



Geliş Tarihi/Received: 13.03.2021 Kabul Tarihi/Accepted: 28.03.2021 DOI: 10.29228/roljournal.49921

## **DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN DOWN SENDROMLU BİREYLERİN MUTLULUK VE ÖZ SAYGI DÜZEYLERİNİN EBEVEYNLER TARAFINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ (MALATYA İL ÖRNEĞİ)**

**Mehmet İLKİM**

Sorumlu Yazar: İnönü Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0003-0033-8899, mehmet.ilkim@inonu.edu.tr

**Fatma ÖZOĞLU**

İnönü Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0002-7000-8396, fmne\_fatma44@hotmail.com

**Erkan ŞİMŞEK**

Turgut Özal Özel Eğitim Meslek Okulu, Orcid ID: 0000-0002-6723-1773, simsekerkan23@gmail.com

**Muzaffer Toprak KESKİN**

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0001-9439-0094, toprakkeskin@hotmail.com

### **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin ebeveynler tarafından değerlendirilmesiydi. Belirtilen amaç doğrultusunda; bu araştırma nicel araştırma türünde nedensel karşılaştırma modeline uygun olarak gerçekleştirildi. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki down sendromlu çocuklar oluştururken örneklemini ise Malatya ilinde ki yaşları 10(yıl) ile 23(yıl) arasında değişen, sportif etkinliklere katılan 19(10 erkek ve 9 kız) ve sportif etkinliklere katılmayan 16(9 erkek ve 9 kız) olmak üzere toplam 35 down sendromlu birey oluşturdu. Araştırmada temel veri toplama aracı olarak Rosenberg(1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu(1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile birlikte Hills ve Argyle(2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akınöz-Çotök(2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği(Kısa Form) kullanıldı. Verilerin çözümlenmesi SPSS 15.0 istatistik paket programında yapıldı. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk Normallik Testi ile belirlendi. Bağımsız gruplar arası farklılıklar Mann-Whitney U testi ile tespit edildi. İstatistiksel anlamlılık  $p<0,05$  olarak kabul edildi. İstatistik analizi sonuçlarına göre; düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeyi değerlerinde anlamlı bir farklılık bulundu( $p<0.05$ ). Belirlenen bu farklılıklarda düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan down sendromlu bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmayan down sendromlu bireylerden daha yüksek benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarına sahip oldukları saptandı( $p<0.05$ ). Sonuç olarak; düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmayan down sendromlu bireylerden daha yüksek olabileceği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Down Sendromu, Benlik Saygısı, Mutluluk.

## **EVALUATION OF HAPPINESS AND SELF-ESTEEM LEVELS OF INDIVIDUALS WITH DOWN SYNDROME WHO PARTICIPATED IN A REGULAR PHYSICAL ACTIVITY BY PARENTS (THE EXAMPLE OF MALATYA PROVINCE)**

### **ABSTRACT**

The aim of this study was to compare the self-esteem and happiness levels of individuals with Down syndrome who regularly participate in physical activities and those who do not. In line with the stated purpose; This research was carried out in accordance with the causal comparison model in the quantitative research type. The universe of Down syndrome children creating sample in Turkey were age 10 (years) to 23 (years), ranging from participating in sporting activities 19 (10 males and 9 females) and participate in sporting activities 16 (9 males and 9 females) totaling It created 35 individuals with Down syndrome. The Rosenberg Self-Esteem Scale, which was developed by Rosenberg (1965) and adapted into Turkish by Çuhadaroğlu (1986), as well as the Oxford Happiness Scale developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Akınöz-Çotök (2011). (Short Form) was used. The analysis of the data was done in SPSS 15.0 statistics package program. The normality distribution of the data was determined using the Shapiro-Wilk Normality Test. Differences between

independent groups were determined by the Mann-Whitney U test. Statistical significance was accepted as  $p < 0.05$ . According to the statistical analysis results; A significant difference was found in the self-esteem and happiness level values of individuals with Down syndrome who regularly participated in physical activities and did not ( $p < 0.05$ ). In these differences, it was found that individuals with Down syndrome who regularly participated in physical activities had higher self-esteem and happiness level scores than individuals with Down syndrome who did not regularly participate in physical activities ( $p < 0.05$ ). As a result; It can be said that individuals with Down syndrome who regularly participate in physical activities may have higher self-esteem and happiness levels than individuals with Down syndrome who do not regularly participate in physical activities.

**Keywords:** Down Syndrome, Self-Esteem, Happiness

## GİRİŞ

Fiziksel aktivite; enerji tüketimine yol açan, iskelet sistemi kasları aracılığıyla yapılan bir takım vücut hareketleridir. (Caspersen ve ark., 2000; Malina ve Little 2008). Toplumun her bireyi için önem arz eden fiziksel aktivite egzersizleri özel bireyler için çok daha fazla önem arz etmektedir. (Gordon,2006; Johnson, 2009; Matson ve Boisjoli,2009; Davis ve ark., 2010). Tüm bunların yanı sıra diğer yaşlılarına göre daha fazla sağlık problemine sahip olan DS'li bireylerin öz bakımları ebeveynleri tarafından desteklenmekte ve diğer engelli çocuklar ile engeli olmayan çocuklar göre daha pasif bir hayat tarzına sahiptirler. (Gonzalez-Agüero ve ark., 2010), (Pitetti, 2006). Fiziksel aktivite egzersizleri özellikle obezite riski daha yüksek olan Down Sendromlu (DS) bireyler için çok önemlidir. Bu bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını olumsuz yönde etkileyen temel unsurlar kas hipotonisi, aşırı eklem hareketliliği, bağ dokularının gevşek olması, obeziteye eğilimli olmaları, solunum ve dolaşım sistemlerinin az gelişmiş olması ve yaşlılarına göre daha kısa boylu olmalarıdır (Pastore ve ark., 2000).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve spora katılan bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve yaşam kaliteleri olumlu yönde gelişmekte olup, mutluluk düzeyleri de aynı oranda artmaktadır. Spor bireyin mutluluğunu deşarj eder. Tüm bunların sonucunda ise bireyin çevresiyle pozitif ilişki kurması beklenir. (Ceylan ve ark., 2016; Bağcı ve ark., 2019; Küçük, 2020). Engelli bireyler için spor; bireyin fiziksel aktivitelere katılımını sağlayan, kendine güven duygusunu kazandıran, olumlu kişilik gelişimini sağlayan, topluma daha rahat entegre olabilmesini sağlayan bir araçtır. Ayrıca fiziksel aktivite ve spor özel bireyler için rehabilite ve tedavi edici özelliğinden dolayı bu bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler. (Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2007). Benlik saygısı da bunlardan biridir. Ayrıca benlik saygı kişinin kendine değer vermesi, güvenmesi ve kendini analiz ettikten sonra ulaştığı benlik sonucunu kabullenmesinden gelen beğeni durumudur (Yörükoğlu, 1988). Down sendromlu bireylerin hayatında önemli bir yer tuttuğu düşünülen bu araştırmada; fiziksel aktivitenin down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerini ne derece etkilediğini öğrenmek amaçlı yapılmıştır.

Bu araştırmanın amacı düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin ebeveynler tarafından değerlendirilmesidir. Yapılan her çalışma alana katkı sağlayacağından gereklidir. Yapılan bu çalışma ise daha sonra ki yapılacak olan çalışmalara rehber niteliğinde olacağından önem arz etmektedir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma nicel araştırma türünde nedensel karşılaştırma modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

### **Araştırma Evreni-Örnekleme**

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki down sendromlu çocuklar oluştururken örneklemini ise Malatya ilinde ki yaşları 10-23 arasında değişen, sportif etkinliklere katılan 19 (10 erkek ve 9 kız) ve sportif etkinliklere katılmayan 16 (9 erkek ve 9 kız) olmak üzere toplam 35 down sendromlu birey oluşturmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmada temel veri toplama aracı olarak Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile birlikte Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akınöz-Çotök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Form) kullanıldı. Bahsedilen ölçek ve anketler velilere pandemi dolayısı ile Google Form aracılığı ile online olarak gönderilmiştir. Yanıtlar ise internet ortamında kaydedilip, Excel 2019 paket programı uzantısına dönüştürülüp daha sonra ise SPSS 15.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümümlenmesi Windows için SPSS 15.0 istatistik paket programında yapılmıştır. Demografik bilgiler formundan ve veri toplama araçlarından elde edilen parametreler için yüzde (%), frekans(f) aritmetik ortalama(X), standart sapma (ss.), maksimum (Maks.) ve minimum (Min.) değerler belirlenmiştir. Verilerin normallik dağılımlarını saptamak için Shapiro-Wilk normallik testi kullanılmıştır. Parametrik testlerin varsayımlarının sağlanmamasının ardından, bağımsız gruplar arası farklılıklar Mann-Whitney U testi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi ise

$p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Cronbach Alpha Katsayıları Benlik Saygısı için 0.858, Mutluluk için 0.826 olarak bulunmuştur.

## BULGULAR

Araştırmadan elde edilen tüm bulgular tablolar halinde detaylı olarak verilmektedir.

**Tablo 1.** Down Sendromlu Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Düzenli Olarak Fizik Aktivitelere Katılım Durumu Dağılımları

		Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu		Toplam	
		Katılan	Katılmayan		
Cinsiyet	Erkek	f	10	9	19
		%	52,6	47,4	54,3
	Kız	f	9	7	16
		%	56,3	43,8	45,7
Toplam	f	19	16	35	
	%	54,3	45,7	100,0	

Tablo 1’de araştırma katılan down sendromlu bireylerin cinsiyetlerine göre düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım durumu dağılımları detaylı olarak verilmektedir.

**Tablo 2.** Down Sendromlu Bireylerin Cinsiyet ve Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre Yaş, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeyi Değerleri

Parametre	Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu	Cinsiyet	n	En Düşük	En Yüksek	X	Ss.
Yaş (yıl)	Katılan	Erkek	10	13,0	19,0	17,0	2,2
		Kız	9	10,0	23,0	16,6	5,2
	Katılmayan	Erkek	9	10,0	21,0	14,2	4,0
		Kız	7	10,0	20,0	15,3	4,1
Benlik Saygısı (puan)	Katılan	Erkek	0	23,0	38,0	32,5	4,2
		Kız	9	27,0	35,0	31,1	2,9
	Katılmayan	Erkek	9	22,0	34,0	28,4	4,0
		Kız	7	21,0	34,0	26,6	5,0
Mutluluk (puan)	Katılan	Erkek	0	20,0	33,0	27,3	4,3
		Kız	9	21,0	32,0	26,9	3,9
	Katılmayan	Erkek	9	16,0	29,0	21,9	4,9
		Kız	7	19,0	30,0	22,7	3,9

Tablo 2’de araştırmaya katılan down sendromlu bireylerin yaş, benlik saygısı ve mutluluk düzeyi değerleri fiziksel aktiviteye katılma durumu ve cinsiyet değişkenleri açısından detaylı olarak verilmektedir.

**Tablo 3.** Down Sendromlu Bireylerin Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre Benlik Saygısı ve Mutluluk Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Benlik Saygısı	Katılan	9	22,39	425,50	68,50	-2,775	,006*
	Katılmayan	6	12,78	204,50			
Mutluluk Düzeyi	Katılan	9	22,50	427,50	66,50	-2,843	,004*
	Katılmayan	6	12,66	202,50			

\* $p < 0.05$

Tablo 3'e göre; araştırmaya katılan down sendromlu bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarında anlamlı bir farklılık belirlendi( $p<0.05$ ). Belirlenen her iki farklılıkta da düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarının düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmayan down sendromlu bireylerden daha yüksek olduğu saptandı( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.** Down Sendromlu Kadın Bireylerin Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre Benlik Saygısı ve Mutluluk Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Benlik Saygısı	Katılan	9	10,56	95,00	13,00	-1,971	<b>,049*</b>
	Katılmayan	7	5,86	41,00			
Mutluluk Düzeyi	Katılan	9	10,67	96,00	12,00	-2,076	<b>,038*</b>
	Katılmayan	7	5,71	40,00			

\* $p<0.05$

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan down sendromlu kadın bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edildi( $p<0.05$ ). Belirlenen her iki farklılıkta da; düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan down sendromlu kadın bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarının düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmayan down sendromlu kadın bireylerden daha yüksek olduğu bulundu( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Down Sendromlu Erkek Bireylerin Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre Benlik Saygısı ve Mutluluk Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Benlik Saygısı	Katılan	10	12,60	126,00	19,00	-2,132	<b>,033*</b>
	Katılmayan	9	7,11	64,00			
Mutluluk Düzeyi	Katılan	10	12,45	124,50	20,50	-2,008	<b>,045*</b>
	Katılmayan	9	7,28	65,50			

\* $p<0.05$

Tablo 5'e göre; araştırmaya katılan down sendromlu erkek bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarında anlamlı bir farklılık saptandı( $p<0.05$ ). Belirlenen her iki farklılıkta da düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan down sendromlu erkek bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarının düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmayan down sendromlu erkek bireylerden daha yüksek olduğu belirlendi( $p<0.05$ ).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktiviteye katılım bireyde öz güven artmasına, benlik saygısı gelişimine, anksiyete ve depresyon durumlarının azalmasına yardımcı olur. Bunlara ek olarak beden

görünüş kaygısını azaltarak benlik saygısını yükseltir. (Graham ve ark.,2001), (Kosma ve ark.2002), (Durstine ve ark.,2000) Çalışmanın sonuçlarına göre; düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeyi değerlerinde anlamlı bir farklılık bulundu( $p<0.05$ ). Belirlenen bu farklılıklarda düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan down sendromlu bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmayan down sendromlu bireylerden daha yüksek benlik saygısı ve mutluluk düzeyi puanlarına sahip oldukları saptandı( $p<0.05$ ).

Sonuç olarak; düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan down sendromlu bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmayan down sendromlu bireylerden daha yüksek olabileceği söylenebilir.

- ✓ Down Sendromlu bireye sahip olan aileler çocuklarını fiziksel aktivite yapmaya yönlendirmelilerdir, böylece çocuklarının benlik saygısının ve mutluluk düzeylerinin olumlu yönde gelişimine katkıda bulunacaklardır.
- ✓ Ebeveynlerin fiziksel aktivitenin etkileri hakkında bilinçlenmelerinin sağlanması amacı ile yerel yönetimlerle ortak sorumluluk çalışmaları yapılabilir.
- ✓ Fiziksel aktivitenin down sendromlu bireylere etkisine yönelik olarak derinlemesine araştırmaların yapılması (nitel araştırmalar).

## KAYNAKÇA

- Bağcı R., Uslu S. & Sarıçam H. (2019). Rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları, 1(1):27-34.
- Bailey R.C., Olson J., Pepper S.L., Porzsz J., Barstow T.J. & Cooper, D.M. (1995). The Levels and Tempo of Children's Physical Activities: An Observational Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 27:1033– 1041.
- Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, (2007). Ortopedik Özürlüler, Aile Eğitim Rehberi, Ankara.
- Caspersen J.C., Pereira M.A. & Curran K. M. (2000). Changes In Physical Activity Patterns In The United States, By Sex And Cross-Sectional Age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 32(9):1601-1609.
- Ceylan, L., Demirkan, E. & Küçük, H. (2016). Examination of sprint duration and repeated sprint level of soccer players in different age group. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(SI-1):188-199.
- Davis K., Hodson P., Zhang G., Boswell B. & Decker J. (2010). Providing Physical Activity for Students with Intellectual Disabilities: The Motivate, Adapt, and Play Program *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Vol. 81, Iss. 5; pg. 23, 6 pgs.

- Durstine L.J., Painter P., Franklin A.B., Morgan D., Pitetti K.H. & Roberts S.O. (2000). Physical Activity for the Chronically Ill and Disabled. *Sports Med*; 30 (3): 207-219.
- Graham G., Holt/Hale S.A. & Parker, M. (2001). *Children Moving*, Chapter 4; Physical Fitness for Children. California. p.37-39.
- Gordon D. (2006). The Benefits of Exercise to a Down's Syndrome Population. <http://www.intellectualdisability.info>. Erişim Tarihi: 29.12.2010.
- Gonzalez-Agüero A., Vicente-Rodriguez G., Moreno L. A., Guerra-Balic M., Ara I. & Casajus J. A. (2010). Health-related physical fitness in children and adolescents with Down syndrome and response to training. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 20: 716–724.
- Johnson C.C. (2009). The Benefits of Physical Activity for Youth With Developmental Disabilities: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion* Vol. 23, No. 3.
- Kell L.E. (2000). Patterns of Physical Activity in 9-10 Year Old American Children As Measured By Heart Rate Monitoring. *Pediatric Exercise Science* 12(1): 101-110.
- Kosma M., Cardinal B.J. & Rintala P., (2002). Motivating Individuals With Disabilities to Be Physically Active. *Quest Human Kinetics*, 54, p116, 17p
- Küçük H. (2020). Kadın futbolcularda statik ve dinamik dengenin mevkilere göre karşılaştırılması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. Supp.(4): 53-56.
- Malina R.M. & Little B.B. (2008). Physical Activity: The Present in the Context of the Past. *American Journal Of Human Biology* 20:373–391
- Matson J.L. & Boisjoli J.A. (2009). An overview of developments in research on persons with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities* 30,587–591
- Pastore E., Marino B., Calzolari A., Digilio M.C., Giannotti A. & Turchetta A. (2000). Clinical and Cardiorespiratory Assessment in Children With Down Syndrome Without Congenital Heart Disease. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*.;154:408-410
- Pitetti H.K. (2006) What is Known about Physical Fitness and Down Syndrome. <http://www.riverbendds.org> Revised, Erişim Tarihi: 09.02.2011.
- Yörükoglu, A. (1988). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. 5.Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi.