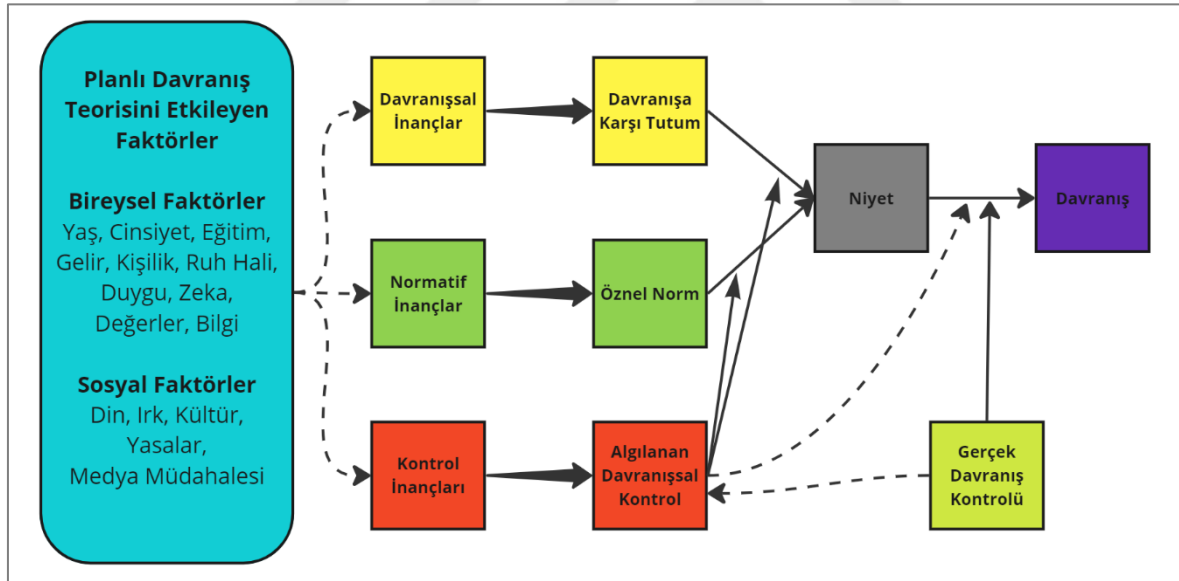
Cutten ise (1972: 114) boş zamanın olumsuz bir şekilde değil, hoş veya oyalayıcı, kültürel veya faydalı bir şey yaparak geçirilmesi gerektiğini savunmuştur. Karaküçük (2014: 50) ise bu durumu şöyle açıklamaktadır: “Boş zamanı iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür. Olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa, bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir.” Bu çerçevede, sosyal olarak kabul edilemeyecek herhangi bir boş zaman davranışından kaçınılması gerekmektedir.

Boş zaman davranış kuramları

Bu bölümde, boş zaman davranışlarını anlamada yaygın olarak kullanılan teorik modellerden Planlı Davranış Teorisi, Akış Teorisi ve Hiyerarşik Boş Zaman Kısıtlar Teorisi ele alınmıştır.

Planlı davranış teorisi

Gerekçeli Eylem Teorisi'nin (Ajzen ve Fishbein, 1980; Fishbein ve Ajzen, 1975: 14) bir uzantısı olan Planlı Davranış Teorisi (Ajzen, 1985, 1991), bireylerin belirli bir eyleme karar verme ve harekete geçme sürecini açıklamak için geliştirilmiştir. Teoriye göre, bireyin bir davranışı gerçekleştirme niyeti davranış seçiminin en temel belirleyicisidir. Bir davranışı gerçekleştirme niyeti ise tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol olmak üzere üç temel unsurun bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Şekil 2.2).



Kaynak: Ajzen'in (2019) Planlı Davranış Teorisine ilişkin oluşturduğu diyagramdan uyarlanmıştır.

Şekil 2.2. Planlı davranış teorisi

Davranışa karşı tutum, bireyin belirli bir eyleme ilişkin olumlu ya da olumsuz yargılarından oluşur. Bu yargılar, eylemin sonuçlarına ilişkin görüşler olan davranışsal inançlar tarafından şekillenir (Conner ve Norman, 2005: 10). Örneğin, düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı bir yaşam biçimine katkıda bulunduğuna inanan bir kişi egzersize karşı olumlu bir tutum sergileyebilir. Öznel normlar, bireyin sosyal çevresindeki kişilerin (aile, arkadaşlar, rol modelleri) bir davranışı onaylayıp onaylamadığına dair algısını ve bu algıya uyum sağlama

konusundaki motivasyonu kapsar (Ajzen, 2020). Bu normlara yön veren temel faktör, toplumun belirli davranışlara yönelik beklentisini yansıtan normatif inançlardır. Örneğin, bir kişinin ailesi veya arkadaşları sağlıklı beslenmeye teşvik ediyorsa, sağlıklı beslenmeye ilişkin öznel normlar geliştirmesi daha olasıdır. Algılanan davranışsal kontrol ise kişinin bir eylemi gerçekleştirirken karşılaştığı kolaylığı ya da zorluğu algılaması anlamına gelir. Bu algılama, eylemi zor ya da kolay hale getiren faktörlere ilişkin inançlardan oluşan kontrol inançları tarafından belirlenmektedir (Tornikoski ve Maalaoui, 2019). Örneğin, kişinin evinin yakınında bir spor salonu varsa ve egzersiz yapmak için yeterli zamanı olduğunu hissederse, egzersiz yapma konusunda daha yüksek algılanan davranışsal kontrol deneyimi yaşama ihtimali bulunmaktadır.

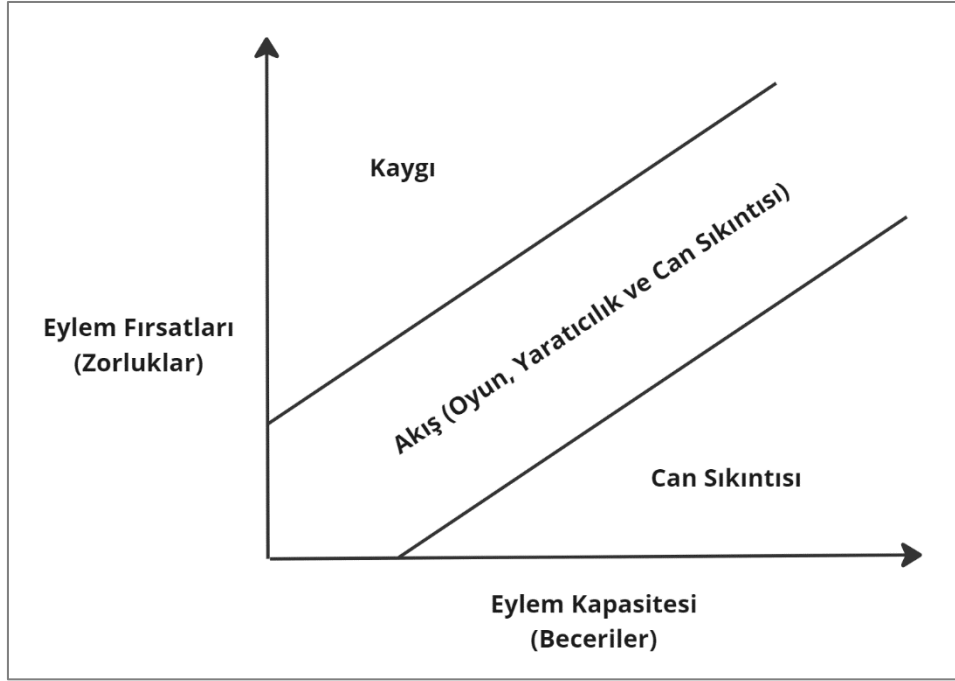
Bu çerçevede niyetin, tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün davranış üzerindeki etkisine aracılık edeceği varsayılmaktadır. Davranışın karmaşıklığına bağlı olarak, algılanan davranışsal kontrol de davranışın gerçekleşmesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Buna göre, algılanan davranışsal kontrol etkin olduğunda ve gerçek davranış kontrolünü yansıttığında niyet daha etkili olmaktadır (Conner, 2019: 58).

Akış teorisi

Akış teorisi (Csikszentmihalyi, 1988), insanların yüksek düzeyde heyecan ve tatmin duygusuyla bir faaliyete tamamen odaklandıkları zihinsel bir durumu ifade etmektedir (Şekil 2.3). Bu durum oldukça olumlu bir bilinç durumu yaratır ve son derece keyifli ve içsel olarak motive edici bir deneyime yol açmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2021: 280). Csikszentmihalyi (2000) akış deneyiminin altı bileşeni olduğunu belirtmektedir. Bu bileşenler, bireylerin neden dışsal ödüller olmadan faaliyetlere yüksek düzeyde katılım gösterdiklerini açıklamaktadır. Eylem ve farkındalığın birleşmesi, dikkatin toplanması ve özbilincin kaybolması faaliyete tamamen yoğunlaşmanın boyutlarını temsil etmektedir. Buna göre, akış teorisinin temel bileşenleri aşağıda listelenmiştir (Engeser ve Schiepe-Tiska, 2012: 3):

1. Eylem ve farkındalığın birleşmesi: Kişi eylemlerinin farkındadır ancak kendi farkındalığının bilincinde değildir,
2. Özbilinç kaybı: Benlikle ilgili düşünceler önemsiz hale gelir,

3. Tutarlı, çelişmeyen talepler ve net geribildirim: hedefler ve bunlara ulaşma yolları mantıksal olarak sıralanmıştır. Eylem ve tepki otomatiktir,
4. Ototelik karakter: dış hedeflere ya da ödüllere ihtiyaç yoktur,
5. Dikkatin sınırlı bir uyarıcı alanına odaklanması: yüksek derecede konsantrasyon,
6. Kişinin eylemleri ve çevrenin talepleri üzerindeki kontrol hissidir.

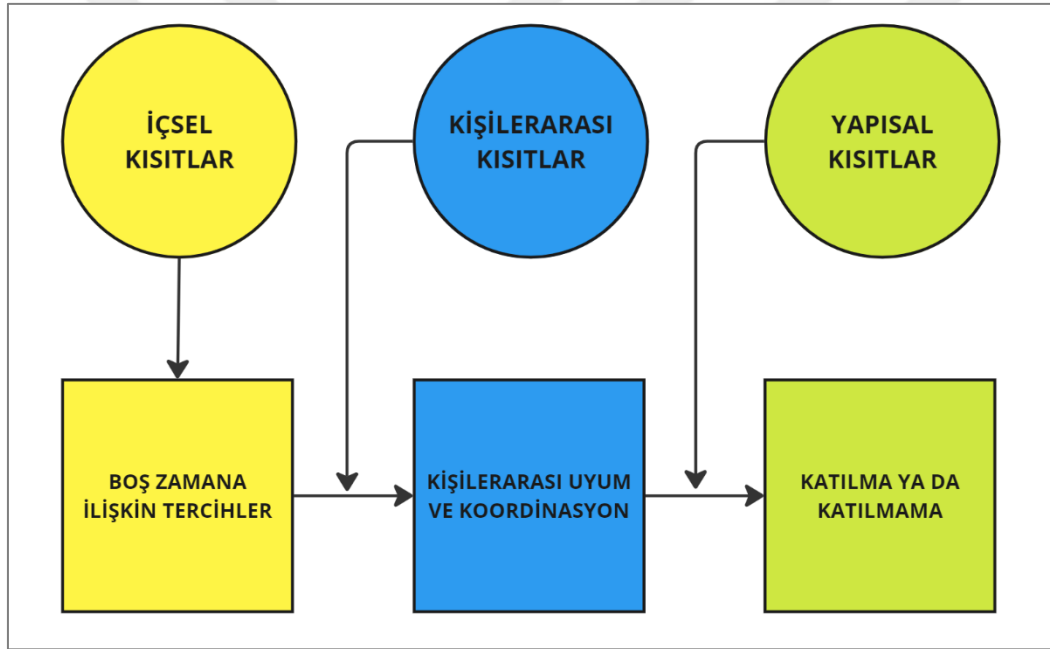


Şekil 2.3. Akış deneyiminin özgün modeli

Akış deneyimi ilk olarak Csikszentmihalyi (1975) tarafından “optimal deneyim” olarak tanımlanmıştır. Csikszentmihalyi’nin yaptığı araştırma, insanların neden dışsal ödülleri olmayan faaliyetlere sıklıkla yüksek oranda katılım sağladıklarını açıklamaktadır. Csikszentmihalyi’nin ilk çalışmaları sporcular, satranç oyuncular, kaya tırmanışçıları, dansçılar, besteciler ve farklı geçmişe sahip insanlarla yapılan görüşmelerden elde edilen deneyimlerin yorumlanmasıyla ortaya çıkmıştır (Ottiger ve ark., 2021). İnsanlar akış halini deneyimlediklerinde, çevredeki uyarıcıları algılamaları sınırlanır. Çevredeki ilişkisiz uyarıcılar filtrelenir. Bu sırada insanlar benlik algılarını kaybeder. Bunun yerine, sadece hedefe ve geri bildirimine yanıt verir ve çevre üzerinde kontrol hissine sahip olurlar. Ayrıca akış teorisi, tam konsantrasyon halinin nasıl heyecan ve tatmine neden olduğunu da açıklamaktadır (Huang ve ark., 2023).

Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi

Crawford ve Godbey (1987) ve Crawford, Jackson ve Godbey (1991) tarafından geliştirilen ve daha sonra Jackson (1993) tarafından genişletilen hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi, boş zaman davranışını değerlendirmede önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisine göre, boş zaman etkinliklerine katılıma yönelik kısıtlar içsel, kişilerarası ve yapısal düzeyler olmak üzere üç aşamada sınıflandırılmaktadır (Şekil 2.4.). Godbey, Crawford ve Shen'e (2010) göre, insanların tatmin edici boş zaman deneyimler yaşamasının içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtların sıralı ve başarılı bir şekilde üstesinden geldiği durumlarda mümkün olduğunu öne sürmüşlerdir.



Şekil 2.4. Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi

İçsel kısıtlar, bireyin boş zaman katılımına yönelik tercih, istek ve motivasyonunu biçimlendiren kendisine ilişkin algısını ifade etmektedir. Bireyin yetkinlik ve faaliyetin uygunluğuna ilişkin değerlendirmesi, stres düzeyi ve belirli bir faaliyete ilişkin tutumu bu tür kısıtlamalara örnektir (Li ve ark., 2017). Bireyler içsel kısıtların üstesinden gelmeyi başarabilirse akran etkisi, değerler, beklentiler, kültürel ve sosyal normlar gibi kişilerarası kısıtlar ön plana çıkacaktır (Adam, 2014). Bireyin boş zamana katılma becerisi üzerinde daha geniş bir etkiye sahip olan yapısal kısıtlar da mevcuttur. Yapısal kısıtlar diğer unsurların yanı sıra tesis, zaman, para ve ulaşım olanaklarının yetersizliğini içermekte ve çoğunlukla bireyin boş zaman ilgisi ile boş zamana etkin katılımı arasında bir engel

oluşturmaktadır. Bu kısıtların başarılı bir şekilde çözülmesi boş zaman etkinliklerine aktif katılımı arttırmaktadır (Adam, Hiamey ve Afenyo, 2015).

2.3. Engellilerde Spor ve Boş Zaman

2.3.1. Engelliliğin tanımı

Engellilik kavramı, tanımı ve kapsamı bakımından oldukça karmaşıktır (Beudry, 2019: 4). Bu durum, kavramın bilimsel açıdan ele alınışının yanında içinde yaşanan toplumsal yapı, kültür, inanç, değer ve ihtiyaçlara duyarlı bir durumu tanımlama çabasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla kavramın herkesçe kabul gören net bir tanımı ve kavramsal bir yapısı bulunmamaktadır. Kavram durağan olmak yerine dinamiktir ve toplumun sosyal ve bilimsel evriminden etkilenmektedir (Barclay, 2019: 13; Siri ve ark., 2020: 4).

Engellilik kavramı genel olarak iki yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki engelliliği birey özelinde ele alan tıbbi yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre bireyin çeşitli sağlık bileşenleri yönüyle hayatlarında biyomedikal bazı dezavantajlar yaşaması ve bu sebeple engel sahibi olduğu görüşü yer almaktadır. Bu görüş çerçevesinde engelliler sahip olduğu sağlık sorunlarıyla yine kendi sorumluluk ve çabalarıyla alacakları tedavi, rehabilitasyon ve hayırsever bağışlar doğrultusunda bireysel açıdan yüzleşebilmektedir (Amudson, 2005: 101).

Engellilik konusu uluslararası politikalar ve insan hakları çerçevesinde tıbbi modelde ele alınmıştır. Ancak bu eğilim toplumsal unsurları göz önünde bulundurmadığı içim engelli bireyleri ve uluslararası engelli örgütlerini memnun etmemiştir (Katsui, 2020: 8).

Engelliliğin sosyal modeli, tıp literatürü ve indirgemeci yaklaşımı yerine konunun sosyal yönleriyle değerlendirilmesi gerektiği ve ancak böylelikle konunun karmaşık yönlerini ortadan kaldıracak görüşlerin üretilebileceği fikrine dayanmaktadır. Ayrıca bu yaklaşım engelliliği ırk, cinsiyet, din, cinsellik, ekonomi, politika ve sınıfsal açıdan karşılaşılan baskın sosyal tutum ve maddi ilişkiler çerçevesine irdelleyerek engellilerin yaşam deneyimlerini anlamaya odaklanmaktadır (Rembis, 2019: 4).

Engelliliği ele alan ikinci yaklaşım ise engelliliğin kaynak ve problemlerini sosyal yapı odaklı gören ve çözümlerinin yalnızca kolektif bir bakış açısıyla gerçekleştirilebileceğini ileri

süren sosyal yaklaşım ya da diğer bir ismiyle sosyal engellilik modelidir. Bu yaklaşımın savunucuları konuyu birey veya kişi özelinde ele almaktan ziyade toplumsal baskı ve toplumun bu kitleyi maruz bıraktığı sosyal sorunlar çerçevesinde temellendirerek, onları dezavantajlı-engellenen insanlar olarak nitelendirdikleri “engelli insanlar” tanımını tercih etmiştir (Katsui, 2020: 10).

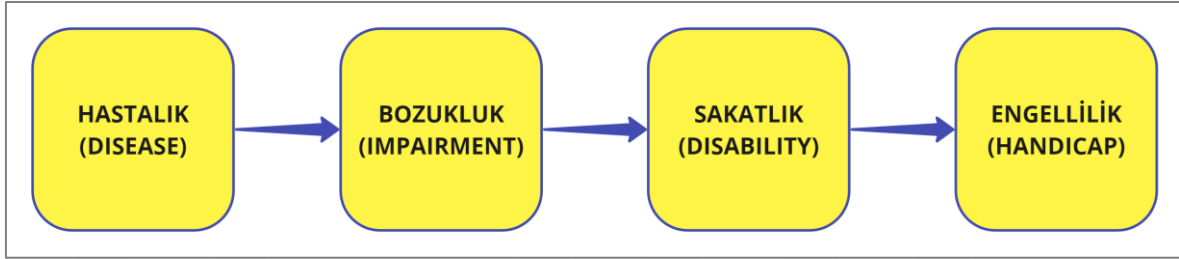
Engelliliğin sosyal modeli çerçevesinde yapılan engellilik tanımları, engelli bireylerin sosyal ihmal veya ayrımcılıkla karşılaştıkları ve dolayısıyla sosyal açıdan içinde bulundukları organizasyonda işlevsiz olmalarına neden olabilecek unsurların sosyal sistem ve dinamiklerini göz ardı etmeksizin ele alınması gerektiğini savunarak güçlü bir temel oluşturmuştur. Bu çerçevede oluşturulan modelin, engelli bireylerin sosyal hayatta karşılaştığı damgalanma ve dışlanma gibi olumsuz durumları ortadan kaldırmak ve engelli bireylerin daha etkin bir yaşama sahip olmalarını sağlayacak çözümler sunmaya çalıştığı ileri sürülmüştür (Silvers, 2020: 29)

1980’lerden itibaren gelişmiş toplumların engelliliği açıklamada baskın olarak tercih ettikleri tıbbi ve sosyal modelleri tek başına yeterli bulmayıp karma bir engellilik modeline doğru evrildikleri görülmektedir. Karma modelde engellilik hem bireysel (tıbbi) hem de çevresel (sosyal) açıdan dikkate alınması gereken bir konu olarak tanımlanmaktadır (Siri ve ark., 2020: 6).

Buraya kadar ifade edilen yaklaşımlar çerçevesinde engellilik kavramına yönelik en fazla kabul gören tanımlamalardan biri Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1980: 14) tarafından gerçekleştirilen engellilik tanımıdır. Kavram, karma modelin tıbbi ve sosyal yapısına atıfta bulunacak biçimde ve karmaşık yapısı sebebiyle daha anlaşılır biçimde ifade edilmesi gerekliliğinden hareketle “bozukluk, sakatlık ve engellilik” kavramları üzerinden ele alınan tanımlar şu şekildedir:

1. Bozukluk (Impairment): Herhangi bir nedenle (hastalık, kaza vb.) bireyin vücut yapısı ve görünüşünde meydana gelen normal dışı durumlar ve vücudun organ düzeyinde meydana gelen yeti yitimi ya da bozulmalarını ifade etmektedir.
2. Sakatlık (Disability): Bir bozukluk sonucunda bireyin işlevsel performansı, fiziksel ve zihinsel aktivitelerinde karşılaştığı yetersizlik ve kısıtlılığı yansıtır; bu nedenle sakatlık, kişi düzeyindeki ciddi düzeydeki bozuklukları temsil eder.

3. Engellilik (Handicap): Bireyin yaşadığı bozukluk ve sakatlıklar sonucu ortaya çıkarak bireyin toplumsal açıdan sergilemesi gereken roller ve sağlık bütünlüğünü olumsuz biçimde kısıtlamaktadır; bu bireyin hem öznel sağlık yönüyle hem de toplumsal açıdan uyum ve etkileşimi farklılaşmaktadır. Dolayısıyla DSÖ tarafından en hassas ve problemlili olabilecek durum engellilik olarak tanımlanmıştır.



Şekil 2.5. Engellilik sürecinin kavramsallaştırılması

Engellilik yaklaşımları perspektifinde ulusal ve uluslararası sivil toplum örgütleri tarafından çok çeşitli tanımları mevcuttur. Bu tanımlar incelendiğinde ise:

Birleşmiş Milletler Engelli Birey Hakları Bildirgesi (1975) engelli bireyi, doğuştan ya da sonradan ortaya çıkan sebeplerle bedensel veya zihinsel yeteneklerde meydana gelen eksiklik nedeniyle normal olarak nitelendirilebilecek bireysel ya da sosyal yaşam gereksinimlerini kısmen ya da tümüyle tek başına yerine getiremeyen birey olarak tanımlamıştır.

DSÖ bünyesinde oluşturulan “Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması (ICF)” çerçevesinde yapılan benzer bir başka engellilik tanımı; bozukluk, aktivite sınırlaması ve katılım sınırlaması olarak bu üç bileşenden herhangi biri ya da tümünün varlığıyla engellilik kavramı ele alınmıştır. Bu tanımdaki bozukluk (impairment) kavramı vücudun işlevselliğinde ya da vücut bütünlüğünde ortaya çıkan problemleri ifade etmektedir (Örneğin felç ya da körlük gibi). Aktivite sınırlamaları, bireyin temel düzeyli rutin aktiviteleri gerçekleştirme sırasında yaşadığı kısıtlılıktır (Örneğin yürüme ya da yemek yeme gibi). Katılım sınırlaması ise bireylerin sosyal yaşama katılımı sırasında yaşadığı sorunlara işaret etmektedir (Örneğin iş yaşantısı ya da ulaşım sırasında ayrımcılığa uğramak gibi) (WHO, 2011: 5)

ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı'na bağlı bir örgütlenme olan “Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC)” engellilik kavramını bedensel ya da zihinsel bozukluklar, bu durumdaki bireyin çeşitli faaliyetleri yapmasını engelleyen sınırlamaların varlığı ve bireyin dünya ile etkileşimini sosyal açıdan sınırlayan katılım kısıtlamalarının varlığı olarak ifade etmiştir (CDC, 2023).

Engellilik, beden işlevleri ve yapısında oluşan bozukluklar, herhangi bir yardım almaksızın temel faaliyetleri yürütebilme kapasitesi ve yaşamsal performansın çeşitli yönlerinde karşılaşılan olumsuz durumları ifade eden karmaşık ve gelişime açık bir kavramdır (UNICEF, 2023).

Sosyal araştırmalarda engelliliğin “işlevsel sınırlılık, yasal ya da idari düzenlemeler ve öznel engellilik” açısından üç farklı boyut altında tanımlandığı çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Hahn ve Pool Hegamin, 2001; Hedlund, 2000; Skogman Thoursie, 2004). Bu çerçevede ilk olarak bireyin körlük, sağırılık ve bedensel yapıda oluşan tıbbi bir bozukluğuna dayanan işlevsel sınırlılığa (engelliliğe); ikinci olarak yasal düzenlemeler ya da idari uygulamalar açısından bireyin toplumdan engelli olarak aldığı destek ve kabulüne; son olarak ise bireyin kendisini engelli olarak algılaması ve kabullenişine dayanan engelli tanımlamasına rastlanmaktadır (Grövnik, 2009).

Engellilik, bireyin fiziksel ve sosyal çevre içinde sosyal açıdan tanımlanan rolleri ve yaşam aktivitelerini gerçekleştirme açısından yaşadığı sınırlılık ve yetersizliğe bağlı olarak sahip olduğu roller ve talep ettiği görevleri gerçekleştirmede karşılaştığı boşluk olarak ifade edilebilir (Pope ve Tarlov, 1991).

5378 Sayılı Engelliler Hakkında Kanun başlıklı mevzuatın 3.md/c bendinde engelli tanımına yer verilmiştir: “Engelli: Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyuşsal yetilerinde çeşitli düzeyde kayıplarından dolayı topluma diğer bireyler ile birlikte eşit koşullarda tam ve etkin katılımını kısıtlayan tutum ve çevre koşullarından etkilenen bireyi” ifade etmektedir.

Engellilik kavramı bireyin sağlıklı kabul edilebilecek özellik ve işlev durumunda sapma meydana gelen durumun görünürlüğü (belirginliği), ortaya çıkış biçimi, başlangıç zamanı, engel durumunun seyri, bozulan işlevsellik ve yaşanan durumun şiddeti gibi faktörler çerçevesinde tanımlanabilmektedir. Ayrıca engellilik doğuştan ya da doğumdan sonra

edinilen görülebilir ya da görülemeyen bir durum ya da bozulan işlevselliğe (yeti yitimine) işaret etmektedir. Engellilik başlangıcı itibariyle akut (ani) bir duruma bağlı olabildiği gibi belirsiz (sinsi) biçimlerde de ortaya çıkabilen durumlardır. Bireyin engel durumu dengeli biçimde kalıcı, dönemsel (tekrarlı), giderek kötüleşen (ölümcül) ya da hem dönemsel hem de giderek kötüleşen seyre sahip dört türde seyredebilmektedir. Bununla birlikte engellilik tanımlaması kabul gören bazı test ve teşhislerin engelliliği derin, şiddetli, orta ve hafif düzeylerde tanımladığını ifade etmek mümkündür (ICD, 2011; Smart, 2019: 36).

Engelliliğin kavramsal yapı ve farklı tanımları incelendiğinde; Hahn (1993) tarafından yapılan tanımlamaya göre engellilik, tıbbi, sosyo-ekonomik ve sosyo-politik boyutlar çerçevesinde ele alınması gereken tıbbi bir işlev kaybı (yeti yitimi), çalışma yönüyle sosyo-ekonomik bir sorun ve toplumda ezilen (dezavantajlı) bireylerin varlığına işaret eden bir durum olarak tanımlanmıştır. Grövnik (2007) engelliliği, “bir engeli olan birey ile uyum sağlayamayan bir çevre arasındaki etkileşim” olarak tanımlamıştır.

2.3.2. Engellilik nedenleri

Engellilik, bireyin katıldığı faaliyetlerde sergilemesi beklenen performans ve davranışsal açıdan açığa çıkan eksiklik ve aşırılıklarla karakterize edilir ve kişinin bu durumu geçici, kalıcı, iyileşebilir, iyileşemez, ilerleyen ya da gerileyen bir yapıda ortaya çıkabilmektedir (WHO, 1980: 143).

Engellilik, bireylerin yaşadığı hastalık, yaralanma ya da doğum sırasında yaşanan olumsuzluklara bağlı yaşanan akut süreç tamamlandığında kalıcı bir bozukluk oluşturabilmektedir. Bu bozukluk bireylerin bedensel, zihinsel ve psikolojik işlev problemleri sebebiyle engellilik durumunu meydana getirebilmektedir (Altman, 2014).

Diyabet, kalp ve damar hastalıkları, psikiyatrik hastalıklar, kanser ve solunum sistemi hastalıklarında dünya genelinde meydana gelen artış seyrinin engellilik üzerinde önemli etkiler oluşturan engellilik sebepleridir. Özellikle düşük ve orta gelişmişlik düzeyindeki ülkelerde ortaya çıkan engelli yaşam süresi istatistiklerinin %66.5'i bu hastalıklardan oluşmaktadır. DSÖ istatistiklerine göre salgın hastalıkların oluşturduğu kalıcı bozukluklar ise engelli yaşam yılı istatistiklerinin %9'unu meydana getirmektedir. Ayrıca kazalar, şiddet ve insani krizler sebebiyle yaşanan yaralanmaların da engelliliğe neden olan faktörler arasında yer aldığı kabul edilmiştir (WHO, 2011).

Engellilik nedenleri çok çeşitli olmakla birlikte bu nedenleri birlikte ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çerçevede engellilik nedenleri şu şekilde ifade edilmiştir (Baykan, 2000):

1. “Doğum Öncesi ve Doğum Dönemi Nedenler,
2. Bulaşıcı Hastalıklar,
3. Kazalar,
4. Mental Bozukluklar,
5. Beslenme Bozuklukları,
6. Yaşlılık ve Kronik Hastalıklar” olarak belirtilmiştir.

Zihinsel engellilik için literatürde belirtilen engellilik nedenleri incelendiğinde ise doğum öncesi engellilik nedenleri (1) kromozomal bozukluklar, (2) doğuştan metabolizma hataları, (3) beyin oluşumunu etkileyen gelişimsel bozukluklar ve (4) çevresel etkiler olarak ifade edilmiştir. Doğum sırasında bebekte meydana gelen beyin hasarları, oksijen yetersizlikleri, düşük doğum ağırlığı, anneden geçen zührevi hastalıklar sebebiyle meydana gelebilmektedir. Doğum sonrası zihinsel engel sebepleri genellikle biyolojik nedenler (enfeksiyonlar, toksinler ve yetersiz beslenme) ve psiko-sosyal nedenler (kötü çevre koşulları, istismar, ihmal, yetersiz yetişkin etkileşimi, eğitim ve öğretim eksiklikleri) bağlamında ortaya çıkmaktadır (Hallahan, Kauffman ve Pullen, 2013: 134).

2.3.3. Engelliliğin sınıflandırılması

Türkiye’de engelli nüfus ve sınıflandırmasına ilişkin yapılan en kapsamlı araştırma 2002 yılında Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE) tarafından hazırlanan Türkiye Özürlüler Araştırması Raporu’dur. Bu raporun 2006 yılında TÜBİTAK tarafından “İkincil Analiz” başlığı altında genişletildiği görülmüştür (Arslan, 2017: 119).

Daha sonra ise 2008 yılında T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı’nca yayınlanan Aile Eğitim Rehberi’nde, “2011 yılı Nüfus ve Konut Araştırması” sonuçlarına dayalı TÜİK (2015) raporlarında konuya ilişkin detaylara yer verilmiştir (Duru ve Duyan, 2017: 25).

2020 yılı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni’nde Türkiye’de engellilere ilişkin sınıflandırma görme, İşitme, dil ve konuşma, ortopedik, zihinsel, ruhsal ve duygusal, süregelen hastalığa bağlı engel grupları altında ele alınmıştır. Burada sınıflandırmada tanımlama güçlüğü çekilen engelliler diğer engel grubu

başlığı altında yer almıştır. Vatandaşların engel grubu başlıkları altındaki mevcut istatistiklerine Çizelge 2.1.'de yer verilmektedir.

Çizelge 2.1. Ulusal veri tabanına kayıtlı engelli vatandaşların engel grubuna göre istatistikleri

Engel Grubu	Kişi Sayısı	Oranı (%)
Görme	215.076	9,53
İşitme	179.867	7,97
Dil ve Konuşma	33.686	1,49
Ortopedik	311.131	13,78
Zihinsel	385.313	17,07
Ruhsal ve Duygusal	170.927	7,57
Süreğen Hastalık	917.259	40,63
Diğer	44.248	1,96

Kaynak: Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni, 2020.

Engellilik tanımları ve değerlendirmelerinin sunduğu modern bakış açısı engellilerin işlevsel, fiziksel ve ruhsal sorunları sebebiyle yaşadığı toplumda çevresel ve toplumsal kısıtlamalar olmaksızın onlara daha iyi yaşayabilecekleri yaşam koşullarını sunmaya odaklanmaktadır (Barton, 2009). Bu çalışma kapsamında ele alınan konu izleyen başlıklar altında araştırma grubunu oluşturan bedensel, işitme ve görme engelliler açısından incelenecektir.

Bedensel engelliler

Dünya Sağlık Örgütü (2011) fiziksel engelliliği, bireyin belirli kalite ve verimlilik standartlarında fiziksel aktivite gerçekleştirmede karşılaştığı sorunlar ve aile ve sosyal hayata katılımında bireyin karşılaştığı kısıtlamalar olarak tanımlamaktadır.

Milli Eğitim Bakanlığı ise bedensel engelliliği “sinir sisteminin zedelenmesi, hastalıklar, kazalar ve genetik problemler nedeniyle kas, iskelet ve eklemlerin işlevlerini yerine getirmemesi sonucunda meydana gelen hareket ile ilgili yetersizlikler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin günlük yaşamında çeşitli etkinliklere katılımını sınırlandıran tıbbi problemler nedeniyle sürekli tedavi ve bakıma ihtiyacı olması durumlarına da süreğen hastalık olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2013: 8).

Doğum öncesi, sırası ya da sonrasında sinir, kas ve iskelet sisteminde gelişimsel, bozulma ve yıpranmaya bağlı oluşan hareket işlevi kaybı, sosyal uyumsuzluk ve günlük ihtiyaçlarını

karşılamada zorluk sebebiyle rehabilitasyon, korunma ve bakım hizmetlerine ihtiyaç duyan kişilere bedensel engelli adı verilmektedir (Ayhan ve İlhan, 2021).

Bedensel engellilik çeşitli örnekleri incelendiğinde (Smart, 2019):

- Körlük veya sağırılık gibi duyuusal kayıp veya çift duyuusal kayıp, örneğin körlük ve sağırılık (tek bir bireyde);
- Hareket bozuklukları ve felç;
- Felç, serebral palsi, nöbet bozuklukları ve travmatik beyin yaralanmaları gibi nörolojik bozukluklar;
- Kas distrofisi, multipl skleroz gibi kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları;
- Diyabet, kalp hastalığı ve lupus ve romatoid artrit gibi otoimmün hastalıklar gibi kronik hastalıklar çerçevesinde görülmektedir.

Bedensel engelli bireylerin karşılaştıkları hastalık ve olumsuzluklar göz önüne alındığında spor etkinlik ve faaliyetlerine düzenli katılımın onlar açısından oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Bu durum ise, fiziksel aktivite ve sporun bedensel engelli bireylerin gelişiminde gözlenebilir düzeyde ve normal gelişime sahip bireylere oranla daha belirgin fiziksel, ruhsal ve toplumsal kazanımlar oluşturduğu ifade edilmiştir (İlhan ve Esentürk, 2014).

Görme engelliler

Görme engelli kavramı, genel bir değerlendirmeye yeterli düzeyde görme yetisine sahip olmayan bireyleri ve onlara ilişkin koşulları ifade etmek üzere kullanılan bir kavramdır. Ancak bununla birlikte görme engelliliği kesin bir ifade ve tanım çerçevesinde açıklamak kolay değildir (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019).

Görme yetisi ve görme bozuklukları göz hastalıkları uzmanı doktorlar tarafından değerlendirilmektedir. Görme bozukluğu türü ve düzeyi bakımından göz doktorları tarafından yapılan temel değerlendirmeler (Aile Eğitim Rehberi, 2014: 17):

1. Hiç ışık görmeyen bireylerden oluşan, tamamen kör olarak ifade edilebilen en düşük seviyedir.
2. Işık gören, el hareketlerini algılayan bireyler ağır görme engellidir.

3. Altı metreden açılmış insan parmaklarını sayabilen bireyler az gören sınıfındaki ağır az görenleri oluşturmaktadır.
4. Kitap, gazete okumada zorluk çeken ve okuyamayan ise az gören olarak ifade edilmiştir.

Bir göz rahatsızlığı, görme sistemini ve onun bir veya daha fazla görme işlevini etkilediğinde görme bozukluğu ortaya çıkar. Tipik olarak, nüfusa dayalı araştırmalar, görme bozukluğunu yalnızca görme keskinliğini kullanarak ölçer; ciddiye, hafif, orta veya şiddetli uzak görme bozukluğu veya körlük ve yakın görme bozukluğu olarak sınıflandırılır. Ancak klinik ortamda kişinin görüş alanı, kontrast duyarlılığı ve renkli görme gibi diğer görsel işlevler de sıklıkla değerlendirilir (WHO, 2023). Görme engelliliği bireylerin görme keskinliği, görme alanları ve ekstra oküler hareket ölçümleri sonucunda tespit edilmektedir (Jeon, Oh ve Kyun, 2012).

İşitme engelliler

İşitme engellilik bireyin hem duyma hem konuşma yetisi bakımından yaşadıkları kısıtlılık ve bozukluklara dayanan bir durumdur (Yılmaz ve Kahraman, 2023). İşitme engeli bireyin, normal işitme yetisine sahip bireylere göre duyma seviyesinde ortaya çıkan ve etkileri bakımından çok hafiften çok ileri derecelere kadar farklılaşabilen bir işitme yetersizliği durumu olarak ifade edilebilir (Yavuz, Baran ve Bıçakçı, 2010).

Genellikle doğuştan itibaren işitmeyen ya da henüz konuşma yetisi kazanmadan işitme yetisini kaybeden ve işitme durumunda ortaya çıkan sorunlar sebebiyle dil gelişimini sağlayamayan bireylere sağır; doğuştan veya sonradan birtakım sebeplere bağlı işitme bozukluğu yaşayan bireylere işitme engelli adı verilmektedir (Arslan, 2021).

Bazı işitme engelliler hiç duyamadığı, bazılarının yüksek tondaki sesleri duyabildiği ve bazılarının ise belli sesleri duyarken belli sesleri duymadıkları gözlemlenmiştir. Son grupta ifade edilen engellilerin belli belirsiz engel durumları sebebiyle kendi engellerinin farkında olmama ihtimalleri sebebiyle en tehlikeli sınıfta yer aldıkları düşünülmektedir (Boltyenkov, 2014: 5).

Dünya Sağlık Örgütü (1980) işitme engelini, bireyin günlük yaşamında işitme duyusunun işlev bozukluğu ve kaybına bağlı tıbbi metotlarla ölçülebilen işitsel zorluk olarak tanımlamaktadır.

İşitme engellilik, bireyin sesleri algılama, özellikle olumsuz koşullarda konuşmayı tanıma ve ses kaynaklarını konumlandırma yetisinin kaybı ya da yokluğu sebebiyle günlük hayat ve çevre koşullarından etkilenmesini ifade etmektedir (Arlinger, 2003).

2.3.4. Engellilerde spor

Uluslar belirli bir refah düzeyine gelene kadar engelli bireylerin hayatın her kademesinde çok az destek gördüğü toplumlardan oluşuyordu ve engelli bireylerin hayatlarını devam ettirebilmeleri için çok çabalamaları ve hayırseverlerin desteklerinin olması gerektiği biliniyordu. Bu yüzden zamanla engelli bireylerin bazıları yalnızca toplumdaki çıkarlarını temsil etmek için değil, aynı zamanda sosyalleşme ihtiyaçları için çeşitli sivil toplum örgütleri kurulmuştur (Sherrill, 1986: 147).

Engelliler tarafından yapılan sporların çoğu bu organizasyonlarla beraber doğmuştur. Bu örgütlenmelerin bazıları 1834'te oluşmuştur; Fransa'da Comité des sourds-muets (Sağır Dilsiz Komitesi), 1924'te işitme engelliler için oyunlar düzenleyecek olan uluslararası sağır dilsiz hareketinin öncüsü olmuştur. Diğer kuruluşlara bakıldığında ise, Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra engelli eski askerlere yardım etmek için ortaya çıktıkları görülmektedir. Öyle ki Birleşik Krallık'ta, kuruluşların çoğu, engelliler tarafından yönetilmeyen hayır kurumlarıydı. Örneğin görme engellilerin bakımı için 1915'te Regents Park'taki bir villada açılan St Dunstan's isimli kuruluş, 1930'da Ulusal Körler Spor Ligi kurulmasında rol almıştır (Silver, 2018).

Engelliler için spor konusundaki literatürün çoğu İkinci Dünya Savaşı sonrası döneme aittir (Ferez., Ruffié ve Bancel, 2016). Bununla birlikte, çeşitli kaynaklar Napolyon Savaşları sırasında bir kolu ve bir bacağı olan hastalardan oluşan bir takımın kriket oynadığını bildirmektedir (Mccann, 1996).

Bazı kaynaklarda engelli sporlarının İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra başladığını öne sürmesine rağmen, engelli sporlarının Birleşik Krallık, Almanya ve Fransa'da o tarihten önce de yapıldığını gösteren pek çok kanıt olduğu belirtilmektedir (Silver, 2018). Örneğin, işitme

engellilere yönelik sportif faaliyetlerin 1888 yılında Berlin'de başladığı ve engelli sporuna ilişkin farkındalığın bu dönemde olduğu bilinmektedir. Bu durumla bağlantılı olarak, Alman cerrah August Bier jimnastik ve sporun faydalarına inanmış ve 1920 yılında Berlin Beden Eğitimi Okulu'nun ilk müdürü olarak ilk Alman spor hekimliği organizasyonunun kurulması için finansman sağlamıştır. Bu kuruluşun amacı öğrencilere spor tıbbının faydalarını, spor ve egzersiz yoluyla sağlık ve rehabilitasyonu öğretmek ve sporun çeşitli bozukluk ve hastalıkları ortadan kaldırmak için kullanımını incelemektir. 1928 yılında Bier, sporun tedavi amaçlı nasıl kullanılabileceğini anlamak için bu kuruluşa atandı. Doktorlar, içgörü kazanmak için öncelikle kendilerinin söz konusu sporlara katılmalarını önermiş, ancak bu çabalar Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra azalmış ve engelli bireylerin tedavi amaçlı bile olsa fiziksel aktiviteye katılmalarını zorlaştırmıştır (McCorry, Zazryn ve Cameron, 2007).

Günümüzde Paralimpik oyunlara evrilen engelliler sporu için tarihçiler de bu alanın engelli bireyler için sosyolojik olarak birçok etkisinin olduğunu söylemiştir (Gold ve Gold, 2007). Çünkü 20. yüzyıldan önce, engelli bireyler genellikle toplumun üretken olmayan üyeleri olarak görülüyordu ve çoğu zaman kendi başlarının çaresine bakmaya zorlandılar. Bu anlamda dünyanın çeşitli coğrafyalarda engelliler için spor organizasyonlarının başlaması ve resmi programlar şeklinde düzenlenmesi bir devrim niteliği taşımaktadır. Bu tarihlerden önce yine işitme engelliler için ilk spor programlarının Berlin'de başlatıldığı ve bu programdaki klinisyenler tarafından rehabilitasyon programlarının iyileşme sürecinin bir parçası olarak fiziksel aktivite olarak kullanıldığı bilinmektedir (DePauw ve Gavron, 2005: 186).

1 Şubat 1944'te İngiltere'deki Stoke Mandeville Omurilik Yaralanmaları Merkezi'nin başkanı Dr. Ludwig Guttmann, fiziksel engellilerin rehabilitasyonuna yeni bir yaklaşım getirmeye karar verdi ve oyun ve yarışma şeklinde sporlar sunmaya başladı. Bu yeni yaklaşım hastalar ve çevrelerindeki insanlar tarafından ilgiyle karşılandı ve masa tenisi, bowling ve hedeflere küçük oklar atma gibi basit aktivitelerle geçen ilk birkaç yılın ardından 28 Temmuz 1948'de ilk Stoke Mandeville Oyunları düzenlendi (Bailey, 2008: 1). Oyunlara 16 felçli hasta katıldı. Bu ilk resmi organizasyon o kadar büyük ilgi ve heyecan yarattı ki, bunun uluslararası bir düzeye taşınması planlandı ve üç yıl gibi kısa bir süre içinde İngiliz ve Hollandalı engelli sporcuların birlikte yarışmasıyla bu başarıldı. O zamandan beri

yarışmaların sayısı ve katılımcı ülkelerin sayısı her yıl artmıştır (DePauw ve Gavron, 2005: 188).

1960 yılına gelindiğinde o yıl ilk kez Olimpiyat Stadyumunda Olimpik yarışma kurallarına uygun olarak bir engelli etkinliği düzenlendi. Roma Oyunlarının başarisından cesaret alınarak, bu kutlamanın mümkün olduğunca dört senede bir olimpiyatların yapıldığı stadyumlarda düzenlenmesine karar verildi. 1964 Tokyo Olimpiyatlarından sonra, Olimpiyat Stadyumunda çoğu engelli 400 kadar paraplejik atlet yarıştı 20.000 km uzaklıktaki zorlu yarışmalara katılarak 100.000 kişilik bir kalabalığa omurilik yaralanması gibi ağır bir engelin bile mutlu bir yaşamın önünde engel olamayacağını kanıtladı (Gold ve Gold, 2007).

İlk Paralimpik Kış Oyunları 1976 yılında İsveç'in Ornskoltsvik kentinde düzenlenmiştir (Bailey 2008: 360). Bu tarihten itibaren Paralimpik Hareket, Paralimpik Yaz ve Kış Oyunlarının organizatörü olan Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) olarak bilinen profesyonel bir organizasyona dönüşmüştür (Silver, 2018).

Engelli sporlarının zaman içinde geldiği nokta göz önüne alındığında, tüm bu gelişmelerin çok zor koşullar altında, sıkı bir çalışmayla gerçekleştiği görülmektedir: 1984 öncesinde ABD'de bile genç sporcular için yeterli spor tesislerinin bulunmaması, engelli bireylerin spor yapma koşulları hakkında bize bir şeyler anlatmaktadır. Ancak bu zorluklara rağmen, engelli sporcuların her yaş grubundan çeşitli spor organizasyonları tarafından işe alınmasının ve engelli sporlarına entegre edilmesinin zamanı gelmiştir. Bugün, tüm engellilik kategorileri birçok spor disiplinine dahil edilmekte ve bunun sonucunda engelliler hem sağlık hem de sosyal gelişim açısından gelişmektedir (Wilson ve Clayton, 2010).

Spor, engelli bireylere sportif faaliyetlere katılma ve zgven duygusu kazanma fırsatı sunmakta, bu da onların kişiliklerinin gelişimi ve sosyal çevreye uyumları açısından büyük kolaylık sunmaktadır. Fiziksel aktivite ve sporun, tedavi edici ve rehabilite edici etkilerinden dolayı engelli bireyler için tıbbi, psikolojik ve toplumsal açıdan faydalarının olduğu bilinmektedir (Durstine ve ark., 2000).

Ludwig Gutmann uzun zamandır fiziksel egzersizin terapötik kullanımını savunmaktadır. Almanya'da, özellikle I. Dünya Savaşı'ndan önce, işitme bozukluğu, görme bozukluğu ve

uzuv kaybı olan kişilerin tedavisinde rehabilitasyon amacıyla sportif faaliyetlerin kullanıldığı kabul edilmektedir (Guttmann, 1976: 160). Sporun zaman içinde rekabeti yansıtan bir etkinliğe dönüşmesi engelli sporlarında da yaşanmıştır, ancak engelli sporlarının bir zamanlar tıbbi nedenlerle askerlere uygulanan rehabilitasyon uygulamalarından kaynaklandığı bilinmektedir (Anderson, 2001). Sporun bilimsel bir disiplin olarak tıpta uygulanmasının kökleri, 1912 yılında Alman Spor Doktorları Birliği'nin kurulduğu ve egzersiz fiziyojisi çalışmalarına ağırlık veren ilk spor laboratuvarının sergilendiği Almanya ve İsviçre'de yayılmıştır (Krüger, 2015). Öte yandan, Nazi Almanya'sında tıbbi araştırmalara destek almak için orduya katılan doktorların bile ameliyat sonrası iyileşme için egzersiz protokolleri uyguladıkları bilinmektedir (Silver, 2011). Tüm bu hususlar sporun insan organizması üzerinde birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Tıbbi açıdan önemli olanlardan bazıları aşağıda listelenmiştir:

- Kardiyovasküler direnci artırır (Durstine ve ark., 2000).
- Kas gücü ve dayanıklılık ile birlikte kemik yoğunluğunda artış meydana gelir ve bunun sonucunda yaralanma riskini azaltır (Cooper ve ark., 2006).
- Hareket kabiliyetini geliştirir (Slater ve Meade, 2004).
- Düşme sıklığını azaltır ve çalışma kapasitesini artırır (Giacobbi ve ark., 2008).
- Ölüm oranını azaltır (Slater ve Meade, 2004).
- Herhangi bir vücut hareketine uyum sağlayabilmesi için vücudun gücünü, kuvvetini ve dengesini artırır (Murphy ve Carbone, 2008).

Spor faaliyetlerine katılımın bireyin psikolojik gelişimine olumlu katkı sağladığını ve bireyin hem sağlık durumuna hem de yaşam standardına olumlu bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Shephard, 1991). Bu doğrultuda, spor faaliyetlerinin özellikle engelli bireyler için fiziksel aktivite kapasitesinin artırılmasında ve zihinsel gelişimin sağlanmasında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Hareketsiz yaşam tarzına sahip engelli bireylerde özgüven eksikliği, obezite ve engellilik derecelerinde artış olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, ulusal ve uluslararası kuruluşların engelli bireyleri sportif faaliyetlere yönlendirmeleri oldukça önemlidir (Wilson ve Clayton, 2010).

Engellilerde sporun faydalarından bazıları şunlardır:

- Stres, gerginlik, kaygı ve depresyonu azaltmasıyla birlikte bireyin ruh halinin daha iyi olmasını sağlar (McVeigh ve ark., 2009).
- Bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlar (Gioia ve ark., 2006).
- Düşünce yapısını geliştirir ve iyileştirir böylelikle daha sağlıklı düşünmeyi sağlar (Giacobbi ve ark., 2008).
- Bireyin kişisel imajının iyileşmesine katkıda bulunur (Sousa., Corredeira ve Pereira, 2009).

Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kolektif bir faaliyet olduğu düşünüldüğünde, sporla ilgilenen bireyler sportif faaliyetler aracılığıyla farklı gruplarla sosyal ilişkiler kuracaktır. Spor, bireylerin kendi dar dünyalarından çıkıp başka ortamlarla, başka insanlarla, inanç ve fikirlerle iletişim kurmalarını, onlardan etkilenmelerini ve onları etkilemelerini sağlar. Bu açıdan spor, yeni arkadaşlıkların ve sosyal uyumun kurulmasına ve güçlendirilmesine yardımcı olabilir ve özellikle engelli bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Engelli bireyler toplumdan uzak, marjinal ve izole olma eğilimindedir. Bunu önlemek için bireylerin sosyal faaliyetlere katılımının garanti altına alınması gerekmektedir. Özellikle spor faaliyetleri, engelli bireylerin dış dünyaya açılmalarını ve toplumla iç içe olmalarını sağlar; bu da sadece topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda onları hayata bağlar, onlara yaşama sevinci verir ve sosyal sorumluluk duygusu geliştirir (Tasiemski ve ark., 2005). Spor, engelli bireylerin sosyal adaptasyonunda (entegrasyonunda) çok önemli bir işlev görmektedir. Nitekim sporun algısal-motor fonksiyonların gelişimine, sosyalleşmeye, arkadaş edinmeye, kabullenmeye ve olumlu benlik gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir. Böyle bir ortamda engelliler, toplumdaki diğer engellilerin sorunlarını gözlemleyerek kendilerine karşı olumlu tutumlar geliştirmekte, yaratıcılıkları uyarılmakta, yalnızlıkları en aza indirilmekte, daha geniş bir çevreye sahip olup ve hayatı daha anlamlı yaşama şansına sahip olmaktadır (Brouwer ve Ludeke, 1995).

Spor faaliyetleri, engelli bireylerin dengeli bir gelişim göstermelerini sağlar ve bireylerde liderlik, hoşgörü ve arkadaşlık gibi özelliklerin gelişimine katkı sağlar (Antia ve Kreimeyer, 1988). Ayrıca düzenlenen spor faaliyetlerin halka açık olması ve bireylerin bu faaliyetleri

takip edebilmesi neticesinde toplumun engelli bireylere karşı farkındalıklarında da önemli değişiklikler oluşturacağı kaçınılmazdır (Barr ve Bracchitta, 2015).

2.3.5. Engellilerde boş zaman

Dünyada 100 milyondan fazla engelli insanın olduğu bilinmektedir ve bunların çoğunluğunun boş zaman, rekreasyon veya spor faaliyetlerine katılma fırsatları çok azdır veya hiç yoktur. Engelli bireyler için spor, fiziksel aktivite ve boş zaman aktivitelerine katılımı, engellerini kabul etmelerine, öz saygılarını yeniden kazanmalarına ve sosyal bütünleşmelerine yardımcı olabilir (Chawla, 1994). Ayrıca, engelli bireylerin, spor ve boş zaman aktivitelerinden önemli zihinsel, sosyal ve ruhsal faydalar elde ettiği bilinmektedir (Weiss ve ark., 2003).

Engelli bireylerin çoğu hem engelliğin getirmiş olduğu dezavantajlar hem de engelli bireylere yönelik olumsuz toplumsal tutumlar göz önünde bulundurulduğunda birçok insana göre aktif bir yaşam tarzına sahip değildir. Bu dikkate alındığında engelli bireylerin yeterli miktarda boş zamana sahip olduklarını, fakat boş zamanlarını aktif olarak değerlendiremediklerini söylemek mümkündür. Aktif bir yaşam tarzını benimsemiş ve imkanlar doğrultusunda olumlu kullanılan boş zamanların engelli bireylerin yaşam kalitelerini de pozitif yönde etkilemektedir (Nhamo ve Sibanda, 2012). Engelli bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımı, tüm insanlar gibi beceri ve yetkinliklerini geliştirdikleri, sosyal ilişkiler kurdukları, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını kazandıkları, yaratıcılıklarını sergiledikleri, öz kimliklerini geliştirdikleri ve yaşamda anlam ve amaç belirledikleri bir ortam oluşturmaktadır (King ve ark., 2003).

Engelli bireylerin aktivite yoluyla sosyalleşmesi toplumsal açıdan kendini ifade etmesine yardımcı olur ve aynı zamanda benlik saygısının gelişimi içinde oldukça önemlidir (Dinomais ve ark., 2010). Skär ve Tamm (2002) yapmış olduğu araştırmada, engelli bireylerin sosyal yaşamlarında sosyal çevrelerinde önemli ölçüde daha az sayıda akranlarının olduğunu ve bunun bir sonucu olarak önemli ölçüde daha kısıtlı bir sosyal çevreye sahip olduklarını bulmuştur.

Boş zaman aktivitelerine katılmanın insanlar için sayısız faydaları bulunmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılımın fiziksel ve zihinsel sağlık açısından önemli katkılar sağladığının bilinmesine rağmen, bu katkılara fazla vurgu yapılmadığı ve engelli bireylerin

boş zaman değerlendirme biçimlerine ilişkin çalışma sayısının alanyazında yeterli sayıda olmadığı aşıkardır. Ayrıca, engelli bireylerin bu aktivitelere katılımını engelleyen çok sayıda engel bulunmaktadır. Bu doğrultuda, engelli bireylerin spor, egzersiz, fiziksel aktivite ve boş zaman aktivitelerine yeterli düzeyde katılamamasının en önemli sebebi önlerine çıkan ve hayatlarını olumsuz etkileyen bu engellerin olduğu düşünülmektedir (Richardson, Smith ve Papathomas, 2017; Williams, Smith ve Papathomas, 2014).

Boş zaman, engelliler dâhil olmak üzere tüm toplum için önemli bir unsurdur. Boş zaman, engellilerin bilişsel yetenekleri kadar bağımsız hareket edebilme becerilerini de geliştirme eğilimindedir (Barnes ve Mercer, 2005). Bununla birlikte, engelli kişilerin bu faydaların farkına varabilmeleri için özgürce boş zaman geçirebilmeleri ve olumlu deneyimler alabilmeleri gerekir. Engelli insanların olumlu boş zaman deneyimleri yaşama yeteneklerinin merkezinde “kısıtlama” kavramı yatmaktadır. Boş zaman kısıtlaması, “insanların boş zaman faaliyetlerine katılma, bunu yapmak için daha fazla zaman harcama veya boş zaman hizmetlerinden yararlanma veya istenen bir tatmin düzeyine ulaşma becerisini engelleyen herhangi bir şey” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre, boş zamanın “iyi” olduğu varsayılmakta ve kısıtlamalar istenen şeyin elde edilmesinin önündeki engeller olarak ifade edilmektedir (Jackson ve Henderson, 1995). Kısıtlamalarla karşılaşan engelli bireyler boş zamana katılabilecek olsalar bile katılım sıklıkları olumsuz etkilenir ve bazen istenen tatmin seviyesine ulaşamaz.

Alanyazında çok az çalışma (Çelik, Tercan ve Yerlisu Lapa, 2014; Henderson ve ark., 1995; Jeanes ve Magee, 2012; Uçar, Yıldız ve Yılmaz, 2023) engellilerde boş zaman kısıtlayıcıları üzerinde yürütülmüştür. Bununla birlikte, engellilerde boş zaman çalışmalarının odak noktası, daha geniş boş zaman değerlendirme ortamındaki kısıtlamalara girmeden daha dar kapsamlı boş zaman değerlendirme alanlarında (Örneğin yürüyüş, halka açık park aktiviteleri vb.) gerçekleştirilmesidir. Boş zamanın engelli insanların yaşamlarını olumlu yönde etkileme yeteneği düşünüldüğünde, bireylerin karşılaştıkları boş zaman kısıtlamalarının türlerinin ve doğasının tam olarak anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Böyle bir anlayış, engelli insanları karşılaştıkları kısıtlamaların boş zamana katılımları ve deneyimleri üzerindeki etkisini en aza indirecek müdahalelerin başlatılmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Adam, Boakye ve Kumi-Kyereme, 2017).

Stumbo, Wang ve Pegg (2011) engellilerin yaşadığı boş zaman kısıtlayıcılarını olumsuz toplumsal tutum ve boş zaman hizmet sağlayıcılarının olumsuz davranışları olarak bildirmişlerdir. Bazı çalışmalar engelli bireylerin karşılaştıkları kısıtlayıcıları şu şekilde ifade etmiştir (Armila, Rannikko ve Torvinen, 2018; Beart ve ark., 2001; Grady ve Andrew, 2002; Ramlan, 2019;

- Boş zaman hizmet sağlayıcılarının dostane davranmaması ve önyargılı olması,
- Erişilemeyen boş zaman hizmetleri,
- Boş zaman fırsatlarına ilişkin bilgilere erişememe,
- Aile üyelerinden destek alamama vb.

Schleien ve Werder (1985) engelli bireylerin genellikle boş zaman hizmetlerinden habersiz olduklarını ve bundan dolayı yeterli düzeyde aktiviteye katılamadıklarını ifade etmektedir. Diğer araştırmalar ise engellilerin (Badia ve ark., 2011; Imrie, 1999),

- Erişilemeyen alanlar,
- Tesislerin bulunmaması,
- Ulaşım maliyeti,
- Finansal durumun yetersizliği gibi kısıtlayıcılarla karşılaştıklarını ifade etmektedir.

Devine (2004) ve Devine ve Lashua (2002), sosyal damgalanmayı engelli bireyler için bir boş zaman kısıtlaması olarak tanımlarken, Anderson, Wozencroft ve Bedini (2008) ve Powrie ve ark. (2015), arkadaş ve sosyal destek eksikliğinin engellilerin en çok karşılaştığı boş zaman kısıtlayıcılarından biri olduğunu açıklamışlardır. Johnson (1992) ise engelli bireylerin aşağıda ifade edilen kısıtlayıcılardan dolayı boş zaman ve rekreasyon hizmetlerinden yeteri kadar faydalanamadığını ifade etmiştir;

- Ekipman, giysi veya aktivite maliyetini karşılayacak yeterli maddi imkânın olmaması,
- Bireyin ilgi ve yeteneklerine uymayan programlar ve aktiviteler,
- Boş zaman fırsatlarına ilişkin bilgi eksikliği,
- Tesislerin fiziksel olarak erişilemezliği, ulaşım eksikliği,

- Boş zamanın dar bir şekilde yorumlanması ve boş zamanın değerine ilişkin bilinç eksikliği,
- Rekreasyon uygulayıcılarından destek eksikliği vb.

Boş zaman ve rekreasyon açısından baktığımızda, her toplumsal meselede olduğu gibi, herkesin eşit bir oyun alanı ve fırsat eşitliği hakkına sahip olduğu açıktır. Engelli bireylerin karşılaştığı boş zaman kısıtlamaları, toplum içinde karşılaştıkları daha geniş kısıtlamaların bir yansımasıdır. Engellilerin karşılaştığı boş zaman kısıtlamalarının türü ve doğası, her zaman toplumdaki konumlarını yansıtacaktır. Böylece, toplumun sosyo-kültürel yapısı, engelli insanları içine alan boş zaman kısıtlamalarının bileşenlerini tanımlayacak ve şekillendirecektir. Boş zaman gündelik hayatın olumsuz yönlerinden bedensel yorgunluk ve psikolojik gerilimi azaltması, dinlenme imkânı ve tekdüze yaşamdan kaçıp kurtulmayı sağlaması, eğlenme fonksiyonu nedeniyle stres atmaya yardımcı olması ile psikolojik ve fiziksel kapasitenin gelişmesine yardım ederek kişiliğin gelişimine katkıda bulunmasından dolayı (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 15) engelli sporcular içinde önemli bir araç olduğu düşünülmektedir.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın paradigması ve deseni, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması, araştırmacının rolü, inandırıcılık ve verilerin analizi başlıkları altında araştırmaya ilişkin sürecin detaylı açıklamaları yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Paradigması ve Deseni

Paradigma, bilimsel araştırma disiplininde felsefî bir düşünme biçimi olarak ilk kez Thomas Kuhn tarafından 1962 tarihli "Bilimsel Devrimlerin Yapısı" adlı eserinde ele alınmıştır (Kuhn, 1996: 10). Dünyaya bakmanın bir yolu olarak ifade edilen paradigma (Mertens, 2024: 2), düşünce ve eylemlere yön veren belirli felsefî varsayımların oluşturduğu temel inançlar dizisi olarak açıklanmaktadır (Guba, 1990: 17). Denzin ve ark. (2024) ise paradigmayı, verilerde saklı anlamları ortaya çıkarmak için araştırmacının bakış açısını ve temel varsayımlarını yansıtan bir dizi ilke ve nihai hedef olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda paradigma, araştırmacının nerede durduğunu ve dünyayı nasıl anlamlandırıldığını gösteren bir “insani yapı” olarak işlev görmektedir. Bir araştırmaya ilişkin amaç, motivasyon ve beklentiye belirleyen paradigma seçimidir. Araştırmacı, kullanılacak araştırma yöntemini ve verilerin nasıl analiz edileceğini belirlemek amacıyla yürütülen araştırma projesinin metodolojik boyutlarını inceleyerek kavramsal bir bakış açısı sunmaktadır. Bu nedenle, literatür taraması, metodoloji ve araştırma deseni gibi sonraki adımlar seçilen paradigmaya bağlı olarak şekillenmektedir. Paradigma seçimi yapılmadan araştırma sürecinin sonraki aşamaları için sağlam bir temel oluşturulamaz (Kivunja ve Kuyini, 2017; Mackenzie ve Knipe, 2006). Lincoln ve Guba (1985: 37), araştırma paradigmasını oluşturan dört temel unsur ontoloji, epistemoloji, metodoloji ve aksiyoloji olarak açıklamıştır. Ontoloji gerçekliğin doğasını, epistemoloji bilginin doğasını ve bilen ile bilinen arasındaki ilişkiyi, metodoloji sistematik sorgulamaya uygun yaklaşımları ve aksiyoloji ise etik değerleri ele almaktadır (Mertens, 2010). Bu unsurlar, araştırmacının seçtiği paradigmanın araştırma sorularını nasıl şekillendirdiğini, hangi yöntemlerin uygun olduğunu ve bulguların nasıl yorumlanması gerektiğini daha iyi anlamasına yardımcı olmaktadır.

Bu araştırma kapsamında, engelli sporcuların boş zaman davranışlarını belirli boyutları ile ortaya koymak ve keşfetmek amacıyla nitel yorumlayıcı paradigma yaklaşımı benimsenmiştir. Bu çerçevede, engelli sporcuların boş zamana ilişkin algıları, boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen engeller, Covid-19 pandemi sürecinin boş zaman

deneyimleri üzerindeki etkileri ve spor yaşamlarının boş zaman davranışlarını nasıl şekillendirdiği gibi konulara odaklanılmıştır. Sosyal bilimlerde pozitivist ve yapılandırmacı paradigma yaklaşımları ile birlikte yer alan üç temel araştırma paradigmasından biri olan yorumlayıcı paradigma, sosyal gerçekliğin bireysel deneyimler ve toplumsal bağlamlar tarafından şekillendiği varsayımına dayanır. Bu nedenle, insan davranışlarını anlamak için oldukça elverişli bir yaklaşımdır; çünkü davranışları soyut kavramlar yerine bireylerin öznel deneyimleri ve sosyal etkileşimleri çerçevesinde ele almaktadır (Croucher ve Cronn-Mills, 2015: 51; Pervin ve Mokhtar, 2022). Bu bağlamda mevcut araştırma, engelli sporcuların boş zaman deneyimlerine ilişkin derinlemesine bir anlayış elde etmeyi amaçlamıştır. Ayrıca, araştırmacılara katılımcılarla birebir görüşmeler yapma ve engelli sporcuların bakış açılarını kendi sözcükleriyle detaylı bir şekilde aktarma fırsatı sunarak, zengin ve çok yönlü veriler elde edilmesini sağlamıştır.

Bu araştırma, Merriam ve Tisdell'in (2016: 15) tanımladığı gibi sosyal olguları doğal ortamında anlama ve açıklama amacı güden nitel bir yaklaşıma sahiptir. Nitel araştırma yaklaşımının beş temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar, (1) araştırmacının olguyu katılımcının deneyimlediği bağlam içerisinde anlama çabası; (2) araştırmacının veri toplama ve analiz sürecinde temel araç olması; (3) tümevarımsal bir yaklaşımla toplanan verilerden bilgi üretilmesi; (4) gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi yöntemlerle veri toplanması ve (5) zengin ve betimleyici anlatıların kullanılmasıdır. Nitel araştırmalar, deneyimsel süreçleri derinlemesine araştırmak için kullanışlı bir araştırma yöntemidir (Spiers ve ark., 2016). Bu araştırma kapsamında ise olguları bireylerin öznel deneyimleri bağlamında derinlemesine incelemeyi amaçlayan araştırma desenlerinden fenomenoloji (olgubilim) yaklaşımı kullanılmıştır. İnsanların yaşam deneyimlerine yükledikleri anlamları anlamaya odaklanan fenomenoloji deseni (Smith, Flowers ve Larkin, 2022: 7), hem felsefi bir duruşu hem de metodolojik bir yaklaşımı ifade etmektedir (Patton, 2015: 191). Kökenleri Edmund Husserl'in (1971) öncülük ettiği Avrupa geleneğine dayanan fenomenoloji (Burrell ve Morgan, 2019: 232), deneyimi sosyal dünyayı anlamının yegâne yolu olarak kabul etmektedir. Bu epistemolojik varsayım, gerçekliğin sosyal etkileşimlerin ve yaşam deneyimlerinin öznel bir ürünü olduğunu savunmaktadır. Fenomenolojik araştırmalar, paylaşılan deneyimlerin özüne inerek, incelenen olguya dair daha derin ve kapsamlı bir anlayış geliştirmeyi hedeflemektedir (Moustakas, 1994: 19). Bireyler genellikle farklı etkileşimlere ve deneyimlere sahip olduğundan dolayı dünya hakkında çoklu gerçeklikler ortaya koyabilir (Berger ve Luckmann, 1966: 27). Bu bağlamda, engelli sporcuların boş

zaman deneyimlerini derinlemesine anlamak ve açıklamak için fenomenoloji deseninin en uygun araştırma yaklaşımı olduğu düşünülmüştür.

3.2. Katılımcılar

Bu araştırma, engelli sporcuların boş zaman davranışlarına odaklandığından dolayı derinlemesine ve anlamlı veriler sağlayabilecek katılımcıları seçmek büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda araştırmada, belirli kriterleri karşılayan katılımcıları seçme olanağı tanıyan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmacıların önceden belirledikleri belirli kriterlere uyan tüm olguları sistematik bir şekilde seçmelerine olanak sağlamaktadır. Bu örnekleme yöntemi, kriterleri karşılayan tüm olguların derinlemesine analiz edilmesini ve kapsamlı bir anlayış geliştirmeyi hedeflemektedir. Ölçüt örnekleme, araştırmanın odak noktasını oluşturan katılımcıların çalışmaya dahil edilme kriterlerini net bir şekilde ortaya koymaktadır (Suri, 2011). Buna göre araştırmacılar, 57 aday sporcu arasından 30 kişilik bir araştırma grubunu belirlemek için aşağıdaki dahil etme kriterlerini kullanmıştır;

- a) 18 yaş ve üzeri olmak,
- b) Aktif spor yaşamına devam etmek,
- c) Milli takım düzeyinde herhangi bir yaş kategorisinde en az 3 yıl boyunca müsabakalara katılmış olmak.

Fenomenolojik araştırmalarda uygun katılımcı sayısı, incelenen fenomenin doğasına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Gentles ve ark. (2015), 10 ila 15 katılımcının yeterli olabileceğini, ancak bazı durumlarda 6 ila 30 katılımcı ile çalışmaların yürütülebileceğini ifade etmiştir. Bu araştırma, aktif spor yaşamlarına devam eden ve elit düzeyde müsabakalara katılan bedensel, görme ve işitme engelli sporcularla gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu, 8 bedensel engelli (4 kadın, 4 erkek), 11 görme engelli (7 erkek, 4 kadın) ve 11 işitme engelli (6 kadın, 5 erkek) olmak üzere toplam 30 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcıların yaş ortalamaları, bedensel engelli sporcular için 28,87, görme engelli sporcular için 29,91 ve işitme engelli sporcular için 23,00 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 6 engelli sporcunun evli, 24 engelli sporcunun ise bekar olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan engelli sporcuların demografik özellikleri Çizelge 3.1.de detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Kodlar	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Medeni Durum	Brans	Algılanan Gelir Düzeyi	Spora Başlama Yaşı	Görüşme Süresi (Dakika)
BES1	42	Kadın	Lisans	Bekar	Badminton	Düşük	36	49,51
BES2	29	Erkek	Lise	Bekar	Ampute Futbol	Orta	17	48,26
BES3	22	Erkek	Lise	Bekar	Ampute Futbol	Düşük	11	35,16
BES4	31	Kadın	Lisans	Bekar	Taekwondo	Düşük	23	39,59
BES5	31	Kadın	Lisans	Bekar	Masa Tenisi	Orta	17	56,21
BES6	22	Kadın	Lise	Bekar	Masa Tenisi	Orta	8	43,31
BES7	22	Erkek	Lise	Bekar	Masa Tenisi	Orta	11	40,03
BES8	32	Erkek	Lisans	Bekar	Masa Tenisi	Yüksek	16	56,27
GES1	28	Erkek	Lisans	Evli	Golbol	Orta	12	69,52
GES2	25	Erkek	Lise	Evli	Atletizm	Yüksek	10	53,38
GES3	33	Erkek	Lisans	Bekar	Golbol	Yüksek	18	36,26
GES4	29	Erkek	Lisans	Bekar	Golbol	Orta	14	39,06
GES5	30	Erkek	Lise	Bekar	Golbol	Orta	16	37,09
GES6	32	Erkek	Lise	Evli	Golbol	Orta	16	40,22
GES7	33	Erkek	Lise	Bekar	Futbol	Orta	18	35,16
GES8	29	Kadın	Lisans	Bekar	Judo	Orta	23	65,17
GES9	42	Kadın	Lisans	Evli	Judo	Orta	12	74,32
GES10	26	Kadın	Lise	Bekar	Judo	Orta	18	46,24
GES11	22	Kadın	Lise	Bekar	Golbol	Orta	10	56,39
İES1*	24	Kadın	Lisans	Evli	Badminton	Orta	14	34,02
İES2	22	Erkek	Lisans	Bekar	Badminton	Çok Düşük	22	36,49
İES3*	24	Erkek	Lise	Evli	Badminton	Orta	12	32,47
İES4*	22	Erkek	Lise	Bekar	Badminton	Orta	11	30,27
İES5	22	Kadın	Lise	Bekar	Basketbol	Orta	10	35,04
İES6	22	Kadın	Lise	Bekar	Basketbol	Orta	9	31,30
İES7	23	Kadın	Lise	Bekar	Basketbol	Düşük	7	31,38
İES8	28	Kadın	Lisans	Bekar	Basketbol	Orta	9	35,49
İES9*	22	Kadın	Lise	Bekar	Basketbol	Düşük	13	41,33
İES10	22	Erkek	Lise	Bekar	Tenis	Orta	10	41,13
İES11	22	Erkek	Lise	Bekar	Tenis	Yüksek	9	37,56

*İES1, İES3, İES4 ve İES9 kodlu katılımcılarla yapılan görüşmelerde iletişimi kolaylaştırmak amacıyla resmi bir tercüman görev almıştır. Bu nedenle, söz konusu görüşmelerde araştırmacı ve katılımcının yanı sıra üçüncü bir kişi de bulunmaktadır.

Katılımcıların gizliliği ve kimliklerinin korunması, etik araştırma uygulamalarının temel bir ilkesidir. Bu çalışmada da bu ilkeye bağlı kalınarak, katılımcıların gerçek kimliklerinin açığa çıkmasını engellemek amacıyla özel kodlar kullanılmıştır. Bedensel engelli sporculara "BES1" ile "BES8" arasında, görme engelli sporculara "GES1" ile "GES11" arasında ve işitme engelli sporculara ise "İES1" ile "İES11" arasında kodlar atanmıştır. Bu kodlama sistemi, katılımcıların anonimliğini koruyarak verilerin sunumu sırasında kimliklerinin gizli kalmasını ve herhangi bir şekilde kişisel bilgilerine ulaşılmasını engellemektedir. Araştırmaya katılmayı kabul eden engelli sporculara "Bilgilendirmiş Gönüllü Olur Formu" okutulup imzalatılmıştır (EK-4). Bu form araştırmacı tarafından da imzalanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, zengin ve çok yönlü veriler elde edebilmek amacıyla nitel araştırma metodolojisinde sıklıkla kullanılan birden fazla veri toplama aracı bir arada kullanılmıştır. Bu kapsamda, yarı yapılandırılmış görüşmeler, gözlem, alan notları, araştırmacı günlüğü, kelime bulutu ve DALL-E yapay zekâ aracından faydalanılmıştır.

3.3.1. Yarı yapılandırılmış görüşme

Bu çalışmada kullanılan temel veri toplama yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşmeler, incelenen olgunun temel unsurlarını ele alan belirli soruların yöneltildiği ve aynı zamanda katılımcılara kendi düşüncelerini, deneyimlerini ve bakış açılarını serbestçe ifade etme olanağı tanıyan esnek bir yapıya sahiptir. İyi tasarlanmış bir yarı yapılandırılmış görüşme protokolü, araştırmacının ilgili konularda sistematik veri toplamasını sağlarken aynı zamanda katılımcıların kişisel deneyimlerini ve bakış açılarını paylaşımlarına imkân tanımaktadır (Barrett ve Twycross, 2018). Yarı yapılandırılmış görüşmeler katılımcıların kendi hikayelerini kendi kelimeleriyle anlatmalarına izin veren bir görüşme tekniğidir (Smith ve ark., 2009: 54). Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi, araştırmacıya ve katılımcıya etkileşimli bir ortamda bilgi üretme olanağı sunduğu için nitel araştırmalarda sıklıkla tercih edilir. Bu yöntemin başlıca avantajları arasında (Kallio ve ark., 2016);

1. *Esneklik:* Araştırmacı önceden belirlenmiş soruların yanı sıra katılımcıların yanıtlarına göre yeni sorular (sonda sorular) sorabilir ve konuyu derinlemesine inceleyebilir. Bu etkileşimli süreç daha zengin ve anlamlı veriler elde edilmesini sağlar.
2. *Kişisel İfade Alan Tanıma:* Katılımcılar konuları kendi bakış açılarından ele alma ve deneyimlerini kendi sözcükleriyle ifade etme özgürlüğüne sahiptir.
3. *Derinlemesine Anlayış:* Yarı yapılandırılmış görüşmeler katılımcıların düşüncelerini, duygularını ve motivasyonlarını anlamak için uygun bir ortam sunar.

Bu özellikler yarı yapılandırılmış görüşme yöntemini, insan deneyimlerini ve sosyal olguları anlamak için etkili bir araç haline getirmektedir.

Araştırmanın birinci aşamasında, boş zaman davranışı üzerine kapsamlı bir literatür taraması yapılarak, araştırma sorularının belirlenmesinde temel oluşturulmuştur. Bu doğrultuda, 16

adet soru geliştirilmiş ve bu soruların kapsam geçerliliği ve uygunluğu için uzman görüşüne başvurulmuştur. Rekreasyon bilimleri alanında iki akademisyen tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda, sorular üzerinde gerekli görülen düzenlemeler yapılarak nihai hale getirilmiştir. Soruların geçerli ve yeterli bulunduğu tespit edildikten sonra asıl çalışmaya geçmeden önce 8 engelli sporcu ile pilot bir çalışma yürütülmüştür. Pilot çalışmadan elde edilen deneyimler ışığında, asıl çalışmanın uygulama aşamasına geçilmiştir. Pilot çalışma sonucunda elde edilen verilerin ve geri bildirimlerin analizinden sonra iki soru görüşme protokolünden çıkarılmıştır. *"Boş zamanınızda hangi etkinliklere katılmayı tercih ediyorsunuz?"* sorusu, *"Boş zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?"* sorusuyla benzer yanıtlar ortaya çıkardığı için çalışma kapsamından çıkarılmıştır. İkinci çıkarılan soru olan *"Boş zamanınızda kimlerle vakit geçirmeyi seviyorsunuz?"* ise zengin ve kapsamlı veriler sağlayamaması nedeniyle görüşme protokolünden çıkarılmıştır. Bu düzenlemelerle birlikte, asıl çalışmada kullanılmak üzere 14 soruya indirgenmiş bir görüşme protokolü hazırlanmıştır. Bununla birlikte, 14 soruluk görüşme formunun 12 sorusu, çalışmanın amaçları doğrultusunda geri dönüşler sağlayabilecek nitelikte ve özgün olarak tasarlanmıştır (EK-2). Diğer iki sorudan biri ise Patton'ın (2015: 689) önerdiği ve araştırmacının öngöremediği konulara dair zengin veriler elde etmesini sağlayan *"Size sormayı düşünemediğim hangi soruları sormalıyım?"* sorusudur. Bu soru, katılımcılara kendi bakış açılarını ve deneyimlerini daha özgür bir şekilde ifade etme imkânı tanımaktadır. Bu soruya ilişkin engelli sporculardan elde edilen örnek ifadeler aşağıda gösterilmiştir:

BES1: *"Milli sporcularda mesela antrenman dışındaki o dinlenmenin dışında kendilerine, o boş zamanlarında kendilerini geliştirebilecek etkinliklere katılıyor musunuz? Hani bir beceri, uğraşla ilgilenmeli misiniz? Ya da ilgilenmeniz gerekiyor mu?"*

BES4: *"Spor hayatımın şekillenmesi benim yakınlarımı nasıl etkilemiş olabilir diye sorabilirdiniz. Hani şöyle bir olay olabilir. Mesela sürekli antrenmana katılıyorsun ama ne ailene vakit ayırabiliyorsun ne onlara boş bir zaman ayırabiliyorsun. Belki onlar sürekli sana göre hayatını şekillendirdiği için onların da boş vakitleri olmuyor. Onların da boş vakitlerini değerlendirebileceği bir zamanı olmuyor."*

GES10: *“Spor yapamayan ya da elinde olup da aileleri tarafından spora yönlendirilmeyen çocukların ailelerine yönelik bilgilendirme amaçlı çalışmalar yapılabilir mi? Böyle bir şey olabilir.”*

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular şu şekildedir:

1. Sizin için boş zaman ne anlam ifade ediyor?
2. Boş zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
3. Boş zamanınızda etkinlik tercihinizi neye göre belirliyorsunuz?
4. Boş zamanınızda etkinlik tercihinde bulunurken nelerden etkileniyorsunuz?
5. Boş zaman aktivitelerinizi nasıl planlıyorsunuz? Boş zamanınızla ilgili program oluştururken nelere dikkat ediyorsunuz?
6. Boş zaman etkinliklerine katılımınızda ne tür engellerle karşılaşıyorsunuz?
7. Boş zamanlarınızı değerlendirebileceğiniz fiziksel alanların yeterliliği hakkında neler söylemek istersiniz? Bu alanlara ulaşım olanaklarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
8. Gelir durumunuz boş zaman değerlendirme biçiminizi ne düzeyde etkilemektedir?
9. Covid-19 sürecinin boş zaman alışkanlıklarınız üzerindeki etkileri hakkında neler söylemek istersiniz?
10. Sporun hayatınıza girmeden önceki dönemlerini şu anki durumunuzla kıyasladığınızda yaşamınızı nasıl tanımlıyorsunuz? Yaşamınızda dikkat çeken farklılıklar nelerdir?
11. Spor sizin için ne anlam ifade ediyor? Sporcu olmanın size neler kattığını düşünüyorsunuz?
12. Boş zaman alışkanlıklarınızda sporun ne yönde etkileri olduğunu düşünüyorsunuz?
13. Size sormayı düşünemediğim hangi soruları sormalıyım?
14. Son olarak konuştuğumuz konuları değerlendirecek olursanız neler söylemek istersiniz?

3.3.2. Gözlem

Gözlem araştırmacının özellikle görme ve işitme duyularını kullanarak sistematik ve amaçlı bir şekilde veri topladığı en eski nitel araştırma yöntemlerinden biridir. Sosyal ve davranışsal bilimlerde gözlem diğer tüm araştırma yöntemlerinin temelini oluşturan ve onlara dayanak

sağlayan önemli bir veri toplama aracı olarak kabul edilmektedir (Smit ve Onwuegbuzie, 2018). Gözlem yöntemi, araştırmacılar için birtakım zorlukları da beraberinde getirir. Özellikle de araştırmacının, incelediği topluluğun içinde yer alıp aktif bir katılımcı olma ile dışarıdan nesnel bir gözlemci olarak kalma arasındaki dengeyi koruması önemlidir. Bu dengeyi sağlamak, araştırmacının öznelliğini kontrol altında tutarken aynı zamanda incelediği sosyal olguyu derinlemesine anlamasını sağlamak açısından kritik öneme sahiptir (Ciesielska, Boström ve Öhlander, 2018: 39).

Bu çalışmada farklı engel gruplarından ve spor branşlarından çok sayıda sporcunun yer alması nedeniyle katılımcı olmayan gözlem yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırmacının incelediği sosyal ortama dahil olmadan ve etkileşimde bulunmadan dışarıdan bir gözlemci olarak kalmasını sağlar (Cowie, 2009: 167). Çalışma grubunun çeşitliliği ve katılımcı sayısının fazla olması göz önüne alındığında her bir sporcuyla derinlemesine etkileşim kurmayı gerektiren katılımcı gözlem yönteminin uygulanması zor ve zaman alıcı olabilirdi. Bu nedenle, araştırmacıların sporcuların doğal ortamlarındaki davranışlarını daha nesnel bir şekilde gözlemlemesini sağlayan katılımcı olmayan gözlem yöntemi çalışma için daha uygun bulunmuştur.

3.3.3. Alan notları ve araştırmacı günlüğü

Nitel araştırma metodolojisinde alan notları kapsamlı bir çalışmanın vazgeçilmez bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Alan notları, araştırmacılar için birçok önemli işlevi yerine getirir. Özellikle çalışma bağlamı açısından yapılan görüşmelerde zengin ve detaylı bağlamsal veriler elde edilmesini sağlar. Bu veriler araştırmacının incelediği olguyu daha derinlemesine anlamasına ve bulgularını daha tutarlı bir şekilde yorumlamasına yardımcı olur (Phillippi ve Lauderdale, 2018). Nitel veri toplama sürecinde kullanılan alan notlarına ilişkin sınıflandırma şu şekildedir (Deggs ve Hernandez, 2018);

1. *Kısa Notlar*: Kısa ve öz hatırlatıcılar niteliğinde olan bu notlar araştırmacının gözlemlerini ve düşüncelerini daha sonra detaylı bir şekilde ele alması için ipuçları sağlar.
2. *Doğrudan Gözlem Notları*: Araştırmacı tarafından sahadan ayrıldıktan hemen sonra kaydedilen ve gözlemlenen olayları, davranışları ve diyalogları ayrıntılı bir şekilde betimleyen notlardır.

3. *Çıkarım Notları*: Gözlemlenen olayların altında yatan sosyal ilişkileri, duygusal dinamikleri ve anlamları yorumlamaya yönelik notlardır.
4. *Analiz Notları*: Araştırmacının, veri toplama ve analiz süreçlerine ilişkin metodolojik stratejilerini, teorik çerçevesini ve gelişen düşüncelerini yansıtan notlardır.
5. *Görüşme Notları*: Görüşmelerin yapıldığı ortam, katılımcıların genel tavırları ve görüşme sürecine dair gözlemleri içeren notlardır.
6. *Araştırmacı Günlüğü*: Araştırmacının, araştırma süreci boyunca yaşadığı kişisel deneyimleri, duygusal tepkileri ve düşüncelerini yansıtan notlardır.

Bu çalışmanın veri toplama sürecinde hem görüşme notları hem de araştırmacı günlüğü tutulmuş ve elde edilen kayıtlar daha sonra analiz ve raporlama aşamalarında başvuru olan önemli kaynaklar olarak hizmet vermiştir. Görüşme notları, gözlem ve görüşmeler sırasında ortaya çıkan önemli detayları, katılımcıların beden dilini, görüşme ortamının özelliklerini ve araştırmacının o anki izlenimlerini yakalamak için kullanılmıştır. Araştırmacı günlüğü ise araştırmacıların düşüncelerini, hislerini, önyargılarını ve araştırma sürecine dair değerlendirmelerini daha detaylı bir şekilde kaydetmesini sağlamıştır. Analiz aşamasında araştırmacılar, notlara tekrar tekrar başvurarak veriler arasındaki ilişkileri keşfetmiş, temaları belirlemiş ve bulgularını destekleyen kanıtları sistematik bir şekilde bir araya getirmiştir. Alan notları ve araştırmacı günlüğü, araştırmacının karmaşık verileri anlamlı bir şekilde organize etmesine, analiz etmesine ve yorumlamasına yardımcı olan önemli araçlardır.

3.3.4. Kelime bulutu ve DALL-E 3

Görsel sunumların bilgiyi iletmedeki gücünü vurgulayan "Bir resim bin kelimeye bedeldir" ifadesi (DePaolo ve Wilkinson, 2014), bu çalışmada da önemsenen bir prensibi yansıtmaktadır. Bu doğrultuda, araştırma bulgularını daha anlaşılır ve etkileyici bir şekilde sunmak amacıyla kelime bulutlarından yararlanılmıştır. Kelime bulutları, bir metinde geçen kelimelerin sıklık derecelerine göre görsel bir sunumunu oluşturan etkili bir analiz tekniğidir (Hunt, Gao ve Xue, 2014). Sıkça tekrarlanan kelimeler veya terimler, daha büyük puntolarla ve farklı renklerle vurgulanarak, metnin anahtar temalarını ve odak noktalarını hızlı bir şekilde görselleştirmeyi sağlar (Riggs ve Hu, 2013). Başka bir deyişle, kelime bulutları, metnin özlü ve çarpıcı bir "resimli özeti" olarak düşünülebilir (Filatova, 2016). Kelime

bulutları, araştırma bulgularının daha etkili bir şekilde iletilmesine ve hedef kitle tarafından daha kolay kavranmasına katkı sağlar.

Araştırmanın bulgularına görsel bir boyut kazandırmak ve katılımcıların bakış açılarını daha çarpıcı bir şekilde yansıtmak amacıyla engelli sporculardan boş zaman ve spor kavramlarını kendi yaşamlarındaki önemine göre beş kelimeyle ifade etmeleri istenmiştir. Elde edilen bu veriler daha sonra MAXQDA nitel veri analiz programı kullanılarak kelime bulutu analizi ile görselleştirilmiştir. Bu sayede, katılımcıların boş zaman ve spor algılarına ilişkin en çok tekrarlanan kelimelerin ön plana çıktığı görsel bir formatta sunulmuştur. Ayrıca elde edilen veriler, OpenAI tarafından piyasa sürülen, metinsel tanımlardan görüntü oluşturan yapay zekâ programı DALL-E 3 ile görselleştirilerek sunulmuştur (OpenAI, 2024).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırma, etik ilkeler ve uygulamalar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama, analiz, katılımcıların belirlenmesi ve verilerin saklanması gibi tüm aşamalarda etik kurallara uygunluk sağlanmıştır. Bu doğrultuda, araştırma için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır (14/01/2022 tarihli ve E.265247 sayılı izin). Araştırmaya başlamadan önce engelli sporculara çalışmanın amacı, kapsamı, potansiyel riskleri ve faydaları hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden her sporcu ile "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" imzalanmıştır (EK-4). Bu form, katılımcıların çalışmaya bilinçli bir şekilde ve kendi istekleriyle katıldıklarını belgelemektedir.

Engelli sporcuların boş zaman deneyimlerine ilişkin veriler, Şubat 2022 ile Eylül 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen yüz yüze görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 8 aylık bir zaman diliminde tamamlanmıştır. Bununla birlikte nitel veriler görüşme, gözlem, alan notları, araştırmacı günlüğü ve ses kayıtları gibi zengin bir veri koleksiyonuyla desteklenmiştir. Bu amaç doğrultusunda toplanan veriler ses kayıt cihazı kullanılarak kaydedilmiş ve araştırmacı tarafından detaylı şekilde deşifre edilerek yazıya dökülmüştür. Yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerin her biri 30 ila 69 dakika arasında sürmüş ve toplamda 1313 dakikalık bir ses kaydı elde edilmiştir. Sonrasında elde edilen veriler bulut tabanlı bir sunucuda ve harici bir diskte saklanmıştır. Her iki depolama yöntemine de yalnızca araştırmacıların erişimi bulunmaktadır.

Veri toplama süreci, yeni katılımcılardan elde edilen verilerin artık yeni veya farklı bilgiler sağlamadığı "veri doygunluğu" noktasına ulaşılan kadar devam edilmiştir. Nitel araştırmalarda "veri doygunluğu", araştırmacının daha fazla veri toplamanın yeni veya farklı bilgiler ortaya çıkarma olasılığının düşük olduğu noktaya ulaştığını göstermektedir. Başka bir deyişle, katılımcılardan veya araştırma konusundan elde edilebilecek yeni ve anlamlı bilginin tükendiği noktayı ifade etmektedir. Veri doygunluğuna ulaşmak, nitel araştırmalarda birkaç nedenden dolayı önemlidir. İlk olarak, araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini artırır; çünkü toplanan verilerin incelenen olguyu kapsamlı bir şekilde temsil etmesine yardımcı olur. İkinci olarak, araştırmacının zaman ve kaynaklarını daha verimli kullanmasına imkân sağlar (Fusch ve Ness, 2015). Nitel araştırmalarda veri doygunluğu kavramının karmaşık bir konu olduğu bilinmekle birlikte (Morse ve ark., 2002), bu çalışmada elde edilen bilgilerin araştırma konusunu aydınlatmak için yeterli derinliği sağladığı düşünülmektedir.

3.5. Araştırmacının Rolü

Nitel çalışmalarda araştırmacıların sürece ilişkin rolünü net bir şekilde ifade etmeleri gerekmektedir. Araştırmacı bir kavramın tanımlanmasından desen, görüşme, yazıya dökme, analiz süreci ve temaların raporlanmasına kadar çalışmanın tüm aşamalarında yer almaktadır. Bundan dolayı, araştırmacının çalışma kapsamındaki rolü nitel araştırma sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır (Sanjari ve ark., 2014).

Bu nitel çalışmada araştırmacılar aktif, çok yönlü ve etik sorumluluklarının bilincinde bir rol üstlenmiştir. Çalışmanın tüm aşamalarında, katılımcıların hakları ve araştırmanın güvenilirliği ön planda tutulmuştur. Araştırmacının çalışmaya ilişkin üstlenmiş olduğu temel sorumluluklar şu şekildedir:

1. *Veri Toplama ve Analiz:* Yarı yapılandırılmış, açık uçlu görüşmeler aracılığıyla 30 engelli sporcudan toplanan zengin ve detaylı verileri derinlemesine incelemek, düzenlemek ve yorumlamak.
2. *Araştırma Sürecinin Yönetimi:* Etik ilkelere bağlı olarak çalışmanın bütünlüğünü sağlamak. Bu kapsamda ilgili literatürün incelenmesi, uygun araştırma tasarımının ve yöntemlerinin belirlenmesi, katılımcıların araştırmaya dahil edilmesi,

görüşmelerin planlanması ve uygulanması, verilerin analizi ve raporlanması gibi tüm aşamaları titizlikle yönetmek.

3. *Etkili İletişim ve Empati*: Katılımcıların düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini anlamak ve onlarla saygılı, özenli ve empatik bir iletişim kurmak. Görüşmeler boyunca aktif dinleme becerilerini kullanarak katılımcıların rahat bir şekilde kendilerini ifade etmelerini sağlamak.
4. *Tarafsızlık ve Nesnellik*: Nitel araştırma verilerini analiz ederken ve yorumlarken tarafsızlığını korumak ve olası önyargılardan kaçınmak. Araştırmanın bulgularını katılımcıların perspektiflerini ve deneyimlerini doğru bir şekilde yansıtacak şekilde sunmak.
5. *Gizlilik ve Etik*: Çalışma boyunca katılımcıların gizliliğini korumak ve tüm etik ilkelere ve yönergelerine uygun hareket etmek. Katılımcılara çalışma hakkında gerekli bilgileri sağlamak ve onlardan bilgilendirilmiş onam almak.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışmada, nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirliği sağlamada kullanılan temel ölçütlere odaklanılmıştır. Araştırmacı, çalışmanın tüm aşamalarında sistematik ve şeffaf bir metodoloji benimsemiştir. Bu metodolojik yaklaşım araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini destekleyerek elde edilen bulguların akademik titizlik ve özgünlük standartları içerisinde karşılanması hedeflenmiştir. Bu bağlamda, çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla inandırıcılık (credibility), aktarılabilirlik (transferability), güvenilebilirlik (dependability) ve doğrulanabilirlik (confirmability) kriterlerinden faydalanılmıştır (Lincoln ve Guba, 1985: 301).

Çalışma kapsamında bulguların gerçekliğe uygunluğunu sağlamak ve inandırıcılığını artırmak amacıyla çok yönlü bir strateji izlenmiştir. Bu süreçte görüşmeler ve alan notları gibi farklı veri kaynaklarından elde edilen bulguların karşılaştırılması ve birbirini destekleyen kanıtların aranmasıyla verilerin tutarlılığı ve araştırmanın inandırıcılığı artırılmıştır (Patton, 1999). Çalışmanın inandırıcılığını daha da güçlendirmek amacıyla sporculara katılımcı teyidi hakkı tanınmış, kendi söylemlerini ve deneyimlerini yansıtan görüşme dökümlerini gözden geçirme ve onaylama fırsatı sunulmuştur. Ayrıca çalışma kapsamında, farklı bakış açılarına sahip kişilerden toplanan görüşmelerden elde edilen verilerin karşılaştırılması ve çapraz kontrol edilmesi anlamına gelen araştırmacı üçgenlemesi

(investigator triangulation) tekniği de kullanılmıştır. Araştırmacı üçgenlemesi, veri toplayan ve analiz eden birden fazla araştırmacı olduğunda ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, iki farklı araştırmacı tarafından verilerin kodlanma ve analiz sürecinde görev alması sağlanmıştır. Araştırmacının kendi potansiyel önyargılarını açıkça ifade etmesi araştırmanın şeffaflığını artırmış ve elde edilen bulguların öznel değerlendirmelerden ziyade sistematik bir analizin ürünü olduğunu ortaya koymuştur (Merriam ve Tisdell, 2016: 245).

Araştırmanın aktarılabilirlik kriterlerini güçlendirmek amacıyla araştırmacılar alan notları ve araştırma günlüğü tutarak veri toplama sürecini kayıt altına almıştır (Carcary, 2009). Araştırmacılar, okuyucunun bulguları kendi bağlamında değerlendirebilmesi adına zengin betimlemeler sunmaya özen göstermiştir. Buna göre, katılımcılar ve araştırma süreci ayrıntılı bir şekilde betimlenmiş ve okuyucunun kendi bağlamsal anlayışını geliştirmesine olanak tanınmıştır (Sullivan-Bolyai ve Bova, 2021). Ek olarak, çalışmadan elde edilen verilerin başka durumlara genellenebilirliği (aktarılabilirliği) amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak desteklenmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırma sorularına en zengin ve detaylı bilgiyi sağlayabilecek katılımcıların seçilmesini amaçlayan bir yöntemdir (Campbell ve ark., 2020). Bu yaklaşımlar, araştırmanın aktarılabilirliğini önemli ölçüde desteklemiştir. Bununla birlikte, görüşmelerden hemen sonra ayrıntılı alan notları tutularak verilerin kaybolması önlenmiş ve analiz sürecinde güvenilebilirlik sağlanmıştır (Stahl ve King, 2020). Araştırmacının öznelliğinin bulguları etkilemesini en aza indirmek amacıyla araştırmacılar kendi önyargılarını ve çalışmaya ilişkin düşüncelerini düzenli olarak sorgulamış ve doğrulanabilirlik kriteri sağlanmaya çalışılmıştır (Lim, 2024).

3.7. Verilerin Analizi

Bu çalışma, engelli sporcuların boş zaman davranışlarını derinlemesine incelemek amacıyla nitel bir fenomenolojik yaklaşımı benimsemiştir. Bu amaç doğrultusunda veriler, katılımcılarla yapılan görüşmelerin kayıtları ve araştırmacının aldığı notlar aracılığıyla oluşturulmuştur. Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde tematik analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Tematik analiz, tekrarlanan örüntüleri belirlemek, analiz etmek ve raporlamak için veri setinde arama yapmayı gerektiren bir nitel veri analiz yöntemidir. Verilerin betimlenmesine yönelik bir yöntem olmakla birlikte kodların seçilmesi ve temaların oluşturulması süreçlerinde yorumlamayı da gerektirmektedir (Kiger ve Varpio, 2020). Elde edilen veriler, nitel veri analizi prensipleri çerçevesinde metinlerin deşifre edilmesi,

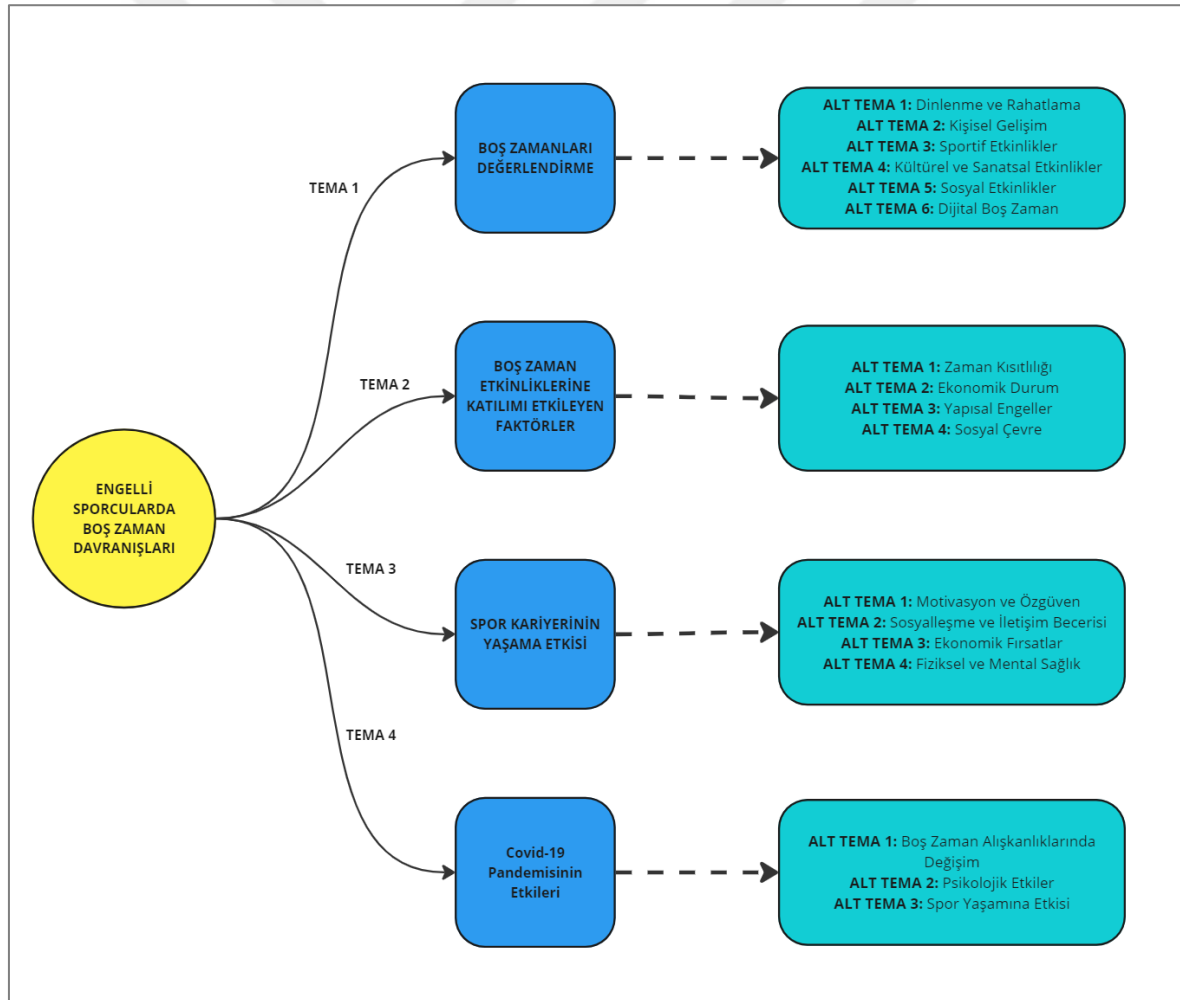
düzenlenmesi, kodlanması amacıyla MAXQDA nitel veri analiz programına aktarılmıştır. Bu analiz sürecinde, görüşmeler yoluyla ortaya çıkan düşünceler, anlamlar ve deneyimler derinlemesine incelenerek temalar ve alt temalar oluşturulmuştur (Christou, 2022).

Nitel veri analizinde kodlama süreci, nitel verileri anlamlı bir şekilde düzenlemek ve analiz etmek için kullanılan temel bir adımdır. Bu süreç, karmaşık ve dağınık haldeki verileri, belirli bir olguyu, kavramı veya düşünceyi temsil eden etiketlerle (kodlarla) ilişkilendirilmiş anlamlı parçalara ayırmayı içermektedir. Bu etiketler, araştırmacının veri içindeki temaları ve ilişkileri belirlemesine yardımcı olmaktadır. Başka bir deyişle, kodlama, verileri kategorize ederek, analiz ederek ve yorumlayarak anlamlı sonuçlara ulaşmayı sağlayan sistematik bir süreçtir (Creswell ve Creswell, 2022: 207). Ayrıca kodlama süreci, dikkat ve titizlik gerektiren önemli bir aşamadır. Araştırmacı, transkriptleri derinlemesine inceleyerek gereksiz veya tekrarlayan bilgileri ayıklayabilir ve araştırma sorularına cevap bulma potansiyeli taşıyan değerli verilere odaklanabilir. Bu okuma süreci, araştırmaya değer katan temaların belirlenmesinde ve analiz edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Brailas, Tragou ve Papachristopoulos, 2023).

Nitel veri süreci, bağlamın önemini ve anlamını göstermek için verileri temalara ayırmaktır (Mezmir, 2020). Birden fazla görüşme transkripti olduğundan dolayı veri kaybını önlemek amacıyla her seferinde yalnızca bir görüşme dökümü deşifre edilmiştir. Her transkriptin analizinin tamamlanmasının ardından tartışılan tüm konuların özel bir listesi ve benzer konuların birleştirilmesi, veriler arasında temaların ve alt temaların geliştirilmesine yardımcı olmuştur (Dawadi, 2020). Kodlama işleminden sonra verilerin analiz süreci başlamıştır. Nitel araştırma, araştırmacının bu çalışmadan neler öğrenildiğini sürekli olarak sormasını ve bu doğrultuda verilerin yorumlanmasını gerektirir (Lester, Cho ve Lochmiller, 2020; Peel, 2020). Verileri doğru bir şekilde yorumlamak için ortaya çıkan ortak temalar gibi bulguları özetlemek, bulguları literatürle karşılaştırmak, araştırmadaki sınırlılıklarını belirlemek önemlidir (Naeem ve ark., 2023). Bu bağlamda, verilerden elde edilen temaların bir kısmı, çalışmanın sonuçlarının netliğine yardımcı olmuş ve engelli sporcuların boş zaman davranışlarını anlamada önemli katkılar sunmuştur.

4. BULGULAR

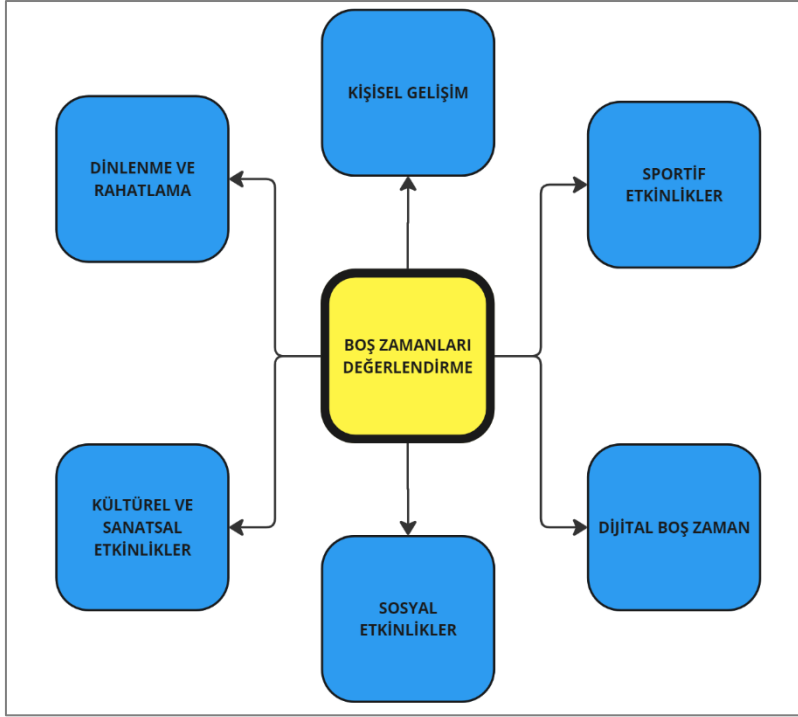
Engelli sporcuların boş zaman deneyimlerini anlamak amacıyla yapılan görüşmelerin tematik analizi sonucunda, “Boş Zamanları Değerlendirme (Dinlenme ve Rahatlama, Kişisel Gelişim, Sportif Etkinlikler, Kültürel ve Sanatsal Etkinlikler, Dijital Boş Zaman, Sosyal Etkinlikler)”, “Boş Zaman Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler (Zaman Kısıtlılığı, Ekonomik Durum, Yapısal Engeller, Sosyal Çevre)”, “Spor Kariyerinin Yaşama Etkisi (Motivasyon ve Özgüven, Sosyalleşme ve İletişim Becerisi, Ekonomik Fırsatlar, Fiziksel ve Mental Sağlık)” ve “Covid-19 Pandemisinin Etkileri (Boş Zaman Alışkanlıklarında Değişim, Psikolojik Etkiler, Spor Yaşamına Etkisi)” olmak üzere dört ana temaya ulaşılmıştır (Şekil 4.1.).



Şekil 4.1. Engelli sporcuların boş zaman deneyimlerine yönelik tema ve alt temalar

TEMA 1: BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRME

Boş zamanları değerlendirme temasının daha detaylı incelenebilmesi amacıyla altı alt temaya ayrılmış ve Şekil 4.2'de görselleştirilmiştir. Bu alt temalar; dinlenme ve rahatlama, kişisel gelişim, sportif etkinlikler, kültürel ve sanatsal etkinlikler, sosyal etkinlikler ve dijital boş zaman olarak belirlenmiştir.



Şekil 4.2. Boş zaman değerlendirme teması ve alt temalar

Dinlenme ve rahatlama

Engelli sporcular için boş zaman, yoğun antrenman programlarının ardından hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluğu gidermek amacıyla dinlenme ve rahatlama aracı olarak görüldüğünü göstermektedir.

Birçok katılımcı, boş zamanını tamamen dinlenmeye ayırdıklarını belirtmektedir. BES1 kodlu sporcu bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: “Çift antrenmandan sonra vaktimiz olmuyor. Bir de şu an bu antrenman dönemi ve antrenman sezonu benim için bir iş gibi. Hani işten arta kalan zamanım olmuyor. O da dinlenmeyle, toparlanmayla geçiyor diyebilirim. Önceden bir şeylerle uğraşmak ya da bir arkadaş ortamında olma durumum oluyordu ya da yeğenimle değerlendiriyordum ama spordan sonra sadece dinlenmeye

odaklanıyorsun hani sadece dinleneyim toparlanayım istiyorsun. Çift antrenmandan sonra ciddi anlamda ihtiyacım oluyor. Gezeyim, tozayım ya da şuraya gideyim modunda olmuyorsun.” BES4 ise boş zamanı *“Benim için boş zaman, antrenman yok, yatıştasın. Benim için yatmak yani boş zaman...”* sözleriyle açıklamaktadır. GES10 kodlu sporcu, *“Antrenmandan sonra boş zaman benim için dinlenmek demek. Boş zamanımı dinlenmeyle değerlendiriyorum. Çünkü antrenmanlar çok yoğun ve ağır geçiyor. Zaten günde çift antrenman yaptığımız için inanılmaz derecede yoruluyorum. Tabi sabah antrenmandan sonra direk boş zamanımı dinlenerek geçiyorum. Dediğim gibi dinlenmek beni rahatlatıyor, yorgunluğumu alıyor.”* derken, İES11 kodlu sporcu, *“Dinlenerek geçiriyorum diyebilirim. Çünkü haftada 5-6 gün spor yapıyorum. Boş zamanım olduğunda da dinlenmeye çalışıyorum. Yani dinlendiriyorum kendimi...”* demektedir. Bu ifadeler, boş zamanın antrenman sonrası yorgunluğun giderilmesi ve rahatlamak açısından önemini vurgulamaktadır. Sporcular, dinlenme sürecinde hem bedenlerini hem de zihinlerini dinlendirerek bir sonraki antrenman ve müsabakaya daha iyi hazırlanmaktadır.

Fiziksel açıdan dinlenmenin yanı sıra boş zaman sürantreyi (aşırı antrenman sendromu) önleme açısından da önemli bir rol oynadığı görülmüştür. BES6 kodlu sporcunun ifadesiyle, *“Benim için rahatlama daha çok. Yani o üstümdeki stresi ve yorgunluğu atmak anlamına geliyor”* boş zamanın aynı zamanda zihinsel rahatlama süreci olduğunu belirtmektedir. Sporcular, boş zamanlarında antrenman temposunun getirdiği fiziksel yorgunluğun yanı sıra zihinsel olarak da bir rahatlama ve stres atma fırsatı bulmaktadırlar. BES7 kodlu katılımcı ise bu durumu daha da genişleterek boş zamanın sürantreyi önlemedeki rolünü şu sözlerle dile getirmektedir: *“Beni rahatlatıyor. Yani rahatlayabiliyorum. Çünkü bazen biz çok antrenman yaptığımız için sürantre olabiliyoruz. Bu sürantrenin önüne geçtiği için bana olumlu yönde etkileri oluyor.”* Bu görüşe göre, sporcuların boş zamanı aşırı antrenman temposu nedeniyle ortaya çıkabilecek olumsuz etkileri hafifletmek ve önlemek için kullandıklarını göstermektedir. Sürantre, sporcuların performansını düşürebilecek ciddi bir durumdur. Boş zamanın bu olumsuz sürecin önüne geçme potansiyeline sahip olması, sporcuların genel sağlıklarını korumada ne kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Benzer şekilde, GES1 kodlu sporcu *“Çok yıpranmışsam dinlenme üzerine yani o haftadaki program çok yoğunsa boş bulduğum şeyi genelde dinlenme üzerine yapıyorum. Bireysel anlamda daha çok böyle mental dinlenme, beden ve ruhen dinlenmeyi tercih ediyorum.”* derken, GES7 kodlu sporcu ise *“Boş zaman vücut dinlenmeye uygun, elverişli, mental bir*

dinlenme oluyor benim için. Hem vücudu dinlendiriyorsun hem de zihnini." şeklinde açıklama yapmıştır.

Boş zaman sadece dinlenme ve rahatlama amacıyla değil aynı zamanda gelecekteki antrenmanlara hazırlık süreci içinde kullanılmaktadır. BES8 kodlu sporcunun görüşüne göre, *"Antrenmandan kalan zamanlarda bir sonraki antrenmana kadar kendimi daha iyi hazırlamak için hani vücudumu ve zihnimi dinlendiriyorum."* Bu görüşe göre, sporcuların boş zaman olgusunu antrenmanlarına hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazırlanmak için bir fırsat olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Sporcular dinlenme sürecinde sadece antrenmanın yorgunluğu atmakla kalmaz, aynı zamanda bir sonraki antrenman veya müsabaka için enerji depolamakta ve kendilerini motive etmektedir.

GES9 kodlu sporcunun görüşleri incelendiğinde, boş zaman eksikliğinin sporcular üzerinde stres yaratabileceğini şu sözlerle dile getirmektedir: *"Boş zamanın hiç olmaması da stres yaratır. Doğal olarak boş zaman benim için kendime zaman ayırabildiğim, dinlenebildiğim ya da ruhsal olarak kendimi daha iyi hissettiğim bir zaman."* Bu görüş incelendiğinde, boş zamanın sporcular için stres yönetiminde ne kadar önemli bir araç olduğunun vurgulandığı görülmektedir. Sporcular, boş zamanlarında zihinsel ve ruhsal anlamda da bir dinlenme süreci yaşamaktadır. Boş zamanın eksikliği, sporcuların üzerindeki baskıyı artırarak performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle boş zaman, sporcuların ruhsal sağlığını koruyabilmeleri açısından kritik bir unsurdur.

Kişisel gelişim

Engelli sporcuların boş zaman deneyimleri kişisel gelişimlerini destekleyen bir araç olarak da işlev görmektedir. Sporcular, boş zamanlarını zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemek amacıyla bir fırsat olarak görmektedir.

Bazı sporcular, boş zamanını el sanatları gibi yaratıcı faaliyetlerle değerlendirerek kişisel gelişimlerini desteklemektedir. BES1 kodlu sporcu bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *"Hafta sonu boş zamanımda ufak tefek el işleri tarzında şeyler yapıyorum. Ufak tefek hani örgü bebektir işte örgü tarzında küçük şeyler yapabiliyorum. O tarzda şeyler yapıyorum. Bunları da işte hafta sonu boş günümde yapabiliyorum. Bir dönem evde internetten öğrenerek mum yaptım. Böyle küçük küçük bir şeyler öğrenmeyi seviyorum. Televizyonda,*

bilgisayarda veya sosyal medyada gördüğüm bir şeyi merak edip onu da yapmayı deneyebiliyorum.” Bu sporcunun görüşüne göre, sporcuların boş zamanlarını yaratıcı faaliyetlerle doldurarak yeni beceriler kazandıklarını göstermektedir. BES1 kodlu sporcu, el işlerine olan ilgisiyle kişisel gelişimini desteklemekte ve öğrenmeye olan merakını çeşitli hobilerle tatmin etmektedir. İnternette öğrenerek yeni şeyler denemesi, boş zamanını bilgi ve beceri kazandıran bir süreç olarak değerlendirdiğini ortaya koymaktadır.

GES1 kodlu sporcu, boş zamanını akademik gelişim amacıyla kullanarak, kendisini entelektüel açıdan daha ileriye taşımayı hedeflemektedir. GES1 süreci şu sözlerle açıklamaktadır: *“Mental yapımı geliştirmeye çalışıyorum. Boş zamanlarımda da genelde yaşımin genç olmasından dolayı ne kadar verim elde edebilirsem, akademik anlamda beslenebilirsem bu yönde daha iyi olabileceğini düşünüyorum.”* GES1’in ifadesi, boş zamanını akademik ve entelektüel gelişim için bir fırsat olarak değerlendirdiğini göstermektedir. GES2 de benzer bir bakış açısıyla boş zamanın öğrenme sürecindeki katkısını şu şekilde ifade etmiştir: *“Öğrenme amacının yani öğrenme niteliğinin geliştirilmesinde kesinlikle boş anın, boş zamanın katkılarının olduğuna inanıyorum. Çünkü insan hani öğrenmeye her zaman açık bir varlıktır. Boş zamanı da bunun içerisinde bir kavram olarak nitelendiriyorum.”* GES2’nin bu ifadesine göre, boş zamanın öğrenme sürecinde ne kadar önemli bir yer tuttuğunu, sporcuların entelektüel kapasitelerini artırmak ve sürekli öğrenme sürecine katkıda bulunmak amacıyla boş zamanın ne kadar önemli bir olgu olduğuna vurgu yapmaktadır.

Boş zamanını kişisel gelişim amacıyla kullanan sporcular arasında, kurslara katılarak değerlendirenler de bulunmaktadır. GES8 kodlu sporcu boş zamanını bu şekilde değerlendiren sporcular arasında yer almaktadır: *“Spor dışında kendi kişisel gelişimime faydalı olabilecek şeyler yapmayı ve değerlendirmeyi seviyorum. Mesela halk oyunları kursuna gidiyorum. Yabancı Dil Kurslarını takip ediyorum. Halk eğitim kapsamında açılan kurslara katılmaya çalışıyorum.”* Bu görüş incelendiğinde, sporcuların boş zamanlarını çeşitli kurslara katılarak ve yeni yetenekler edinerek geçirdiklerini ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunduklarını göstermektedir. GES8, halk oyunları ve yabancı dil kursları gibi faaliyetlere katılarak, boş zamanını hem sosyal becerilerini geliştirmek hem de yeni bilgiler kazanmak amacıyla değerlendirmektedir.

Boş zamanı yeni beceriler edinmek için kullanan sporcular aynı zamanda bu süreci öğrenme ve yeteneklerini geliştirmek için bir fırsat olarak da değerlendirmektedir. İES7 kodlu sporcuya göre, *“Boş zamanları yeni şeyler öğrenerek değerlendirmeye çalışıyorum. Mesela ben basketbol oynuyorum, arkadaşım da tenisçi. Ondan bana tenis öğretmesini istiyorum. Onunla beraber tenis öğreniyorum. İşte yeni bir şeyler öğrenme, yabancı dilimi geliştirmeye falan çalışıyorum.”* Bu görüşe göre, sporcuların boş zamanlarını yeni beceriler edinmek için bir fırsat olarak gördüğü ve kendilerini farklı alanlarda geliştirmeye odaklandıklarını göstermektedir.

Sportif etkinlikler

Engelli sporcuların boş zamanlarını sportif etkinliklerle de zenginleştirilmektedir. Sporcular, boş zamanlarını çeşitli sportif faaliyetlerle değerlendirerek hem fiziksel sağlıklarını korumakta hem de sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir. Kendi branşlarının dışında farklı spor dallarına olan ilgileri, boş zamanlarını verimli bir şekilde geçirmelerine olanak tanımaktadır.

Bazı sporcular, profesyonel olarak yaptıkları sporu boş zamanlarında da keyfi olarak sürdürebilmektedir. BES5 kodlu sporcu bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *"Masa tenisi zaten işim, mesleğim ama bunu keyfi olarak da yapıyorum."* Katılımcının bu ifadesi, masa tenisini sadece bir meslek olarak değil, aynı zamanda bir keyif ve tutku kaynağı olarak da gördüğünü göstermektedir. Sporcular, kendi branşlarındaki aktiviteleri boş zamanlarında bile sürdürebilmekte ve bu sayede hem becerilerini geliştirmekte hem de spor yapmaktan keyif almaktadır.

Boş zamanda sportif etkinliklere katılım sadece aktif olarak spor yapma ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda taraftar olarak spor müsabakalarına katılmayı da içermektedir. BES8'e göre tuttuğu takımın maçlarını izlemeyi bir rahatlama ve stres atma aracı olarak görmektedir: *"Fırsat buldukça tuttuğum takımın maçlarını seyretmeye gidiyorum. Nerede olursa olsun mesela Konya'da, İstanbul'da gidiyorum. Bu beni çok dinlendiriyor mesela. Yani o tribünlerde takımına destek vermek benim stresimi inanılmaz azaltıyor."* BES8'in bu açıklaması, sporcuların taraftar olarak sporla olan bağlarını güçlendirdiklerini ve spora pasif katılımının bile ne kadar rahatlatıcı ve motive edici olabileceğini göstermektedir. Sporcular,

boş zamanlarında taraftar olarak katıldıkları bu etkinliklerde hem eğlenmekte hem de sosyal bağlarını pekiştirmektedir.

Engelli sporcular boş zamanında sosyal sorumluluk projelerine dahil olarak sportif etkinliklere katılmaktadır. GES1 kodlu sporcu, Golbol sporunu hem eğlence hem de sosyal bir görev olarak gördüğünü şu şekilde ifade etmektedir: *"Mesela ben 'Golbol'u tek spor amacıyla değil yani oyun olarak da düşünüyorum. Burada antrenman harici, burada gelip küçük çocuklarla onlarla bile çalışmak yani onlara milli sporcuyum deyip de hani onlarla çalışmamaktan ziyade onların seviyesine inip onlarla bile çalışmak hoşuma gidiyor. Bunu bir oyun olarak görüyorum."* Bu ifadeye göre, engelli sporcunun sosyal sorumluluk duygusuyla hareket ettiğini ve Golbol sporunu aynı zamanda eğlenceli bir aktivite olarak da değerlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Bazı sporcular ise sportif etkinlikler aracılığıyla sosyal bağlarını güçlendirmektedirler. GES3 bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *"Düzenli olarak koşuyoruz. 27 Aralık Büyük Ankara Koşusuna katıldık. Zaten düzenli olarak bisiklet sürüyoruz ve ekiple sürekli bir aradayız. Mesela bundan bir ay önce iki üç günlük bir kampımız oldu."* Bu ifadeye göre, sporcuların boş zamanlarını düzenli sportif etkinliklerle değerlendirerek hem fiziksel sağlıklarını koruduklarını hem de sosyal çevreleriyle güçlü bağlar kurduklarını göstermektedir. Düzenli olarak katıldıkları bu etkinlikler, sporcuların hem bedensel hem de zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyen önemli sosyal aktiviteler haline gelmiştir.

Boş zamanlarını farklı spor dallarına ilgi duyarak değerlendiren sporcular hem eğlenmekte hem de yeni beceriler kazanmaktadırlar. GES6 bu durumu şu sözlerle ifade etmektedir: *"Tabi ki yani en çok hoşlandığım neyse o anda yani etkinliğe bakıyorum. Örneğin ne bileyim bir golbol etkinliği bir futbol veya onun dışında farklı bir etkinlik varsa önceliğim golbol veya futbol etkinliği oluyor. Çünkü bunları sevdiğim için önceliğim onlar olur. En çok sevdiğim şeye öncelik veririm."* GES9 ise bisiklet sürme gibi spor aktivitelerine olan ilgisini şu şekilde açıklamaktadır: *"Bisiklet sürüyorum boş vakitlerimde. Şey yapabiliyorum mesela cumartesi günü hiç boş vaktim yoksa bisiklet sürdüğüm arkadaşlarım tur var dediğinde, kamp var dediğinde vaktimi ona göre ayarlıyorum. Hani aktivite, hareket varsa ben oradayım."* Bu açıklamalar, sporcuların boş zamanlarını ilgi duydukları farklı spor dallarıyla geçirdiklerini ve hem sağlıklarını koruduklarını hem de keyif aldıklarını göstermektedir.

İES5 kodlu sporcu ise boş zamanını hem spor yaparak hem de bireysel antrenmanlarla geçiren sporcular arasında yer almakta ve fiziksel becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır: *"Bisiklet sürüyorum, yüzyüyorum. Onun dışında mesela basketbol dışında sporlar yapıyorum. Basketbolda da eksiklerimi tamamlamak adına boş zamanımda bireysel antrenmanlar yapıyorum. Kuvvet antrenmanları da yapıyorum."* İES11 ise spor yapmayı boş zamanının merkezi olarak görmektedir: *"Sportif etkinliklere göre tercihlerimi belirliyorum. Aktif olarak neler yapabilirsem onlara odaklanıyorum. Sportif etkinliklere katılmayı daha çok seviyorum."* Bu açıklamalara göre, sporcuların boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirerek bireysel gelişimlerine katkı sağlamaktadır.

Kültürel ve sanatsal etkinlikler

Kültürel ve sanatsal faaliyetler, engelli sporcuların boş zamanlarını değerlendirmede önemli bir yer tutmaktadır. Engelli sporcular, boş zamanlarında tiyatrodan müze gezilerine, konserlerden sinema etkinliklerine kadar geniş bir yelpazede kültürel ve sanatsal etkinliklere katılarak yaşam kalitelerini zenginleştirmektedir.

Engelli sporcular, boş zamanını tiyatro gibi sanatsal etkinliklerle değerlendirerek hem eğlenmekte hem de sanatsal zevklerini geliştirmektedir. BES1 kodlu sporcu tiyatroya olan ilgisini şu şekilde ifade etmektedir: *"Ayda bir tiyatro günüm oluyor. Yoğunluktan kaynaklı ayda bir tiyatroya gidebiliyorum. Normalde ikiye çıkartmam gerekiyor."* Bu ifade göre, sporcunun yoğun antrenman programına rağmen sanatsal etkinliklere katılmaya çalıştığını ve bu süreçte kendini geliştirmeyi amaçladığını göstermektedir. Tiyatroya düzenli olarak gitmek, sporcunun sanatsal ve kültürel gelişimine katkıda bulunan önemli bir boş zaman etkinliğidir. GES3 kodlu sporcu ise sanatsal faaliyetlere olan ilgisini şu sözlerle açıklamıştır: *"Mesela kendi ekibim ile 30 kişi bu hafta çarşamba günü bir tiyatro etkinliğine katılacağız. Yani profesyonel olarak golbol ve işim dışındaki bütün yaşantımda böyle sanatsal faaliyetler içerisinde bulunmaya çalışıyorum."* Bu ifadeye göre, sporcunun sadece bireysel olarak değil, aynı zamanda bir grup etkinliği olarak da sanatsal faaliyetlere katıldığını ve sosyal bağlarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Boş zamanlarını kültürel etkinliklerle değerlendiren sporcular arasında konsere katılmak da önemli bir yer tutmaktadır. BES2 bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *"Konserlere gitmeyi seviyorum. Daha sonra katılabileceğim organizasyonlara bakıyorum. Hani dediğim*

gibi en sevdiğim konsere gitmek ama tiyatroya da ara sıra gidiyorum.” Katılımcının bu görüşü sporcunun müzikle olan güçlü bağı ve konserlerin boş zaman etkinlikleri arasında ne kadar önemli bir yer tuttuğunu açıklamaktadır.

Müze gezileri de sporcuların kültürel etkinlikler arasında sıklıkla tercih ettikleri bir diğer boş zaman değerlendirme yöntemi olarak öne çıkmaktadır. GES1 kodlu sporcu, müze gezilerine olan ilgisini şu şekilde açıklamıştır: *“Müze gezmelerini çok seviyorum. Resim müzesine gittiğim de oluyor fakat en çok böyle dokunabileceğim yani bilim müzeleri var ya veyahut işte böyle üç boyutlu müzeleri daha çok seviyorum. O tür müzelere gitmek hoşuma gidiyor.”* GES8 kodlu sporcuda müze gezilerinin kendisi için ne kadar önemli olduğunu şu sözlerle dile getirmektedir: *“Mesela müze gezmeyi falan çok severim. Ankara'daki bütün müzelere gitmişimdir. Türkiye'deki müzeleri de gezmeyi seviyorum. Kafama eserse bir anda müzeye gidebilirim boş vaktim varsa.”* Bu ifadeler, sporcuların müzeleri bir öğrenme ve keşif aracı olarak gördüklerini ve boş zamanlarında müze gezilerini tercih ettiklerini belirtmektedir.

Dijital boş zaman

Engelli sporcuların boş zaman değerlendirme yöntemleri arasında dijital platformlar ve sosyal medyada geçirdikleri zamanda önemli bir yer tutmaktadır. Dijital boş zaman etkinlikleri, sporcuların hem eğlenme hem de bilgi edinme ve sosyal bağlarını güçlendirme amacıyla kullandıkları modern bir boş zaman değerlendirme biçimidir. Bu etkinlikler, sporcuların hayatlarını kolaylaştıran teknolojik gelişmeleri takip etmelerini ve dijital dünyada aktif olmalarını sağlamaktadır.

Çalışmaya katılan birçok engelli sporcu, boş zamanlarını dijital içerik tüketimiyle geçirmekte, film ve dizi izleme gibi faaliyetleri tercih etmektedir. BES4 kodlu sporcu, dijital boş zaman etkinlikleriyle ilgili şunları söylemiştir: *“Ben mesela aslında şöyle mesela kendimi çok yorgun hissediyorsam o gün mesela evde dizi-film izlemek istiyorum.”* Bu ifadeye göre, sporcunun dijital platformlar aracılığıyla film ve dizi izleyerek rahatlamayı tercih ettiğini ifade etmektedir. GES5 kodlu sporcuda benzer şekilde dijital içerik tüketimini tercih ettiğini belirtmiştir. *“Boş zaman aktivitelerimi işte yani işte evde yalnızsam ve kimseyle buluşmuyorsam film izliyorum.”* Bu açıklamalardan yola çıkarak, sporcuların sosyal etkileşimde bulunamadıkları zamanlarda dijital içeriklerle vakit geçirdiklerini hem eğlendiklerini hem de rahatladıklarını göstermektedir.

Engelli sporcular dijital boş zaman etkinliklerini sosyal medya platformlarında engellilikle ilgili yenilikleri takip etmektedir. GES1 kodlu sporcu durumu şu şekilde açıklamıştır: *“Teknoloji çağındayız teknolojiyle iç içe olmak hoşuma gidiyor. Mesela örneğin sosyal medya kanallarını takip ediyorum genelde. Bununla ilgili, yeni çıkan engelli teknolojilerini takip ediyorum. Neler yapıp neler yapılmadığı ile ilgili. Çünkü o benim hayatımı etkilediği için onları destekleyici, yani bir sonraki, bundan üç yıl sonra neler yapıp neler yapamayacağımı onlar sayesinde karar veriyorum. Sonra örneğin bazı takip ettiğim gruplar var. Telegram ve Twitter grubu. O gruplardan engellilerle ilgili olan etkinlikleri takip ediyorum.”* Sporcunun bu ifadesi, katılımcıların sosyal medya ve teknolojik gelişmeleri takip ederek hayatını kolaylaştıran çözümleri araştırdığını göstermektedir. Sosyal medya kanalları, sporcuların engellilikle ilgili bilgilere erişim sağladığı ve teknolojik yeniliklerden haberdar olduğu önemli bir platform haline gelmiştir.

Dijital platformlar aracılığıyla müzik dinlemek ve sesli içerikleri takip etmek sporcuların boş zamanlarını değerlendirmede önemli bir yere sahiptir. GES8 kodlu sporcu bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: *“Antrenmanlarda veya yolculuk esnasında çok aşırı yabancı müzik veya kurslarla alakalı sesli şeyler dinlerim. Sesli videolar dinliyorum. Çok fazla mesela yabancı sporcuların maçlarını çok izliyorum. Öyle kafam dağılabilir vücut yorgun olduğu için. Mesela yabancı uluslararası maçları falan sürekli tekrar tekrar izlerim.”* Bu açıklama, sporcunun antrenmanlar ve yolculuk esnasında dijital içerikler aracılığıyla zihinsel dinlenme olanağı bulduğunu ve sporla ilgili içeriklerle de motive olduğunu ifade etmektedir.

Bazı sporcular ise boş zamanlarını bilgisayar oyunları oynayarak geçirmektedir. İES4 kodlu sporcunun görüşleri şu şekildedir: *“Bilgisayar oyunu oynamayı seviyorum. Bunun dışında çok fazla bir şey yapmıyorum.”* Sporcunun boş zamanlarını bilgisayar oyunları ile değerlendirdiğini ve etkinlikten keyif aldığını göstermektedir. Bilgisayar oyunları, sporcular için hem eğlenceli bir aktivite hem de stres atma aracı olarak kullanılmaktadır.

Sosyal etkinlikler

Engelli sporcuların boş zaman değerlendirme yöntemleri arasında arkadaşlarla vakit geçirmenin önemli bir yeri bulunmaktadır. Sporcular, arkadaşlarıyla buluşarak sosyalleşmek, oyun oynamak, kahve içmek veya çeşitli etkinliklere katılmak gibi aktivitelerle hem eğlenmekte hem de sosyal bağlarını güçlendirmektedir.

BES2 kodlu sporcu boş zamanında arkadaşlarıyla kahve içmeyi ve sohbet etmeyi tercih ettiğini şu şekilde ifade etmektedir: *“Bireysel antrenmanlarımın dışında işte daha çok arkadaşlarımla sohbet etmeyi seviyorum. İşte kahve içerek ya da ayrı olarak piknik organizasyonlarımız oluyor.”* Bu görüşe göre, sporcunun bireysel antrenmanlarından arta kalan zamanlarda sosyal etkileşimlere önem verdiğini ve arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi tercih ettiğini göstermektedir. BES4 kodlu sporcu ise sosyal hayatında arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi nasıl organize ettiğini şu sözlerle anlatmaktadır: *“Mesela dışarı çıkıp sosyalleşmek istiyorsam arkadaşlarımla genelde kahve içmek için buluşuyoruz. Orada sohbet muhabbet ediyoruz. O gün mesela arkadaşım ile oturup akşam bir kahve içelim diyebiliyorum. Bir gün iznim var mesela pazar günü bir şey yapacaksam arkadaşlarımla o günü belirliyorum. Antrenmanlarımın işleyişini bozmayacak şekilde buluşuyoruz.”* BES4 kodlu sporcu, antrenman programını bozmayacak şekilde sosyal etkinlikler planladığını ve arkadaşlarıyla vakit geçirmenin onun için ne kadar önemli olduğunu ifade etmiştir.

GES1’in görüşleri incelendiğinde, sosyalleşmeyi çok sevdiğini ve boş zamanlarını arkadaşlarıyla eğlenerek geçirdiğini şu şekilde açıklamaktadır: *“En çok sosyalleşmeyi severim. Arkadaşlarımla oturup eğlenmeyi yani oyun oynamak olabilir. Boş zamanı böyle ne diyeyim daha böyle hani sosyalleşebileceğim alanlarda değerlendiriyorum. Perşembe ve cuma günlerinde bu konu biraz daha esnek. Bu esnek olan zamanlarda antrenmanımı, örneğin beşte bitiyorsa geri kalan zamanımı eşimle dışarıda bir akşam yemeği olabilir, böyle bir fuar olabilir ya da efendime söyleyeyim otantik bir kafe olabilir gidip orada oturmak hoşuma gidiyor.”* GES3 kodlu sporcu ise grup etkinliklerine olan ilgisini şu sözlerle ifade etmiştir: *“Yani işte insanlarla bir araya gelmek, yeni insanlarla tanışmak, birlikte, toplulukla faaliyet içerisinde bulunmak, sosyalleşmek, yani bireysel olarak tek başıma hareket etmektense grup halinde hareket etmeyi seviyorum.”* GES4 kodlu sporcunun görüşleri ise şu şekildedir: *“Mesela geniş bir zamansa bunu işte arkadaşlarla bir şeyler yapma, bir eğlence, toplu bir şekilde etkinlik yaparak değerlendiriyoruz.”* Bu görüşlere göre, sporcuların sosyal etkileşimlerde bulunmaktan büyük keyif aldıklarını ve grup etkinliklerine katılmayı tercih ettiklerini belirtmektedir.

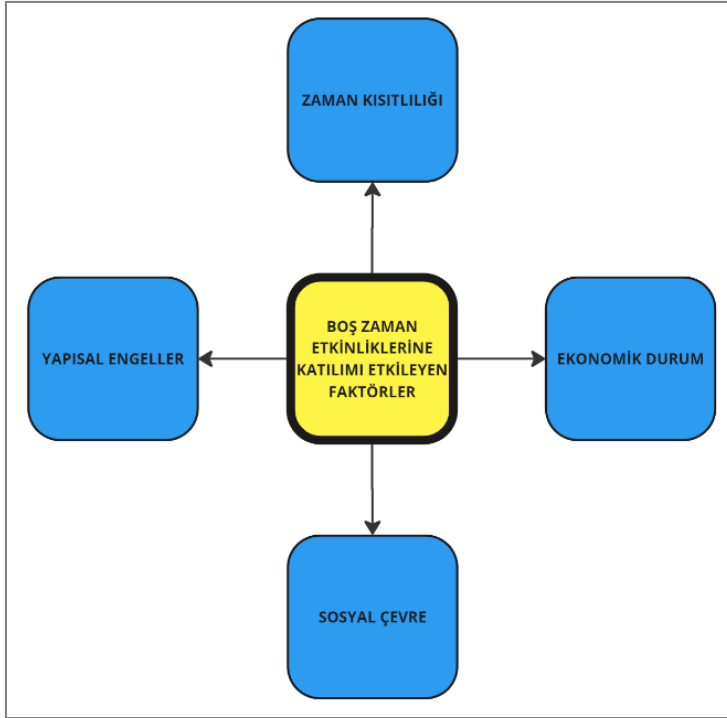
BES3 kodlu sporcu, arkadaşlarıyla vakit geçirmek için kafe ortamını tercih ettiğini ve oyun oynayarak vakit geçirdiğini açıklamıştır: *“Boş zamanları genel olarak arkadaşlarımla bir kafede oturarak değerlendiriyorum ya da arkadaşlarımla kafede oyun oynayarak öyle geçiyorum.”* BES7 kodlu sporcuda benzer bir şekilde yorumlama yapmış ve boş

zamanlarında arkadaşlarıyla buluşup sosyal etkinlikler düzenlediğini ifade etmiştir: “*Boş zamanımda arkadaşlarımla buluşuyorum. Masa tenisi dışında sosyal hayatta olan arkadaşlarımla görüşüyorum. Kafede oturuyoruz, oyun oynuyoruz.*” Bu ifadeler, sporcuların kafe ortamında sosyalleşmeyi ve oyun oynayarak eğlenmeyi tercih ettiklerini ortaya koymaktadır.

BES6 kodlu sporcu arkadaşlarıyla birlikte yemek yemenin ve sosyal etkinlikler düzenlemenin kendisi için ne kadar önemli olduğunu şu şekilde ifade etmektedir: “*Genelde arkadaşlarımla birlikte bir yerlere gideriz, gezeriz veya hani bir yerlere otururuz, yemek yeriz, tatlı yeriz. Çok arkadaş sevmiyorum. Az olup böyle az kişiyle daha çok günün yoğun geçmesi beni daha çok mutlu ediyor.*” BES8 kodlu sporcu ise, arkadaşlarıyla yaptığı sosyal etkinliklerin çeşitliliğini şu sözlerle dile getirmektedir: “*Yani yoğun bir turnuvadan çıktıktan sonra bizim sağlam bir kafemiz vardır. Gidip onlarda okey oynarım. Arkadaşları toplayıp, bizim bir mahallemiz var mesela arkadaşları toplayıp mangal yapıyoruz. Havanın soğukluğu, sıcaklığı hiç önemli değil. Mangal yapıyoruz.*” Bu açıklamalar, sporcuların boş zamanlarını sosyal etkinliklerle zenginleştirerek arkadaşlarıyla birlikte geçirmeyi ve bu süreçte eğlenmeyi tercih ettiklerini ifade etmektedir.

TEMA 2: BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler temasının daha detaylı incelenebilmesi amacıyla dört alt temaya ayrılmış ve Şekil 4.3'de görselleştirilmiştir. Bu alt temalar; zaman kısıtlılığı, ekonomik durum, yapısal engeller ve sosyal çevre olarak belirlenmiştir.



Şekil 4.3. Boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler teması ve alt temalar

Zaman kısıtlılığı

Engelli sporcuların boş zamanlarını değerlendirme konusunda karşılaştıkları en büyük zorluklardan biri yoğun antrenman programları ve diğer sorumlulukları nedeniyle yaşadıkları zaman kısıtlamalarıdır. Engelli sporcular antrenmanlar, müsabakalar, eğitim ve diğer kişisel yükümlülükler nedeniyle boş zamanlarını planlamakta ve verimli bir şekilde kullanmakta zorlanmaktadır. Zaman kısıtlamaları, sporcuların boş zaman etkinliklerine katılımını önemli ölçüde sınırlayan bir faktördür.

BES8 kodlu sporcu, yoğun antrenman programları ve sık seyahatler nedeniyle boş zamanını planlamakta zorlandığını şu sözlerle ifade etmektedir: *“Haftanın 6 günü antrenman yapıyorsunuz, senede 6-7 defa yurtdışına turnuvaya gidiyorsunuz. Yurt içinde 5-6 farklı yerde kamp yapıyorsunuz. Böyle bir hareketli hayatınız var. İşim, antrenmanlar ve müsabakaların yoğun olmasından dolayı hani iptal olan programlarımız oluyor. Hani en büyük sıkıntım bu. Diyelim bugün boş günüm arkadaşlarla mesela bir yerde bowling oynamaya gideceğiz. Planı, programı yaptık ama bir telefon geliyor. Öğleden sonra programın var. Arkadaşları ara işte böyle bir program var. Programı iptal edelim başka bir güne. Kendi antrenmanlarımızı kendimiz ayarlıyoruz, hocamız ayarlıyor. Hani istisnai durumlar yapabiliyoruz ama zamanımız kalmıyor tabi.”* Bu ifade incelendiğinde, sporcunun

antrenman ve müsabaka yoğunluğunun, boş zamanını planlamasını ve verimli bir şekilde geçirmesini ne kadar zorlaştırdığını göstermektedir. GES7 kodlu sporcu da benzer bir durumdan bahsederek, yoğun antrenman programlarının boş zamanının nasıl sınırlandığını şu şekilde dile getirmektedir: *“Zaten antrenmandan çıkıyoruz. Şimdi antrenmandan çıkıp da eve gidiyoruz, duş alıyoruz, yemek yiyoruz, dinleniyoruz. Ertesi günü bir daha antrenman için hazırlanıyoruz. Kalkıp da gezemiyoruz çok fazla zamanımız olmuyor.”* Bu açıklamalar, sporcuların antrenman sonrası yorgunluk ve hazırlık süreçlerinin sosyal aktivitelere zaman ayırmalarını nasıl zorlaştırdığını açıkça ortaya koymaktadır. İES6 kodlu sporcuda durumu şu şekilde yorumlamıştır: *“Sürekli antrenman yaptığım için yorgunluktan çok fazla bir şey yapmaya vaktim olmuyor. Bazen bir iki saatlik aramda kız kardeşimle vakit geçiriyorum. Onun dışında vakit geçirmeye zamanım olmuyor.”*

GES1 kodlu sporcu, spor dışındaki diğer sorumluluklarının da boş zamanını nasıl etkilediğini şöyle açıklamaktadır: *“Zaten zamanım genelde çok fazla dolu oluyor. Birçok şeye yetişmek zorunda kalabiliyorum. Hem iş hem evliyim, ev hayatı, hem de okul hayatım var. Başka dallarla da uğraşmaya çalışıyorum. Spor dan hariç bir yandan formasyon da alıyorum. Bir yandan başka branşlara da ilgim var. Bu yüzden çok fazla boş zamanım kalmıyor.”* Bu ifade, sporcunun sadece antrenman yoğunluğundan değil, aynı zamanda iş, ev hayatı ve eğitim yükümlülükleri nedeniyle de zaman bulmakta zorlandığını göstermektedir. İES3 kodlu sporcu ise çalışma hayatının boş zamanını nasıl etkilediğini şu şekilde dile getirmektedir: *“Şu anki çalışma hayatım boş zamanımı çok etkiliyor, engelliyor. Antrenmana bile gidemiyorum çünkü saat uymuyor.”* Bu açıklamaya göre, çalışma saatlerinin sporcuların antrenman ve boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl sınırlandığını ortaya koymuştur.

İES4 kodlu sporcu okul ve antrenmanların boş zamanlarını nasıl etkilediğini ve plan yapmanın ne kadar zor olduğunu şu şekilde ifade etmektedir: *“Okulum ya da antrenmanlarımın olup olmaması boş zamanımda yapacaklarımı etkiliyor. O yüzden ne kadar zamanım kalıyorsa ona göre plan yapıyorum.”* Sporcular boş zamanlarını planlarken okul ve antrenman programlarını dikkate almak zorunda olduklarını belirtmektedir. İES11’de zamanın hızlı geçmesi ve plan yapma zorluklarıyla ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: *“Zaman diyebilirim. Gerçek zaman çünkü çok hızlı geçiyor. Ne olduğunu anlamadan zamanım bitiyor ve içim sıkılıyor. Bugün bitmese keşke dediğim oluyor.”* Bu ifadeler,

sporcuların boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmek için yeterli zaman bulmakta zorlandığını ifade etmektedir.

Ekonomik durum

Ekonomik durum, engelli sporcuların boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen önemli bir faktördür. Sporcuların gelir düzeyi katılabilecekleri etkinliklerin türünü, sıklığını ve kalitesini doğrudan belirlemekte, ekonomik sınırlamalar ise boş zamanlarını nasıl geçireceklerine dair seçimlerini kısıtlamaktadır. Bu durum, sporcuların sosyal hayata katılımını, kişisel gelişimlerini ve genel yaşam kalitelerini etkileyen önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

BES1 kodlu sporcu, ekonomik durumun boş zaman etkinliklerine katılım üzerindeki etkisini şu şekilde açıklamaktadır: *"Paran varsa sinemaya veya tiyatroya gidebiliyorsun. Paran varsa arkadaşlarınla kafeye veya işte ne biliyim dağ gezisine, piknik yapmaya veya bir müzeye gezmeye gidebiliyorsun. O yüzden ekonomik durum bizi birçok yönden etkileyebiliyor."* Bu açıklama, sporcunun ekonomik durumu nedeniyle katılabileceği etkinliklerin sınırlandığını ve maddi durumunun boş zaman etkinliklerine katılımını olumsuz etkilediğini ifade etmektedir.

BES4 kodlu sporcu ise ekonomik durumunun sosyal aktivitelerine nasıl etki ettiğini şu şekilde dile getirmektedir: *"Yani eğer ki zaten mesela o ay maaş alamadıysan doğal olarak arkadaşlarla 5 görüşüyorsan 3'e düşürüyorsun. Çünkü dediğim gibi boş zamanı değerlendirmek de para harcamayı gerektiriyor. Bir tenis oynamak istiyorsun paran yoksa onu da oynayamıyorsun. Çünkü kortların hepsi ücretli randevu usulü çalışıyorlar."* Bu ifade, sporcuların ekonomik durumlarının sosyal aktivitelerini kısıtlayarak boş zamanlarını nasıl geçireceklerini etkilemektedir. Maddi yetersizlikler, sporcuların sosyal ilişkilerini sürdürmelerini ve sevdikleri aktiviteleri gerçekleştirmelerini zorlaştırmaktadır.

BES6 kodlu sporcu son dönemde yaşanan fiyat artışlarının boş zaman etkinliklerine katılımına etkisini şöyle açıklamaktadır: *"Tabi biraz bu son dönemde biraz fiyatlar artış gösterdiği için bizim de harcamalarımız biraz arttı. Hani biraz olumsuz etkiliyor tabi."* Bu açıklama, ekonomik dalgalanmaların sporcuların günlük yaşamını olumsuz etkilediğini

belirtmektedir. Fiyat artışları, sporcuların sosyal aktivitelerine katılımını sınırlandırırken daha tutumlu davranmalarına neden olmaktadır.

GES9 kodlu sporcu, ekonomik durumunun boş zaman aktivitelerine katılımını nasıl etkilediğini ayrıntılı bir şekilde ifade etmiştir: *“Çok etkiliyor. Şöyle paramın yettiği kadar boş vaktimi ona göre değerlendiriyorum. Mesela o ay harcamam çoksa dışarı çıkmam ya da özellikle arkadaşlarımla programımı erteliyorum. Gerçi çok taksi kullanan biri değilim ama acil durumlarda bile taksi kullanmalarımı yürümeye falan çeviriyorum. Şöyle tatil koşullarından dolayı şey hani ödemelerim çoksa tatili kısıtlıyorum. 10 günse 6 güne ya da 5 güne 3 güne çekiyorum. Yürüyüşten sonra kahve içeceksem kafeye değil eve gidiyorum. Yani iç mekanlarda artık şey çok olduğunu düşünüyorum şeylerin bir çayın 7 lira 10 lira, bir kahvenin 20 lira olduğu ortamlardan ziyade ya termosu doldurup dışarıda içmeyi tercih ediyorum ya da kafeye para vermek yerine birkaç arkadaş bir araya gelip hani gidip o zaman dışarda bir çimin üstüne oturarak bir şey yapmak daha mantıklı geliyor.”* Bu açıklamaya göre, ekonomik kısıtlamaların sporcuların günlük hayatında ne kadar derin bir etki yarattığını göstermektedir. Sporcular, bütçelerine göre hareket etmek zorunda kalmış ve sosyal yaşamları kısıtlanmıştır.

Ekonomik durumunun iyi olduğunu ve kendisini etkilemediğini söyleyen sporcularda bulunmaktadır. Örneğin, BES8 kodlu sporcu ekonomik durumunun boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl etkilediğini şu sözlerle ifade etmektedir: *“O yönde bir sıkıntım yok yani şükürler olsun spordan ciddi paralar kazandım. Hani her gittiğimiz büyük turnuvadan bir derece elde ettiğimiz için devlet sağ olsun tüm özel imkanlardan bizi yararlandırıyor. Aklımda şu aktivite var da yani o kadar param yok yapamam diye bir şey yok yani. İstediğim her aktiviteyi yapabilecek gücüm var.”* Bu ifade, sporcunun ekonomik gücünün boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl kolaylaştırdığını ve her etkinliğe katılabilme özgürlüğüne sahip olduğunu göstermektedir. GES3 kodlu sporcuda benzer şekilde, ekonomik özgürlüğün sosyal hayata katılım üzerindeki etkisini şu şekilde dile getirmektedir: *“Beni olumlu yönde etkiliyor. Yani bir insan ekonomik özgürlüğüne kavuşmadan, kendinin bu tarafını tamamlamış olmadan rekreatif aktivitelere, etkinliklere katılım oranı düşük kalıyor. Ekonomik olarak insanın kendini yeterli düzeye getirmiş olması, boş vakitlerini daha iyi kullanmasına önemli ölçüde katkıda bulunuyor. Benim açımdan da bu şekilde.”* Bu açıklamaya göre, ekonomik özgürlüğün sosyal hayatı nasıl zenginleştirdiğini ve boş zaman etkinliklerine katılımı nasıl kolaylaştırdığını göstermektedir. GES11 kodlu sporcuda durumu

şu şekilde ifade etmektedir: *"Ya aslında çok etkilemiyor diyebilirim. Yani yaşıtılarına göre akranlarıma göre etkilemiyor. Mesela yılbaşında Erzurum'a gitmek istedim gidebildim yani. Gidip orada hani vakit geçirebildim. Orada kayak yapabildim. Bu benim için maddi bir sıkıntı yaşatmadı."* Ekonomik durumun yeterli düzeylerde olması, sporcuların sosyal hayatta daha aktif olmalarına olanak tanımaktadır.

Yapısal engeller

Engelli sporcuların boş zamanlarını değerlendirirken karşılaştıkları fiziksel, çevresel ve sosyal engeller, yaşadıkları zorlukları gözler önüne sermektedir. Bu engeller, sporcuların sosyal hayata katılımını zorlaştıran, etkinliklere katılımını sınırlayan önemli faktörlerdir. Sporcuların fiziksel çevreye uyum sağlama güçlükleri, toplumsal duyarlılık eksiklikleri ve altyapı yetersizlikleri gibi yapısal engeller nedeniyle boş zamanlarını verimli bir şekilde geçirme konusunda ciddi sıkıntılar yaşamaktadır.

BES1 kodlu sporcu katıldığı kamplarda karşılaştığı fiziksel ve çevresel engelleri şu şekilde ifade etmektedir: *"Mesela ben genelde Aksaray'da kampa katılıyorum. Aksaray'da ciddi anlamda kısıtlı imkanlar var. Hani mekân olarak da kısıtlı, çevresel, kültürel anlamda kısıtlı ama Ankara'da böyle bir durum yok diyebilirim."* Bu görüş, sporcunun kamp alanlarında karşılaştığı fiziksel ve çevresel yetersizliklerin, boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl sınırlandırdığını ifade etmektedir.

BES8'de benzer şekilde, günlük yaşamında karşılaştığı fiziksel engellerin boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl zorlaştırdığını şu sözlerle ifade etmektedir: *"Ne bileyim bir yere gittiğimiz zaman ya rampa olmuyor 2-3 basamak oluyor. Birilerinden yardım istemek zorunda kalıyorsun ya da etkinliğin yapılacağı alana gittiğiniz zaman diyelim ki etkinlik üst katta asansör olmuyor mesela. Oluyorsa da çalışmıyor. Mesela benim izlerken keyif aldığım aktiviteler var ama hani engelli olduğumuzdan dolayı yapamayacağımız aktiviteler bunlar. Mesela Paintball yapmak istiyorum ama arazi şartlarında yapıldığı için mesela onu yapamıyorum."* Bu görüşe göre, sporcuların günlük yaşamda karşılaştıkları fiziksel engellerin, onların sosyal etkinliklere katılımını nasıl kısıtladığını ortaya koymuştur.

GES1 kodlu sporcu, boş zaman etkinliklerine katılımında farklı bir görüş olarak ulaşım zorluklarını dile getirmiştir: *"Bir boş zaman etkinliği yapacağım, müzeye gideceğim. Müzeye*

gidiş yollarını düşünelim en basit. Kaldırımdaki oluşabilecek engeller, örneğin çukurlar bunlar hani insanı çok acayip anlamda irite ediyor böyle strese sokuyor. Örneğin yağmur yağar bir kaldırımın altı boştur aslında sen üstüne basarsın bir anda su fışkırır, ayakkabın filelidir ve çorabına su değer. O acayip böyle o günkü demoralizasyon tamamen o etkinliğin vereceği rahatlama hissini tamamıyla absorbe edebiliyor.” Bu açıklama, sporcuların ulaşım sırasında karşılaştıkları fiziksel engellerin, boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl zorlaştırdığını, yaşanan olumsuzlukların motivasyonlarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Benzer şekilde İES1 kodlu sporcuda, ulaşım zorluklarının sosyal etkinliklere katılımını nasıl etkilediğini şu sözlerle açıklamaktadır: *"Boş zamanımda katılacağım etkinliklere ulaşım konusunda bazen geç kalabiliyorum. Otobüsle gitmek istediğimde bazen durak bayağı bir uzak kalıyor. Bu benim için yeterli değil maalesef."* Bu açıklamalar, sporcuların toplu taşıma araçlarına erişimde yaşadıkları zorlukların, onların sosyal etkinliklere katılımını nasıl zorlaştırdığını belirtmektedir.

Toplumun engelli bireylere karşı duyarsızlığını dile getiren GES7 kodlu sporcu, boş zaman etkinliklerine katılım üzerindeki etkisini şu şekilde ifade etmektedir: *"Toplumumuzda engelli bireylere ilgi ve alaka olmadığını düşünüyorum. Bu konuda biraz toplumumuz kültürsüz olduğu için nerede ne yapacağını bilmiyorlar. Toplumumuzun biraz gelişmesi gerekiyor görme engelliler adına. Görme engelliler yolunda ya esnaf tabelasını asıyor ya da paket cips motorunu koyuyor ya da arabalarını otopark yerine park ediyorlar. Onun dışında bazı yerlerde sıkıntılı. Büyükşehir çoğu görme engelli yolunu sökmüş. Sıkıntı yaşıyoruz bazen. Genellikle bilmediğimiz yola girince."* Bu görüş, toplumsal duyarlılık eksikliğinin, engelli bireylerin sosyal hayata katılımını nasıl zorlaştırdığını ve olumsuz etkilediğini açıkça ifade etmektedir. Toplumun engellilere karşı duyarsızlığı, sporcuların sosyal hayatta karşılaştıkları engelleri artırmaktadır.

BES5 kodlu sporcu ise ziyaret ettiği mekanlarda karşılaştığı altyapı yetersizliklerinin sosyal etkinliklere katılımını zorlaştırdığını açıklamıştır: *"Mesela gittiğim bir kafenin merdiveninin olmaması, valesinin olması işte tuvaletin uygun olması ve hani beni zorlamayacak alanların olması şeklinde bakıyorum."* BES2 kodlu sporcu ise benzer şekilde, fiziksel engellerin sosyal hayata katılım üzerindeki etkisini şu sözlerle dile getirmektedir: *"Bu insanın bir engelli bireyin şartlarıyla alakalı. Engel durumu, maddi durumu işte yani aracının olup olmaması... Mesela Eymir Gölü. Gidebileceğiniz yer, aracınız yoksa kapısına kadar. Hani tekerlekli sandalyede bir insanın orada gezebilmesi ya da oralara girebilmesi gerçekten çok zor."*

Sosyal çevre

Engelli sporcuların boş zaman etkinliklerini şekillendiren önemli bir faktörde bağlı bulunduğu sosyal çevredir. Sporcular çoğunlukla arkadaşlarının, ailelerinin ve genel sosyal çevrelerinin etkisiyle boş zamanlarını nasıl geçireceklerine karar verirken, öneri ve yönlendirmelere göre hareket etme ihtiyacı duyabilirler. Sosyal çevre, sporcuların boş zamanlarını daha keyifli ve anlamlı geçirmelerine katkı sağlarken, bazen de sosyal etkileşimlerde yaşanan zorluklar nedeniyle boş zaman etkinlikleri kısıtlanabilmektedir.

BES1 kodlu sporcu arkadaş çevresinin etkinlik seçimleri üzerindeki etkisini şu şekilde ifade etmektedir: *“Arkadaş çevresinden kaynaklı işte şu tiyatro oyununa git, sinemaya şu filme git ya da şunu yap gibisinden arkadaş tavsiyesi üzerine de etkinliklere katılımım oluyor.”* Bu ifade, sporcunun sosyal çevresinden gelen öneriler doğrultusunda etkinliklere katıldığını ve arkadaşlarının yönlendirmelerinin boş zamanını nasıl geçireceği konusunda belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. BES3’de benzer şekilde sosyal çevresinden etkilendiğini ve arkadaşlarının planlarına ayak uydurduğunu şu sözlerle belirtmiştir: *“Genelde arkadaşlarımdan etkileniyorum. Onlar ne yapalım derse ona ayak uyduruyorum. Hep beraber bir fikir sunuyoruz.”* Bu ifade, sporcunun sosyal çevresindeki kişilerle birlikte hareket etmeyi ve onların önerilerine göre boş zamanını planlamayı tercih ettiğini göstermektedir.

BES8 kodlu sporcuda sosyal çevrenin boş zaman etkinliklerine katılım üzerindeki etkisini şu şekilde ifade etmiştir: *“Boş zamanlarımda genellikle tek başıma bir şey yapmayı sevmiyorum. Arkadaşlarımla, kalabalık ortamlarda bir şeyler paylaşıp, bir şeyler yapmayı seviyorum. Arkadaşlarım önemli bir faktör oluyor burada.”* Bu ifade, sporcunun boş zamanlarını genellikle arkadaşlarıyla birlikte geçirmeyi tercih ettiğini göstermektedir. BES4 ise boş zamanını arkadaşlarının taleplerine ve kendi psikolojik durumuna göre değerlendirdiğini açıklamaktadır: *“Aslında boş zamanımı psikolojime ve arkadaşlarımda taleplerine göre değerlendiriyorum. Mesela tenis oynayacağım gruptaki bir arkadaşım buluştuysam o gün, plan yaptıysam, tenis oynayıp sonrasında bir şeyler yapıyoruz.”* Bu açıklama, sporcunun boş zamanını değerlendirirken arkadaşlarının taleplerine göre hareket ettiğini ve sosyal etkileşimlerin belirleyici bir rol oynadığını ifade etmektedir.

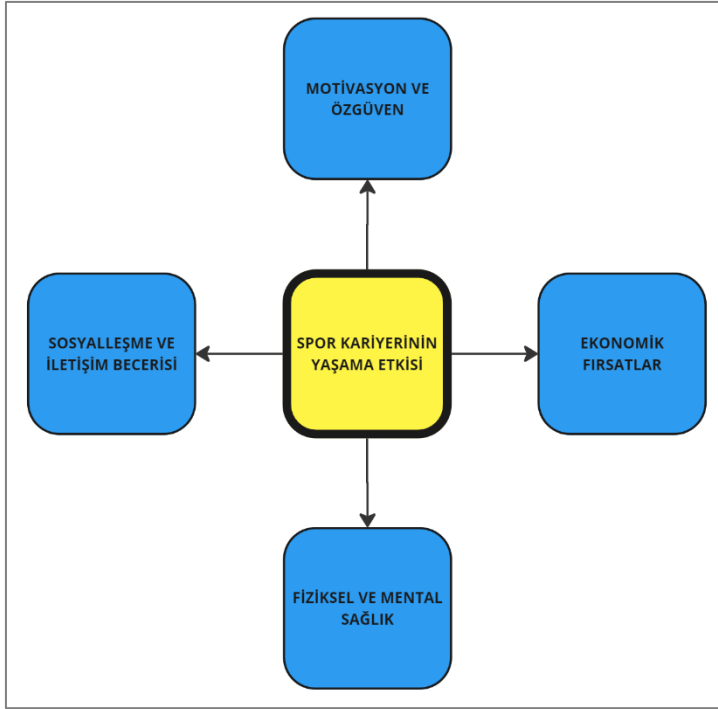
GES1’de sosyal çevrenin bazen manipölasyona yol açabileceğini şu şekilde ifade etmektedir: *“Sosyal çevrede isek arkadaşlarımız varsa manipölasyona maruz kalmak yani domine eden insanlar olur ya grubu, bir mangalacı başı derler ya hani mangalacı başı vardır. Tüm masayı o domine eder. Onu çok sevmiyorum. Kendi kararlarımı vermek daha çok hoşuma gidiyor. Yani bireyselken bunları pek yaşamıyorum. Örneğin müzeyi geziyorum. Müzeyi gezerken bazı yanımdaki insanların ya da oradaki insanların ne işime yarayacağını bilmeden örneğin ben belki ahşap ürünleri daha çok seviyorum ama adam illa beni mozaik tarafına yönlendiriyor. Hani bu tür manipölasyonlar biraz açıkçası sıkıntıya sokabiliyor.”*

Bu görüşe göre, sporcunun sosyal çevresindeki baskılar nedeniyle zaman zaman kendi tercihlerinden ödün vermek zorunda kaldığını ve olumsuz etkilendiğini göstermektedir. Sosyal baskılar, sporcuların kendi isteklerini ve tercihlerini hayata geçirmesini zorlaştıran bir engel haline gelebilmektedir.

İES2 kodlu sporcu işitme kaybı nedeniyle sosyal çevresiyle iletişim kurmakta zorlandığını açıklamıştır: *“Genel olarak da işitme kaybım var benim mesela çoğunlukla arkadaşlarım işitenler normaller. Onlarla konuşurken vesaire sürekli mesela ne, efendim vesaire böyle onlar da bazen sıkılıyor bu durumdan.”* Bu ifadeye göre, sporcunun işitme engeli nedeniyle sosyal çevresiyle iletişimde zorluk yaşadığını belirtmiştir. İES10 ise işitme engelinden dolayı sosyal çevreye katılmakta çekinceler yaşadığını dile getirmektedir: *“Arkadaş ortamım yok. Bir arkadaş ortamına girdiğim zaman işitme engelli olduğum için anlamadığım konu çok oluyor. Sorduğum zaman da aldığım cevap ya ben sana sonra anlatırım ya da boş ver gibi tepkiler olduğu için çok arkadaş ortamına girmiyorum yani.”* Bu ifadeler, sporcuların işitme engeli nedeniyle sosyal çevreye uyum sağlamada yaşadığı zorlukları ortaya koymaktadır.

TEMA 3: SPOR KARIYERİNİN YAŞAMA ETKİSİ

Spor kariyerinin yaşama etkisi temasının daha detaylı incelenebilmesi amacıyla dört alt temaya ayrılmış ve Şekil 4.5’de görselleştirilmiştir. Bu alt temalar; motivasyon ve özgüven, sosyalleşme ve iletişim becerisi, ekonomik fırsatlar ve fiziksel ve mental sağlık olarak belirlenmiştir.



Şekil 4.4. Spor kariyerinin yaşama etkisi teması ve alt temalar

Motivasyon ve özgüven

Spor, engelli bireylerin özgüvenlerine ve motivasyon düzeylerine önemli katkılar sağlamaktadır. Spor aracılığıyla hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçlenmekte, sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve kendi potansiyellerini keşfetme şansı yakalamaktadır.

BES4 kodlu sporcu, sporun kendisine nasıl özgüven kazandırdığını şu şekilde ifade etmektedir: *"Sporla birlikte en belirgin kendine güvenin geliyor ve başarılı oldukça zaten her şey değişiyor. Spor benim şu an hayata bağlanmamı sağlayan en önemli etken."* Bu görüşe göre, sporcunun spor sayesinde özgüven kazandığını ve hayatına nasıl olumlu bir şekilde yansıdığını göstermektedir. BES5 ise sporun kendisine nasıl dünya çapında bir bakış açısı kazandırdığını ve özgüvenini nasıl geliştirdiğini şu sözlerle açıklamaktadır: *"Şimdi sporun insana kattığı bir özgüven var. Bu asla göz ardı edilemez. Hani spor sayesinde bütün dünyayı tanıma fırsatımız oldu. Yani spor yokken hiç yurtdışına çıkmamıştım. Daha özgüvenli bir insan oldum."* Bu görüş, sporcunun spor sayesinde dünyayı tanıma fırsatı bulduğunu ve özgüvenini nasıl artırdığını göstermektedir. Spor olgusu, engelli sporcuların dünya görüşünü genişleten ve daha güçlü hissetmelerine olanak tanıyan bir deneyim olarak öne çıkmaktadır.

GES2 kodlu sporcuda, sporun özgüveni ve sosyal çevresi üzerindeki etkisini şu şekilde dile getirmektedir: *"Spora başladım, benim özgüvenim, sosyal çevrem, etkileşimde bulunduğum insan sayısı hissedilebilir derecede artış gösterdi. Bu kendimi tanımlamam gerekirse özgüven yani kesinlikle spor üst düzey bir şekilde etkiliyor."* Bu görüş, sporcunun spor sayesinde özgüven kazandığını ve sosyal çevresinin genişlediğini göstermektedir. GES3'de sporun kendisi üzerindeki etkisini şu şekilde belirtmektedir: *"Spor benim için bir yaşam tarzı. Kendimi ifade ediş biçimim, güçlü bir birey olduğumu ifade ediyor. Şu anda kendime hem nicelik hem de nitelik olarak çok gelişmiş, dünyaya çok farklı bakan, kendini geliştirmiş, yetiştirmiş, ayakları yere sağlam basan bir birey olarak bakıyorum."*

İES10 kodlu sporcu, spor yaşamından önceki olumsuz düşüncelerinden nasıl kurtulduğunu şu şekilde ifade etmektedir: *"Spora başlamadan önce daha olumsuz düşünüyordum. Ben bunu yapamam, ben bunu edemem, ben bunu geçemem gibi. Öyle olumsuz düşüncelerim çok oluyordu. Spora başladıktan sonra hani bir şeyi yapabileceğime olan inancım ve isteğim arttı diyebilirim."* Bu ifade, sporcunun spor sayesinde olumsuz düşüncelerinden kurtulduğunu göstermektedir. GES8'de benzer şekilde, sporun kendisine sağladığı özgüveni şu sözlerle anlatmaktadır: *"Üniversite son sınıfta başladım spora. O zaman aşırı özgüvensizdim. Hatta liseye kadar falan hiç arkadaşım yoktur benim. Lisedeki hiçbir arkadaşım ile bile görüşmem. O kadar kötüydüm, o kadar özgüvensizdim. Göz problemimin yeni çıktığı dönemler, herkesin böyle dalga geçtiği dönemler. Ruhen kendimi çok aşırı büyük falan hissediyordum. Çünkü o zaman biraz daha kiloluydum. Ama aşırı özgüvensizdim. Hiç kimseyle konuşmazdım. Ailem dışında görüştüğüm hiç kimse yoktu. Herkes benimle dalga geçiyormuş gibi o zamanlar kabullendiğim bir durum vardı. En çok özgüven anlamında geliştirdim çünkü ilk defa spora başladığımda artık görme engelimi avantaja çevirmeye başladım."* Bu açıklamalar, sporcunun spora başlamadan önce yaşadığı özgüven eksikliğini ve spor sayesinde bu durumu nasıl aştığını belirtmektedir.

GES1 kodlu sporcu ise sporun kendisine hedefler belirleme konusunda nasıl yardımcı olduğunu şu sözlerle açıklamaktadır: *"Spor benim için aslında yani hedef tamamen aslında bir hedefe ulaşabildiğimi görmek beni çok mutlu ediyor ve ben bunu sporla sağladığımı görmek hoşuma gidiyor. Çünkü bir hedefi, örneğin aşçı olacağım dersin ama olacağım demekle hani o işin içinde olabilmek ayrı şeyler. Spora bir şekilde girdim ama golbolde yapabileceğim şeyleri gördüm. Bunu gördükten sonra bu beni daha çok mutlu etti ve ulaşmak istediğim hedeflere ulaşabildiğimi gördüm. Yapabildiklerini gördükten sonra"*

dünyada yapabildiklerimi görmek daha çok hoşuma gidiyor. Sporla tanışmadan önce tek aktivitem çimenlerde oturmak. Ama sporla tanıştıktan sonra bunun içine birçok şey girdi. Örneğin bisiklet ya da dağ yürüyüşleri olabilir ya da yani yapamayacağım bir şey yapabildiğimi görmek. Jet-ski sürebileceğim aklıma gelmezdi ama jet-ski sürdüm. Bu da bana sporun vermiş olduğu özgüven sayesinde oldu." Bu açıklama, engelli sporcunun spor sayesinde hedeflerine ulaştığını ve ona büyük bir özgüven kazandırdığını ifade etmektedir.

Sosyalleşme ve iletişim becerisi

Sporcular, spor kariyerleri ile birlikte sosyal çevrelerini genişletmekte, farklı kültürlerle tanışmakta ve iletişim becerilerini önemli ölçüde geliştirmektedir. Sporun sağladığı faydalar nedeniyle sporcuların daha rahat iletişim kurabilen, daha sosyal ve kendine güvenen bireyler haline gelmelerine olanak tanımaktadır.

BES4 kodlu sporcu sosyal etkileşimlerin antrenman performansını nasıl etkilediğini şu şekilde ifade etmektedir: *"Ben mesela sosyalliği bıraktığım an antrenman performansım düşer. Hocam diyor ki sen bu ara arkadaşlarınla görüşmemişsin bence diyor. Yarın antrenmana gelme, git biraz arkadaşlarınla görüş diyor. Sürekli ev-antrenman yapma diyor."* Bu ifadeye göre sporcunun sosyal hayatının antrenman performansı ile doğrudan ilişkili olduğunu ve sosyal etkileşimlerin sporcu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu açıklamaktadır.

BES7 kodlu sporcu, sporun iletişim becerilerini nasıl geliştirdiğini ve daha iyi iletişim kurabildiğini şu sözlerle dile getirmektedir: *"Spor hayatıma girmeden önce birinci dereceden aile üyeleriyle muhabbet edebiliyordum ya da yakın arkadaşım ile ama spor sayesinde o kadar çok farklı insanla tanıştım ki. Meslek sahibi olan insanlar, spordan gelmiş şu anda farklı meslek yapan insanlar. İletişim yani farklı yabancı insanlarla iletişim nasıl kurulur? Ortak insanlarla iletişim nasıl kurulur ve samimi olduğum insanlarla iletişim nasıl olur bunu çok iyi öğrendik. Yani böyle bir artışı oldu."* Bu ifade, sporcunun spor sayesinde iletişim becerilerini geliştirdiğini ve farklı insanlarla iletişim kurma yeteneğini kazandığını ifade etmektedir. İES8 kodlu sporcunun konuya ilişkin açıklamaları şu şekildedir: *"Sosyalleşme, iletişim, sabırlı olma ondan sonra eskiden sinirli biriydim şimdi öyle biri değilim. Artık her şeyi görebiliyorum. Şöyle söyleyeyim işitme kaybım olduğu için çekingen*

biriyim, utangaç biriyim. Spor benim sosyal hayatımı geliştirdi. İşte arkadaşlarla iletişimimi, sosyalleşmemi, hocalarla iletişimimi arttırdı.”

GES9 kodlu sporcuda benzer şekilde sporun iletişim becerileri üzerindeki etkisini şu şekilde açıklamaktadır: *“O yüzden spordan önceki ben böyle şey hani ifade etmek istediği şeyi daha az terim ile anlatan, daha suskun, daha çekingenken sporla birlikte daha atak, daha çok konuşkan ya da her ortamda kendini ifade edebilen biri oldum. Her gruptan insanla çalışıyorsunuz. Çünkü acemisi ile orta düzeyde ya da profesyonel insanlarla çalışıyorsunuz. Gören veya görmeyen birçok grubun içinde yer alıyorsunuz ve sporla kendinizi daha çok ifade ediyorsunuz.”* Bu görüşe göre, sporcunun spor sayesinde daha konuşkan ve kendini daha iyi ifade eden bir birey haline geldiğini ve iletişim kurma yeteneğini geliştirdiğini ifade etmektedir.

GES2 kodlu sporcu spor sayesinde yeni insanlarla ve kültürlerle tanışmanın sosyal hayatına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir: *“Yeni insanlar tanıyorsun, yeni şehirler tanıyorsun. Yani işte Paralimpik Oyunlarını hedefliyorum demiştin sizlere de burada işte yeni bir kültür tanıyacaksın, yeni insanlarla tanışacaksın gittiğinde yani bu pozitif yönde etkiler kesinlikle insanın hayatını çok geliştiriyor ve güzelleştiriyor.”* Bu ifadeye göre, sporcuların spor yaşamları sayesinde farklı kültürleri tanıma fırsatı bulunduğunu ve sosyal hayatını nasıl zenginleştirdiğini göstermektedir. GES1’de sporun kendisine sosyal gelişim açısından katkı bulunduğunu belirtmiştir: *“İnsanlara bakış açımı, insanların bana bakış açısını ve sosyal anlamda gelişimimi çok iyi tamamladığını düşünüyorum. Sporun bu konuda bana çok büyük bir etkisi oldu şahsım adına. Sosyal anlamda da beni dünyanın yarısını erken yaşta tanıma fırsatı verdi. Türkiye’nin birçok şehrini, birçok kültürünü tanıma fırsatı verdi.”* Bu açıklamalar, sporcuların spor sayesinde farklı şehirler ve kültürlerle tanışma fırsatı bulduklarını, sosyalleşme ve iletişim becerilerini geliştirdiklerini belirtmektedir.

İES10 kodlu sporcu, spora başlamadan önce içe kapanık bir birey olduğunu ve sporun kendisini nasıl değiştirdiğini şu sözlerle açıklamaktadır: *“Mesela ben normalde 11-12 yaşından önce insanlarla konuşmazdım. İçime kapanık birisiydim. Kimseyle konuşmadığım için ortama da girmiyordum. Bir şeyi anlatamadığım ve genellikle konuşulanları anlamadığım için ortamda geri kalıyordum. Spora başladıktan sonra 12 yaşından sonra insanları tanımaya başladım.”* İES10 kodlu sporcunun görüşlerine göre, spor sayesinde içe kapanıklığı aşarak daha sosyal bir birey haline geldiğini ifade etmiştir.

Ekonomik fırsatlar

Engelli sporcular, spor yoluyla maddi kazanç elde etmekte, kendilerine ve ailelerine daha iyi bir yaşam sunma imkânı bulmakta ve sosyal statülerini güçlendirmektedir. Sporun sağladığı ekonomik avantajlar, sporcuların yaşam standartlarını yükseltmelerine katkıda bulunmaktadır.

BES5 kodlu sporcu, sporun kendisine sağladığı maddi olanakları şu şekilde ifade etmektedir: *"Maddi anlamda çok ileri seviyeye geldim. Eğer hani spor olmasaydı ve bundan gelen bir kazancım olmasaydı hani düz bir memur olabilirdim. Maddi olarak da çok olanak sağladı."*

Bu ifade ile birlikte sporcular, spor sayesinde elde ettiği maddi kazancın hayatını nasıl değiştirdiğini belirtmiştir. GES1’de benzer şekilde, sporun ekonomik açıdan kendisine nasıl faydalar sağladığını şu sözlerle dile getirmektedir: *"Maddi anlamda alım gücümü etkiledi. Yani spor yaptıkça daha çok topluma vermiş olduğum faydayı hissediyorum. Çünkü etkinlik karşılığında ödül kazanabiliyorum ve bu ödülü o toplum içerisinde güzel bir şekilde dağıtabiliyorum. Örneğin bu ödülle gidip ayakkabı alabilmek, spor malzemesi alabilmek ya da yemek yiyebilmek yani toplumun içinde olduğumu hissettiriyordu bana."* Bu görüş, spor sayesinde elde ettiği maddi kazançların, sosyal hayatta kendisini nasıl daha güvende hissetmesine ve topluma daha fazla katkı sağlamasına olanak tanıdığını göstermektedir.

GES6 kodlu sporcuda, sporun kendisine nasıl bir kariyer ve iş imkânı sağladığını şu şekilde ifade etmektedir: *"En basitinden iş. Ben spor sayesinde işe girdim. Hayatımı spor sayesinde kazanıyorum. En basiti bunu diyebilirim."* Bu ifade, sporcunun spor sayesinde ekonomik bağımsızlık elde etme fırsatı yakaladığını göstermektedir. GES10’da sporun hayatındaki ekonomik rolünü şu sözlerle vurgulamaktadır: *"Spor benim işim öyle söyleyeyim. Ekmeğimi oradan kazanıyorum. Hayat kurtarıcım. Gerçekten spor yaşam tarzımı değiştirdi."*

GES5 kodlu sporcu, sporun sadece kendisine değil aynı zamanda ailesine de maddi faydalar sağladığını ifade etmektedir: *"Sporun özellikle maddi gücünü çok iyi gördüm. Benim ailem biraz yani durumu iyi değildi. Sporun getirdiği maddi güçler vardı ve onlar hem beni hem aileme çok iyi oldu. Şu anda aileme bakabiliyorum."* Bu ifade, sporcunun spor sayesinde elde ettiği maddi kazançların, ailesine nasıl bir katkı sağladığını ve onların yaşam standartlarını nasıl iyileştirdiğini göstermektedir. BES8 ise spor sayesinde elde ettiği ekonomik kazancın hem kendisine hem de ailesine nasıl bir güvence sağladığını şu şekilde

açıklamaktadır: *"Spordan falan ciddi paralar kazanacağımı hiç tahmin etmiyordum. Ama severek yaptım. Lise yıllarında hani o hayat kaygım varken şu anda benim hiçbir şekilde kaygım yok. Hatta yani benim, kardeşlerimin, annemin, babamın onlarında yok. Hani o şekilde ciddi şeyler kazandım ben spordan."* Bu açıklama, sporcunun spor sayesinde elde ettiği ekonomik kazançların, ailesine güvence sağladığını ve ekonomik kaygılarını ortadan kaldırdığını göstermektedir.

BES4'de sporun kendisine sağladığı kariyer fırsatlarının yaşam tarzına olan etkisini şu şekilde ifade etmektedir: *"Ya sporcu olmak bana bir kere yani kariyer sundu. Hayat yaşam tarzım değişti. Hep bir adım daha üstüne çıkıyorsunuz spor yaptığınız zaman. Mesela ben spor yapmadan önce bir hasta danışmanıydım. Şimdi mesela olimpiik sporcuyum. Tamamıyla hayatında level atlatıyor, daha bir üst seviyeye geliyorsun."* Bu görüşe göre, sporcunun spor sayesinde kariyerinde nasıl bir ilerleme kaydettiğini ve yaşam tarzının nasıl değiştiğini göstermektedir. İES10 ise sporun engelliler açısından ekonomik fırsatlar sunduğunu şöyle açıklamaktadır: *"Engellilerde normallere göre imkanlar daha az. Engelliler açısından tek kaçış yolunun spor olduğunu düşünüyorum. Çünkü sana en azından ilgilendiğin bir branşı sunabiliyor ya da kariyer yapabileceğin bir alan ve iş imkânı sağlıyor."* Bu ifade, sporun engelli bireyler için kariyer ve ekonomik fırsatlar sunan önemli bir ekonomik çıkış yolu olabileceğini belirtmektedir.

Fiziksel ve mental sağlık

Sporcuların, düzenli antrenmanlar yaparak hem müsabakalara hazırlık süreçlerini tamamlarken hem de fiziksel ve mental sağlıklarını iyileştirme imkânı bulmaktadır. Sporun engelli bireylerin yaşam kalitelerini artırarak fiziksel kapasitelerini geliştirmelerine ve sağlık sorunlarını hafifletmelerine yardımcı olmaktadır.

BES1 kodlu sporcu, sporun kendisine sağladığı sağlık faydalarını şu şekilde ifade etmektedir: *"Spordan önce hemen hemen her gün ağrı kesici kullanıyordum. Ama spordan sonra ağrı kesici kullanmıyorum. Çok elzem durumların dışında ağrı kesici kullanmıyorum. Spordan sonra ciddi anlamda duruşum değişti, sağlık açısından değişti."* Bu ifade, sporcunun spor sayesinde ağrı kesici kullanma ihtiyacının azaldığını ve fiziksel duruşunun iyileştiğini belirtmektedir. BES7 ise sporun kendisine sağladığı faydaları şu sözlerle açıklamaktadır: *"Bizde mesela benim engelimden dolayı bizde kasılma çok oluyor. Ama*

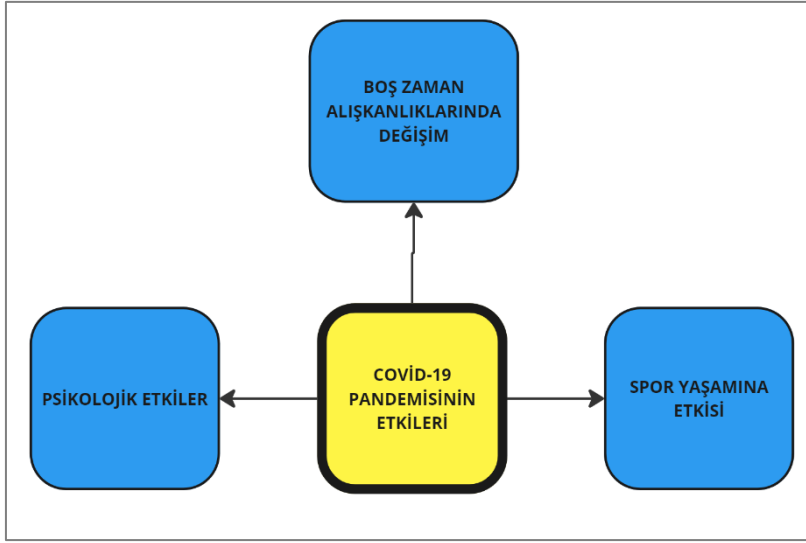
sürekli hep aynı kasları yıllardır çalıştırdığım için kasılmalarım normal. Benim engellimde normal birinde mesela o yüzde 70 kasılıyorsa, bende yüzde 40 kasılma oluyor. Bana böyle bir artısı oldu. Böyle bir şey yaşıyorum." Bu açıklamalar, sporcunun spor sayesinde kas kasılmalarının azaldığını ve engellilik durumu üzerindeki etkisini nasıl hafiflettiğini göstermektedir.

İES9 kodlu sporcu, sporun mental sağlığı üzerindeki etkisini şu şekilde ifade etmektedir: *"Benim mental olarak gelişmemi sağladı. Kafa olarak daha rahat hissediyorum kendimi."* Bu ifade, sporcunun spor sayesinde zihinsel olarak daha rahatladığını ve mental sağlığının geliştiğini göstermektedir. Spor, zihinsel sağlıklarını iyileştiren ve stresle başa çıkabilmeleri konusunda yardımcı olan bir araç olarak öne çıkmaktadır.

GES1 kodlu sporcu, sporun hiperaktivite ve enerjiyi yönetme üzerindeki etkisini şöyle açıklamaktadır: *"Ya şöyle söyleyeyim. Ben çok yaramaz bir çocuktum. Hiperaktiftim. Bu yönden çok iyi oldu. Yani spor beni bayağı bir sakinleştirmiştir. Bana enerjimi atma yöntemini gösterdi."* Bu ifade, sporcunun spor sayesinde enerjisini daha verimli bir şekilde yönettiğini ve bu sürecin onun hiperaktivitesini nasıl azalttığını göstermektedir. Spor, sporcuların enerjilerini sağlıklı bir şekilde kullanmalarına ve daha dengeli bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır.

TEMA 4: COVID-19 PANDEMİSİNİN ETKİLERİ

Covid-19 pandemisinin etkileri temasının daha detaylı incelenebilmesi amacıyla üç alt temaya ayrılmış ve Şekil 4.6'da görselleştirilmiştir. Bu alt temalar; boş zaman alışkanlıklarında değişim, psikolojik etkiler ve spor yaşamına etkisi olarak belirlenmiştir.



Şekil 4.5. Covid-19 pandemisinin etkileri teması ve alt temaları

Boş zaman alışkanlıklarında değişim

COVID-19 pandemisi, engelli sporcuların boş zaman alışkanlıklarında önemli değişikliklere yol açmıştır. Pandemi sürecinde uygulanan kısıtlamalar, sosyal etkileşimleri sınırlamış ve sporcuların boş zamanlarını evde geçirmelerine neden olmuştur. Bu dönemde sporcular, yeni hobiler edinmiş, dijital platformları daha aktif kullanmış ve evde geçirdikleri zamanı farklı aktivitelerle değerlendirmeye çalışmışlardır.

BES1 kodlu sporcu, pandemi sürecinde arkadaşlarıyla yüz yüze iletişim kuramamanın ve sosyal etkinliklere katılamamanın kendisini nasıl etkilediğini şu şekilde ifade etmektedir: *“Arkadaş ortamında, arkadaşlarla iletişim halinde olamıyorsun. Telefonla görüşebiliyorsun. Artı hani böyle tiyatro, sinema veya herhangi bir etkinliğe katılım olayım olmadı. Sürekli evdesin. Bir de karantina süreci vardı. İşte el işi ile ilgili yaptığım şeylere o dönem başladım. Hobi amaçlı onlarla vakit geçirmeye çalıştım.”* Bu görüş, sporcunun pandemi sürecinde sosyal etkinliklerden mahrum kalması nedeniyle evde hobi amaçlı aktivitelerle vakit geçirmeye başladığını göstermektedir. GES3’de pandemi sürecinde etkinliklerin kısıtlanmasının sosyal ve fiziksel aktiviteler üzerindeki etkisini şu şekilde açıklamaktadır: *“Tabi biraz etkinliklerimizi kısıtladı yani daha az insanlarla bir araya gelebildik. Ama mesela hem sosyal olarak hem fiziksel olarak hem de kültürel olarak kendimi geliştirmeye yönelik boş zaman aktivitelerine önem verirken bu dönemde daha çok fiziksel olarak bir şeyler yapabildim.”* Sporcunun bu görüşleri, pandemi sürecinde sosyal

etkileşimlerin azalması nedeniyle daha çok bireysel aktivitelere yönelmesine neden olduğunu ve kendini geliştirme fırsatı bulduğunu açıklamaktadır.

GES1 ise pandemi sürecinde dijital platformların kullanımının arttığını dile getirmektedir: *"Boş zaman etkinliklerinde bir yandan artıları da çok fazla oldu. İnovasyona daha çok ayak uydurdum. Teknolojiye daha çok ayak uydurdum. Dijital platformları daha çok kullanmaya başladım ve orası üzerinden de iletişimin böyle daha hızlı olduğu ve kendimi geliştirebileceğimi anladım."* Bu açıklama, sporcunun pandemi sürecinde dijital platformları daha etkin kullanımı sayesinde boş zamanlarında kendini geliştirme fırsatı bulduğunu ifade etmektedir. Dijital ve online aktiviteler, sporcuların pandemi sürecinde sosyal hayata olan bağlılıklarını sürdürmelerine katkıda bulunmuştur. BES3'de pandemi sürecinde evde daha çok online oyunlar oynadığını belirtmiştir: *"Ev içerisinde daha çok online oyunlar oynadık."* Bu açıklama, sporcunun pandemi sürecinde online aktivitelerle vakit geçirerek sosyal etkileşimini dijital ortama taşıdığını ifade etmektedir.

BES5 kodlu sporcu, pandemi sürecinde evde geçirdiği zamanı nasıl değerlendirdiğini şu şekilde ifade etmektedir: *"Hobi olarak yaptığım şey vardı. Amigurumi sanatı var. Onlarla böyle örerek bebek yaptım. O çok oyaladı hani açıkçası beni. Yoksa o süreci daha zor atlattırdım. Onu yaptım, kitap okudum falan o şekilde atlattım."* Bu görüşe göre, sporcunun pandemi sürecinde evde yeni hobiler edindiğini göstermektedir. GES9 ise pandemi sürecinde evde geçirdiği zamanı nasıl değerlendirdiği ile ilgili şu açıklamaları yapmıştır: *"Çok değiştirdi. Her şeyden önce eve bağlı olarak aktivite yapmak zorunda kaldık ama ben yine de kopmadım spordan. Koşu bandım vardı. Yani mümkün olduğu kadar yaptım. Bırakmadım ama yürüyüşlerimiz azaldı. Daha çok ev işi yaptım. Mesela şey yapmıştım o zaman kâğıttan origami yapmıştım."* Bu açıklama, sporcunun pandemi sürecinde evde spor yapmaya devam etmeye çalıştığını belirtmektedir.

Psikolojik etkiler

Pandemi süreci, engelli sporcuları derinden etkileyen psikolojik zorluklar ve stres kaynakları yaratmıştır. Bu dönemde, sporcuların rutinlerinin bozulması, sosyal izolasyon ve sürekli artan kaygılar psikolojik olarak zorlayıcı bir ortam oluşturmuştur. Pandemi, sporcuların hem bireysel hem de toplumsal anlamda büyük bir belirsizlikle karşı karşıya kalmalarına neden olmuş ve psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilemiştir.

BES3 kodlu sporcu, pandemi sürecinde evde kalmanın ve antrenman yapamamanın psikolojik etkilerini şu şekilde ifade etmektedir: *“Yani daha çok evde kaldık, bir yere çıkmadık. Bu bizi psikolojik olarak çöktürdü. Sürekli evde kal, antrenman yapamama bizleri olumsuz etkiledi.”* Buna göre, sporcunun pandemi sürecinde sosyal izolasyon nedeniyle yaşadığı psikolojik çöküntüyü ve rutinlerinin bozulmasının üzerindeki olumsuz etkisini vurgulamaktadır. Sosyal izolasyon, sporcuların psikolojik dayanıklılığını zorlayan ve onların moralini olumsuz etkileyen önemli süreç olmuştur. BES5’de evde kalmanın yarattığı bunalımı ve psikolojik yansımalarını şu şekilde açıklamaktadır: *“Evde bunalıma falan girdiğim oldu yani ya benim canım dışarıya çıkmak istiyor hani çıkamıyorum kapının önüne çıkamıyoruz falan psikolojik olarak bunaldığım ve sinirli olduğum dönemler oldu. Ev böyle üstüme üstüme geldi. Çok hareketli yaşamdan tamamen durağan bir yaşama geçtiğimiz için ne kadar evde egzersiz falan yapmaya çalışsam da çok zorladı beni.”* Bu ifade, sporcunun pandemi sürecinde yaşadığı hareket kısıtlılığının psikolojik olarak nasıl bunaltıcı hale geldiğini açıklamaktadır. Pandemi, sporcuların alışık oldukları aktif yaşam tarzından uzaklaşmalarına ve stresle başa çıkmakta zorlanmalarına neden olmuştur.

GES8 kodlu sporcuda pandemi sürecinin hayatındaki en büyük boşluk olduğunu ve yaşadığı negatif ruh halini şu sözlerle ifade etmektedir: *“Hayatımın en büyük boşluğu diyebilirim. Psikolojimi etkiledi. Sonuçta boş zamanımı değerlendiremediğim için evde kalmak zorunda olduğumuz için ruh halimde etkilendi. Normalde pozitif bir insan olmama rağmen baya bir negatif olduğum dönemler oldu.”* Bu ifade, sporcunun pandemi sürecinde pozitif ruh halini kaybettiğini ve ciddi bir psikolojik çöküntü yaşadığını ifade etmektedir. GES5’de pandemi sürecinde yaşadığı zorlukları şu şekilde dile getirmektedir: *“Özellikle o mart ayıyla ağustos ayı bir 6-7 aylık tam bir kapanma dönemi benim için çok zor geçti. Bütün alışkanlıklarım değişti. O kaldığım sürece alışamadım. Sonra alıştım bu seferde güncel, normal hayata bir geçiş başladı. O zamanda bir sıkıntı yaşadım.”* Bu görüşe göre, sporcunun pandemi sürecinde yaşadığı değişimlerin psikolojik olarak etkisinin ne kadar zorlayıcı olduğunu belirtmektedir.

BES8 kodlu katılımcı pandemi sürecinde yaşadığı psikolojik sıkıntıları ve geleceğe dair kaygılarını şu şekilde açıklamaktadır: *“Süreç bittiğinde psikolojik bir tedavi de alabiliriz yani o konuma geldik. Hareketli bir hayatınız var. Bir anda 5-6 ay sizi eve kilitliyorlar. Sonra kafada kurmaya başlıyorsun. Ya işte ailemle yeterince sinemaya gittim mi, piknik yaptım mı? Yeterince kendime vakit ayırdım mı? Bunları kafada kurmaya başlıyorsun. O yüzden hani*

çok sıkıntılı bir dönemdi.” Bu görüş, sporcunun pandemi sürecinde yaşadığı psikolojik baskının, geleceğe dair kaygılarını artırdığını ifade etmektedir. Pandemi, sporcuların geleceğe dair belirsizliklerle yüzleşmelerine ve stresle başa çıkmakta zorlanmalarına neden olmuştur. İES10 ise pandemi sürecinin getirdiği sosyal kısıtlamaların herkes üzerinde olduğu gibi kendisi üzerinde de büyük baskı yarattığını şu sözlerle ifade etmektedir: “Kötü etkiledi tabi ki herkesi etkilediği gibi beni de çok etkiledi. Hani bir şey yapamıyorsun. Sokağa çıkma yasakları vs. derken insanlar hastalık bulaşacak düşüncesiyle iyice panikledi. Hepimizi etkiledi yani.”

Spor yaşamına etkisi

COVID-19 pandemisi, engelli sporcuların sportif faaliyetlerini ve antrenman rutinlerini önemli ölçüde etkilemiştir. Pandemi sürecinde uygulanan kısıtlamalar, birçok sporcunun antrenmanlarına ara vermesine ya da spor etkinliklerine katılımını sınırlamasına neden olmuştur. Ancak bazı sporcular için pandemi, antrenmanlara daha fazla odaklanma ve performanslarını artırma fırsatı sunan bir dönem haline gelmiştir. Bu dönemde sporcular, sportif faaliyetlerine devam edebilmek için çeşitli stratejiler geliştirmiş ve süreçten olumlu ya da olumsuz şekilde farklı etkiler yaşamışlardır.

BES2 kodlu sporcu, pandemi sürecinin antrenman rutinine ve performansına olan olumlu etkisini şu şekilde ifade etmektedir: “Benim için mükemmel oldu. Ben yaklaşık üç buçuk ay evde durdum. Ben işim gereği pandemiye şöyle kullandım. Dışarı çıkabilmek için iznim vardı ve antrenman yapabiliyordum. Branşımda, işimde çok büyük katkısı oldu, performansım yükseldi. Daha çok antrenman yapmaya alıştım. Daha düzenli yaşamaya başladım. Benim için bu avantajı oldu. İşimde de daha da yükselebilmem için pandemi gerçekten faydalı oldu.” Bu ifade, sporcunun pandemi sürecinde antrenmanlarına odaklanarak performansını artırdığını ve kariyerinde bir yükselme fırsatı olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Pandemi, bazı sporcular için antrenmanlarına daha fazla zaman ayırabilecekleri ve performanslarını artırabilecekleri bir fırsat dönemi olmuştur. BES7 ise pandemi sürecinde milli sporcular olarak sokağa çıkma yasağından muaf tutulmalarının antrenmanlarına olumlu yansıdığını şu sözlerle ifade etmektedir: “Biz milli sporculara olumlu olarak sokağa çıkma yasağından muaf olabildik. Daha çok antrenman yapma şansını bulduk. Bize bu yönde etkisi oldu ama bizde tabii Mart’a, Haziran’a kadar fazla antrenman yapamadık.” Bu ifade,

sporunun pandemi sürecinde antrenman yapma imkanlarının arttığını ancak kısıtlamalar nedeniyle antrenman sürelerinin yine de sınırlı kaldığını belirtmektedir.

GES10 kodlu sporcu, pandemi sürecinde spor etkinliklerinin ertelenmesi hakkında şu şekilde açıklama yapmıştır: *"Kendi açımdan söyleyeyim. Şöyle pandemi döneminde zaten bizim Paralimpik Oyunlar ertelendi. Pandemi başlar başlamaz. Bu bizi etkiledi mi? Bir yönden etkiledi. Bir sene boyunca maçlara katılamadık. Yurt dışına çıkamadık."* Bu görüşe göre, sporunun pandemi sürecinde spor etkinliklerinin ertelenmesinin yarattığı olumsuz etki vurgulanmıştır. Pandemi, sporcuların uluslararası etkinliklere katılma şansını sınırlamış ve spor kariyerleri üzerinde önemli bir etki yaratmıştır.

İES7 ise pandemi sürecinde sağlık sorunlarıyla başa çıkmak ve spor yapmaya devam etmek arasında bir denge kurmuştur: *"Bir yandan bana şans oldu aslında. İtalya'da Avrupa Şampiyonasına gidemiyordum. Bir de derslerimden kalacaktım. Virüs zamanı içerisinde benim boş zaman olarak düşündüğüm zamanda ameliyatımı oldum, işte tedavimi oldum. Sonra sporuma fizyoterapist ile devam ettim."* Bu açıklama, sporunun pandemi sürecinde sağlık sorunlarını çözmek için bir fırsat yakaladığını ve spor yaşamını devam ettirebilmek için fizyoterapi gibi destekleyici tedavilere yöneldiğini göstermektedir.

Kelime bulutu analizi ve DALL-E 3



Şekil 4.6. Boş zaman kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda oluşturulan kelime bulutu

Şekil 4.6’da engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda boş zaman kavramına ilişkin kelime bulutu analizi ile yapılan görselleştirmenin sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonuçları değerlendirildiğinde, dinlenme (%3,75), mutluluk (%3,75), aile (%3,13), arkadaş (%3,13), eğlence (%2,50) ve huzur (%2,50) gibi kelimelerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda öne çıkan kelimelere bakıldığında, engelli sporcular yaşamlarında boş zaman olgusunu önemli bir ihtiyaç olarak görmektedir. Şekil 4.7’de engelli sporculardan boş zaman kavramına ilişkin elde edilen kelimeler DALL-E 3 yapay zekâ aracı ile görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 4.7. Boş zaman kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda DALL-E 3 ile oluşturulan görsel



Şekil 4.8. Spor kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda oluşturulan kelime bulutu

Şekil 4.8’de engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda spor kavramına ilişkin kelime bulutu analizi ile yapılan görselleştirmenin sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonuçları değerlendirildiğinde, başarı (%5,88), özgüven (%5,23), aşk (%3,27), sağlık (%3,27) ve mutluluk (%2,61) gibi kelimelerin ön plana çıktığı görülmektedir. Öne çıkan kelimeler incelendiğinde, engelli sporcuların sıklıkla sporun kendilerine sağladığı katkılara göre yorumlamıştır. Şekil 4.9’da engelli sporculardan spor kavramına ilişkin elde edilen kelimeler DALL-E 3 yapay zekâ aracı ile görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 4.9. Spor kavramına ilişkin engelli sporcuların görüşleri doğrultusunda DALL-E 3 ile oluşturulan görsel

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, engelli sporculardan elde edilen bulgular neticesinde ortaya çıkan sonuçlar alanyazındaki diğer çalışma sonuçlarıyla karşılaştırılmış ve yorumlaması gerçekleştirilmiştir.

Bedensel, görme ve işitme engelli sporcuların boş zaman davranışlarına ilişkin yaşam deneyimlerinin nitel bir bakış açısı ile ortaya çıkarılmasının amaçlandığı bu çalışmaya, 8 bedensel engelli (4 kadın, 4 erkek), 11 görme engelli (7 erkek, 4 kadın) ve 11 işitme engelli (6 kadın, 5 erkek) olmak üzere toplamda 30 milli sporcu katılmıştır.

Çalışma kapsamında engelli sporcuların boş zaman davranışlarına ilişkin görüşmelerden elde edilen bulgulara göre dört adet tema ortaya çıkarılmıştır. Bu dört tema, “Boş Zamanları Değerlendirme”, “Boş Zaman Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler”, “Spor Kariyerinin Yaşama Etkisi” ve “Covid-19 Pandemisinin Etkileri” olarak adlandırılmıştır.

TEMA 1: BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRME

Boş zamanları değerlendirme teması, dinlenme ve rahatlama, kişisel gelişim, sportif etkinlikler, kültürel ve sanatsal etkinlikler, sosyal etkinlikler ve dijital boş zaman olmak üzere altı alt tema çerçevesinde ele alınmıştır. Bu bölümde, söz konusu alt temalara yönelik ulaşılan bulgular, literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik ve farklılıklar gözetilerek yorumlanmıştır.

Dinlenme ve rahatlama

Dinlenme ve rahatlama alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcuların boş zamanlarını yoğun antrenman programlarının ardından hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluklarını gidermek amacıyla dinlenme ve rahatlama aracı olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir. Sporcular, antrenman sonrası dinlenerek bedenlerini ve zihinlerini bir sonraki antrenman ve müsabakaya hazırlamaktadır. Boş zaman, aynı zamanda sürantre sürecini önlemede ve sporcuların stres seviyelerini yönetmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte engelli sporcular, boş zamanı bir sonraki antrenmana fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanmak için bir fırsat olarak görmektedir. Boş zamanlarında enerji depolayarak

motivasyonlarını artırmaktadır. Boş zaman eksikliğinin ise sporcular üzerinde stres yaratabileceği ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceği tespit edilmiştir.

Lazcano ve Madariaga (2018), İspanya'nın Bask Bölgesi'ndeki engelli gençler üzerinde yaptıkları çalışmada, katılımcıların boş zaman aktivitelerine önem verdiğini ve günlük yükümlülüklerden uzaklaşmak ve rahatlamak için bir yol olarak gördüklerini belirtmektedir. İspanyol gençler, boş zamanlarında dinlendirici ve yenileyici deneyimler sunan aktiviteleri tercih etmektedir. Kore'de çalışan engelli bireyler arasında boş zamana katılım ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, boş zaman faaliyetlerine daha fazla katılımın daha düşük stres ve depresif semptom düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Chon ve ark., 2022). Bu durum, engelli ergenler arasında boş zaman katılımının artması ile yaşam memnuniyetinin artması arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu gösteren başka bir çalışmanın bulgularıyla da örtüşmektedir (Ryu, 2024). Bu sonuçlar, boş zaman etkinliklerinin engelliliğin getirdiği zorluklara karşı bir koruma görevi görebileceğini göstermektedir. Çeşitli çalışmalardan elde edilen bulgular, boş zamana katılımın sadece eğlence amaçlı bir uğraş olmadığını, engelli bireyler için rahatlatma ve stres yönetimi gibi fırsatlar sağladığını göstermektedir.

Kişisel gelişim

Kişisel gelişim alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcular boş zaman deneyimlerini kişisel gelişimlerini destekleyen bir araç olarak görmektedir. Birçok engelli sporcu boş zamanında el sanatları gibi yaratıcı faaliyetlerle uğraşarak yeni beceriler kazanmaktadır. Bununla birlikte, engelli sporcular akademik gelişimlerine odaklanarak kendilerini entelektüel açıdan geliştirmeyi hedeflemektedir. Boş zamanlarını kurslara katılarak değerlendiren sporcular hem sosyal becerilerini geliştirmekte hem de yeni yetenekler edinmektedir. Engelli sporcular boş zamanlarını yeni beceriler öğrenmek, yabancı dillerini geliştirmek gibi aktivitelerle değerlendirerek kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır.

Engelli bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımının sosyal beceriler, öz saygı ve genel yaşam kalitesi de dahil olmak üzere çeşitli boyutlarda kişisel gelişimlerini önemli ölçüde etkilediği gösterilmiştir. Boş zaman faaliyetlerine katılmak, kişisel gelişim için çok önemli olan sosyal etkileşim, beceri geliştirme ve kendini ifade etme fırsatları sağlar. Örneğin, Badía

ve ark. (2023) boş zaman eğitim programlarının gelişimsel engelli gençlerde adaptif davranışı ve yaşam kalitesini artırabileceğini vurgulayarak yapılandırılmış boş zaman etkinliklerinin kişisel gelişim üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Down Sendromlu bir Özel Olimpiyatlar sporcusu üzerinde yapılan bir araştırma, boş zaman etkinliklerinin yalnızca sosyal bağlantıları teşvik etmekle kalmayıp aynı zamanda sporcunun refahına ve öz kimliğine de katkıda bulunduğunu tespit etmiştir (Balore, 2023). Thevarajah ve ark. (2022), boş zaman etkinlikleri yoluyla topluma katılımın engelli çocuk ve ergenlerin sosyal ilişkiler geliştirmelerine ve kişisel gelişimleri için gerekli olan rekreasyonel oyunlara katılmalarına olanak sağladığını belirtmektedir. Boş zamana katılımın kişisel gelişim üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu ve engellilik türü, aktivite seçimi ve toplumsal tutumlar gibi çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini söylemek mümkündür.

Sportif etkinlikler

Sportif etkinlikler alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcuların boş zamanlarını kendi branşları dışında sportif etkinliklerle de değerlendirerek hem fiziksel sağlıklarını korudukları hem de sosyal etkileşimlerini arttırdıkları görülmüştür. Bu etkinlikler arasında profesyonel olarak sürdürdükleri spor dallarına rekreatif amaçlı katılım sağlamak, tuttıkları takımların maçlarını izlemek, sportif amaçlı sosyal sorumluluk projelerinde yer almak ve yeni spor dallarıyla ilgilenmek bulunmaktadır.

Engelli bireylerin sportif faaliyetlere katılımı son yıllarda daha fazla önem kazanmıştır. Bu değişim büyük ölçüde, sporun yalnızca fiziksel sağlık için gerçekleştirilmediği aynı zamanda psikolojik refah için faydalarının giderek daha iyi anlaşılmasından kaynaklanmıştır. Araştırmalar, engelli bireyleri ana akım spor faaliyetlerine entegre etmeyi ve sosyal uyumu teşvik etmeyi amaçlayan kapsayıcı spor programlarının önemini vurgulamaktadır (Stangova ve ark., 2022). Engelli bireyler, uyarlanmış sporlar, rekreasyonel faaliyetler ve rekabetçi etkinlikler de dahil olmak üzere çeşitli sportif etkinliklere katılmaktadır. Uyarlanabilir sporlar, bedensel engelli bireyler için tekerlekli sandalye basketbolu, uyarlanabilir kürek çekme ve para-atletizm gibi faaliyetlere katılmalarına olanak tanıyacak şekilde özel olarak tasarlanmıştır. Bu sporlar, katılımcılar arasında sosyal etkileşimi ve topluluk oluşturmaya da teşvik etmektedir (Slavković ve ark., 2021; Kokun ve ark., 2018). Örneğin Özel Olimpiyatlar, engelli sporculara çeşitli spor dallarında rekabet edebilecekleri bir platform sunarak kaynaşmayı ve sosyalleşmeyi teşvik etmektedir (Arbour-Nicitopoulos ve ark.,

2022). Engelli bireyler arasında spora katılım motivasyonları çok yönlüdür. Birçok katılımcı, katılımlarının birincil nedenleri olarak sosyal etkileşim arzusunu ve arkadaşlık kurma fırsatını göstermektedir (Steiger ve ark., 2021). Sporla uğraşmak aynı zamanda öz saygıyı ve başarı duygusu sağlayabilir; bu da özellikle engelleri nedeniyle sosyal damgalanmayla karşı karşıya kalabilen engelli bireyler için önemlidir (Wickman, 2015; Seth ve Dhillon, 2020). Ayrıca, kardiyovasküler sağlığın ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesi gibi spora düzenli katılımı ilişkili fiziksel sağlık faydaları da birçok engelli birey için önemli motivasyon kaynaklarıdır (Sahlin ve Lexell, 2015; Fagher ve ark., 2022). Bir takımın veya topluluğun parçası olmanın getirdiği aidiyet duygusu da katılımı teşvik eden bir diğer önemli unsurdur (Orr ve ark., 2021). Çeşitli spor dallarına katılım için çok sayıda fırsat olsa da eşit erişim hakkı için ele alınması gereken önemli engeller hala mevcuttur.

Kültürel ve sanatsal etkinlikler

Kültürel ve sanatsal etkinlikler alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcular boş zamanlarında tiyatro, konser ve müze gibi kültürel ve sanatsal etkinliklere katıldıklarını ifade etmişlerdir. Bu etkinlikler aracılığıyla engelli sporcular sanatsal ve kültürel gelişimlerine katkı sağlarken aynı zamanda eğlenceli ve kaliteli zaman geçirdiklerini de belirtmiştir. Sporcular, yoğun antrenman programlarına rağmen sanatsal etkinliklere katılmaya özen göstermektedir. Ayrıca, kültürel ve sanatsal etkinliklere hem bireysel hem de sosyal gruplarla birlikte deneyimlemeyi tercih etmişlerdir.

Engelli bireylerin sanatsal etkinliklerle uğraşmalarının bir yolu yaratıcı ifade için fırsatlar sağlayan yapılandırılmış programlardır. Örneğin, Avustralya'nın Adelaide kentindeki "Tutti Arts" programı, zihinsel engelli genç yetişkinlere görsel sanatlar, drama ve koroya katılma şansı sunmaktadır (Boxall, 2016). Bu program katılımcılar arasındaki bağlantıları güçlendirmek ve kapsayıcılığa değer veren destekleyici bir topluluk oluşturmak için tasarlanmıştır. Japonya'da, sosyal yardım tesislerinde bulunan sanat atölyeleri, engelli bireyler için sanatın terapötik ve gelişimsel bir araç olarak kullanılmasına olanak sağlamıştır. Engelli bireylerin yaratıcı çıktılarına değer veren bakış açıları, sanatsal etkinlikler yoluyla kapsayıcı bir toplum inşa etmenin önemini vurgulamaktadır (Xie and Peng, 2024). Müzik, dans ve tiyatro dahil olmak üzere sahne sanatlarının engelli gençler için özellikle güçlendirici olduğu tespit edilmiştir. Bu ifade biçimleri, bireylerin yeteneklerini sergilemeleri ve engelliliğe ilişkin toplumsal algılara meydan okumaları için bir ortam

sağlamaktadır (Delgado ve Humm-Delgado, 2017). Müzelerin kültürel temelli etkinlikler yoluyla kapsayıcılığı teşvik etmedeki rolü de dikkat çekmektedir. Müzeler engelli bireylere özel programlar geliştirmekte, katılımı ve öğrenmeyi kolaylaştıran deneyimler ortaya koymaktadır (Kiseleva-Afflerbach, 2022). Engelli bireylerin kültürel ve sanatsal faaliyetlere katılımı kişisel ve duygusal gelişimlerini olumlu yönde desteklemektedir. Ayrıca, engelli bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve toplumsal normlara meydan okumaları içinde güçlü bir araçtır.

Dijital boş zaman

Dijital boş zaman alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcular boş zamanlarında dijital platformlardan ve sosyal medyadan aktif bir şekilde yararlandıklarını belirtmektedir. Dijital platformları eğlenme, bilgi edinme ve sosyal bağlarını güçlendirme amacıyla kullanmaktadır. Film ve dizi izlemek, sosyal medyayı takip etmek, müzik dinlemek, sesli içerikleri takip etmek ve bilgisayar oyunları oynamak en sık tercih ettikleri dijital boş zaman etkinlikleri arasında yer almaktadır. Sporcular, sosyal medya aracılığıyla engellilikle ilgili yenilikleri takip ederek hayatlarını kolaylaştıran teknolojik gelişmelerden haberdar olmaktadır.

Engelli bireyler için başlıca dijital boş zaman etkinliklerinden biri web tabanlı topluluklara ve etkinliklere katılımdır. Movahed ve ark. (2023), engelli çocuklar için kapsayıcı web tabanlı boş zaman etkinliklerinin fiziksel ortamlarda bulunmayan katılım fırsatları sağlayabileceğini belirtmektedir. Çalışma sonuçları, iyi tasarlanmış dijital ortamların engelli çocukların boş zaman deneyimlerini önemli ölçüde artırabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, Cannella-Malone ve ark. (2015), video eşliğinde eğitimin engelli öğrencilere boş zaman becerilerini kazandırmada etkili bir yöntem olarak olduğunu ifade etmişlerdir. Bu yaklaşım aynı zamanda dijital boş zaman etkinliklerine katılımda bağımsız hareket edebilme özgürlüğünü de desteklemektedir. Dijital platformlar, engelli bireyler arasında sosyal etkileşim için de önemli alanlardır. Francisco ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada dijital boş zaman etkinliklerinin birbirine bağlı boş zaman alanları yaratabildiğini ve kullanıcıların fiziksel kısıtlamalara rağmen sosyal bağlantılarını sürdürebildiklerini göstermektedir. Engelli bireylerin dijital boş zaman etkinliklerinden tam anlamıyla faydalanabilmeleri için olası risklerden korunmaları amacıyla kapsamlı programlar ve güvenli online alanların oluşturulması büyük önem taşımaktadır.

Sosyal etkinlikler

Sosyal etkinlikler alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcular için arkadaşlarıyla vakit geçirmenin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Engelli sporcular, arkadaş gruplarıyla bir araya gelerek sosyalleşme fırsatı bulmaktadır. Birlikte kahve içmek ve sohbet etmek, oyun oynamak, piknik yapmak gibi çeşitli aktivitelerle sosyal bağlarını güçlendirmektedirler. Aynı zamanda, yoğun antrenman programlarına rağmen arkadaşlarıyla buluşmak için zaman ayırdıklarını ve genellikle hafta sonları veya antrenman saatleri dışında planlama yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Aitchison (2000) çalışmasında, genç engelli bireyler için boş zamanın ne anlama geldiğini geleneksel boş zaman tanımları üzerinden ele almıştır. Aitchison, boş zamanın kiminle geçirildiğinin, ne yapıldığından veya nerede yapıldığından daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Mevcut literatür, engelli bireylerin sosyal, boş zaman ve rekreasyonel aktivitelerle katılım oranlarının, tipik gelişim gösteren akranlarına kıyasla daha düşük olduğunu tutarlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu katılım eşitsizliği, genellikle bireysel özellikler ile erişim ve fırsat eşitliğini kısıtlayan toplumsal faktörlerin etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Kaljača ve ark., 2018; Pasin, 2024). Bu bulgular, engelli bireylerin toplumsal yaşama tam katılımını desteklemek için hem bireysel hem de yapısal düzeyde müdahalelerin gerekliliğine işaret etmektedir. Rekreasyonel aktiviteler, engelli bireylerin sosyal yaşama uyum sağlaması için kritik bir alan teşkil etmektedir. Literatürde, sosyal etkinliklere katılımın yaşam kalitesi ve genel refah üzerinde pozitif bir korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Potic ve ark., 2014; Demirci, 2019). Bununla birlikte, katılım düzeyi, mobilite, öz-yeterlilik ve sosyal destek gibi bireysel faktörlerden de etkilenmektedir (Kim, 2023; Junker ve Carlberg, 2011). Engelli bireylerin spesifik ihtiyaçlarını dikkate alan rekreasyon programlarının tasarlanması, katılımı teşvik etmek ve bu aktivitelerin kapsayıcı ve destekleyici nitelikte olmasını sağlamak açısından büyük önem taşımaktadır (Haythorne ve ark., 2021; Iverson ve ark., 2020). Mevcut literatür ve araştırma bulguları ışığında, engelli sporcuların sosyal etkinliklere katılımının artırılması ve onların spesifik ihtiyaçlarına göre özelleştirilmesi durumunda yaşam kalitelerinde ve genel refah düzeylerinde anlamlı bir iyileşme gözleneceği söylenebilir.

TEMA 2: BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler teması, zaman kısıtlılığı, ekonomik durum, yapısal engeller ve sosyal çevre olmak üzere dört alt tema çerçevesinde ele alınmıştır. Bu bölümde, söz konusu alt temalara yönelik ulaşılan bulgular, literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik ve farklılıklar gözetilerek yorumlanmıştır.

Zaman kısıtlılığı

Zaman kısıtlılığı alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcuların boş zamanlarını değerlendirme konusunda karşılaştıkları en büyük engel yoğun antrenman programları, müsabakalar, eğitim, iş ve diğer sorumlulukları nedeniyle yaşadıkları zaman kısıtlamasıdır. Yoğun tempoları nedeniyle sporcular, boş zamanlarını planlamakta ve verimli bir şekilde kullanmakta zorluk yaşamaktadır. Antrenman ve müsabaka sonrası yorgunluk, seyahat zorunlulukları ve diğer kişisel yükümlülükler sosyal aktivitelere ve hobilere yeterince zaman ayıramamalarına neden olmaktadır. Sporcular, zaman kısıtlamaları nedeniyle boş zaman etkinliklerine katılımlarını sıklıkla ertelemek ya da iptal etmek zorunda kaldıklarını belirtmektedir.

Araştırmalar, engelli bireylerin boş zaman fiziksel aktivite (PA) söz konusu olduğunda genellikle önemli kısıtlamalar algıladıklarını göstermiştir. Uçar ve ark. (2023), engellilik türünün PA'ya yönelik algılanan kısıtlamaları etkileyebileceğini vurgulayarak farklı engel grupları arasında katılımı teşvik etmek için özel müdahalelerin gerekli olduğunu öne sürmektedir. Bu durum, zaman kısıtlamalarının yalnızca kişisel bir mesele olmayabileceğini, aynı zamanda bu bireyler için mevcut olan daha geniş erişilebilirlik ve destek bağlamından da etkilendiğini göstermektedir. Boş zaman faaliyetlerinin yanı sıra zaman kısıtlamaları, engelli bireylerin sağlık hizmetlerine erişiminde de kritik bir rol oynamaktadır. Sakellariou ve Rotarou (2020), engelli bireylerin gerekli sağlık hizmetlerine erişimini engelleyen, zamanla ilgili faktörler de dahil olmak üzere çok sayıda engel tespit etmiştir. Bu engeller; uzun bekleme süreleri ve sağlık tesislerine ulaşmak için kapsamlı seyahat ihtiyacı olarak ortaya çıkabilir. Bu tür kısıtlamalar, engelli bireylerin sağlık ve refahı üzerinde uzun vadeli etkileri olabilecek temel sağlık taramalarına daha düşük katılım oranlarına yol açabilir. Zaman kısıtlamalarının mali sınırlamalar ve yetersiz ulaşım gibi diğer engellerle kesişmesi, sağlık hizmetlerine erişimi daha da kısıtlayan bir etki yaratmaktadır. Zaman kısıtlamalarının

rolü, engelli bireyler için eğitim ve istihdam bağlamında da belirgindir. Engelbrecht ve Beer (2014), fiziksel engelli öğrencilerin yükseköğretimde karşılaştıkları erişim kısıtlamalarını araştırmış ve zaman yönetiminin önemli bir zorluk olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim kurumlarındaki fiziksel engelleri aşmak için ek zamana ihtiyaç duyulması, akademik başarı ve katılımı engelleyebilmektedir. Engelli bireyler için istihdam ortamı genellikle zamanla ilgili zorluklarla doludur; çünkü sorumluluklarını etkili bir şekilde yönetmek için esnek çalışma saatlerine veya ek desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bu durum hem eğitim hem de istihdam fırsatlarından dışlanma döngüsüne yol açabilir; sosyal ve rekreasyonel faaliyetlere katılma becerilerini daha da kısıtlayabilir.

Ekonomik durum

Ekonomik durum alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcuların boş zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyen önemli faktörlerden biri de ekonomik durumlarıdır. Düşük gelir düzeyi sporcuların katılabilecekleri etkinliklerin türünü, sıklığını ve kalitesini etkileyerek sosyal hayatlarını ve kişisel gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Maddi yetersizlikler nedeniyle sporcular, arkadaşlarıyla buluşmaktan, kültürel etkinliklere katılmaktan veya seyahat etmekten kaçınabilmektedir. Ancak ekonomik özgürlüğünü elde eden sporcular, boş zamanlarını diledikleri gibi değerlendirme ve sosyal hayata daha aktif bir şekilde katılma fırsatı bulmaktadır.

Engelli bireylerin ekonomik durumları, boş zaman faaliyetlerine katılımlarını önemli ölçüde etkiler; bu da finansal kaynaklar, sosyal destek ve erişilebilir tesislerin mevcudiyeti gibi birbiriyle ilişkili çeşitli faktörler aracılığıyla anlaşılabilir. Engelli bireyler genellikle boş zaman faaliyetlerine katılma becerilerini sınırlayan ekonomik zorluklarla karşılaşır ve bu durum genel yaşam kalitelerini ve sosyal entegrasyonlarını etkiler. Ekonomik kısıtlamalar, özellikle halihazırda sosyal izolasyon ve sınırlı hareketlilik yaşayan engelli bireyler için zihinsel ve fiziksel refah için gerekli olan rekreasyon fırsatlarına erişimin azalmasına yol açabilir (Mkwelo ve ark., 2023; Shandra, 2020). Araştırmalar, engelli bireylerin engelli olmayan akranlarına kıyasla genellikle daha düşük gelir düzeyine sahip olduğunu ve bunun da spor, kültürel etkinlikler veya seyahat gibi finansal yatırım gerektirebilecek boş zaman etkinliklerine katılımlarını kısıtladığını göstermektedir (Lee, 2020; Tonak ve ark., 2016). Bu ekonomik eşitsizlik, tıbbi harcamalar ve özel ekipman gibi engellilikle ilişkili ek maliyetlerle daha da artmakta, bu da boş zaman uğraşları için mevcut harcanabilir geliri daha da

sınırlayabilmektedir (Wendelborg ve Kvello, 2010). Engelli bireylerin ekonomik durumları, boş zaman faaliyetlerine katılımlarının kritik bir belirleyicisidir. Mali kısıtlamalar, sosyal damgalama ve yetersiz destek sistemleri ile birleştğinde rekreasyon fırsatlarına erişimi sınırlandıran önemli engeller yaratmaktadır. Bu zorlukların ele alınması; politika reformu, toplum katılımı ve engelli bireylerin çeşitli ihtiyaçlarına cevap veren kapsayıcı programların geliştirilmesini içeren çok yönlü bir yaklaşım gerektirmektedir.

Yapısal engeller

Yapısal engeller alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcular boş zamanlarını değerlendirirken fiziksel çevre, altyapı yetersizliği ve toplumsal duyarlılık açısından bir dizi engelle karşı karşıya kalmaktadırlar. Ulaşım zorlukları, fiziksel çevreye uyum sağlamada yaşanan güçlükler, toplumsal duyarlılığın eksikliği ve spor aktivitelerine uygun alanların bulunmaması gibi engeller sporcuların sosyal hayata katılımını ve zorlaştırmaktadır. Bu durum, engelli sporcuların yaşam kalitelerini olumsuz etkileyen önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir.

Pagán-Rodríguez (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, engelli ve engelsiz bireylerin boş zaman aktivitelerine ayırdıkları zaman karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, günlük aktivitelerinde kısıtlı olan engelli bireyler, engelsiz bireylere kıyasla televizyon izleme veya radyo dinleme gibi pasif boş zaman aktivitelerine daha fazla zaman ayırırken, tiyatro veya kültürel etkinlikler gibi sosyal aktivitelere daha az zaman ayırmaktadır. Bu durumun engelli bireylerin sosyal hayata katılımını engelleyen toplumsal ve çevresel engellerin bir sonucu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Erbaş, Gümüş ve Gabriel (2021), engelli bireylerin kentsel alanlardaki rekreasyonel aktivitelere erişimini kısıtlayan faktörleri ele aldıkları çalışmalarında, engelli bireylerin sosyal hayata katılımını kısıtlayan faktörün çevresel ve yapısal engeller olduğunu açıklamışlardır. Yetersiz politikalar ve eğitimli personel eksikliği gibi kurumsal engeller, engelli bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını daha da karmaşık hale getirmektedir. Shikako-Thomas ve Law (2015), Kanada'da engelli çocukların boş zaman faaliyetlerine katılımını destekleyen politikalar mevcut olsa da birçoğunun uygulama ve değerlendirme için belirli mekanizmalardan yoksun olduğunu belirtmektedir. Mevcut politikada bu boşluk, rekreasyon programlarının mevcudiyeti ve kalitesinde tutarsızlıklara yol açabilir. Ayrıca spor ve rekreasyon sektörü personeli genellikle engellilik farkındalığı ve kapsayıcı stratejiler konusunda eğitimden yoksundur ve bu da

katılımın önündeki engelleri devam ettirebilir (Shields ve Synnot, 2014). Kapsayıcı uygulamalarda mesleki gelişim ve eğitim ihtiyacı, engelli bireylerin rekreasyon ortamlarında hoş karşılandıklarını ve desteklendiklerini hissettikleri bir ortamı teşvik etmek için gereklidir. Engelli bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımının önündeki yapısal engeller çok yönlüdür. Bu engellerin aşılması, engelli bireylerin yaşam kalitelerini artıran boş zaman fırsatlarına eşit erişime sahip olmalarını sağlamak için politika yapıcılar, toplum liderleri ve rekreasyon kuruluşları arasında iş birliği gerektirmektedir.

Sosyal çevre

Sosyal çevre alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcuların boş zaman etkinlikleri aileleri, arkadaşları ve sosyal çevreleri tarafından önemli ölçüde etkilenmektedir. Sporcular boş zamanlarında genellikle arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederken, etkinlik seçimlerini çoğunlukla arkadaşlarının önerilerine göre şekillendirmektedir. Bununla birlikte, sosyal çevrenin her zaman olumlu bir etki yaratmadığı birçok engelli sporcu tarafından da dile getirilmiştir. Engelli sporcular çoğu durumda arkadaşlarının baskısıyla kendi istekleri dışında aktivitelere katılmak zorunda kaldıklarını ve herhangi bir sosyal ortamda iletişim sorunları yaşayabildiklerine ilişkin görüşler bildirmiştir.

Aile ve arkadaşlardan alınan destek, boş zaman fırsatlarını değerlendirmede teşvik ve yardım sağlayarak katılım olasılığını artırabilir. Örneğin, çalışmalar ebeveyn desteğinin engelli çocuklar için önemli bir kolaylaştırıcı olduğunu ve fiziksel aktivitelere katılımlarını teşvik ettiğini göstermiştir (Choi ve ark., 2013; Heister ve ark., 2023). Aksine, destek eksikliği izolasyon duygularını şiddetlendirebilir ve boş zaman etkinliklerine erişimi engelleyebilir; bu da katılımı teşvik etmede sağlam bir sosyal ağın önemini vurgular (Steinhardt ve ark., 2019). Engelliliğe yönelik toplumsal tutumlarda engelli bireylerin boş zaman bağlamında nasıl algılandığını ve nasıl davranışlara maruz kaldığını önemli ölçüde etkileyebilir. Olumsuz klişeler ve yanlış anlamalar sosyal dışlanmaya yol açarak anlamlı boş zaman faaliyetlerine katılım fırsatlarını daha da sınırlandırabilir (Clarke ve ark., 2019). Sosyal çevrenin engelli bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımı üzerindeki etkileri çok yönlü ve karmaşıktır. Kapsayıcı boş zaman fırsatlarını teşvik etmek için engelli bireylerin yaşam kalitelerini artıran ve sosyal içermeyi teşvik eden anlamlı ve eğlenceli boş zaman etkinliklerine erişimlerini sağlayarak bu faktörleri bütünsel olarak ele almak gerekmektedir.

TEMA 3: SPOR KARIYERİNİN YAŞAMA ETKİSİ

Spor kariyerinin yaşama etkisi teması, motivasyon ve özgüven, sosyalleşme ve iletişim becerisi, ekonomik fırsatlar ve fiziksel ve mental sağlık olmak üzere dört alt tema çerçevesinde ele alınmıştır. Bu bölümde, söz konusu alt temalara yönelik ulaşılan bulgular, literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik ve farklılıklar gözetilerek yorumlanmıştır.

Motivasyon ve özgüven

Motivasyon ve özgüven alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, sporun engelli bireylerin hayatında olumlu değişimlere yol açan, özgüvenlerini ve motivasyonlarını artıran önemli bir araç olduğu görülmektedir. Spor sayesinde engelli bireyler hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçlenir, daha sosyal ve aktif bir yaşam tarzı benimser ve kendi potansiyellerini keşfederler. Bununla birlikte, engelli bireylerin daha özgüvenli bireyler olarak topluma entegre olmasında spor olgusu oldukça etkilidir.

Motivasyon, engelli bireylerin spora katılımında çok önemli bir rol oynamaktadır. Çalışmalar, yüksek motivasyon seviyelerinin bedensel engelli sporcular arasında artan prososyal davranışlarla ilişkili olduğunu göstermiştir; bu da bireylerin spora katılmak için motive olduklarında takım arkadaşları ve rakipleriyle olumlu ilişkiler kurma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca engellilik türü motivasyon düzeylerini etkileyebilir; bedensel ve görme engelli bireyler, işitme engelli bireylere kıyasla genellikle daha yüksek motivasyon sergilerler (Top ve Akıl, 2021). Bu farklılık, farklı engel gruplarında katılımı teşvik etmek için özel motivasyon stratejilerinin öneminin altını çizmektedir. Bu motivasyon genellikle kişisel hedefler, kendini gerçekleştirme arzusu ve spordaki genel deneyimlerini toplu olarak geliştiren sağlık yararları arayışı tarafından yönlendirilir (Pociūnaitė ve Žalkauskaitė, 2014). Spora katılımın faydaları, motivasyonun ötesine geçerek özgüven ve özsaygıda önemli gelişmeler sağlar. Spor yapmak, özellikle engelli bireyler için hayati önem taşıyan kendini ifade etme ve kendi kendine yetme becerilerinin geliştirilmesiyle bağlantılıdır (Tüzer ve Demirel, 2024). Örneğin, takım sporlarının daha büyük bir aidiyet ve topluluk duygusunu teşvik ettiği gösterilmiştir; bu da katılımcılar arasında özsaygıyı daha da güçlendirebilir. Takım sporları ile bireysel sporların karşılaştırmalı olarak incelenmesi, takım sporlarının genellikle daha yüksek benlik saygısı seviyeleri sağladığını ortaya koymaktadır (Hamrouni ve ark., 2017). Kişisel motivasyon,

sosyal dinamikler ve destekleyici ilişkilerin etkileşimi, kişisel gelişim ve kendini kabullenmeye elverişli bir ortam yaratır. Bu nedenle kapsayıcı spor programlarını teşvik etmek ve engelli sporcular için destekleyici topluluklar oluşturmak, genel refahlarını artırmak ve tam potansiyellerine ulaşmaları için onları güçlendirmek adına çok önemlidir.

Sosyalleşme ve iletişim becerisi

Sosyalleşme ve iletişim becerisi alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli bireylerin spor sayesinde sosyal çevrelerini genişlettiği görülmüştür. Farklı insanlarla bir araya gelme, takım çalışması yapma ve yeni kültürler ile etkileşime girmesinin sporcuların daha rahat iletişim kurabilen, daha sosyal ve kendine güvenen bireyler haline gelmelerini sağlamaktadır.

Spora katılımdan elde edilen motivasyon, bireyleri topluluklarına daha aktif bir şekilde katılmaya yönelterek sosyal etkileşimin gelişmesine ve toplum içinde kabul görmelerine olanak sağlamaktadır. Benzer şekilde, yüzme gibi uyarlanmış fiziksel aktivitelerin sosyal iletişim için fırsatlar sağladığına ve sosyal dışlanmayı önlemeye yardımcı olduğuna, dolayısıyla spora katılımın sosyal faydalarını güçlendirdiğine dikkat çekilmektedir (Becheva ve ark., 2018). Bu görüş, sosyal içermeyi teşvik etmek ve engelleri yıkmak için engelli ve engelsiz bireylerin spor faaliyetlerine entegre edilmesinin önemini tartışanlar tarafından da yinelenmektedir (Donati ve ark., 2023). Ayrıca tekerlekli sandalye basketboluna katılımın olumlu sosyal etkileşimlere yol açtığı ve katılımcılar arasında engelliliğin kabulünü artırdığı bulunmuş, sporun kapsayıcı iletişimi teşvik etmedeki rolü vurgulanmıştır (Moss ve ark., 2019). Spora katılım, doğrudan sosyal faydaların yanı sıra kişisel ve mesleki başarı için gerekli olan iletişim becerilerin geliştirilmesine de katkıda bulunur. İletişim becerileri, engelli gençler için kritik rol oynamakta ve sporun bu becerilerin geliştirilmesindeki önemi vurgulanmaktadır (Lu ve ark., 2023). Spor yapmak yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal entegrasyonu teşvik eder, iletişim becerilerini artırır ve temel yaşam becerilerini geliştirir. Mevcut araştırmalar incelendiğinde, sporun engelli bireylerin sosyal ve iletişimsel yeterliliklerini geliştirmek için hayati bir platform olarak hizmet ettiği ve toplumda daha fazla kabul görmeye neden olduğu fikrini tutarlı bir şekilde desteklemektedir.

Ekonomik fırsatlar

Ekonomik fırsatlar alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcular için spor maddi kazanç elde etmenin, sosyal statülerini güçlendirmenin, kendilerine ve ailelerine daha iyi bir yaşam sunmanın bir yolu olarak görülmektedir. Spor sayesinde elde ettikleri ekonomik kazançlar, yaşam standartlarını yükseltmelerine, ailelerine destek olabilmelerine ve ekonomik kaygılarını gidermelerine yardımcı olmaktadır.

Spora katılım ve istihdam olanakları arasındaki ilişki, engelli sporcular için ekonomik faydaların bir başka kritik yönüdür. John ve Wall (2023), spora katılımın zihinsel engelli bireyler için takım çalışması, disiplin ve dayanıklılık gibi becerileri geliştirerek istihdam edilebilirliği artırabileceğini savunmaktadır. Bu beceriler işgücü piyasasında oldukça değerlidir ve spora katılan bireylerin istihdamı güvence altına alması ve sürdürmesi daha kolay olabilir. Engelli bireyler için sporcu olmanın ekonomik faydaları; iyileştirilmiş sağlık sonuçları, gelişmiş sosyal entegrasyon, artan istihdam edilebilirlik ve daha fazla yaşam memnuniyetini kapsayan çok yönlü bir yapıdadır. Spora katılım ve ekonomik fırsatlar arasındaki etkileşim, uyarlanabilir spor programlarını desteklemenin ve engelli bireyleri hem kişisel hem de ekonomik olarak gelişmeleri için güçlendiren kapsayıcı ortamları teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

Fiziksel ve mental sağlık

Fiziksel ve mental sağlık alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, engelli sporcuların düzenli antrenmanlara katılması nedeniyle hem fiziksel hem de mental sağlıklarını güçlendirme olanağına sahiptir. Spor engelli bireylerin ağrı ve kasılma gibi fiziksel sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olurken aynı zamanda onların stres seviyelerini azaltarak mental sağlıklarına da katkıda bulunmaktadır.

Mevcut literatür, özellikle engelli çocuklar ve ergenler için uyarlanmış sporlara katılımdan kaynaklanan çok yönlü faydaları belgelemiştir. Örneğin, uyarlanmış sporların engelli çocuklar arasında sportif katılımı kolaylaştırmak için tasarlandığı ve önemli fiziksel ve mental faydalar sağladığı vurgulanmıştır (Tabaie, 2022). Bu durum, spora katılımın kronik hastalıkları veya fiziksel engelleri olan çocuk ve ergenlerde fiziksel ve psikososyal sağlık sonuçlarının iyileşmesiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla

desteklenmektedir (Lankhorst ve ark., 2015). Sporun mental sağılığı geliştirmedeki rolü, engelli sporcular açısından özellikle önemlidir. Örneğın yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin engelli sporcular arasında daha yüksek özsaygı ve düşük kaygı düzeyleri de dahil olmak üzere mental sağılığı koruduğunu göstermektedir (Demirel, 2019). Bu durum, fiziksel engelli sporcular ile hareketsiz bireyler arasındaki yaşam kalitesini karşılaştıran ve para-atletizmle uğraşanların çeşitli alanlarda önemli ölçüde daha iyi sağılık sonuçları bildirdiğini ortaya koyan bulgularla uyumludur (Medeiros, 2023). Ayrıca spora katılımın yalnızca fiziksel sağılığı iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda engelli bireyler arasında toplumla bütünleşmeyi ve kişisel gelişimi desteklediğine yönelik çalışmalarda mevcuttur (İvček ve ark., 2021). Uyarlanmış spor etkinliklerine katılımın daha iyi fiziksel uygunluk ve gelişmiş mental sağılığa neden olduğu bilinmektedir. Ancak bu faydaların tam anlamıyla hayata geçirilebilmesi için katılımı engelleyen engellerin de ele alınması büyük önem taşımaktadır.

TEMA 4: COVID-19 PANDEMİSİNİN ETKİLERİ

Covid-19 pandemisinin etkileri teması, boş zaman alışkanlıklarında değışim, psikolojik etkiler ve spor yaşamına etkisi olmak üzere üç alt tema çerçevesinde ele alınmıştır. Bu bölümde, söz konusu alt temalara yönelik ulaşılan bulgular, literatürdeki diğerk çalışmalarla benzerlik ve farklılıklar gözetilerek yorumlanmıştır.

Boş zaman alışkanlıklarında değışim

Boş zaman alışkanlıklarında değışim alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, COVID-19 pandemisinin engelli sporcuların boş zaman alışkanlıklarında önemli değışikliklere neden olduğu görülmüştür. Pandemi döneminde uygulanan kısıtlamalar nedeniyle sporcular, sosyal ortamlarından uzak kalmış ve zamanlarının çoğunu evde geçirmek zorunda kalmıştır. Pandemi sürecinde sporcular yeni hobiler edinmiş ve dijital platformları daha aktif kullanmaya başlamıştır.

COVID-19 salgını, engelli bireylerin boş zaman deneyimlerini derinden değıştirerek mevcut eşitsizlikleri vurgulamış ve yeni zorluklar ortaya çıkarmıştır. Pandemi sürecinde birçok engelli birey, fiziksel ve ruhsal sağılıkları için hayati önem taşıyan boş zaman faaliyetlerine katılma konusunda önemli engellerle karşılaşmıştır. Araştırmalar, pandemi sırasında uygulanan sosyal mesafe ve sokağı çıkma yasakları gibi kısıtlamaların, kapsayıcı boş zaman

katılımı için gerekli olan dinlenme tesislerine ve topluluk programlarına erişimi ciddi şekilde sınırladığını göstermektedir (Mkwelo, 2023; Movahed ve ark., 2023; Nightingale ve ark., 2021). Engelli birçok birey için toplum temelli programlar, sosyal etkileşim ve katılım için hayati kaynaklar olarak hizmet vermektedir. Pandemi sırasında bu programların durdurulması, birçok katılımcı için boş zaman memnuniyetinde ve genel yaşam kalitesinde kayda değer bir düşüşe yol açmıştır (Jashinsky ve ark., 2021; Muñoz-López ve ark., 2023). COVID-19 salgınının engelli bireylerin boş zaman deneyimleri üzerinde derin bir etkisi olmuş ve onların hem kırılganlıklarını hem de dayanıklılıklarını ortaya çıkarmıştır. Çevrimiçi faaliyetler bazıları için faydalı olsa da evrensel olarak erişilebilir olmamıştır ve bu durum sürekli destek ihtiyacını vurgulamaktadır.

Psikolojik etkiler

Psikolojik etkiler alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, pandemi sürecinin engelli sporcular üzerinde olumsuz psikolojik etkiler bıraktığı ifade edilmiştir. Rutinlerin bozulması, sosyal izolasyon, antrenman yapamama ve geleceğe dair belirsizlikler gibi olumsuz durumlar sporcuların psikolojik olarak zorlayıcı bir süreç yaşamasına neden olmuştur.

Pandeminin en önemli etkilerinden biri, sosyal izolasyona bağlı psikolojik sıkıntılardaki artış olmuştur. Engelli bireyler için karantina önlemleri ve sosyal mesafe protokolleri, ruh sağlığı açısından kritik önem taşıyan sosyal etkileşimlerin azalmasına yol açmıştır. İtalya'da yapılan bir araştırma, pandeminin engelli bireyler arasında mevcut psikolojik sorunları yoğunlaştırdığını ve etkilerini hafifletmek için psikolojik kaynaklara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır (Camussi, 2023). Benzer şekilde Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışma, engelli bireylerin pandemi sırasında daha yüksek düzeyde ayrımcılık ve sosyal stres faktörleri bildirdiklerini ve bunların artan psikolojik sıkıntı ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Brown ve Ciciurkaite, 2022). Pandeminin ruh sağlığı üzerindeki etkisi özellikle engelli gençler arasında belirgin olmuştur. Sistematik bir inceleme, engelli ergenlerin ve genç yetişkinlerin pandemi sırasında ruh sağlığında orantısız bir düşüş yaşadığını ve artan anksiyete ve depresyon oranlarının rapor edildiğini göstermiştir (Leung ve ark., 2023). Sosyal izolasyon, ayrımcılık, hizmetlerin kesintiye uğraması ve sağlık hizmetlerine erişimin kısıtlanması, mevcut ruh sağlığı sorunlarını daha da kötüleştiren zorlu bir ortam yaratmıştır. Bu salgın sırasında alınan dersler, engelli bireylerin psikolojik

dayanıklılığını ve genel refahını artırmayı amaçlayan gelecekteki politika ve uygulamalara ışık tutabilir.

Spor yaşamına etkisi

Psikolojik etkiler alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, pandemi nedeniyle engelli sporcuların sportif faaliyetlerini ve antrenman rutinlerini derinden etkilediğine yönelik görüşler dikkat çekmektedir. Pandemi sürecindeki kısıtlamalar, birçok sporcunun antrenmanlarına ara vermesine veya spor etkinliklerine katılımlarını sınırlamalarına neden olmuştur. Bazı sporcu görüşlerinde ise antrenmanlara daha fazla odaklanma ve performansını artırma fırsatı sunduğu ifade edilmiştir.

COVID-19 salgını, engelli sporcuların spor kariyerleri üzerinde derin etkiler yaratmış, antrenman, rekabet, ruh sağlığı ve genel refahlarının çeşitli yönlerini etkilemiştir. Pandeminin başlaması, Tokyo 2021 Paralimpik Oyunları da dahil olmak üzere spor etkinliklerinin yaygın bir şekilde iptal edilmesine ve ertelenmesine yol açarak engelli sporcuların hazırlık ve rekabet fırsatlarını önemli ölçüde sekteye uğratmıştır. Araştırmalar, engelli sporcuların bu dönemde benzersiz zorluklarla karşılaştığını ve önceden var olan sağlık durumlarının onları COVID-19'un ciddi komplikasyonlarına karşı daha duyarlı hale getirmiş olabileceğini göstermektedir (Dantas ve ark., 2020). Küresel çapta uygulanan karantina tedbirleri, antrenman tesislerine erişimin kısıtlanmasına ve fiziksel aktivite fırsatlarının azalmasına neden olmuştur. Bunlar kondisyon seviyelerinin korunması ve rekabete hazır olma süreçleri açısından hayati önem taşımaktadır. Polonyalı sporculara odaklanan bir çalışma, karantinanın antrenman rutinlerini ciddi şekilde etkilediğini, fiziksel uygunluk ve performans sonuçlarında düşüşe yol açtığını vurgulamıştır (Urbański ve ark., 2023). COVID-19 pandemisi, engelli sporcuların yaşamlarında zaten mevcut olan eşitsizlik ve engelleri daha da kötüleştirerek çok yönlü bir etki yaratmıştır. Antrenman tesislerine erişimin kısıtlanması ve organizasyonların iptali, sporcuların antrenman düzenlerini ve rekabet hedeflerini derinden etkilemiştir.

Bu çalışma, engelli sporcuların boş zaman deneyimlerini etkileyen faktörleri derinlemesine inceleyerek spor kariyerlerinin yaşamlarına olan etkisini çok boyutlu bir perspektiften ele almayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, engelli sporcuların boş zamanlarını dinlenme ve rahatlama, kişisel gelişim, sportif etkinlikler, kültürel ve sanatsal etkinlikler, sosyal etkileşim

ve dijital boş zaman gibi çeşitli alanlarda değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Araştırmamızın sonuçları, engelli sporcuların boş zaman algısının ve bu zamanı değerlendirme biçimlerinin toplumdaki genel eğilimlerle benzerlik göstermekle birlikte spor kariyerlerinin getirdiği özgün koşullar ve engelliliğe bağlı kısıtlamalar nedeniyle farklılaşabildiğini göstermektedir. Yoğun antrenman programları, müsabaka takvimleri ve seyahat zorunlulukları, zaman kısıtlılığı yaşanmasına ve boş zaman etkinliklerine katılıma engel olabilmektedir. Bununla birlikte ekonomik durum, yapısal engeller ve sosyal çevre gibi faktörlerin de boş zaman etkinliklerine katılımı etkilediği tespit edilmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, sporun engelli bireylerin motivasyon ve özgüvenlerini artırdığını, sosyalleşme ve iletişim becerilerini geliştirdiğini, ekonomik fırsatlar sunduğunu ve fiziksel ve mental sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Spor, engelli bireylerin topluma uyum sağlamasında ve yaşam kalitelerini artırmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, COVID-19 pandemisinin engelli sporcuların yaşamlarında derin izler bıraktığı ve boş zaman alışkanlıklarında önemli değişikliklere neden olduğu görülmüştür. Pandemi sürecinde uygulanan kısıtlamalar, sporcuların sosyal ortamlarından uzak kalmasına ve boş zaman etkinliklerine katılımlarını sınırlamasına yol açmıştır. Bu durum, sporcular üzerinde olumsuz psikolojik etkiler yaratmış ve spor yaşamlarını derinden etkilemiştir. Sonuç olarak bu çalışma, engelli sporcuların boş zaman deneyimlerini şekillendiren faktörleri anlamak için önemlidir. Elde edilen bulgular, engelli sporcuların boş zaman ihtiyaçlarına yönelik daha kapsayıcı ve destekleyici politikaların geliştirilmesi ve uygulanması için önemli bilgiler sunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların, engelli sporcuların boş zaman deneyimlerini daha detaylı incelemesi, karşılaştıkları engellerin üstesinden gelmek için geliştirilebilecek stratejileri daha derinlemesine araştırmayı gerekmektedir. Çalışmamızın sonuçları doğrultusunda geliştirilen öneriler şu şekildedir:

- Engelli bireylerin ihtiyaçlarını ve karşılaştıkları engelleri gözetken kapsayıcı boş zaman politikaları geliştirilmeli ve uygulanmalıdır. Bu politikalar, spor tesislerine erişilebilirliği artırmayı, finansal destek sağlamayı, ulaşım olanaklarını iyileştirmeyi ve ayrımcılığı önlemeyi hedeflemelidir.
- Engellilere yönelik toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar başta spor yöneticileri, antrenörler, aileler olmak üzere toplumun genelini kapsamalıdır.
- Engelli bireylerin spora katılımını teşvik etmek amacıyla medya kampanyaları, farkındalık etkinlikleri ve rol model hikayeleri kullanılmalıdır.

- Engelli sporcuların boş zaman etkinliklerine katılımını kolaylaştırmak için esnek antrenman programları oluşturulmalıdır. Antrenman saatleri ve yoğunluğu, sporcuların diğer sorumluluklarını ve boş zaman ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak düzenlenmelidir.
- Engelli sporcuların boş zaman etkinliklerine katılımını kolaylaştıracak erişilebilir teknolojiler geliştirilmelidir. Bu teknolojiler; ulaşım, iletişim, bilgiye erişim ve çevresel engellerin aşılması gibi alanlarda çözümler sunmalıdır.



KAYNAKLAR

- Adam, I. (2014). Gendered perspectives of leisure patterns and constraints of university students in Ghana. *Leisure/Loisir*, 38(2), 181-198.
- Adam, I., Boakye, K. A. and Kumi-Kyereme, A. (2017). Are we our own enemies? Leisure constraints of physically and visually disabled people in Ghana, *World Leisure Journal*, 59(4), 272-293.
- Adam, I., Hiamey, S. E. and Afenyo, E. (2015). Leisure constraints in the university setting in Ghana. *Annals of Leisure Research*, 18(1), 145-158.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2014). *Aile eğitim rehberi: işitme engelli çocuklar*. Ankara, 17.
- Aitchison, C. (2000). Young Disabled People, Leisure and everyday life: reviewing conventional definitions for leisure studies. *Annals of Leisure Research*, 3(1), 1-20.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: a theory of planned behavior. In: J. Kuhl and J. Beckmann (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behavior*, Heidelberg: Springer Berlin.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.
- Ajzen, I. and Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Akgül, B. M. ve Ayyıldız Durhan, T. (2024). Boş zaman deneyimi ölçeğinin yetişkin bireylerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 1-15.
- Akyıldız Munusturlar, M. (2016). Boş zaman davranışı. M. Akyıldız Munusturlar (Editör). *Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 50-51.
- Altman, B. M. (2014). Definitions, concepts, and measures of disability. *Annals of Epidemiology*, 24(1), 2-7.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*, (Fifth Edition), Washington: American Psychiatric Publishing.
- Amudson, R. (2005). Disability, ideology, and quality of life: a bias in biomedical ethics. In Wasserman, D., Bickenbach, J. and Wachbroit, R. (Eds). *Quality of Life and Human Difference. Genetic Testing, Health Care, and Disability*. UK: Cambridge University Press, 101-124.
- Anastasiadis, V. (2004). Idealized $\sigma\chi\omicron\Lambda\eta$ and disdain for work: aspects of philosophy and politics in ancient democracy. *The Classical Quarterly*, 54, 58-79.

- Anderson, D. M., Wozencroft, A. and Bedini, L. A. (2008). Adolescent girls' involvement in disability sport: a comparison of social support mechanisms. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 183-207.
- Anderson, J. (2001). *The soul of a nation: a social history of disabled people, physical therapy, rehabilitation and sport in Britain 1918-1970*. Unpublished PhD Thesis. De Montfort University. United Kingdom.
- Antia S. and Kreimeyer K. (1988). Maintenance of positive peer interaction in preschool hearing-impaired children. *The Volta Review*, 90, 325-337.
- Arbour-Nicitopoulos, K. P., Bruno, N., Orr, K., O'Rourke, R. H., Wright, V., Renwick, R. and Noronha, J. (2022). Quality of participation experiences in special olympics sports programs. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 39(1), 17-36.
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Visvanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I. M. and Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959-967.
- Arı, Ç. ve Akgül, B. M. (2022). Boş zaman doyumu ve mental iyi oluş: engelli sporcuların ailelerine yönelik bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 303-319.
- Arlinger, S. (2003). Negative consequences of uncorrected hearing loss-a review. *International Journal of Audiology*, 42, 17-20.
- Armila, P., Rannikko, A. and Torvinen, P. (2018). Young people with intellectual disabilities and sport as a leisure activity: notions from the Finnish welfare society. *Leisure Studies*, 37(3), 295-306.
- Arslan, A. (2017). *Belediyelerin engellilere yönelik faaliyetlerinin kurum imajı açısından önemi: Samsun Büyükşehir Belediyesi örneği*. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım. 119-121.
- Arslan, Y. (2021). Geçmişten günümüze işitme engellilerin eğitimi ve Türk işaret dilinin rolü. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 8(1), 163-178.
- Avcı, P., Karakullukçu, A. ve İlhan, E. L. (2020). İşitme engelli öğrencilerin sosyal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 89-94.
- Axelrod, S. (1991). The problem: American education. the solution: use behavior-analytic technology. *Journal of Behavioral Education*, 1(3), 275-282.
- Ay, S., Baykuş, N. ve Ekin, C. E. (2017). Bedensel engelliler açısından bir eğitim kurumunun ulaşılabilirlik ve kullanılabilirliğinin incelenmesi. *Engineering Sciences*, 12(4), 201-215.
- Ayhan, B. ve İlhan, E. L. (2021). Türkiye’de spor bilimi alanında bedensel engelli bireylere yönelik yapılan makalelerin içerik analizi (2015-2020). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 672-686.

- Ayllon, T. and Michael, J. (1959). The psychiatric nurse as a behavioral engineer. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 2(4), 323–334.
- Ayyıldız, E., Aras, D., Yagin, F. H., Güllü, M., Yapıcı, H. and Alwhaibi, R. (2024). Investigation of sports participation motivation in people with disabilities: a cross-sectional study of individuals with physical and hearing impairments. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 1-9.
- Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullan, A. M. and Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 2055-2063.
- Badía, M., Pérez, B., Orgaz, B. and Vela, M. G. (2023). Leisure education in youth with developmental disabilities: effects on individual quality of life, adaptive behavior, and family quality of life. *Journal of Intellectual Disabilities*, 28(2), 326-342.
- Baer, D. M., Wolf, M. M. and Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91-97.
- Bailey, S. (2008). *Athlete first: a history of the paralympic movement*. USA: John Wiley and Sons, 1-2.
- Baldson, J. P. V. D. (2004). *Life and leisure in Ancient Rome*. (Third Edition). London: Phoenix Press, 268-269.
- Balore, J. J., Faigones, Q. M. and Badiango, J. (2023). Beyond the podium: exploring the leisure reference of a special olympic athlete with down syndrome. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(3), 320-326.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Barclay, L. (2019). *Disability with dignity: justice, human rights and equal status*. London: Routledge. 13.
- Barnes, C. and Mercer, G. (2005). Disability, work and welfare: challenging the social exclusion of disabled people. *Work, Employment and Society*, 19(3), 527-545.
- Barr, J. J. and Bracchitta, K. (2015). Attitudes toward individuals with disabilities: The effects of contact with different disability types. *Current Psychology*, 34(2), 223-238.
- Barrett, D. ve Twycross, A. (2018). Data collection in qualitative research. *Evidence-Based Nursing*, 21(3), 63-64.
- Barton, B. (2009). Dreams deferred: disability definitions, data, models, and perspectives. *Journal of Sociology & Social Welfare*. 36(4), 13-24.
- Baykan, Z. (2000). Özürlülük, engellilik, sakatlık nedenleri ve korunma. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 9(9), 15-22.

- Bayram, E. (2016). *Zihinsel yetersizliği olan ve olmayan ergenlerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Beart, S., Hawkins, D., Kroese, B. S., Smithson, P. and Tolosa, I. (2001). Barriers to accessing leisure opportunities for people with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 29(4), 133-138.
- Beaudry, J. S. (2019). Theoretical strategies to define disability. In Cureton and Wasserman (Eds.) *The Oxford Handbook of Philosophy and Disability*, New York: Oxford University Press, 4.
- Becheva, M., Pavlova, G., Kruchkova, P. and Petrova, R. (2018). Adapted physical activity. swimming-sport activity for disabled people. *Knowledge International Journal*, 28(7), 2549-2555.
- Berger, P. L. and Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: a treatise in the sociology of knowledge*. USA: Penguin Books, 13-30.
- Birren, J. E. and Fisher, L. M. (1995). Aging and speed of behavior: Possible consequences for psychological functioning. *Annual Review of Psychology*, 46, 329-353.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. New York: Taylor and Francis Group, 4-5.
- Blackshaw, T. and Crawford, G. (2009). *The SAGE dictionary of leisure studies*. London: SAGE Publications, 118-119.
- Blanco, A. V. (2013). Social networks as digital leisure spaces, *Fonseca: Journal of Communication*, 6, 150-176.
- Blauwet, C. and Willick, S. E. (2012). The paralympic movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 4(11), 851-856.
- Boltyenkov, A. (2014). *A healthcare economic policy for hearing impairment*. Wiesbaden: Springer Gabler, 5.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
- Bourre, J. M. (2006). Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. part 1: micronutrients. *Journal of Nutrition Health and Aging*, 10(5), 377-385.
- Boxall, K. (2016). Commentary on “exploring the impact of an arts-based, day options program for young adults with intellectual disabilities”: arts, research, and connections. *Research and Practice in Intellectual and Developmental Disabilities*, 3(1), 32-36.
- Brailas, A., Tragou, E. and Papachristopoulos, K. (2023). Introduction to qualitative data analysis and coding with QualCoder. *American Journal of Qualitative Research*, 7(3), 19-31.

- Brightbill, C. K. (1960). *The challenge of leisure*. USA: Prentice-Hall, 4-5.
- Brouwer, J. ve Ludeke, W. (1995). *Felsefi Açidan Engellilerde Spor*. Antalya Uluslararası Engellilerde Spor Sempozyumunda sunuldu, Ankara.
- Brown, R. K. and Ciciurkaite, G. (2022). Disability, discrimination, and mental health during the covid-19 pandemic: a stress process model. *Society and Mental Health*, 12(3), 215-229.
- Bull, C., Hoose, J. and Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Edinburgh Gate: Pearson Education Limited. 40-41.
- Burrell, G. and Morgan, G. (2019). *Sociological paradigms and organizational analysis: elements of the sociology of corporate life*. London: Routledge, 227-234.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D. and Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652-661.
- Camussi, E., Meneghetti, D., Sbarra, M. L., Rella, R., Barillà, F., Sassi, C. and Annovazzi, C. (2023). Covid-19, people with disabilities, and the italian government recovery: investigating the impact and promoting psychological resources to prevent future emergencies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-15.
- Cannella-Malone, H. I., Miller, O., Schaefer, J. M., Jimenez, E. D., Page, E. J., and Sabielny, L. M. (2015). Using video prompting to teach leisure skills to students with significant disabilities. *Exceptional Children*, 82(4), 463-478.
- Carcary, M. (2009). The research audit trial-enhancing trustworthiness in qualitative inquiry. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 7(1), 11-24.
- Carter, M. J., Van Andel, G. E. and Robb G. M. (1985). *Therapeutic recreation: a practical approach*. ST. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing, 258-262.
- Castells, M. (2000). *The rise of the network society*. (Second Edition). USA: Blackwell Publishing, 471-472.
- Chawla, J. C. (1994). Sport for people with Disability, *British Medical Journal*, 308(6942), 1500-1504.
- Choi, H. S., Johnson, B. and Kriewitz, K. (2013). Benefits of inclusion and segregation for individuals with disabilities in leisure. *International Journal on Disability and Human Development*, 12(1), 15-23.
- Chon, D., Moon, J. Y. and Kim, J. H. (2022). Participating in different activities and their association with mental health problems in the working disabled population in korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8348.
- Christou, P. A. (2022). How to use thematic analysis in qualitative research. *Journal of Qualitative Research in Tourism*, 3(2), 1-17.

- Ciesielska, M., Boström, K. W. and Öhländer, M. (2018). *Qualitative methodologies in organization studies*. London: Palgrave Macmillan Cham, 33-52.
- Clarke, P., Twardzik, E., Meade, M. A., Peterson, M. D. and Tate, D. G. (2019). Social participation among adults aging with long-term physical disability: the role of socioenvironmental factors. *Journal of Aging and Health*, 31(10), 145-168.
- Conner, M. (2019). Theory of planned behaviour. In Llewellyn, C. D., Ayers, S., McManus, C., Newman, S., Petrie, K. J., Revenson, T. A. and Weinman, J. (Eds.). *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press, 58-59.
- Conner, M. and Norman, P. (2005). Predicting health behaviour: a social cognition approach. In M. Conner and P. Norman (Eds.), *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*. Maidenhead: Open University Press. 9-10.
- Cooper, D., McCausland, W. D. and Theodossiou, I. (2006). The health hazards of unemployment and poor education: the socioeconomic determinants of health duration in the European Union. *Economics & Human Biology*, 4(3), 273-297.
- Cooper, J. O., Heron, T. E. and Heward, W. L. (2014). *Applied behavior analysis*. Edinburgh Gate: Pearson Education Limited, 40.
- Cordes, K. A. and Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation & leisure for today and the future*. (Second Edition). Boston: McGraw-Hill, 2-4.
- Cowie, N. (2009). Observation. In J. Heigham and R. A. Croker (Eds.). *Qualitative Research in Applied Linguistics: A Practical Introduction*. London: Palgrave Macmillan, 165-181.
- Crawford, D. W. and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L. and Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Creswell, J. W. and Creswell, J. D. (2022). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. (Sixth Edition). London: Sage Publications. 207.
- Cross, G. (1990). *A social history of leisure since 1600*. State College: Venture Publishing, 1-4.
- Croucher, S. M. and Cronn-Mills, D. (2015). *Understanding communication research methods: a theoretical and practical approach*. New York: Routledge, 50-52.
- Csikszentmihalyi M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge: Cambridge University Press, 15-35.

- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play*. (Second Edition). San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Cunningham, H. (1980). *Leisure in the industrial revolution*. London: Croom Helm, 151-178.
- Cunningham, H. (2014). *Time, work and leisure: life changes in england since 1700*. Manchester: Manchester University Press, 51-57.
- Cushman, G. and Laidler, A. (1990). *Recreation, leisure and social policy. occasional paper no: 4*, Department of Parks, Recreation and Tourism, Lincoln University, 1-2.
- Cutten, G. B. (1972). *The threat of leisure*. Washington: McGrath Publishing Company. 114-115.
- Çelik, G., Tercan, E. and Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure constraints and leisure satisfaction in the recreational activities of employees with disabilities. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 36(2), 33-46.
- Çevik, O. ve Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Çil, H., Yılmaz, B. H. ve İlhan, E. L. (2023). Bedensel engelli sporcu perspektifinden: sporda özel gereksinimli bireyler. *SPORMETRE: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21, 141-152.
- Çöl, G. (2015). *Özel gereksinimi olan çocukların boş zaman aktivitelerine katılımını etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dantas, M. B., Dantas, T. S., Júnior, J. D., Neto, L. O. and Gorla, J. I. (2020). Covid-19: considerations for the disabled athlete. *Rev Bras Fisiol Exerc*, 19(2), 30-34.
- Darcy, S. and Dowse, L. (2013). In search of a level playing field—the constraints and benefits of sport participation for people with intellectual disability. *Disability and Society*, 28(3), 393-407.
- Dattilo, J. (2012). *Inclusive leisure services: responding to the rights of people with disabilities*. (Third Edition). State College: Venture Publishing, 160.
- Davidovitch, N. (2014). The concept of leisure as culture-dependent—between tradition and modernity. *Cultural and Religious Studies*, 2(6), 307-317.
- Dawadi, S. (2020). Thematic analysis approach: A step by step guide for ELT research practitioners. *Journal of NELTA*, 25(1), 62-71.
- Deggs, D. and Hernandez, F. (2018). Enhancing the value of qualitative field notes through purposeful reflection. *The Qualitative Report*, 23(10), 2552-2560.
- Delgado, M. and Humm-Delgado, D. (2017). Las artes escénicas y el empoderamiento de jóvenes discapacitados. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, (30), 111.

- Demirbaş, G., Tomlinson, A. and Turner, M. (2024). Leisure for all: reclaiming the right to leisure. *Annals of Leisure Research*, 1-10.
- Demirci, P. T. (2019). Recreational activities for with disability: school-aged children and adolescents. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3(1), 46-57.
- Demirel, H. (2019). Social appearance anxiety and rosenberg self-esteem scores in young physical disabled athletes. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 664-667.
- Denzin, N. K., Lincoln, Y. S., Giardina, M. D. and Cannella, G. S. (2024). Introduction: the discipline and practice of qualitative research. In N. K. Denzin, Y. S. Lincoln, M. D. Giardina and G. S. Canella (Eds.). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*, (Sixth Edition). California: SAGE Publications, 113.
- DePaolo, C. A., and Wilkinson, K. (2014). Get your head into the clouds: using word clouds for analyzing qualitative assessment data. *TechTrends*, 58(3), 38-44.
- DePauw, K. P. and Gavron, S. J. (2005). *Disability sport*. (Second Edition). USA: Human Kinetics, 185-199.
- Devine, M. A. (2004). "Being a 'doer' instead of a viewer": the role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 137-159.
- Devine, M. A. and Dattilo, J. (2001). Social acceptance and leisure lifestyles of people with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 34(4), 306-322.
- Devine, M. A. and Lashua, B. (2002). Constructing social acceptance in inclusive leisure contexts: The role of individuals with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 36(1), 65-83.
- Dinomais, M., Gambart, G., Bruneau, A., Bontoux, L., Deries, X., Tessiot, C. and Richard, I. (2010). Social functioning and self-esteem in young people with disabilities participating in adapted competitive sport. *Neuropediatrics*, 41, 49-54.
- Donati, M., Pacini, F., Baldanzi, L., Turturici, M., and Fanucci, L. (2023). Remotely controlled electronic goalkeeper: an example of improving social integration of persons with and without disabilities. *Applied Sciences*, 13(11), 6813.
- Donnelly, J. (2013). *Universal human rights in theory and practice*. (Third Edition). USA: Cornell University Press, 7-8.
- Dumazedier, J. (1960). Current problems of the sociology of leisure. *International Social Science Journal*, 12(4), 522-531.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. New York: Collier-Macmillan, 16-17.
- Dunstan, K. (2003). *Therapeutic riding: learning and recovery for people with disabilities*. Unpublished Master Thesis, Brock University, Faculty of Education, Ontario.
- Durkheim, E. (1982). *Rules of sociological method*. New York: The Free Press.

- Durstine, J. L., Painter, P., Franklin, B. A., Morgan, D., Pitetti, K. H. and Roberts, S. O. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219.
- Durstine, J. L., Painter, P., Franklin, B. A., Morgan, D., Pitetti, K. H. and Roberts, S. O. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30, 207-219.
- Duru, S. ve Duyan, V. (2021). *Engelli ailesinde şiddet*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi, 25.
- El-Harami, J. (2015). Entertainment and recreation in the classical world-tourism products. *Journal of Management and Sustainability*, 5(1), 168-178.
- Engelbrecht, L. and Beer, J. J. (2014). Access constraints experienced by physically disabled students at a south african higher education institution. *Africa Education Review*, 11(4), 544-562.
- Engeser, S. and Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical lines and an overview of current research on flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research*, New York: Springer Publishing, 2-3.
- Erbaş, Ü., Gümüş, H. and Gabriel, T. L. (2021). Leisure and recreation activities for the disabled people. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 4(1), 1-7.
- Erbaş, Ü., Gümüş, H. and Laurentiu-Gabriel, T. (2021). Leisure and recreation activities for disabled people. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 4(1), 1-7.
- Fagher, K., DeLuca, S., Derman, W. and Blauwet, C. (2022). Optimising health equity through para sport. *British Journal of Sports Medicine*, 57(3), 131-132.
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E. and Stepto, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *Lancet Psychiatry*. 8(4), 329-339.
- Ferez, S., Ruffié, S. and Bancel, N. (2016). From sport as an instrument in rehabilitation to the adoption of competitive sport: genesis of a delegatee sports federation in France for those with physical disabilities (1954–1972). *Sport History Review*, 47(2), 146-171.
- Filatova, O. (2016), More than a word cloud. *TESOL Journal*, 7. 438-448.
- Fishbein, M. and Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: an introduction to theory and research*. USA: Addison-Wesley.
- Francisco, L. R. d., Sintas, J. L. and García-Álvarez, E. (2016). Social leisure in the digital age. *Society and Leisure*, 39(2), 258-273.
- Freud, S. (1960). *The ego and the id*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

- Fuller, P. R. (1949). Operant conditioning of a vegetative organism. *The American Journal of Psychology*, 62, 587–590.
- Fusch, P. I. and Ness, L. R. (2015). Are we there yet? data saturation in qualitative research. *Qualitative Report*, 20(9), 1408-1416.
- Gentles, S. J., Charles, C., Ploeg, J. and McKibbin, K. A. (2015). Sampling in qualitative research: Insights from an overview of the methods literature. *The Qualitative Report*, 20(11), 1772-1789.
- Giacobbi, P. R., Stancil, M., Hardin, B. and Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 189-207.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınları, 38-41.
- Gintis, H. (2004). Towards the unity of the human behavioral sciences. *Politics, Philosophy & Economics*, 3(1), 37-57.
- Gioia, M. C., Cerasa, A., Di Lucente, L., Brunelli, S., Castellano, V. and Trallesi, M. (2006). Psychological impact of sports activity in spinal cord injury patients. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(6), 412-416.
- Gist, N. P. and Fava, S. F. (1974). *Urban Society*. (Sixth Edition). New York: Thomas Y. Crowell Company, 436-438.
- Glatt, K. and Perish, T. (2017). *Leisure occupations for adults with physical disabilities: a guide for occupational therapy practice*. Unpublished Master Thesis, University of North Dakota, Occupational Therapy Department, North Dakota.
- Godbey, G. (1999). *Leisure in your life: an exploration*. (Fifth Edition). USA: Venture Publishing, 12.
- Godbey, G., Crawford, D. W. and Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Goffman, E. (1956). *The presentation of self in everyday life*. New York: Anchor Doubleday.
- Gold, J. R. and Gold, M. M. (2007). Access for all: the rise of the Paralympic Games. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3), 133-141.
- Grady, J. and Andrew, D. (2002). Legal implications of the Americans with disabilities act on recreation services: changing guidelines, structures, and attitudes in accommodating guests with disabilities. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 13(3), 231-252.
- Grönvik, L. (2007). *Definitions of disability in social sciences: Methodological perspectives*, Unpublished Doctoral Dissertation, Acta Universitatis, Faculty of Social Sciences, Swedish.
- Grönvik, L. (2009). Defining disability: effects of disability concepts on research outcomes. *International Journal of Social Research Methodology*, 12(1), 1-18.

- Guba, E. G. (1990). *The paradigm dialog*. Newbury Park: Sage Publications. 17-18.
- Guttmann, L. (1976). *Textbook of sport for the disabled*. Aylesbury: HM Publishers, 158-177.
- Güney, S. (2020). *Davranış bilimleri*. (On Üçüncü Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 1-2.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*, (Birinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık, 15-18.
- Hahn, H. (1993). The political implications of disability definitions and data. *Journal of Disability Policy Studies*, 4(2), 41-52.
- Hahn, H. and Pool Hegamin, A. (2001). Assessing scientific measures of disability. *Journal of Disability Policy Studies*, 12(2), 114-121.
- Hallahan, D. E., Kauffman, J. M. and Pullen, P. C. (2013). *Exceptional learners: an introduction to special education*, UK: Pearson, 134.
- Hamilton-Smith, E. (1985). Can the arts really be leisure?, *World Leisure and Recreation*, 27(4), 15-19.
- Hamrouni, S., Hassen, S. B., Kaabi, S., Lagha, S. and Alem, J. (2017). Effects of the practice of team sport or individual sport on perceptual abilities and on the self-esteem in the persons with motor disability: a comparative study. *Advances in Physical Education*, 7(3), 319-331.
- Havigerova, J. M., Dosedlova, J. and Burešova, I. (2018). One health behavior or many health-related behaviors?. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 23-30.
- Haythorne, R., Gega, L., Knapp, P. and Crawford, H. (2021). What are the barriers and facilitators to participation in active recreation for people with learning disabilities? a scoping review. *British Journal of Learning Disabilities*, 50(3), 350-363.
- Hedlund, M. (2000). Disability as a phenomenon: A discourse of social and biological understanding. *Disability and Society*, 15(5), 765-780.
- Heister, N., Zentel, P. and Köb, S. (2023). Participation in everyday leisure and its influencing factors for people with intellectual disabilities: a scoping review of the empirical findings. *Disabilities*, 3(2), 269-294.
- Henderson, K. A., Bedini, L. A., Hecht, L. and Shuler, R. (1995). Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints. *Leisure Studies*, 14, 17-31.
- Henderson, W. J. (2014). Aspects of the ancient greek symposion. *Akroterion*, 45, 6-25.
- Hennessy, C. (2023). The functions of leisure in later life: bridging individual-and community-level perspectives. *Ageing and Society*, 1-23.

- Herreras, E. B. (2010). Cognitive neuroscience; The biology of the mind. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 4(1), 87-90.
- Heward, W. L. (1997). Four validated instructional strategies. *Behavior and Social Issues*, 7(1), 43-51.
- Honig, W. K. (1966). *Operant behavior: areas of research and application*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Huang, Y., Li, N., Lee, H., Browning, M. and Yu, C. (2023). Surfing in virtual reality: An application of extended technology acceptance model with flow theory. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 1-10.
- Hunnicut, B. K. (2006). The history of western leisure. In Rojek, C., Shaw, S. M., Veal, A. J. (Eds.) *A handbook of leisure studies*. London: Palgrave Macmillan, 55-74.
- Hunt, C. A., Gao, J., ve Xue, L. (2014). A visual analysis of trends in the titles and keywords of top-ranked tourism journals. *Current Issues in Tourism*, 17(10), 849-855.
- Hurd, A. R. and Anderson, D. M. (2011). *The Park and recreation professional's handbook*. USA: Human Kinetics, 9-10.
- Husserl, E. (1971). Phenomenology, Edmund Husserl's article for the encyclopaedia britannica (1927): new complete translation by Richard E. Palmer, *Journal of the British Society for Phenomenology*, 2(2), 77-90.
- Hutchinson, S. and Robertson, B. D. (2012). Leisure education: a new goal for an old idea whose time has come. *Pedagogia Social. Revista Interuniversitaria*. 19, 127-139.
- Imrie, R. (1999). The role of access groups in facilitating accessible environments for disabled people. *Disability and Society*, 14(4), 463-482.
- Ivček, K., Buljevac, M. and Leutar, Z. (2021). Para taekwondo. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 57(2), 47-58.
- Iverson, M., V. Alexander., Yan, A., Zvara, K., Bonk, M., Falk-Palec, D., Sylla, C., Strickland, M., Preston, R. and Braza, D. W. (2020). Navigator role for promoting adaptive sports and recreation participation in individuals with disabilities. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 100(6), 592-598.
- İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- İnternet: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2020). Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni. Web: https://www.aile.gov.tr/media/57045/istatistik_bulteni_agustos2020.pdf, adresinden 28 Ekim 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Ajzen, I. (2019). Theory of Planned Behavior With Background Factors. Web: <https://people.umass.edu/aizen/tpb.background.html>. adresinden 12 Eylül 2023'de alınmıştır.

İnternet: Birleşmiş Milletler (1948). Universal Declaration of Human Rights-Turkish. Web: <https://www.ohchr.org/en/human-rights/universal-declaration/translations/turkish-turkce>, adresinden 19 Ekim 2023'de alınmıştır.

İnternet: Centers Disease Control and Prevention-CDC (2023). Disability and Health Overview. Web: <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html>, adresinden 22 Ekim 2023'de alınmıştır.

İnternet: Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi (2023). 5378 Sayılı Engelliler Hakkında Kanun, Web: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5378-20130425.pdf>, adresinden 05 Ocak 2024'de alınmıştır.

İnternet: İş Kanunu (2003). 4857 sayılı İş Kanunu. Web: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=4857&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>, adresinden 14 Ekim 2023'de alınmıştır.

İnternet: OpenAI (2024). DALL-E 3. Web: <https://openai.com/index/dall-e-3/>, adresinden 23 Nisan 2024'de alınmıştır.

İnternet: UNICEF (2023). Children with Disabilities. Web: <https://data.unicef.org/topic/child-disability/overview/>, adresinden 08 Ocak 2024'de alınmıştır.

İnternet: United Nations (1975). Declaration on the rights of disabled persons. United Nations Human Rights, Office of the High Commissioner for Human Rights Web: <http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/RightsOfDisabledPersons.aspx>, adresinden 26 Aralık 2023'de alınmıştır.

İnternet: World Health Organization (2011). International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Web: <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>, adresinden 12 Aralık 2023'de alınmıştır.

İnternet: World Health Organization (2011). World Report on Disability. Web: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation/world-report-on-disability>, adresinden 16 Ekim 2023'de alınmıştır.

İnternet: World Health Organization (2023). International Classification of Diseases 11th. (ICD-11) Web: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#30317704>, adresinden 07 Ocak 2024'de alınmıştır.

İnternet: World Leisure Organization (2020). WLO Charter for Leisure. Web: <https://www.worldleisure.org/text-of-the-wlo-charter-for-leisure>, adresinden 16 Ekim 2023'de alınmıştır.

Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.

Jackson, E. L. and Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.

- Jashinsky, T. L., King, C. L., Kwiat, N. M., Henry, B. L. and Lockett-Glover, A. (2021). Disability and Covid-19: impact on workers, intersectionality with race, and inclusion strategies. *The Career Development Quarterly*, 69(4), 313-325.
- Jeanes, R. and Magee, J. (2012). Can we play on the swings and roundabouts?: Creating inclusive play spaces for disabled young people and their families. *Leisure Studies*, 31(2), 193-210.
- Jeon, J., Oh, S. and Kyung, S. (2012). Assessment of visual disability using visual evoked potentials. *BMC Ophthalmology*, 12, 1-9.
- John, S. and Wall, E. (2023). The athletic work force: sport as a key to employment for people with intellectual disabilities?. *Work*, 76(4), 1407-1417.
- Johnson, R. (1992). It's no fun being disabled, *World Leisure and Recreation*, 34(3), 5.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 1-16.
- Junker, L. K. and Carlberg, E. B. (2011). Factors that affect exercise participation among people with physical disabilities. *Advances in Physiotherapy*, 13(1), 18-25.
- Kaljača, S., Dučić, B., ve Cvijetić, M. (2018). Participation of children and youth with neurodevelopmental disorders in after-school activities. *Disability and Rehabilitation*, 41(17), 2036-2048.
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M. and Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954-2965.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: theory and policy*. New York: John Wiley and Sons, 26-27.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (Yedinci Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi, 34-35, 50.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon: rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi, 36-40, 65.
- Karasu, N., Aykut, Ç. ve Yılmaz, B. (2014). Zihin engelliler öğretmenlerinin hizmet içi eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 15(1), 41-52.
- Katsui, H. (2020). Introduction. In Katsui, H. and Chalklen, S. (Eds.). *Disability, Globalization and Human Rights*. Routledge, 10.
- Kaya, D. G., Elitok, G. ve Yağmur, R. (2024). İşitme engelli sporcuların boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 8-24.

- Kaya, E. ve Sarı, İ. (2018). Bedensel ve görme engelli bireylerin çeşitli değişkenler açısından boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 19-31.
- Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: a simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4(1), 50-62.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. (Third Edition). Boston: Allyn and Bacon, Needham Height, 17-18.
- Kelly, J. R. (2012). *Leisure*. (Fourth Edition). Urbana: Sagamore Publishing, 3-4.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon: boş zamanı değerlendirme*, (Dördüncü Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi, 47.
- Kiger, M. E. and Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846-854.
- Kim, H. (2023). Effects of self-efficacy, self-esteem, and disability acceptance on the social participation of people with physical disabilities: focusing on covid-19 pandemic. *Brain and Behavior*, 13, 1-8.
- Kim, J., Yamada, N., Heo, J. and Han, A. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1), 1-9.
- Kim, S., Sung, J., Park, J. and Dittmore, S. W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70-76.
- King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K. and Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities, *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 23(1), 63-90.
- Kiseleva-Afflerbach, E. (2022). Multisensory mediation for visitors with asd and other mental disorders in museums. *Autism and Developmental Disorders*, 20(2), 28-35.
- Kivunja, C. and Kuyini, A. B. (2017). Understanding and applying research paradigms in educational contexts. *International Journal of Higher Education*, 6(5), 26-41.
- Klöckner, C. A. (2013). A comprehensive model of the psychology of environmental behaviour-A meta-analysis. *Global Environmental Change*, 23(5), 1028-1038.
- Kohlberg, L. (1968). The child as a moral philosopher. *Psychology Today*, 2, 25-30.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitivedevelopmental approach. In T. Lickona (Ed.), *Moral Development and Behavior: Theory, Research and Social Issues*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kohlberg, L. and Hersh, R. H. (1977). Moral development: A review of the theory. *Theory Into Practice*, 16(2), 53-59.

- Kokun, O. M., Baranauskienė, I. and Shamych, O. (2018). The influence of sports on paralympic athletes' personal development. Social Welfare. *Interdisciplinary Approach*, 8(1), 124-131.
- Kolasa, B. J. (1969). *Introduction to behavioral science for business*. New York: John Wiley and Sons. 8-9.
- Korstanje, M. E. (2009). The leisure in ancient rome: chronicles of an empire rise. *Journal of Tourism-Studies and Research in Tourism*, 8(8), 14-21.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society*, (Sixth Edition), Boston: Jones and Bartlett Publishers, 37-38.
- Krüger, M. (2015). History of sports medicine in Germany. Some preliminary reflections on a complex research project. *Historical Social Research*, 40(4). 331-349.
- Kuhn, T. S. (1996). *The structure of scientific revolutions*. (Third Edition). Chicago: The University of Chicago Press, 10-11.
- Kuykendall, L., Lei, X. and Zhu, Z. (2020). Leisure choices and employee well-being: comparing need fulfillment and well-being during tv and other leisure activities. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 532–558.
- Łabudzki, J. and Tasiemski, T. (2013). Physical activity and life satisfaction in blind and visually impaired individuals. *Human Movement*, 14(3), 210-216.
- Lankhorst, K., van der Ende-Kastelijns, K., de Groot, J., Zwinkels, M., Verschuren, O., Backx, F., and HAYS study group. (2015). Health in Adapted Youth Sports Study (HAYS): health effects of sports participation in children and adolescents with a chronic disease or physical disability. *Springerplus*, 4, 1-10.
- Lazcano, I. and Madariaga, A. (2018). The leisure experience of young people with disabilities. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 107-119.
- Lee, H. (1989). Reviewed work: sport and recreation in ancient greece: a sourcebook with translations by Waldo E. Sweet. *The Classical World*, 82(6), 474-475.
- Lee, J. (2020). The moderating role of cultural and leisure activities in the effects of subjective health status on life satisfaction: focus on middle and old-aged single households with persons with disabilities. *Stress*, 28(4), 230-236.
- Lee, J., Kim, Y., Kim, J. and Kim, J. (2023). Leisure activities, life satisfaction, happiness, and health perception of older korean immigrants. *Innovation in Aging*, 7(1), 941.
- Lester, J. N., Cho, Y. and Lochmiller, C. R. (2020). Learning to do qualitative data analysis: A starting point. *Human Resource Development Review*, 19(1), 94-106.
- Leung, X. Y., Kavanagh, A., Quang, Q. T., Shields, M. and Aitken, Z. (2023). A systematic review of the impact of the covid-19 pandemic on the mental health of adolescents and young people with disabilities aged 15–29 years. *BMC Public Health*, 23(1), 1-10.

- Levitt, L. (1991). Recreation for the mentally III. In. B. L. Driver, P. J. Brown and G. L. Peterson (Eds.). *Benefits of Leisure*. State College: Venture Publishing, 164-168.
- Li, Y., Luo, B., Huang, C. and Wu, J. (2017). Chinese seniors' leisure participation and constraints in five cities. *Asian Social Science*. 13(11). 24-33.
- Liang, Y., Guo, T. and Yang, J. (2023). Psychological need satisfaction, motivational regulation, and leisure-time physical activity of chinese college athletes: comparison across gender and competition level. *SCIREA Journal of Education*. 8(2), 64-88.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: why our brains are wired to connect*. UK: Oxford University Press. 26-27.
- Lim, W. M. (2024). What is qualitative research? an overview and guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 1-31.
- Lincoln, Y. S. and Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: SAGE Publications, 36-38, 301-327.
- Lord, J. and Hutchison, P. (1993). The process of empowerment: Implications for theory and practice. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 12(1), 5-22.
- Lord, M. A. (1997). Leisure's role in enhancing social competencies of individuals with developmental disabilities. *Parks and Recreation*, 32(4), 35-40.
- Lu, W., Oursler, J., Gao, N., Herrick, S. J., Mariani, J., Diviney, J. and Beninato, J. (2023). Focus groups on employment related soft skills for transition age youth with disabilities. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 59(2), 123-137.
- Lundberg, N. R., Taniguchi, S., McCormick, B. P. and Tibbs, C. (2011). Identity negotiating: Redefining stigmatized identities through adaptive sports and recreation participation among individuals with a disability. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 205-225.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Mace, F. C. and Critchfield, T.S. (2010). Translational research in behavior analysis: historical traditions and imperative for the future. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 93(3), 293-312.
- Mackenzie, N. and Knipe, S. (2006). Research dilemmas: paradigms, methods and methodology. *Issues in Educational Research*, 16(2), 193-205.
- Marzano, A. (2007). *Roman villas in central Italy: a social and economic history*. Boston: Brill, 9-10.
- Mazzeo, F. (2019). The role of sports activity for the formative development of disabled people. *Journal of the Romanian Sports Medicine Society*. 15(2), 3091-3096.
- McAvoy, L. (2001). Outdoors for everyone: opportunities that include people with disabilities. *Parks and Recreation*, 36(8), 24-36.

- Mccann, C. (1996). Sports for the disabled: the evolution from rehabilitation to competitive sport. *British Journal of Sports Medicine*, 30(4), 279-280.
- McCrory, P., Zazryn, T. and Cameron, P. (2007). The evidence for chronic traumatic encephalopathy in boxing. *Sports Medicine*, 37, 467-476.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 338. 171-179.
- McVeigh, S. A., Hitzig, S. L. and Craven, B. C. (2009). Influence of sport participation on community integration and quality of life: a comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 32(2), 115-124.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Medeiros, R., Montes Fidale, T., Duarte de Ulhôa Rocha Júnior, L., Storch Díaz, J. A., Santos Resende, E., Melo Costa Pinto, R. and De Macedo Oliveira Morales, N. (2023). Impact of para athletics on the quality of life: a cross-sectional survey comparing high-performance, amateur athletes and sedentary healthy people. *RECIMA21-Revista Científica*, 4(9), 1-10.
- Merriam, S. B. and Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: a guide to design and implementation*. (Fourth Edition). San Francisco: Jossey-Bass, 14-19, 245.
- Mertens, D. M. (2010). Transformative mixed methods research. *Qualitative Inquiry*, 16(6), 469-474.
- Mertens, D. M. (2024). *Research and evaluation in education and psychology: integrating diversity with quantitative, qualitative and mixed methods*, (Sixth Edition). Newbury Park: Sage Publications, 2-3.
- Mezmir, E. A. (2020). Qualitative data analysis: An overview of data reduction, data display, and interpretation. *Research on Humanities and Social Sciences*, 10(21), 15-27.
- Miley, K. K., O'Melia, M., and Dubois, B. L. (2014). *Generalist social work practice an empowering approach*. (Seventh Edition). Harlow: Pearson Education Limited. 38.
- Milli Eğitim Bakanlığı-MEB (2013). *Çocuk gelişimi eğitimi, bedensel ve süregelen hastalıklar*, Ankara: MEB Yayınevi, 8.
- Mkwelo, A., Shai, K., Madide, S., Mahlalela, E., Malema, P. and Malema, M. (2023). Perceptions of leisure-time physical activity for people living with disabilities amidst the covid-19 pandemic in the city of cape town, south africa. *The Open Public Health Journal*, 16, 1-10.
- Mkwelo, A., Shai, K., Madide, S., Mahlalela, E., Malema, P., and Malema, M. (2023). Perceptions of leisure-time physical activity for people living with disabilities amidst the covid-19 pandemic in the city of cape town, south africa. *The Open Public Health Journal*, 16(1), 1-10.

- Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K. and Spiers, J. (2002). Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 1(2), 13-22.
- Moss, P., Lim, K. H., Prunty, M. and Norris, M. (2019). Children and young people's perspectives and experiences of a community wheelchair basketball club and its impact on daily life. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(2), 118-128.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. California: SAGE Publications, 18-20.
- Movahed, M., Rue, I., Yoo, P. Y., Sogomonian, T., Majnemer, A. and Shikako, K. (2023). Characteristics of inclusive web-based leisure activities for children with disabilities: qualitative descriptive study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, 1-14.
- Movahed, M., Rue, I., Yoo, P. Y., Sogomonian, T., Majnemer, A., and Shikako, K. (2023). Characteristics of inclusive web-based leisure activities for children with disabilities: qualitative descriptive study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, 1-14..
- Mowatt, R. A. (2017). A people's history of leisure studies: early 1700s to the late 1800s. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 397-405.
- Muñoz-López, S., Molina-García, P., Gutiérrez-Cruz, C., Ubago-Díaz, R., Ayuso, D. M., and Ariza-Vega, P. (2023). The influence of meaningful activities in the quality of life and functional autonomy of adults with intellectual disability: a prospective study during the covid-19 pandemic. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36(3), 538-546.
- Munusturlar, M. A. (2016). Fiziksel engelli bireylerin ciddi boş zaman, boş zaman tatmini ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 11(3), 23-38.
- Murphy, J. F. (1974). *Concepts of leisure: philosophical implications*. New Jersey: Prentice-Hall, 72-74.
- Murphy, N. A. and Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*. 121(5), 1057-1061.
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K. and Ranfagni, S. (2023). A step-by-step process of thematic analysis to develop a conceptual model in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 1-18.
- Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2021). The experience of flow. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards and S. C. Marques (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford University Press, 279-282.
- Nelson, R. J. and Kriegsfeld, L. J. (2017). *An introduction to behavioral endocrinology*. (Fifth Edition). Sunderland: Sinauer Associates, Inc. Publishers, 1.
- Nestler, E. J. and Carlezon, W. A. (2006). The mesolimbic dopamine reward circuit in depression. *Biological Psychiatry*. 59(12), 1151-1159.

- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: research approaches to the study of leisure*, Springfield: Charles-Thomas Publisher, 23-26.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. (Second Edition). USA: Charles C. Thomas Publisher, 30.
- Nhamo, E. and Sibanda, P. (2012). Reviewing benefits and barriers associated with the participation of persons with disabilities in sport, exercise, physical and leisure activities. *International Journal of Science and Research*. 3(8), 304-307.
- Nightingale, T. E., Heneghan, N. R., Fenton, S. A. M., Zanten, J. V. and Jutzeler, C. R. (2021). Physical activity and health-related quality of life in adults with a neurologically-related mobility disability during the covid-19 pandemic: an exploratory analysis. *Frontiers in Neurology*, 12. 1-14.
- Orr, K., Tamminen, K. A., Evans, M. B. and Arbour-Nicitopoulos, K. P. (2021). Social influences in recreational sport programs for emerging adults with a disability: A preliminary examination using a mixed methods approach. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 14. 1-22.
- Ottiger, B., Van Wegen, E., Keller, K., Nef, T., Nyffeler, T., Kwakkel, G. and Vanbellinghen, T. (2021). Getting into a “Flow” state: a systematic review of flow experience in neurological diseases. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 18, 1-21.
- Pagán-Rodríguez, R. (2014). How do disabled individuals spend their leisure time?. *Disability and Health Journal*, 7(3), 196-205.
- Page, S. J. and Connell, J. (2010). *Leisure: an introduction*. Edinburgh Gate: Pearson Education Limited. 130-133.
- Parker, S. (1976). *The sociology of leisure*, New York: International Publications Service. 12-13, 67.
- Parker, S. (1983). *Leisure and Work*. London: George Allen & Unwin, 40-41.
- Pasin, T. and Dogruoz Karatekin, B. (2024). Determinants of social participation in people with disability. *Plos One*, 19(5), 1-13.
- Patterson, I. and Pegg, S. (2009). Serious leisure and people with intellectual disabilities: Benefits and opportunities. *Journal of Leisure Studies*, 28(4), 387–402.
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34(5), 1189-1208.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative evaluation and research methods*. (Fourth Edition). USA: SAGE Publishing, 190-194.
- Peel, K. L. (2020). A beginner’s guide to applied educational research using thematic analysis. *Practical Assessment Research and Evaluation*, 25. 1-15
- Peniston, L. C. (1998). *Developing recreation skills in persons with learning disabilities*. USA: Sagamore Publishing.

- Pervin, N. and Mokhtar, M. (2022). The interpretivist research paradigm: a subjective notion of a social context. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 11(2), 419-428.
- Petrova, I. V. (2020). Ancient Roman otium as a cultural practice and theoretical reflection, *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 1, 14-18.
- Phillippi, J. and Lauderdale, J. (2018). A guide to field notes for qualitative research: Context and conversation. *Qualitative Health Research*, 28(3), 381-388.
- Pieper, J. (1998). *Leisure: the basis of culture*. USA: St. Augustine's Press, 163-164.
- Pociūnaitė, M. and Žalkauskaitė, U. (2014). Participation of disabled people in sports: attitudes of disabled sports participants. *Laisvalaikio Tyrimai*, 2(4), 1-11.
- Pope, A. M. and Tarlov, A. R. (1991). *Disability in America: Toward a national agenda for prevention*. Washington: National Academy Press.
- Potić, S., Stanimirov, K., Đorđević, M. and Banković, S. (2014). Physical-recreational activities and persons with disability. *TIMS. Acta*, 8(1), 71-80.
- Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M., Ziviani, J. and Copley, J. (2015). The meaning of leisure for children and young people with physical disabilities: a systematic evidence synthesis. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 57(11), 993-1010.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A. and Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732.
- Ramakrishna, G. N. (2022). Industry 4.0 and its impact on indian economy. *EPRA International Journal of Research and Development*. 7(8), 51-54.
- Ramey, H. L., Lawford, H. L. and Rose-Krasnor, L. (2016). Motivations for activity participation as predictors of emerging adults' psychological engagement in leisure activities. *Leisure Sciences*, 38(4), 338-356.
- Ramlan, M. A. (2019). *Outdoor recreation experiences among persons with disabilities (PWDs) in Klang valley, Malaysia: constraints, facilitators, and constraint negotiation strategies*. Unpublished Doctoral Thesis. Michigan State University, USA.
- Rembis, M. (2019). *Disability: a reference handbook*. USA: Bloomsbury Publishing, 4.
- Rest, J. (1979). *Developing in judging moral issues*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Richardson, E. V., Smith, B. and Papathomas, A. (2017). Disability and the gym: experiences, barriers and facilitators of gym use for individuals with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 39(19), 1950-1957.

- Riggs, R. J., ve Hu, S. J. (2013). Disassembly liaison graphs inspired by word clouds. *Procedia CIRP*, 7, 521-526.
- Rimmer, J. A. and Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: a critical need in an underserved population. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(2), 141-148.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A. and Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425.
- Rojas de Francisco, L., López-Sintas, J. and García-Álvarez, E. (2016). Social leisure in the digital age. *Society and Leisure*, 39(2), 258-273.
- Russell, R. V. (2017). *PASTIMES: The context of contemporary leisure*. (Sixth Edition). USA: Sagamore Publishing, 7-8.
- Ryu, M., Seo, K. and Song, Y. (2024). Physical leisure activities in adolescents with disabilities: data from national survey of disabled persons. *Healthcare*, 12(2), 190.
- Sahlin, K. B. and Lexell, J. (2015). Impact of organized sports on activity, participation, and quality of life in people with neurologic disabilities. *The Journal of Injury, Function and Rehabilitation*, 7(10), 1081-1088.
- Sakellariou, D. and Rotarou, E. S. (2020). Cancer disparities for people with disabilities: bridging the gap. *Journal of the National Comprehensive Cancer Network*, 18(8), 1144-1146.
- Salzinger, K. (2003). Some verbal behavior about verbal behavior. *The Behavior Analyst*, 26(1), 29-40.
- Samaras, T. (2017). Leisure in classical greek philosophy. In K. Spracklen, B. Lashua, and S. Swain (Eds.), *The Palgrave handbook of leisure theory*. London: Palgrave McMillan, 229-247.
- Sanjari, M., Bahramnezhad, F., Fomani, F. K., Shoghi, M. and Cheraghi, M. A. (2014). Ethical challenges of researchers in qualitative studies: the necessity to develop a specific guideline. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 7(14), 1-6.
- Sarıgöz, A. O. (2019). *Spor eğitimi alan ampute bireylerin sağlıklı yaşam biçimi, yaşam kalitesi ve boş zaman engel düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Schleien, S. and Werder, J. (1985). Perceived responsibilities of special recreation services in Minnesota. *Therapeutic Recreation Journal*, 19(3), 51-62.
- Schwab, S. M., Spencer, C., Carver, N. S., Andrade, V., Dugan, S., Greve, K. and Silva, P. L. (2022). Personal factors understood through the ecological-enactive model of disability and implications for rehabilitation research. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3, 1-14.

- Seth, N. and Dhillon, M. (2020). Intersections of disability and gender in sports: experiences of indian female athletes. *Disability, CBR & Inclusive Development*, 30(3), 65.
- Sham, F. M., Yaqin, A. and Wachidah, H. N. (2021). Moral reasoning theory: between Kohlberg's and al-Ghazali's perspective. *International Journal of Islamic Thought*, 20, 25-33.
- Shandra, C. L. (2020). Disability and patterns of leisure participation across the life course. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(4), 801-809.
- Shank, J. W., Coyle, C. P., Boyd, R. and Kinney, W. B. (1996). A classification scheme for therapeutic recreation research grounded in the rehabilitative sciences. *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 179-196.
- Shephard, R. J. (1991). Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 23(2), 51-59.
- Sherrill, C. (1986). *Adapted physical education and recreation: a multidisciplinary approach*. USA: William C. Brown Publishers. 145-162.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan*. (Sixth Edition). New York: McGraw Hill, 35.
- Shields, N. and Synnot, A. (2014). An exploratory study of how sports and recreation industry personnel perceive the barriers and facilitators of physical activity in children with disability. *Disability and Rehabilitation*, 36(24), 2080-2084.
- Shields, N. and Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16, 1-10.
- Shikako-Thomas, K. and Law, M. (2015). Policies supporting participation in leisure activities for children and youth with disabilities in canada: from policy to play. *Disability & Society*, 30(3), 381-400
- Shpayer-Makov, H. (2002). Relinking work and leisure in late victorian and edwardian england: the emergence of a police subculture. *International Review of Social History*, 47(2), 213-241.
- Silk, M., Millington, B., Rich, E., and Bush, A. (2016). (Re)thinking digital leisure. *Leisure Studies*, 35(6), 712-723.
- Silver, J. R. (2011). Karl Gebhardt (1897-1948): a lost man. *Journal of the Royal College of Physicians Edinburgh*, 41, 366-371.
- Silver, J. R. (2018). The origins of sport for disabled people. *Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh*, 48(2), 175-180.
- Silvers, A. (2020). In pursuit of justice for disability: model neutrality revisited. In Cureton and Wasserman (Eds.) *The Oxford Handbook of Philosophy and Disability*, New York: Oxford University Press, 29.

- Siri, A., Leone, C., Bencivenga, R., Zavirsek, D. and Bezjak, S. (2020). *Women, disability, and culture*. New York: Nova Science Publishers, 4-6.
- Sivan, A. and Ruskin, H. (2000). Introduction. In A. Sivan and H. Ruskin (Eds.), *Leisure education, community development and populations with special needs*. UK: CABI Publishing, 1-12.
- Skär, L. and Tamm, M. (2002). Disability and social network. a comparison between children and adolescents with and without restricted mobility. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 4(2), 118-137.
- Skinner, B. F. (2005). *Science and human behavior*. Cambridge: The B.F. Skinner Foundation. 14-16.
- Skogman Thoursie, P. (2004). Occupational attainment and earnings: The case of the disabled. *Labour*, 18(3), 415–442.
- Slater, D. and Meade, M. A. (2004). Participation in recreation and sports for persons with spinal cord injury: review and recommendations. *NeuroRehabilitation*, 19(2), 121-129.
- Slavković, S., Kibeček, S. and Tamaš, D. (2021). Importance of sports and recreational activities for people with disabilities. *Sport-Science and Practice*, 11(1), 15-24.
- Smart, J. (2019). *Disability definitions, diagnoses, and practice implications: An introduction for counselors*. London: Routledge, 36.
- Smit, B. and Onwuegbuzie, A. J. (2018). Observations in qualitative inquiry: when what you see is not what you see. *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1), 1-3.
- Smith, J. A., Flowers, P. and Larkin, M. (2009). *The theoretical foundations of IPA. Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*, New York: SAGE Publications, 4.
- Smith, J. A., Flowers, P. and Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. (Second Edition). London: SAGE Publications, 7-8.
- Smith, R. G. and Churchill, R. M. (2002). Identification of environmental determinants of behavior disorders through functional analysis of precursor behaviors. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35(2), 125-136.
- Smith, R. W., Austin, D. R. and Kennedy, D. W. (2001). *Inclusive and special recreation: opportunities for persons with disabilities*. (Fourth Edition). Boston: McGraw-Hill, 10-11.
- Smith, T., Butts, M., Courtright, S., Duerden, M. and Widmer, M. (2021). Work–leisure blending: an integrative conceptual review and framework to guide future research, *Journal of Applied Psychology*, 21, 1-21.
- Soares, M. M., Caldeira, T. C. M., Sousa, T. M., Rezende, L. F. M. and Claro, R. M. (2023). Leisure time physical activity among older adults in Brazil: a time series analysis of a population-based survey (2009-2020). *Cadernos De Saude Publica*, 39(8), 1-11.

- Soule, G. (1957). The economics of leisure. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 313(1), 16-24.
- Sousa, A. I., Corredeira, R. and Pereira, A. L. (2009). The body in persons with an amputation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(3), 236-258.
- Spiers, J., Smith, J. A., Simpson, P., and Nicholls, A. R. (2016). The treatment experiences of people living with ileostomies: an interpretative phenomenological analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 72(11), 2662-2671.
- Spracklen, K. (2011). *Constructing leisure: historical and philosophical debates*. London: Palgrave Macmillan, 84-101.
- Stahl, N. A. and King, J. R. (2020). Expanding approaches for research: understanding and using trustworthiness in qualitative research. *Journal of Developmental Education*, 44(1), 26-28.
- Stangova, E., Levicka, J., Ochabova, E. and Vacekova, M. (2022). The benefit of sport for people with disabilities. *Clinical Social Work and Health Intervention*, 13(5), 53-60.
- Stebbins, R. A. (2018). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8-17.
- Steiger, A., Mumenthaler, F. and Nagel, S. (2021). Friendships in integrative settings: network analyses in organized sports and a comparison with school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6603.
- Steinhardt, F., Ullenhag, A., Jahnsen, R. and Dolva, A. (2019). Perceived facilitators and barriers for participation in leisure activities in children with disabilities: perspectives of children, parents and professionals. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(2), 121-135.
- Stumbo, N. J., Wang, Y. and Pegg, S. (2011). Issues of access: What matters to people with disabilities as they seek leisure experiences. *World Leisure Journal*, 53(2), 91-103.
- Sullivan-Bolyai, S. and Bova, C. (2021). *Qualitative description: a how-to guide*. Graduate School of Nursing, University of Massachusetts Medical School, USA.
- Super, D. E. (1984). Leisure: what it is and might be. *Journal of Career Development*. 11(2), 71-80.
- Suri, H. (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative Research Journal*, 11(2), 63-75.
- Süzen, A. A. ve Taşdelen, K. (2012). Kinect teknolojisi kullanılarak engelliler için ev otomasyonu. *Uluslararası Teknolojik Bilimler Dergisi*, 5(2), 122-131.
- Sylvester, C. (1999). The classical idea of leisure: cultural ideal or class prejudice?. *Leisure Sciences*, 21, 3-16.

- Şahin, F. ve Güldenoğlu, B. (2013). Engelliler konusunda verilen eğitim programının engellilere yönelik tutumlar üzerindeki etkisi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 214-239.
- Tabaie, S. (2022). Adaptive sport participation in the pediatric population. *Journal of the Pediatric Orthopaedic Society of North America*, 4(3), 474.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P. and Taylor, N. (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, 20(4), 253-265.
- Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*, (Dördüncü Baskı), Ankara: Atilla Kitabevi, 9-10.
- Thayer, J. F. and Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 201-216.
- Thevarajah, A., Wallen, M., Imms, C., Lonsdale, C., Carey, J. J. and Froude, E. (2022). Impact of adapted bicycle riding on outcomes for children and adolescents with disabilities: a systematic review. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 65(4), 456-468.
- Thompson, E. P. (1967). Time, work-discipline, and industrial capitalism. *Past and Present*, 38, 56-97.
- Timon, C. E. (2020). Defining the new behavioral science(s). *Signs and Society*, 8(3), 472-496.
- Tomasiello, D. and Giannotti, M. (2022). Unfolding time, race and class inequalities to access leisure. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 50(4), 927-941.
- Tonak, H. A., Kitiş, A. and Zencir, M. (2016). Analysis of community participation levels of individuals who are physically disabled and working in industrial environments. *Social Work in Public Health*, 31(7), 638-645.
- Top, E. and Akıl, M. (2021). The effect of motivation to participate in sport on prosocial and antisocial behaviors in individuals with physical disabilities. *Iranian Journal of Public Health*. 50(11), 2183-2190.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*, (Fifth Edition). London: Routledge, 50-70.
- Tornikoski, E. And Maalaoui, A. (2019). Critical reflections-the theory of planned behaviour: an interview with Icek Ajzen with implications for entrepreneurship research. *International Small Business Journal*, 37(5), 536-550.

- Tuero de Prado, E. (2012). Roman baths, precursors of present-day aquatic leisure centres. *Citius, Altius, Fortius*, 6(1), 61-87.
- Tutar, Ö. F. and Turhan, F. H. (2023). Digital leisure: transformation of leisure activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11(1), 16–28.
- Tüzer, B. F. and Demirel, H. (2024). Participation motivation in disabled athletes. *Physical Education of Students*, 28(2), 70-77.
- Uçar, D. E., Yıldız, G. and Yılmaz, İ. (2023). Disability type and constraints to leisure-time physical activity in Türkiye. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(5), 411-417.
- Uçar, D. E., Yıldız, G. ve Yılmaz, İ. (2023). Disability type and constraints to leisure-time physical activity in Türkiye. *Journal of Physical Activity and Health*. 20. 411-417.
- Urbański, P. K., Tasiemski, T. and Brewer, B. W. (2023). Pandemic-specific coping, anxiety, and depression across multiple waves of covid-19 in elite athletes with disabilities. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-8.
- Veal, A. J. (2011). The leisure society I: myths and misconceptions, 1960–1979. *World Leisure Journal*. 53(3), 206-227.
- Veal, A. J. (2023). Leisure and human rights... or social justice?. *Leisure Sciences*, 1-19.
- Venkatesh, U. (2006). Leisure-meaning and impact on leisure travel behavior. *Journal of Services Research*, 6, 87-108.
- Voth, H. J. (2001). The longest years: new estimates of labor input in England, 1760–1830. *The Journal of Economic History*, 61(4), 1065-1082.
- Walker, G. J., Kleiber, D. A. and Mannell, R. C. (2019). *A social psychology of leisure*. (Third Edition). USA: Sagamore-Venture Publishing. 23.
- Weiss, J., Diamond, T., Demark, J. and Lovald, B. (2003). Involvement in Paralympics and its relations to self concept and actual competency in participants with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 24(4). 281-305.
- Wendelborg, C. and Kvello, Ø. (2010). Perceived social acceptance and peer intimacy among children with disabilities in regular schools in norway. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23(2), 143-153.
- Wickman, K. (2015). Experiences and perceptions of young adults with physical disabilities on sports. *Social Inclusion*, 3(3), 39-50.
- Williams, T. L., Smith, B. and Papathomas, A. (2014). The barriers, benefits and facilitators of leisure time physical activity among people with spinal cord injury: a meta-synthesis of qualitative findings. *Health Psychology Review*, 8(4), 404-425.
- Wilson, P. E. and Clayton, G. H. (2010). Sports and disability. *Physical Medicine and Rehabilitation*, 2(3), 46-54.

- Witt, P. A. and Ellis, G. D. (1985). Perceived freedom in leisure: implications for research and practice. *World Leisure and Recreation*, 27(4), 20-25.
- World Health Organization (1980). *International classification of impairments, disabilities, and handicaps*. World Health Assembly, 14.
- Wu, M. (2023). Study on leisure and sports in the middle ages from the perspective of daily life. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 8, 292-296.
- Xie, X. and Peng, Z. (2024). Trends in workshops utilizing art activities for people with disabilities in welfare facilities in japan. *International Journal of Social Sciences and Public Administration*, 3(2), 467-472.
- Yavuz, H., Baran, G. ve Bıçakçı, M. Y. (2010). İşitme engelli ve işitme engeli olmayan 9-17 yaş grubundaki çocukların sosyal uyumlarının karşılaştırılması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(1), 7-23.
- Yılmaz, İ. ve Kahraman, B. (2023). İşitme engelli bireyler ile ailelerinin gündelik yaşam sorunlarının ve stratejilerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 29-47.
- Zastrow, C. and Kirst-Ashman, K. K. (2007). *Understanding human behavior and the social environment*. (Seventh Edition). USA: Thomson Brooks/Cole. 18.



EK-1. Gazi Üniversitesi Etik Komisyon İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.01.2022-E.265247



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-265247
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

14.01.2022

Sayın Doç. Dr. Beyza MERVE AKGÜL
Rekreasyon Bölüm Başkanlığı - Bölüm Başkan Yardımcısı

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Doktora Öğrencisi Çağrı ARI'nın, Doç.Dr.Beyza Merve AKGÜL'ün danışmanlığında yürüttüğü "Engelli Sporcularda Boş Zaman Davranışları" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 11.01.2022 tarih ve 01 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2022 - 057

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

Belge Doğrulama Kodu :BS9CPK9573

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Ayfer Çekmez
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 38 81



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-1. (devam) Gazi Üniversitesi Etik Komisyon İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.01.2022-E.265247

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ

TOPLANTI TARİHİ : 11/01/2022		TOPLANTI SAYISI : 01	
ADI – SOYADI		İMZA	
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN			
Prof.Dr.Kemal ÖZTEMEL BAŞKAN YRD.			
Prof.Dr.C.Haluk BODUR			
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN			
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER			
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL			
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ			
Prof.Dr.Gülay BAYRAMOĞLU			
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ			
Prof.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA			
Prof.Dr.İlyas OKUR			
Doç.Dr.Nihan KAFA			
Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN			

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?
2. Cinsiyetiniz?
3. Eğitim durumunuz?
 - a) İlkokul
 - b) Ortaokul
 - c) Lise
 - d) Lisans
 - e) Lisansüstü
4. Mesleğiniz?
 - a) Çalışmıyorum
 - b) Kamu
 - c) Özel Sektör
 - d) Diğer.....
5. Algılanan Gelir Düzeyi
 - a) Çok düşük
 - b) Düşük
 - c) Orta
 - d) Yüksek
 - e) Çok yüksek
6. Engel türünüz?
 - a) Bedensel Engelli
 - b) Görme Engelli
 - c) İşitme Engelli
7. Engeliniz nasıl oluştu?
 - a) Doğuştan
 - b) Sonradan
8. Spora başlama yaşıınız?
9. Branşınız?
10. Medeni Durumunuz?
 - a) Evli
 - b) Bekar
11. Boş zaman ve spor kavramlarını 5 kelime ile açıklayabilir misiniz?

1

Boş Zaman	Spor
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

EK-3. Görüşme Soruları

GÖRÜŞME SORULARI	
1	Sizin için boş zaman ne anlam ifade ediyor?
2	Boş zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
3	Boş zamanınızda etkinlik tercihinizi neye göre belirliyorsunuz?
4	Boş zamanınızda etkinlik tercihinde bulunurken nelerden etkileniyorsunuz?
5	Boş zaman aktivitelerinizi nasıl planlıyorsunuz? Boş zamanınızla ilgili program oluştururken nelere dikkat ediyorsunuz?
6	Boş zaman etkinliklerine katılımınızda ne tür engellerle karşılaşıyorsunuz?
7	Boş zamanlarınızı değerlendirebileceğiniz alanların yeterliliği hakkında neler söylemek istersiniz? Bu alanlara ulaşım olanaklarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
8	Gelir durumunuz boş zaman değerlendirme biçiminizi ne düzeyde etkilemektedir?
9	Covid-19 sürecinin boş zaman alışkanlıklarınız üzerindeki etkileri hakkında neler söylemek istersiniz?
10	Sporun hayatınıza girmeden önceki dönemlerini şu anki durumunuzla kıyasladığınızda yaşamınızı nasıl tanımlıyorsunuz? Yaşamınızda dikkat çeken farklılıklar nelerdir?
11	Spor sizin için ne anlam ifade ediyor? Sporcu olmanın size neler kattığını düşünüyorsunuz?
12	Boş zaman alışkanlıklarınızda sporun ne yönde etkileri olduğunu düşünüyorsunuz?
13	Size sormayı düşünemediğim hangi soruları sormalıyım?
14	Son olarak konuştuğumuz konuları değerlendirecek olursanız neler söylemek istersiniz?

EK-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

..../..../202....

[.....]



ENGELLİ SPORCULARDA BOŞ ZAMAN DAVRANIŞLARI
KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

ÇAĞRI ARI
GAZİ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

EK-4. (devam) Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI

“ENGELLİ SPORCULARDA BOŞ ZAMAN DAVRANIŞLARI”

ARAŞTIRMACILAR

	SORUMLU ARAŞTIRMACI Doç. Dr. Beyza Merve AKGÜL Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü		ARAŞTIRMACI Çağrı ARI Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD
--	--	--	---

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

1

Değerli Sporcular,

Sizi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı doktora programında öğrenci olan Çağrı ARI'nın “Engelli Sporcularda Boş Zaman Davranışları” başlıklı doktora tezine katılımcı olarak davet ediyoruz. Bu tez çalışması, Doç. Dr. Beyza Merve AKGÜL'ün danışmanlığında yürütülmektedir.

Katılımcı olmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizlerle yaklaşık 45-50 dakika sürmesi planlanan bir görüşme gerçekleştireceğiz. Bu görüşmede, sizin boş zaman deneyimlerinize ilişkin bilgi sağlamak amacıyla oluşturduğumuz soruları sorarak görüşlerinizi alacağız. Soracağımız bu sorulara içtenlikle cevap vermenizi bekliyoruz, çünkü bu görüşme bir yandan boş zamanınızı nasıl değerlendirdiğinizi, boş zaman etkinliklerine katılımınızda karşılaştığınız engellerin neler olduğunu ve boş zaman olgusuna nasıl bir anlam yüklediğinizi incelemek isterken, aynı zamanda spor kavramının hayatınızı nasıl yönlendirdiğini ve boş zaman alışkanlıklarınızın şekillenmesinde sporun ne tür etkilerinin olduğunu daha iyi anlamamız açısından bizlere yardımcı olacağını düşünüyoruz. Görüşme esnasında, size özel bir konuda (politik görüş, cinsel yönelim, din vb.) soru sorulmayacaktır. Sorulara vereceğiniz cevaplar hiç kimseyle paylaşılmayacaktır. Cevaplamak istemeyeceğiniz, özel olduğunu düşündüğünüz sorular olursa cevap vermeyebilirsiniz.

Sizin de izniniz olursa zamanı daha verimli kullanabilmek için görüşmeyi ses kayıt cihazı ile kaydetmek istiyorum. Görüşme sonunda istemediğiniz ve kayıttan



Gazi Üniversitesi Rektörlüğü / 06700 Tokentepe / Ankara / T.C. 06457
T : +90 312 443 1000 • F : +90 312 443 1000

gazi.edu.tr

EK-4. (devam) Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



çıkarılmasını istediğiniz kısımlar olursa lütfen bize bildirin. İsteğiniz doğrultusunda bu kısımlar kayıttan çıkarılacaktır.

Bu çalışma kapsamında elde edilen tüm bilgileri sadece araştırma amacıyla kullanacağız ve kişisel bilgilerinizi gizli tutacağız. Bu gizliliğin sağlanması amacıyla, sorulara vermiş olduğunuz cevapları çalışmamızda kullanırken sizlere bir kod isim tanımlayacağız. Eğer isterseniz sizin için kullanılacağımız kod ismini kendiniz belirleyebilirsiniz.

Araştırmaya katılırken bilmeniz gereken en önemli şey size sorduğum soruların doğru ya da yanlış cevaplarının olmadığıdır. Sadece konu hakkındaki deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi öğrenmek istiyorum. Eğer daha fazla şey anlatmanızı ya da cevabınızı detaylandırmanızı istersem söylediklerinizi anladığımdan emin olmak içindir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istemeyeceğiz. Ayrıca, çalışmaya katıldığınız içinde size ek bir ödeme yapmayacağız.

KATILIMCI BEYANI

"Engelli Sporcularda Boş Zaman Davranışları" başlıklı araştırmanın yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum.

2

Katılımcının

Adı Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Araştırmacının

Adı Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:



Gazi Üniversitesi, B4 Blok, 06500 Teşvikiye Cad. / Ankara / TÜRKİYE
T: +90 312 202 0000 • F: +90 312 221 5552

gazi.edu.tr

EK-4. (devam) Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

**İLETİŞİM BİLGİLERİ**

Çalışma hakkında herhangi bir sorunuz olursa veya daha fazla bilgi almak isterseniz, lütfen iletişime geçin:

Adı Soyadı: Çağrı ARI

Adres: Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Emniyet Mahallesi Abant-1 Caddesi 06560
Yenimahalle / Ankara

Tel:

E-Posta:

Not: Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından gözden geçirilmiş ve onaylanmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : ARI, Çağrı
Uyruğu : T.C.

Eğitim Derecesi	Okul / Program	Mezuniyet Tarihi
Doktora	Gazi Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Programı	Devam Ediyor
Yüksek Lisans	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2017
Lisans	Gazi Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Rekreasyon Bölümü	2011
İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2022-devam ediyor	Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	Arş. Gör.

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

- Yıldız, A., Arı, Ç. ve Yılmaz, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T. and Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, Healthy Life Skills and Life Satisfaction in Varsity Athletes and University Students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C. and Adaş, S. K. (2021). Covid-19 in Turkey: Leisure Boredom, Psychological Resilience, Physical Activity and Emotional State. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486. (ESCI).
- Arı, Ç. ve Akgül, B. M. (2022). Boş Zaman Doyumu ve Mental İyi Oluş: Engelli Sporcuların Ailelerine Yönelik Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 303-319.

- Akgül, B. M., Ayyıldız Durhan, T., Arı, Ç. ve Karaküçük, S. (2022). Yeşil Öğrenci Projesi'nde Yer Alan Ekorekreasyon Faaliyetlerin Katılımcılar Açısından İncelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 5(2), 325-337.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., et al. (2023). Does Emotional Intelligence Affect Mental Toughness in Physically Disabled Athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.
- Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B. M. ve Arı, Ç. (2024). Leisure Motivation and Sensation Seeking in Paintball. *International Journal of Religion*, 5(4), 116-130.

Kitap / Kitap Bölümü

- Dursun, M., Arı, Ç., Kocamaz Adaş, S. ve Ulun, C. (2019). *Spor Örgütlerinde Çalışan Bireylerin Lider Kavramına İlişkin Metaforik Algıları*. Oktay Kızar (Ed.), *Spor bilimleri alanında araştırma makaleleri içinde* (s.199-214). Ankara: Gece Akademi.
- Kocamaz Adaş, S., Dursun, M., Arı, Ç. ve Ulun, C. (2019). *Spor Örgütlerinde Çalışan Personelin Yönetici Kavramına İlişkin Metaforik Algıları*. Oktay Kızar (Ed.), *Spor bilimleri alanında araştırma makaleleri içinde* (s.179-197). Ankara: Gece Akademi.
- Ulun, C., Dursun, M. ve Arı, Ç. (2022). *Spor Örgütlerinde Sportif Başarı, Yönetmel ve Mali Performans Kavramlarına İlişkin Bir İnceleme*. Seda Yalçın (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V içinde* (s.227-238). Eğitim Yayınevi.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..