

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FİZİKSEL AKTİVİTENİN ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN  
SOSYALLEŞMESİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HATİCE DİLHUN SUKAN**

**YRD. DOÇ. DR. SAVAŞ DUMAN**

**KASIM, 2013  
MUĞLA**

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FİZİKSEL AKTİVİTENİN ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN  
SOSYALLEŞMESİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HATİCE DİLHUN SUKAN**

**YRD. DOÇ. DR. SAVAŞ DUMAN**

**KASIM, 2013  
MUĞLA**

**T.C.**  
**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FİZİKSEL AKTİVİTENİN ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN**  
**SOSYALLEŞMESİNE ETKİSİ**

**HATİCE DİLHUN SUKAN**

**Sağlık Bilimler Enstitüsünce**  
**“Yüksek Lisans”**  
**Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:**  
**Tezin Sözlü Savunma Tarihi :**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Savaş DUMAN**

**Jüri Üyesi :**

**Jüri Üyesi :**

**Enstitü Müdürü:**

**KASIM, 2013**  
**MUĞLA**

## **TUTANAK**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün ...../...../..... tarih ve ..... sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ..... maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Hatice Dilhun SUKAN'ın "Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmesine Etkisi" adlı tezini incelemiş ve aday ...../...../..... tarihinde saat ..... 'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra ..... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin ..... olduğuna ..... ile karar verildi.

### **Tez Danışmanı**

Yrd. Doç. Dr. Savaş DUMAN

Üye

Üye

Üye

## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmesine Etkisi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Hatice Dilhun SUKAN

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

Soyadı: SUKAN

Adı: HATİCE DİLHUN

Kayıt No:

**TEZİN ADI**

Türkçe: Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmesine Etkisi

**TEZİN TÜRÜ:**

Yüksek Lisans

Doktor

Sanatta

**Yeterlilik**

X

O

O

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

Üniversite :Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte :Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Enstitü :Sağlık Bilimler Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar:

Tarih :

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

Yayımlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

**TEZ YÖNETİCİSİNİN****Soyadı, Adı : DUMAN SAVAŞ****Ünvanı :Yrd. Doç. Dr.****TEZİN YAZILDIĞI DİL: TÜRKÇE****TEZİN SAYFA SAYISI:****TEZİN KONUSU (KONULARI) :****1. Fiziksel Aktivite****2.Zihinsel Engelliler****3.Sosyalleşme****TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:****1. Zihinsel Engelli Bireyler****2. Fiziksel Aktivite****3. Sosyalleşme****İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:****1. Individuals with Mental Disabilities****2. Physical Activity****3. Socialization**

## ÖZET

Günümüzde zihinsel engelli bireylerin hareket etme gereksinimlerini karşılamak için yeteneklerine, sınırlılıklarına ve ilgilerine yönelik çalışma ve oyunla düzenlenen fiziksel aktivite programları hazırlanmaktadır. İyi planlanmış bir fiziksel aktivite programı, zihinsel engelli çocukların tüm gelişim alanlarına olumlu katkıda bulunabilmektedir.

Bu araştırma, orta derece zihinsel engeli olan bireylerin fiziksel aktivite ile sosyalleşmesini belirlemek için yapılmıştır. Nitel araştırma stratejisi içinde yer alan Odak Grup Görüşmesi (OGG) yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bu çalışmada, engelli bireylere sahip 19 ebeveyn ile görüşme yapılmıştır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin çocukları iki yıldır düzenli olarak haftada iki gün basketbol oynayan, bir gün yüzen ve en az üç gün kısa yürüyüş yapan, orta mental retardasyonu (MR) olan gruptur.

Çalışmada “maksimum çeşitlilik örnekleme” ile örneklem belirlenmiş, veri toplama aracı olarak görüşme formu kullanılmıştır. Ebeveynlerin açık uçlu sorulara verdikleri sözlü açıklamalar, içerik analizi yoluyla çözümlenmiştir. Her bir araştırma sorusu kapsamında önceden belirlenmiş ana temalar üzerinde karşılaştırmalar yapılarak ortak temaların oluşturulması yoluna gidilmiştir.

Sonuç olarak; çocuklarının aşırı hareketli ya da hareketsiz oluşundan yakınan ebeveynler, spora katılımdan sonra çocuklarında olumlu bir değişim gözlemlediklerini, bu değişikliğin mutluluk düzeylerini arttırdığını ve kendilerine zaman ayırabildiklerini ifade etmişlerdir. Ebeveynler ayrıca çocuklarının başarıma duygusunu hissettiklerini, bir eylem yapabilme özelliklerinin geliştiğini, spor yoluyla iletişimlerinin güçlendiğini ve toplum içinde kabul gördüklerini gözlemlemişlerdir.

Dolayısıyla spor ve egzersize katılım hem engelli çocuklar hem de ebeveynlerinin olumlu psikososyal gelişimi açısından önerilir.

Anahtar kelimeler: Zihinsel engelli bireyler, fiziksel aktivite, sosyalleşme,



## ABSTRACT

In order to meet the needs of physical activity of individuals with mental retardation, programs including work and play are being prepared today. These games and practices are aimed on their abilities, limitations and interests. A well-planned program of physical activity can have a positive contribution to all areas of development on children with mental disabilities.

This research is conducted to determine the effect of participation in physical activity on socialization of individuals with moderate mental retardation. In this study, which proceeds on the basis of The Focus Group Interview (FGI), a part of qualitative research strategy, 19 parents with disabled kids were interviewed. Children of parents who participated in the study have moderate mental retardation (MR) and they have been playing basketball for two days a week, swimming for one day a week and short walking at least three times a week on a regular basis for the last two years.

The study was made by “maximum diversity sampling” as a sampling method and interview form was used as a data collection means. Verbal explanations given by parents to open-ended questions were analyzed through content analysis . Main themes of each research question were chosen by comparing a predetermined part of the creation of common themes.

As a result, parents who are suffering from hyperactive or inactive children, tell that they observed a significant change in their children after participation in sports programme. Parents who see this positive change become happy and therefore they have spare time for themselves while their kids are doing sports. Parents stated that they feel their kid’s sense of achievement, improved ability to make an action and communication skills. They also observe the fact that they gain acceptance in the community.

Thus, participation in sports and physical exercise is advised for psychosocial development of both children with disability and their parents.  
Key words: individuals with mental disabilities, physical activity, socialization

## ÖNSÖZ

Sporun insanların sosyalleşmesine etki eden unsurlardan biri olduğu düşüncesi ile yola çıkıp bu doğrultuda zihinsel engelli bireylerin de sosyalleşmesine katkıda bulunduğunu düşünerek bu çalışmaya başladık.

Bu çalışmanın planlanmasında ve yürütülmesinde özveri ve yardımlarından dolayı danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Savaş Duman'a, katkıları ve desteklerinden dolayı Yrd. Doç. Dr. Kubilay Öcal'a, Arş. Gör. Erkan BİNGÖL, Duygu YARALI'ya bu çalışmanın başlaması ve sonuçlanmasına vesile olan Aileler ve çocuklarına, öğrenim hayatımda desteğini esirgemeyen aileme ve eşim T. Bahadır SUKAN'a sonsuz teşekkürler.

Hatice Dilhun SUKAN

Kasım 2013

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>i</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>ii</b>
<b>BÖLÜM 1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Çalışmanın Problemi .....	2
1.1.1.Çalışmanın Alt Problemleri .....	2
1.2.Çalışmanın Hipotezleri .....	2
1.3.Çalışmanın Varsayımı .....	2
1.4.Çalışmanın Sınırlılıkları .....	3
1.5.Çalışmanın Amacı .....	3
1.6.Çalışmanın Önemi .....	3
<b>BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2.1.Fiziksel Aktivite.....	4
2.1.1.Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	5
2.1.2.Fiziksel Aktivite ve Egzersiz .....	8
2.1.3. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları .....	8
2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Zihinsel Engellilik.....	9
2.1.5 Fiziksel Aktivitenin Sosyalleşmeye Etkisi.....	10
2.2 Engellilik .....	12
2.2.1. Engellik Tanımı .....	12
2.2.2 Engellilik Nedenleri .....	12
2.2.3 Zihinsel Engellilik Türleri .....	14
2.2.4. Zihinsel Engelli Birey ve Aile.....	17
2.2.5. Zihinsel Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor .....	21
2.2.6.Zihinsel Engelli Bireyin Fiziksel Aktivite ile Sosyalleşmesi.....	23
<b>BÖLÜM 3. YÖNTEM</b> .....	<b>26</b>
3.1.Araştırmanın Modeli .....	26
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	27
3.2.1.Araştırmanın Evreni .....	27
3.2.2.Araştırmanın Örneklemi.....	27
3.2.Verilerin Toplanması .....	27

3.3.İstatistiksel Analiz.....	28
<b>BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>29</b>
4.1. Zihinsel Engelli Bireylerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmadan Önceki Davranışları ...	29
4.2. Düzenli Fiziksel Aktivite Sonrası Zihinsel Engelli Bireylerdeki Davranışlar .....	29
4.3. Düzenli Fiziksel Aktivite Sonrası Ailelerin Yorumları .....	29
<b>BÖLÜM 5. TARTIŞMA .....</b>	<b>31</b>
<b>BÖLÜM 6. ÖNERİLER .....</b>	<b>42</b>
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>43</b>
<b>8.EKLER.....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>52</b>

## **BÖLÜM 1.GİRİŞ**

Sporun insanın kas ve sinir sistemini, zihinsel ve fiziksel reaksiyonlarını, vücudun fizyolojik ve metabolik gelişimini destekleyen bir araç olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivitelerin bir çeşit iyileştirme özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Beasley, 1982). Sportif aktivitelere katılım bireye kasların güçlenmesi, koordinasyon gelişimi, denge gelişimi, duruş kontrol gelişimi, esneklik gelişimi, solunum-dolaşım sisteminin gelişimi gibi geniş alanlarda büyük yararlar sağlayabilmektedir. Artık günümüzde zihinsel engelli bireylerin hareket etme gereksinimlerini karşılamak amacıyla yeteneklerine, sınırlılıklarına ve ilgilerine göre sportif becerilerine yönelik çalışma ve oyunlarla düzenlenen beden eğitimi programları hazırlanmaktadır. İyi planlanmış bir fiziksel aktivite programı, zihinsel engelli çocukların tüm gelişim alanlarına olumlu katkılarda bulunabilmektedir.

Fiziksel aktivite engelli insanlar için, sosyal ilişkilerin oluşmasını sağlar. Kalıcı engellilik, engelli insanların kendilerine olan yaklaşımlarını bozar, içe kapanıklılık ve sosyal izalasyona neden olur. Ayrıca psikolojik reaksiyonlar, bakmakla yükümlü olan insanların onlardan utanması ile de daha da artabilir. Yeni engelli hale gelmiş insanlarda, herhangi bir fiziksel aktivitede bulunmak kendini önemseme duygusunun yeniden kazanılmasına, pozitif mental davranışların ve tekrar sosyal hayata uyumlarında yardımcı olur.

Sporun olumlu etkisi, toplumda yer alan engelli bireyleri de kapsamakta, fiziksel ve zihinsel gelişimleri ile birlikte onların toplumda daha iyi ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır (Savucu ve ark. 2006). Spor, bireyin sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olmasından dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir yere sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda sportif faaliyetler aracılığıyla, sporla ilgilenen bireyler değişik sosyal ilişkiye girmektedir ( Duman ve ark. 2011). Zihinsel engelli bireylerde spor yaparak hayatı tanımaya ve insanlarla sosyal iletişim kurmaya başlarlar. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktiviteden yoksun zihinsel engelli bireylerin hareketsizlikten dolayı çeşitli hastalıklara maruz kaldıklarını (özellikle; kalp ve solunum problemleri, kan damarlarında yağlanma, kemik deformasyonları gibi) genellikle gevşek kas yapısına sahip olduklarını, zihinsel geriliğin artması ve yaşın

da ilerlemesi ile motor gelişiminde kayıplar yaşadıklarını göstermiştir. Bu anormal durumlar engelli bireylerin fiziksel kapasitelerini sınırlayabilmektedir. Zihinsel engelli bireylerin, zihinsel engeli olmayan bireylere göre obez (şişmanlık) olma oranının oldukça yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni, uygun olmayan beslenme alışkanlığı ve hareketsizliktir. Düzenli aktiviteler, grup egzersizleri ve takım oyunları zihinsel engelli bireyler için fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak yararlar sağladığı, bu insanların aileleri açısından çocuklarını daha iyi anladığı ve topluma daha uyumlu oldukları söylenebilir. Spor, engelli bireylerin sağlam ve engelli bireylerle bir araya gelmelerine olanak sağlayarak özel eğitimde ulaşılması hedeflenen “uyum” için son derece önemli bir işlevi yerine getirmektedir ( Savucu ve Biçer, 2009).

### **1.1.Çalışmanın Problemi**

Fiziksel aktivite zihinsel engelli bireylerin sosyalleşmesinde etkili midir?

#### **1.1.1.Çalışmanın Alt Problemleri**

- Zihinsel engelli bireyler fiziksel aktivite yapabilir mi?
- Ailelerin zihinsel engelli çocukları herhangi bir fiziksel aktivite yaptığında çocuklarında ki değişimi fark edebiliyor mu?
- Fiziksel aktivite zihinsel engelli bireyleri nasıl etkiler?

### **1.2.Çalışmanın Hipotezleri**

- Fiziksel aktivite zihinsel engelli bireylerin sosyalleşmesinde olumlu etkiye sahiptir.
- Görüşülen zihinsel engelli aileleri fiziksel aktivitenin faydalı olduğunu belirtmiştir.
- Fiziksel aktivite zihinsel engelli bireyin fiziksel ve sosyal gelişiminde faydalıdır.

### **1.3.Çalışmanın Varsayımı**

Fiziksel aktivite zihinsel engelli bireyin sosyalleşmesinde etkili olabilir.

#### **1.4.Çalışmanın Sınırlılıkları**

Çalışma fiziksel aktivite yapan 10 zihinsel engelli bireylerin aileleri ile görüşme metodu kullanılarak yapılmıştır.

#### **1.5.Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivitenin zihinsel engelli çocukların sosyalleşmelerine etkisinin olup olmadığını belirlemektir

#### **1.6.Çalışmanın Önemi**

Spor, engelli bireylerin sağlam ve engelli bireylerle bir araya gelmelerine olanak sağlayarak özel eğitimde ulaşılması hedeflenen “entegrasyon” için son derece önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Bu çalışma, engellilerin sosyalleşmesinde fiziksel aktivitenin önemi ile ilgili başvuru kaynağı olabilir.

## **BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1.Fiziksel Aktivite**

Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır ve çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir. Fiziksel aktivite değerlendirmesinin, fiziksel aktivite, sağlık, büyüme ve motor gelişim arasındaki bütünlüğün oluşmasıyla birlikte önemi artmaktadır. Fiziksel aktivitenin ölçüsü günlük enerji tüketiminin değerlendirilmesiyle ölçülebilir.(Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel aktivite terimi, sıklıkla fiziksel uygunluk ve egzersizle karıştırılan bir terimdir. Fiziksel uygunluk, kişilerin fiziksel aktiviteleri oluşturmak için sahip oldukları beceriler veya nitelikler grubu olarak tanımlanabilir (Bates, 2006). Zorba (1999)'a göre; fiziksel uygunluk kişinin çalışma kapasitesidir der ve bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır.

#### **Fiziksel Aktivite Türleri**

Egzersiz: Planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek amacıyla tekrar edilen fiziksel aktivitelerdir. Egzersiz fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır (Demir ve Coşan, 2001).

Spor: Geçici veya örgütlü katılım yoluyla fiziksel uygunluğu korumak veya geliştirmek amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerdir.

Fiziksel uygunluk: Fiziksel uygunluk fiziksel aktivitenin performansını artıran bir nitelikler toplamı olarak düşünülebilir. Fiziksel uygunluk, kardiyorespiratuvar uygunluk, iskelet kasının enduransı, kuvveti, gücü, hızı, esnekliği, yeterliliği, dengesi, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içerir (Davis ve ark. 1997).



### 2.1.1.Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri alan yazında sıkça yer almaktadır. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin obezite ve kronik sağlık sorunlarının çözümünde etkili olduğu birçok uluslararası ve ulusal sağlık örgütü tarafından belirtilmiştir ( Türkiye Ulusal Hastalık Yüğü Raporu 2004). Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim insanlığı fiziksel aktiviteye daha az gereksinim duyar hale getirmiştir. Sedanter yaşam tarzı koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, Tip II diyabet, bazı kanser tipleri ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Pate ve Ross 1987).

Günümüzde, hareketsiz yaşama bağlı sağlık sorunları nedeniyle artan sağlık harcamaları ülke bütçelerini zorlayacak düzeylere ulaşmıştır. Bu nedenle bireylerin ve özellikle okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi yönetsel anlamda Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlıklarının öncelikli konuları içine girmiştir. Fiziksel aktivite davranışı ile ilgili yapılan derleme çalışmalarında öğrencilerin yakın çevresinde yer alan birçok yapıdan etkilendikleri belirtilmektedir. Bireysel özellikler, arkadaş, aile, sınıf, okul, fiziksel ve sosyal çevre bu değişkenlerin başında gelmektedir (Dobbins ve ark., 2009).

Sağlık, kaliteli yaşamın olmazsa olmaz koşulu olarak kabul edildiğine göre, teknolojik gelişmelerle günlük aktivite yoğunluğunu azaltmak her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede inaktif bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir. Hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır. Giderek daha az mesafeler boyunca yürüyen, ev dışı aktivitelere daha az katılmaya başlayan kitleler, gün içersinde harcadığı enerji miktarını azaltırken, beslenme sıklığı ve miktarını değiştirmemektedir. Fiziksel aktivite yetersizliğinin tüm vücut parçaları üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, vücut ağılığında artış ortaya çıkar. Obezite (aşırı şişmanlık) modern toplumları karşı karşıya kaldığı diğer bir önemli problemdir.

#### **Fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerine etkisi:**

- Kas kuvvetinin korunması ve artırılması

- Kas tonusunun düzenlenmesi ve korunması
- Vücut segmentlerini hareket ettiren aksi grup kaslar arasındaki dengenin sağlanması
- Kas- eklem kontrolünü arttırarak stabilitenin sağlanması
- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması
- Hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artması
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi
- Vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması
- Vücut farkındalığının geliştirilmesi
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarını gelişmesi
- Yorgunluğun azaltılması
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesi
- Olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi

**Fiziksel aktivitenin vücut sistemleri üzerine etkisi:**

- Kalbin dakikadaki atım sayısı azalır
- Kalbin boşluklarında genişleme meydana gelir ve bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur
- Kalbin ritmi düzenlenir
- Damarların kan akışına olan direnci azalır ve kan basıncı düşer
- Damar yapısının elastikiyetini arttırır
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını arttırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır

- Akciğerlerin havalanması artar, solunum kapasitesinde artış meydana gelir
- Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığında kurtulma konusunda inaktif bireylerden daha başarılıdırlar
- Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelemesine yardımcı olur
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler
- Kadınlarda menopoza girme başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerinin hafifletilmesinde yardımcıdır
- Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışını artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır
- Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır
- Yetişkinlerde sağlıklı cinsel aktivite üzerinde olumlu etkileri vardır

**Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerinde fiziksel aktivitenin etkileri :**

- Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı artırır
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkilidir
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir
- Her yaşta bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır.

### **2.1.2.Fiziksel Aktivite ve Egzersiz**

Egzersiz düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitedir. Düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir. Watts ve ark.(2003) 11-12 yaş çeşitli sporlarla uğraşan dağcılarının, aktif olmayan çocuklardan daha düşük yağ yüzdesine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Şenel ile Erol ve ark. 10 haftalık düzenli egzersiz sonucunda kontrol grubuna göre deney grubunda VYY açısından anlamlı azalma bulmuşlardır. Bunc ve ark. (2001) sedanter çocuklara göre sporcuların daha düşük vücut yağ yüzdesine sahip olduklarını buldukları araştırma sonucu ile bizim bulgularımız benzerlik göstermektedir. Uzun süreli düzenli olarak uygulanan hareket eğitimi programları 10-12 yaş çocuklarında fiziksel uygunluk özelliklerini olumlu yönde etkilemektedir (Saygın ve ark. 2005).

### **2.1.3. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları**

Fiziksel aktivite (FA), zinde ve neşeli günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin artırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlerliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır (Arabacı ve Çankaya 2007).

Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli ögedir. Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları olumlu olarak etkilemektedir. Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması

nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir. Hareketsiz bir yaşam, diğer risk faktörleriyle birlikte kalıcı ve uzun süreli (kronik) hastalıkların gelişmesinde önemli bir faktördür. Düzenli fiziksel aktivite kalp hastalıkları, felç, meme ve kolon kanseri riskini çeşitli mekanizmalarla azaltmaktadır. Genel olarak, fiziksel aktivite glukoz metabolizmasını düzenlemekte, vücut yağ yüzdesini azaltmakta ve kan basıncını düşürmektedir. Bu olumlu etkiler kardiyovasküler hastalık ve şeker hastalığı riskini azaltan en önemli etkenlerdir. Ayrıca bu hastalıkların şiddetini hafifletmede de etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite barsak geçiş zamanını azaltarak kolon kanseri riskini de azaltabilmektedir. Fiziksel aktivitenin hormonal metabolizma üzerinde etkileri sonucu meme kanseri riskini de azalttığı bilinmektedir. Fiziksel aktivitelere katılmak, iskelet-kas sisteminin, sırt ağrılarının, kemik erimesinin iyileştirilmesinde, vücut ağırlığını korumada, depresyon belirtilerini, anksiyete ve stresi azaltmada etkili olmaktadır. Tıbbi yararlarının yanı sıra fiziksel aktivitenin sosyal ilişkileri artırarak şiddet eğilimini azalttığı bildirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik, ulaşım ve şehir planlama politikalarında yapılacak çevresel değişiklikler sonucu trafik yoğunluğu ve çevre kirliliğinin de azaldığı bilinmektedir (Ardle ve ark.2007).

Fiziksel aktivitenin, sağlık giderlerini azaltma gibi ekonomik yararları da bulunmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerden sağlanan verilere göre hareketsizliğin neden olduğu maliyet oldukça yüksektir. Amerika'da 1995 yılındaki sağlık harcamalarının %9.4'ü obezite ve hareketsizlik sonucu yapılmıştır. Kanada'da ise toplam sağlık harcamalarının %6'sına hareketsiz yaşam neden olmaktadır. 1998 yılı verilerine göre, fiziksel aktivite bireysel sağlık harcamalarında yıllık 500 dolarlık azalma sağlamaktadır. 2000 yılındaki toplam sağlık harcamalarının 75 milyar dolarını hareketsiz yaşamın neden olduğu harcamalar oluşturmaktadır (Maughan, 2000).

#### **2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Zihinsel Engellilik**

Engellilerde spora en az normal insanlar kadar ihtiyaç duyarlar. Spor engelli kişiyi topluma ve üretime kazandırmasının yanı sıra onun sağlam olan vücut adalelerini güçlendirip günlük hayatını kolaylaştırır.

Zihinsel engel hangi derecede olursa olsun her çocuğun katılabileceği bir aktivite vardır. Hareket etmek, hareket becerilerini geliştirmek tüm çocukların ortak gereksinimidir ve sağlıklı gelişebilmeleri bu gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır.

Çocukların günlük bir yaşamın gerektirdiği, eğilme, oturma, kalkma, yürüme, merdiven çıkma gibi görevleri başarabilmeleri için uygun bir ağırlığa, yeterli kas kuvveti ve dayanıklılığa sahip olması gerekir (Aile Eğitim Rehberi 2006).

Fiziksel etkinlik, özellikle 0-21 yas arasındaki kas büyümesi, kemikleşme, kalp ve karaciğerler gibi iç organların fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri için gerekli görülmektedir. Araştırmalar, egzersizlerin kemik genişliği ve minerilizasyonunu artırdığını, buna karşın hareketsizliğin kemikleşme minerilizasyonunu azalttığını ve kemiklerin daha kolay kırıldığını, daha zayıf bir iskelet sisteminin oluştuğunu ortaya koymaktadır. Engelli olmayan çocuklar normal büyüme ve gelişimi sürdürmek için günlük oyun aktivitelerine katılarak yeterli fiziksel aktivite gereksinimini karşılamaktadırlar. Ancak engelli çocuklar, yeterli fiziksel egzersizleri yapmamaktadırlar. Birçok ağır engelli bireyin büyümesinin duraklaması yetersiz fiziksel aktivitelere katılmasına bağlanabilmektedir (Özer, 2001).

### **2.1.5 Fiziksel Aktivitenin Sosyalleşmeye Etkisi**

Her insan, biyolojik bir organizma olduğu kadar toplumsal bir varlık, bir kültür taşıyıcısı ve içinde yaşadığı toplumun bir ürünüdür. Bir toplumun yaşam biçimleriyle, o toplumda yaşamak için gereken bilgilerle değerler, gruplar aracılığıyla bireye aktarılır. Bu bilgi ve değerlerin benimsetilmesiyle birey, belli bir toplumun üyesi olma niteliği kazanır (Yetim, 2011).

Sosyalleşme, bireyin bir sosyal gruba katılması olgusudur. Birey; bir gruba girerken o grupta geçerli olan sosyal normları, o grup içine girişte ve ileride alacağı rolleri, ulaşacağı sosyal mevkileri, bu rol ve mevkilerin kendisinden beklediği davranış, beceri ve inançları öğrenip benimsemesi gerekmektedir. Bireyin toplumda geçerli olan değerleri, inançları, vaziyet alışlarını, davranış kalıplarını alıp benimsemesi, çocukluk ve gençlik döneminde girdiği gruplarda geçerli değer, tavır ve rol beklentilerine göre “sosyal ben”ini ya da “sosyokültürel şahsiyet”ini kazanması ile devam eder. İnsan bütün hayatı boyunca sosyal pozisyonlarda yeni

sosyal roller üstlendiği için, bu rollerin öğrenilmesi sırasında sosyalleşme de hayat boyu devam eder (Ergun, 1987).

Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönüyle sporun, yeni dostlukların kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir. Spor sadece spor yapanlar değil, izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır (Çaha,1999).

Zihinsel engelli çocuklar, zihin ve beden faaliyetleri açısından toplumun beklentileri seviyesinde performans gösteremedikleri için, yaşadıkları çevreye uyumda güçlük çekerler. Çeşitli şekillerde gösterdikleri uyum bozuklukları, üzerinde uğraştıkları sosyal ve akademik ödevlerde çeşitli başarısızlıklar yaşamalarına sebep olur (Yancı, 2010).

Sosyal gelişim, kişinin doğumundan yetişkin oluncaya kadar, başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği ilgi, duygu, tutum ve davranışlar gibi toplumsal özelliklerin tümüdür. Başka bir anlatımla sosyalleşme, kişinin çevresinde geçerli olan norm ve değer yargılarına uygun bir davranış geliştirme sürecidir (Yetim, 2000). Çocuk, sosyalleşme süreci içerisinde bulunduğu gurubun kurallarına ve değerlerine uymayı öğrenerek bu değerler istemini benimser. Bu süre boyunca çocuğun çevresindeki insanlarla ilişkileri ve çevre faktörleri çocuğun sosyal uyumu üzerinde etkili olur (Kraus, 1971).

Chiang (2003), 10-14 yaşları arasında 6 otistik erkek çocuk üzerinde yaptığı çalışmada; bu çocuklarla normal gelişim gösteren akranlarına 6 hafta boyunca “terapi temeline dayalı rekreasyonel program” uygulamıştır. Bu programın içerik olarak eğlenceli oyunlar ve müzikle dans etkinliklerinden oluşmuştur. Çalışma öncesinde ve sonrasında yaptığı nitel ölçümlerde, uyguladığı programın çocukların yalnızlık duygularındaki azalma basta olmak üzere, etkileşim ve sosyalleşme düzeylerinde önemli ölçüde bir gelişme olduğunu vurgulamıştır.

Fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı bireylerin fiziksel ve mental sağlığına olumlu etkilerinin özürli bireyler içinde geçerli olduğu bildirilmektedir (Docherty, 1996).

## **2.2 Engellilik**

### **2.2.1. Engellilik Tanımı**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından hastalık sonuçlarına dayanan ve sağlık yönüne ağırlık veren bir tanımlama ve sınıflama yapılmış ve sakatlık üç ayrı kategoride tanımlanmıştır. Buna göre yetersizlik; sağlık bakımından fiziksel yapı ve fonksiyonlarda eksiklik ve anormalliği ifade ederken, özürllülük ise; bir aktiviteyi normal tarzda veya normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirmedeki kısıtlılık veya yetersizlik, engellilik ise; bir yetersizlik ya da özür nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması ya da yerine getirilememesi olarak tanımlanmaktadır (Özürllüler Şurası 1999)

Birleşmiş Milletler Genel Kurulunun İnsan Hakları Evrensel Bildirisine Ek3447 nolu ve 09 Aralık 1975 tarihli “Sakat Kişilerin Hakları Bildirisi”nin 1.maddesinde yapmış olduğu engellilik tanımı şu şekildedir: “Normal bir kişinin kişisel ya da sosyal yaşantısında kendi kendine yapması gereken işleri, bedensel veya ruhsal kabiliyetlerindeki kalıtsal ya da sonradan olma herhangi bir noksanlık sonucu yapamayanlara engelli denir”.

Spor bilimleri açısından engelli tanımı; fiziksel ve sportif aktivitelere ilişkin özel eğitim almadan, özel cihazlar kullanmadan ve bazı etkinliklerde düzenlemeler yapıldığı takdirde sportif organizasyonlara katılması olanaksız olan bireyleri içermektedir (Gür, 2001).

### **2.2.2 Engellilik Nedenleri**

Zihinsel engelliliğin nedenlerinin bilinmesi bu bireyler için alınacak tıbbi ve eğitsel kararlar ile zihinsel engelliliği önleme çalışmaları açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak bireyin zihinsel engelliliğinin nedenini ortaya çıkarmak kolay değildir. Binin üzerinde zihinsel engellilik nedeni bilinmektedir. Ayrıca bireyin zihinsel engelliliği çoğu zaman tek bir nedene bağlı olmayabilir. Zihinsel engelliliğin



nedenleri genellikle oluşum zamanına göre, genetik ve sosyo-kültürel şekilde incelenebilir.

### **Oluşum Zamanına Göre Zihinsel Engellilik Nedenleri**

#### **Doğum Öncesi**

-Annenin sorumsuz davranışları neticesinde her şeyi uygunsuz ve ters yapması, içki içmesi, uygun şekilde beslenmemesi ve dinlenmemesi vb nedenler,

-Anne rahminde döllenmiş yumurtanın yanlış bir yerde bulunması,

- Gebeliğin ilk aylarında annenin kızamıkçık (Rubella) geçirmesi,

- Kan uyuşmazlıkları,

- -Vitamin noksanlıklar,

- Virüslerin karşı, zıt tesirler yapması,

- Fenilketonüri.

#### **Doğum Sırası**

- Prematüre doğum,

- Beyni etkileyecek derecede oksijen noksanlığına neden olan geç doğumlar,

- Beyin zedelenmesine neden olacak şekilde güç doğumlar, -Vücutun kendi içinde oluşan kan zehirlenmeleri,

- Doğum sırasında beynin zedelenmesine neden olan el ve aletle yapılan müdahaleler,

#### **Doğum Sonrası**

- Kafa zedelenmeleri,

- Beyin içinde ve zarlarında iltihaplanmalar,

- Beyni etkileyen nefes yolları ve organları iltihabı,

- Kanda pıhtılaşma noksanlığı,

- Zehirlenmeler,
- Çocuk istismarı ve ihmali.
- Dengesiz beslenme

### **Genetik Nedenler**

Anne ve babanın soy ağacındaki genetik problemler. Bunu üç gruba ayırabiliriz.

- a) Down Sendromu (Mongolizm),
- b) PKU (phenylketonuria) kandaki fenilalanin oranının düşük olması,
- c) Ailesel Problemler

### **Sosyo-Kültürel Nedenler**

- Annenin doğum ve sonrasındaki kötü beslenmesi,
- Fakirlikten dolayı çocuğun psikolojik, fizyolojik ve çevresel koşullardan yoksun olması
- Anne-Babanın ayrı olması
- Çocuğa engelli gibi davranma
- Diğer sebepler (Karaküçük, 1995).

### **2.2.3 Zihinsel Engellilik Türleri**

Zihinsel engellilik gösteren çocuklar homojen bir grup değildir, kendi içlerinde önemli farklılıklar gösterdiği belirtilmektedir (Eripek, 2003; Winnick, 1999). Zihinsel engellilerle çalışan çeşitli disiplinlerden uzmanlar, farklı sınıflandırmalar yapmaktadırlar. Günümüzde uygun olarak kullanılan iki sınıflandırma mevcuttur. Bunlar psikolojik ve eğitsel sınıflandırma olarak iki grupta incelenebilmektedir (Ün, 2003).

#### ***Psikolojik Sınıflandırma***

Psikolojik sınıflama yaklaşımının kaynağında zekâ ölçümlerinin yer aldığı belirtilmektedir (Eripek, 2005).

**Çizelge 1. Zeka Seviyesine Göre Mental Retardasyonun Sınıflandırması (Winnick, 1999).**

Zeka Düzeyi Mental Retardasyon Seviyesi

50-55' ten 70-75' e kadar Hafif

35-40' tan 50-55' e kadar Orta

20-25' ten 35-40' a kadar Ağır

20-25' in altı Çok Ağır

### **Eğitsel Sınıflandırma**

Zihinsel engelli çocuklar eğitim gereksinimlerine göre sınıflandırılmakta, neyi öğrenip öğrenemeyecekleri, ne derecede öğrenecekleri sorularına yanıt aranmaktadır.

**1- Eğitilebilir Zihinsel Engelliler:** Zekâ puanları 50-54 ile 70-75 arasındadır (Yanardağ, 2001; Çiftçi, 2001; Ün, 2003). Bu gruba girenler temel akademik beceriler yanında, öz bakım becerileri de öğrenebilirler, yetişkinlik çağına geldiklerinde bütünüyle ya da kısmen geçimlerini sağlayabilecek bir iş becerisi edinebilirler (Yanardağ, 2001).

**2- Öğretilbilir Zihinsel Engelliler:** Zekâ puanları 25-35 ile 50-55 arasındadır (Yanardağ, 2001). Temel akademik becerilerde eğitilemez ancak günlük yaşamın gerektirdiği sosyal uyum, pratik iletişim ve öz bakım becerilerini öğrenebilirler. Yetişkinlik çağına ulaştıklarında sosyal uyum becerilerine ilişkin olarak ev, yatılı okul ya da korumalı işyerlerinde çalışarak üretime ve kendi gelişimlerine katkıda bulunabilirler (Çiftçi, 2001).

**3- Ağır ve Çok Ağır Derecede Zihinsel Engelliler:** Zekâ puanları 25 ve altındadır. Engelleri doğuştan fark edilir (Yanardağ, 2001). Bazı basit yaşam becerilerini öğrenebilirler. Ancak yaşamları boyunca sürekli yoğun bakım ve yardıma gereksinim gösterirler (Yanardağ, 2001).

### **Zihinsel Engelli Bireylerin Aldıkları Yardımın Yoğunluk Düzeyine Göre**

#### **Sınıflandırılması**

1992' de AAMR daha önce yapmış olduğu sınıflamaya işlevsellik katarak yeni bir boyut kazandırmıştır. Buna göre zihinsel engellilik, uygulanan zekâ testlerinden elde

edilen zekâ bölümlerine (IQ Puanlarına) göre değil de, bireyin gereksinim duyduğu destek hizmetlerinin yoğunluğuna göre sınıflandırmaktadır.

**1- Aralıklı Desteğe Gereksinim Duyanlar:** Sürekli desteğe gereksinim duymayıp, bazı özel durumlarda desteğe gereksinim duyarlar (Örneğin, iş bulma, spor yapma).

**2- Sınırlı Desteğe Gereksinim Duyanlar:** Aralıklı değil de zaman içinde tutarlı ve zaman-sınırlı desteğe gereksinim duyarlar (Örneğin, iş eğitimi alma).

**3- Yoğun Desteğe Gereksinim Duyanlar:** Günlük yaşamda farklı ortamlarda (iş ya da evde) günlük ve zaman-sınırlı olmayan desteğe gereksinim duyarlar (Örneğin, işte günlük ve uzun süreli destek alma).

**4- Yaygın Desteğe Gereksinim Duyanlar:** Günlük yaşamın her evresinde yani farklı ortamlarda ve yaşam boyu süren, tutarlı ve yüksek yoğunlukta desteğe gereksinim duyarlar (Örneğin, kronik tıbbi duruma sahip olma) (Winnick, 1999; Cavkaytar, 2005; Eripek, 2005).

### **Türkiye’ de Yapılan Sınıflandırma**

Türkiye’de 2004 yılında Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği’nde zihinsel engellilik dört grupta sınıflandırılmıştır.

**1. Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde hafif düzeydeki yetersizliği nedeniyle özel eğitim ile destek eğitim hizmetlerine sınırlı düzeyde ihtiyaç duyma durumudur.

**2. Orta Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki sınırlılık nedeniyle temel akademik, günlük yaşam ve iş becerilerinin kazanılmasında özel eğitim ile destek eğitim hizmetlerine yoğun şekilde ihtiyaç duyma durumudur.

**3. Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle öz bakım becerilerinin öğretimi de dahil olmak üzere yaşam boyu süren, yaşamın her alanında tutarlı ve yoğun özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olma durumudur.

**4. Çok Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik:** Bireyin zihinsel yetersizliği yanında başka yetersizlikleri bulunması nedeniyle öz bakım, günlük yaşam ve temel akademik becerileri kazanamaması nedeniyle yaşam boyu bakım ve gözetime ihtiyacı olma durumudur (MEB Mevzuat Bankası Özel Hizmetler Yönetmeliği, 2006).

#### **2.2.4. Zihinsel Engelli Birey ve Aile**

Özel eğitime gereksinim duyan çocukların eğitimi gündeme geldiği zaman düşünülmesi gereken ilk durum bu çocukların ailelerinin eğitimi ve çocuklarıyla kurdukları iletişim olmalıdır. Aile; sevgi, mutluluk, saygı, güven, huzur, koruma, yardımlaşma, paylaşma, birlik beraberlik ve yakınlığın gündeme geldiği bir sosyal ortamdır. Anayasanın 41. maddesinde “Aile, Türk toplumunu temelidir” denilerek. Anayasanın bu maddesinde ailenin yeri ve önemi vurgulanmaktadır. Ülkemizde 7,5 milyon özürlü ve bunların etkilediği 35–40 milyonluk büyük bir kesimin olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır (Özgür,2001).

Engelin farkına varılması ailede başlamaktadır. Çünkü çocukla iç içe olan, onun davranışlarını sürekli izleyen ailedir. Çocuk önce ailesiyle sonra onların dışındaki çevre ile etkileşime girer.

Engelli çocukların eğitim ve rehabilitasyonunda ailenin de katılımını sağlayan bir takım yasal önlemlerin oluşturulduğu görülmektedir. Zihinsel engelli olmak hem çocuk hem de ailesi için önemli yük oluşturan, beraberinde birçok fiziksel, duygusal, toplumsal ve ekonomik sorunların yaşandığı stresli bir yaşam dönemidir. Bu zorlu dönemin üstesinden gelebilmek için ailelerin baş etme güçlerinin artırılması gerekmektedir (Conk ve Yıldırım, 2005).

#### **Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Değişik Tutum ve Davranışları**

Aileler farklı özellikleri olan çocukları olduğunu ilk öğrendiklerinde yaşadıkları duygular çok karmaşık duygulardır. Her ailenin kendine özgülüğünden, farklı kişilik özellikleri ve sosyal destek örüntüleri olduğundan yola çıkılarak, ailelerin yaşadıklarının da hem benzerlikler hem de farklılıklar gösterdiği düşünülebilir. Ailelere çocuklarının durumuna ilişkin ilk bilgilerin nasıl verildiği, ne gibi koşul ve durumlarda ailenin bilgilendirildiği ailenin uyum sürecini belirleyen en önemli

nedenlerden biridir. Anne babalara doğru bilgi verilerek uygun bir yaklaşımla iletişim kurulduğunda, ailenin bu beklemedikleri ve hazır olmadıkları duruma uyum sağlamada çok olumlu bir başlangıç yaptıkları düşünülmektedir. İlk anda, yaşanan duygular, uzmanların ailelerle ilk iletişiminin nasıl olduğu ile çok yakından ilintilidir. Bu ilk iletişime bağlı olarak anne-baba kızgınlık, yalnızlık ve çaresizlik duygularını yoğunlukla ve sürekli yaşayabilir, ya da kendini ve çocuğunu geliştirme yönünde daha güdüleyici ve destekleyici bir yaklaşımla, gelişim sürecine olumlu bir başlangıç sağlayabilir.

Bu ilk etkileşim aşlında, anne-babanın çocuğa karşı temel tutumlarının oluşmasında da çok önemli bir temel taşıdır.

Ailede özürli bir çocuğun doğumu diğer aile bireylerinin yaşamlarını, duygularını, düşünce ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur.

Engelli çocukların diğer çocuklar ve toplum tarafından kabul edilebilmesi için öğretmenlere, uzmanlara, ailelere önemli görevler düşmektedir. Red sendromlu çocuğa sahip olan ve bu konuda duygularını Sessiz Melek kitabında dile getiren Abide Özkal (2001) “Oğlum Gökhan uzun süre kardeşi Deniz’i arkadaşlarından saklamasının ardında arkadaşları tarafından alay edilmesi yatmaktadır” yakınmasını yaparak engelli çocuğunun akranları tarafından kabul görmediğini belirtmektedir. Hâlbuki engelli olan bir çocuk, tüm özellikleriyle olduğu gibi kabul edilmelidir. Bir diğer deyişle; yapabildikleri ve yapamadıklarıyla kabul edilmelidir. Çocuğu aşırı derecede korumaya çalışmak, daima yanında bulunup isteklerine karşılık vermek, duyulan suçluluğu azaltmak için her istediğini yerine getirmek ona iyilik yapmak değildir. Ona yapabileceği her şey için cesaret verilmeli, ortamlar yaratılmalıdır. Bunu yanı sıra, çocuktan kapasitesinin üzerinde beklentiler olmamalı, onun yapamayacağı şeyler için zorlanmamalıdır.

Ailelerin karşı karşıya kaldıkları ilk tepkisel durum “şok”tur. Sonrasında inkâr, aşırı üzüntü, depresyon, karşıt duygular yaşama, suçluluk, kızgınlık, utanma-sıkılma, uzlaşma, uyum ve kabul aşamaları gelmektedir. Çocuğun engelli oluşunun öğrenilmesinin yarattığı ilk psikolojik etkiler geçtikten sonra, anne-babalarda engelli çocuğa yönelik olarak bazı genelleştirilmiş tutumlar oluşmaktadır. Bu tutumlar

değişik biçimlerde görülmektedir. Özsoy, (1988)'a göre bu tutumlar yedi grupta toplanmaktadır.

**Fazla Koruyucu Tutum:** Özel eğitime muhtaç çocuklar arasında en çok görülen tutum olarak bilinir. Çocuk için ailede kendilerince uygun görülen her türlü güvenlik sağlanmaya çalışılır. Aile dışında tehlike, alay edilme, ayıplama vardır, özürlü çocuk bu dünya içinde tutulmaya çalışılır. Hatta bazı vakalarda aile içinde, daha küçük bir çevrede yaşamaya itilir. Misafirin yanına bile çıkarılmaz. Çocuğun her ihtiyacı aile içinde karşılanmaya çalışılır. Çocuk aileye bağımlı hale getirilir. Bu tutumda aile özürlü çocuğunu saklayıp, dışa karşı normal aile yaşantısı sürdürüyor görüntüsü vermeye çalışır.

**Ayrıcalıklı Tutum:** Çocuk özürlü olduğu için bazı özel haklar tanınır. Dokunulmazlık kazandırılır. Ailedeki normal bireylerin uymak zorunda olduğu kurallara uymayabilir. O hep farklı muamele görür.

**Her Şey Engelli İçin Tutumu:** Bazı ailelerde özürlü çocuğun dışında herkes ihmal edilir. Herkes kendini özürlü çocuğa adanmıştır. Ailenin tüm olanakları, engelli çocuk için seferber edilir. Herkes maddi, manevi her türlü fedakârlıkta bulunur. Aile normal yaşantısını kaybetmiştir.

**Engelli Çocuğu Reddeden Tutum:** Azda olsa görülebilen bir tutumdur, engeli bir dert olarak görülür. Her şey için ayak bağıdır. Bu çocuktan kurtulmak gerekir. Kapatılır, ihmal edilir, temel gereksinimleri doyurulmaz, karşılanmaz.

**Engeli Reddeden Tutum:** Bazı aileler engeli kabul etmez. Çocuklarına toz kondurmazlar. Onlara göre çocukları özürlü değildir. Buna kendilerini ve çevrelerini inandırmaya çalışırlar. Özürlü çocuk bunun kanıtı olacağından, fazlaca zorlanır.

**Engelden Yararlanma Tutumu:** Engelli kişi halini, zedelenmeyi her zaman her yerde olabildiğince sergileyerek çevrenin dikkatini çekmeye çalışır. Dikkat çekmenin arkası acındırmaya gider. “Allah kimseyi elden ayaktan düşürmesin, gözden etmesin” türü acındırmalarla çevreden yardım toplama yoluna gidilir.

**Normal Tutum:** Engelli çocuğu olduğu gibi kabul etmektir. Çocuğun zedelenme durumu ve yetersizliği olduğu gibi kabul edilir. Onun özelliklerine, gereksinimlerine uygun gelişim ortamı hazırlamaya ve sürdürmeye çalışılır.

Bebeklik döneminde veya ailenin engelle tanıştığı ilk günlerde verilecek destek çok önem taşımaktadır. O an çocuk için yapılabilecek (tıbbi gereksinimler dışında ) bir şey yoktur. Bu sorunu paylaşma ve kabullenme, çözümlene mücadelesi verecek olan ana babanın gereksinimleri ve soruları cevaplanmalıdır.

Anne-babaların çocuklarına karşı davranışlarını onların kişilikleri, içinde yaşadıkları aile ve toplum ortamı belirlemektedir En küçük toplumsal birim olarak tanımlanan insan yaşantısı üzerinde doğumdan başlayan ve doğumdan sonraki ilk gelişim yıllarından yaşamın sonuna dek etkililiğini sürdüren bir kurum olarak ailede özürülü bir çocuğa sahip olma büyük bir hayal kırıklığı olarak algılanmakta, yoğun bir kaygı ve endişe oluşturmaktadır Bu da analık babalık etme kaygısıdır. Aileler çocuklarının nasıl olmasını istediklerine ilişkin beklentilere sahiptir. Bu beklentiler ana ve babanın kendilerini nasıl algıladığına ve onlar için belirleyici rolü olan kişilere bağlı olmaktadır. Tüm bu beklentiler ve dilekler özürülü bir çocukta var olan güçlüklerle çelişki yaratmaktadır.

### **Ailede Karşılaşılan Sorunlar**

Çocuk doğumdan başlayarak aileyle sürekli bir etkileşim süreci içerisinde. Çocuğun ilk ilişki kurduğu kişiler başta anne-babası ve aile bireyleridir. Onun gelişiminde, eğitiminde ve toplumsallaştırılmasında en etkin rolü içinde bulunduğu aile çevresi oynar. Aile içerisinde bir bireyin etkilendiği bir olay tüm aileyi etkiler. Bireyler birbirlerinden farklı olduğu halde aile içerisinde aynı duyguları ve düşünceleri paylaşırlar. Her ailenin içinde bulunduğu koşullar değişiktir. Ailede engelli bir çocuğun varlığı toplumdan gelebilecek olumsuz tutumlara açık olabileceğinden anne babalar ekonomik, duygusal ve toplumsal yönden etkilenebilmektedirler. Aile sürekli sorunlarla karşı karşıya olmasına karşın, çözüm yolları sınırlıdır. Bir anlamda özürülü çocuğun sorunları aynı zamanda ailenin de sorunudur. Bu durum tüm aileyi hem işlevsel hem duygusal yönden etkiler. Engelli çocuğu olan aile, evlilik bütünlüğünü korumak, ekonomik durum, çocuklarının eğitimi, dini inançları ve çocuğun cinsiyeti ile ilgili sorunlarla karşı karşıyadır.



Engelli bir çocukla ilgili sorun yalnızca aile içinde kalmamaktadır. Çünkü ailenin içinde yaşadığı bir toplum vardır. Toplumda oluşturulan düzen, o toplumda yaşayan bireyler için alışılmıştır. Bu düzene uymayanlar hemen fark edilir. Bunlar özel eğitime muhtaç bireylerdir. Toplum tarafından muhtaç, engelli, uzaklaştırılması gereken ya da itici olduğu düşünülen bu insanların diğerleriyle ilişkilerini sürdürmek için özel iletişime gereksinimleri vardır.

Engelli çocuğun eğitiminde en önemli ve etkili ortam, sürekli içerisinde bulunduğu aile çevresidir. Çünkü çocukla iç içe olan onun davranışlarını sürekli izleyen ailedir. Ailenin, özürlü çocuğuna karşı görevleri normal çocuklarına göre belirli farklılıklar gösterir. Ailenin bu görevi çocuğun özürlüğünün zamanında anlaşılmasından, çocuğun topluma kazandırılmasına kadar devam eder. Bu görevin yerine getirilmesi ve gerektiği gibi yapılmasında bir takım sorunlar gündeme gelir. Bu sorunların ilki çocuğun özürlüğünün zamanında anlaşılmasıyla ortaya çıkar. Zamanında teşhis edilmeyen özürlük zaman geçtikçe kalıcı hale gelir. Giderilmesi önemli ölçüde zorlaşır. İkinci sorun, ailenin çocuğunun özürlü konusunda başvuracağı gerekli yerleri bulma ve seçme konusunda ortaya çıkar. Anne-baba çocuğunun yürüme, konuşma ve öğrenme özellikleri yönünden diğer akranlarından farklı olduğunu gözler, gözlediği bu duruma çare bulabilmek için sağlık kurumlarına ya da uzmanlara başvurur. Bunun yanında çocuğunun çeşitli alanlardaki geriliğini fark edemeyen, çözümünü zamana bırakan ana babalarda bulunmaktadır. Bu sorundan kurtulmanın yolu; özürlü fark edebilen, sorunun çözümü için nereye, nasıl ve ne zaman başvuracağını bilen aileleri oluşturma süreci olarak adlandırılan anne-baba eğitiminden geçer. Bu bağlamda çocukların eğitimi ve geliştirilmesinde ailenin rolü son derece önem kazandığı görülmektedir (Özgür, 1993).

### **2.2.5. Zihinsel Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor**

Engelli bireyler için beden eğitimi; "Bireyin fiziksel gelişimle ilgili gereksinimlerini karşılamak için planlanmış çeşitli spor, ritim, dans, oyun, egzersiz, temel motor beceri ve örüntüler, gelişimsel aktiviteler, bireysel ve grup aktiviteleri ile ilgili programlardır" şeklinde tanımlanmaktadır.

Beden eğitimi programları, bireyin gereksinimlerine, gelişimsel özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Beden eğitimi programlarının en önemli hedefi, bireyin kendine güvenmesine ve kendini tanımasına yardımcı olmaktır (Jeffree, 1986).

Zihinsel engel hangi derecede olursa olsun her çocuğun katılabileceği bir aktivite vardır. Hareket etmek, hareket becerilerini geliştirmek tüm çocukların ortak gereksinimidir ve sağlıklı gelişebilmeleri bu gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır.

Çocukların günlük bir yaşamın gerektirdiği, eğilme, oturma, kalkma, yürüme, merdiven çıkma gibi görevleri başarabilmeleri için uygun bir ağırlığa, yeterli kas kuvveti ve dayanıklılığa sahip olması gerekir (Aile Eğitim Rehberi, 2006).

Yıllardır yapılan çalışmalar, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğunu vurgulamaktadır. Bu bireylerde sedanter yaşam stili ve yaşamın ilk yıllarında meydana gelen fiziksel ve motor gerilik nedeniyle kas kuvvetleri daha zayıf olmaktadır. Bu durum yetişkinlikte artarak devam etmektedir.

Bütünleştirme (kaynaştırma) uygulamaları, beden eğitiminde de son 20 yıl içerisinde özellikle Dr. Martin Block ve arkadaşları tarafından savunulmuştur. 5378 sayılı yasanın 2005 yılında yürürlüğe girmesinden itibaren de, ülkemizde giderek artan oranda uygulanmaya başlamıştır. Hem engelli bireyin eğitsel ve sosyal gelişimine olumlu katkıları, hem de tipik gelişim gösteren akranların farkındalığının artırılmasında olumlu tesiri beklenen bütünleştirme uygulamalarının, otizm spektrumundaki öğrencilerdeki etkisi ilgi çeken bir konudur (Öztürk, 2011).

Spor etkinlikleri engelli bireylerin gerek engelleri dolayısıyla içinde buldukları ruh hali ve gerekse toplumun kendilerine karşı olan tavırlarının doğal sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duygularını kontrol etmelerini sağlar (Kınalı, 2003).

Spor yoluyla engelliler fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişmelerini sağlamakta ve toplum içinde kaynaşmalarını kolaylaştırmaktadır (Gür, 2001) Bu nedenle engelli bireylerin topluma olan uyumlarını sağlamak bu süreci hızlandırmak ve sosyalleşmelerine katkıda bulunmak için spor bir araç olarak ele alınmalıdır (Artar ve Karabacaklıoğlu 2003, Özer 2001). Spor yapan engelli bireylerin motivasyonlarını sağlamada da psikolojik ihtiyaçları önde gelmektedir (Civan ve ark., 2012). Sporun,

engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarıma ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir araç olduğu ifade edilmekte, engelli bireylere, özü ile başa çıkmasını ve özrünü hafifletmesini öğretmekte, keyif vermekte, iletişim ve paylaşım sağlamakta, yaşam motivasyonunu artırmakta, hoşgörü, işbirliği gibi olumlu kişilik özelliklerinin kazandırılmasını sağlamaktadır (Özer, 2001).

Engel türü ve derecesi ne olursa olsun hareket etme, egzersiz yapma, sportif aktivitelere katılma bireye mutluluk vermekte, hareket etmekten duyulan haz da bireyin eğlenme ve başarıma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olmakla birlikte yaşam motivasyonunu da artırmaktadır. Spor engellilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişmelerini sağlayarak sosyal bütünleşmelerine katkıda bulunmaktadır (Eichsteadt ve Lavay, 1995). Engelli bireylerin ruhsal durumlarının desteklenmesinde spor bir araç olarak kullanılmalıdır. Spor yapmak engelli bireylerin birçok ruhsal bozukluğuna iyi gelecektir (Chiang 2003).

Engelli sporcuların genelde içsel güdüleme nedeniyle spora başladıkları, spor deneyimleri ilerledikçe içinde buldukları toplumla daha iyi diyaloglar kurabilecekleri söylenebilir. Kurallara bağlı, belli kalıplar ve organizasyonlar içinde yapılan sportif faaliyetler, engellilerin spor yapabilmesi için tek seçenek olmamalıdır. Her engelli için bireysel spor türleriyle birlikte takım sporlarından birisinde yer alması faydalı olacaktır. Bu sayede, sporun engelli sporcuya fizik, moral ve sosyal katkısı arttırılmış olacaktır. Böylece, ömür boyu sürmesi gereken rehabilitasyon programı renkli, zevkli ve heyecanlı bir takım çalışması haline dönüşecek ve rehabilitasyonun amacına erişmenin kolaylaştırılacaktır ( Demir ve ark.2011).

#### **2.2.6.Zihinsel Engelli Bireyin Fiziksel Aktivite ile Sosyalleşmesi**

Beden eğitimi ve sporun normal gelişim gösteren bireyler üzerinde yaptığı olumlu etkilerin tümünü ve hatta daha fazlasını engelli bireyler üzerinde de gözlemlemek mümkündür” (İlhan, 2010). Ancak günümüzde “birçok engelli birey fırsat eşitsizliği, düşük performans beklentisi ve sosyal ayrımcılık gibi nedenler yüzünden fiziksel aktivitelere katılımı hala sorunlar yaşamaktadır” (Ergün, Murphy 2008). Aslan ve Şeker (2013)’ in yaptığı araştırmada, engellilere yönelik toplumsal algının son derece olumsuz ve önyargılı olduğu, özellikle zihinsel engellilerin aileleriyle birlikte toplum tarafından dışlandığı, bundan dolayı da zihinsel engelli

çocuğa sahip ailelerin topluma çıkmaktan kaçındığı saptanmış. “Hâlbuki engellilerin spor veya herhangi bir fiziksel aktiviteye katılımları, onların farklı kimlik ve rollerini keşfetmesini sağlar, kendini algılayışını değiştirme fırsatı sunar, grup duygusunu uyarır ve engellerinin farkındalığını azaltır” (Groff ve ark. 2009). “Kişinin kendi yeteneklerinin farkına varması, kendine yetebilmeyi öğrenmesi ancak rehabilitasyon ve eğitimle gerçekleşebilmektedir. Engelli rehabilitasyonunda spor; güven, denge, kas kontrolü, hareketlerde özgürlük ve koordinasyon kazanmak için kullanılabilir” (Ergun ve Baltacı 2006). Tüm bunların engelli bireyin kaliteli bir yaşam sürmesinde önemli olduğu düşünülmektedir. “Engelli bireylerin hayatın birçok alanındaki eşitsizliklerden dolayı sosyal yaşama katılımları kısıtlanmaktadır” (Groff ve ark. 2009). “Bu kısıtlamadan dolayı engelli bireylerin toplumun geneline göre daha inaktif bir yaşam sürdürdükleri görülmektedir. Dünya sağlık örgütü bu durumun ciddi bir halk sağlığı problemi olduğuna dikkat çekmektedir” (Fernhall ve ark., 2008). “Tüm bunların yanı sıra engelli olmanın genel olarak yaşam kalitesini düşüren bir etken olduğu” (Kılıçoğlu ve Yenilmez 2005) da belirtilmektedir.

Babkes (1999), spor yapan zihinsel engelli sporcular ile spor yapmayanları karşılaştırdığı çalışmasında, aile içi davranışlarını ve sosyalleşme durumlarını araştırmıştır. Çalışma da, spor yapan zihinsel engelli sporcuların, yapmayanlara göre daha yüksek oranda sosyal aktivitelere katıldıkları, çevrelerine karşı tutumlarının daha olumlu olduğu ve daha fazla sosyal davranış özelliği gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Topluma entegre olmada çok büyük zorluklar yaşayan bu bireylerin sosyal yaşamın bir parçası olmalarında egzersiz ve spor etkinliklerinin büyük önemi bulunmaktadır. Bu durumu göz ardı etmeden, özellikle ailelerin bilinçlenmesi ile bu spor terapilerine katılımın artırılması öncül amaç olmalıdır. Katılımın artması ile eğitim programlarının amacına ulaşması için gereken alt yapının sağlanması da önem arz etmektedir. Gerekli fiziki koşullar ile insan gücü ve eğitimci kadronun da belli bir seviyeye taşınması belirtilen amacın gerçekleşmesinde son derece önemlidir. Tüm bunların yanı sıra toplumda bu bireylere olan bakış açısının iyileştirilmesi amacıyla eğitim çalışmalarının tüm topluma yayılması ve halkın bilinçlendirilmesi de son derece önemlidir. Toplum tarafından sergilenen yanlış tutum ve davranış şekilleri de bu bireyleri toplumdan uzaklaştırdığı için yaklaşımların olumlu olması

gerekmektedir. Sporun sosyalleştirici ve rehabilite edici özelliği göz ardı edilmeden, özel eğitim programları içinde yer alan spor mekanizması etkin ve verimli bir şekilde kullanılmalı ve otistik bireyler toplumun bir parçası haline getirilmelidir ( Atalay ve Karadağ 2011).

## **BÖLÜM 3. YÖNTEM**

### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Nitel araştırma stratejisi içinde yer alan odak grup görüşmesi (OGG) yöntemi kullanılarak gerçekleştirilecektir. Odak grup görüşmelerinin amacı, belirlenen bir konu hakkında katılımcıların bakış açılarına, yaşantılarına, ilgilerine, deneyimlerine, eğilimlerine, düşüncelerine, algılarına, duygularına, tutum ve alışkanlıklarına dair derinlemesine, detaylı ve çok boyutlu nitel bilgi edinmektir (Stewart ve Shamdasani, 1990; Kitzinger, 1994, 1995; Krueger, 1994; Gibbs, 1997; Bowling, 2002). Odak grup görüşmelerinde önemli olan katılımcıların kendi görüşlerini özgürce ortaya koymalarını sağlayacak ortam oluşturmaktır. Bu anlamda odak grup görüşmelerinin en önemli avantajı, grup içi etkileşimin ve grup dinamiğinin bir sonucu olarak yeni ve farklı fikirlerin ortaya çıkmasıdır (Kitzinger, 1994, 1995). Karşılıklı etkileşim ve çağrışımlar sonucu, katılımcılar birbirlerinin zihinlerindeki duygu ve düşünceleri tetiklerler; böylelikle de zengin bir bilgi akışı sağlanır. Bu yöntemde grup baskısı, sosyal onaylanma ve sosyal beğenilirlik gibi engellerin asılması ve katılımcıların gerçek algı, duygu ve düşüncelerine ulaşılması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda araştırmamıza engelli bireylere sahip 19 ebeveyn ile yapılacak görüşme araştırmanın çalışma evreni olarak belirlenmiştir. 19 ebeveynin 9'u pilot çalışmamızı 10'u ise ana çalışmamızda yer almışlardır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin çocukları iki yıldır haftada iki gün düzenli basketbol oynayan, bir gün yüzen ve en az üç gün kısa yürüyüş yapan, orta mental retardasyonu (MR) olan gruptur.

Bowling'e (2002) göre OGG'e küçük bir grupta lider arasında yapılandırılmamış görüşme ve tartışmada grup dinamiğinin etkisini kullanma, derinlemesine bilgi edinme ve düşünce üretmedir. İnsanların aktiviteleri ile ilgili davranışları, fikirleri, güdülenmeleri, ilgi alanları ve problemlerinin dinamik ilişkisini anlamak açısından araştırma yapan kişiye önemli ipuçları veren OGG, 'grupların, alt grupların, kendilerinin de bilinçli, yarı bilinçli veya bilinçsiz oldukları psikolojik ve sosyo-kültürel özellikler ve yaptıkları uygulamalar hakkında bilgi almayı, davranışları ve bu davranışların arkasındaki nedenleri öğrenmeyi amaçlayan' niteliksel bir yöntemdir (Kroll ve ark., 2007).

Çalışmada örneklem yöntemi olarak Maksimum Çeşitlilik Örnekleme yapılmıştır. Bu örneklemede amaç, görece olarak küçük bir grup oluşturmak ve bu örneklemede çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmaktır. Belirlenen örnekleme yöntemi ışığında, var olan orta derece engellere sahip bireylerin ebeveynlerin yer aldığı gruplar oluşturuldu. Veri toplama aracı olarak görüşme formu kullanıldı. Form alanında uzman kişilerce hazırlandı. Bu form ışığında görüşmeler yapıp ses kayıtları elde edildi. Ebeveynler açık uçlu soruya verdikleri sözlü açıklamalar içerik analizi yoluyla çözümlendi. Her bir araştırma sorusu kapsamında önceden belirlenmiş ana temalar üzerinde karşılaştırmalar yapılarak ortak temaların oluşturulması yoluna gidildi. Belirlenen bu ortak temalar tekrarlanma sıklığı göz önünde bulundurularak tablolar haline getirildi. Yapılan çalışmanın güvenilirliğini arttırmak için tespit edilen kategoriler ve ortak temalar araştırmacının dışında nitel araştırma konusunda deneyimli uzmanlar tarafından incelenerek, saptanan ortak temalar arasında kodlama ve kategoriler üzerinde ortak görüş sağlandı (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

### **3.2.Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

#### **3.2.1.Araştırmanın Evreni**

Araştırmanın evreni Muğla ilinde bulunan ve düzenli spor yapan zihinsel engelli çocuğa sahip olan ailelerdir.

#### **3.2.2.Araştırmanın Örnekleme**

Örneklemede Yaş, cinsiyet vb. kriterlere ilave düzenli spor yapıyor olması ve orta mental retardasyon (OMR) grubu seçilmiştir. Görüşmeye katılan gruplar üç ebeveynden oluşmuştur. Ön görüşme 3 gruba, esas görüşme 4 gruba yapılmış olup toplam 9 gruba görüşüldü, veri olarak esas gruba yapılan görüşmeler 10 kişi olarak kaydedilmiştir. Görüşmeler yüz yüze yapılmıştır.

#### **3.2.Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması, uzmanların da görüşleri alınarak, önceden belirlenen 30 soru araştırmanın konusu kapsamında 17 soruya düşürüldü. Ön görüşme grubunda soruların geçerliliği denendi. Sorular sohbet esnasında konuların gelişimine göre katılımcılara yöneltildi ve ses kayıt cihazı ile kayıt altına alındı. Pilot çalışma

uzmanlar tarafından onaylandıktan sonra ana çalışma yapıldı. Ses kayıt cihazında bulunan görüşmeler dinlenip sorulara verilen cevaplar not alındı.

### **3.3.İstatistiksel Analiz**

Odak grup görüşmelerinin çözümlenmesi, sayısallaştırma tercih edilen ve uygun bir yöntem değildir. Nitel bir veri toplama yöntemi olan odak grup görüşmelerinde genelleme kaygısı olmadığından, sayısallaştırmaya da gerek yoktur (Fern, 2001). Bundan dolayı sonuçları verirken yüzde, frekans ya da istatistiksel testlere ya da tablolara gerek yoktur. Dahası sonuçlar nicelleştirilmemelidir (Suler, 1995). Sayısal veriden çok, bireysel düşüncelerin farklılıklarının nasıl verildiği önemlidir. Ayrıca, araştırmacının öne sürdüğünün aksine, ortaya çıkan farklılıkları sunmak bütün nitel araştırmalarda olduğu gibi, burada da çok önemlidir (Kitzinger, 1995). Verilerin analizinde içerik analizi en uygun yöntemdir (Kitzinger ve Farquhar, 1999). Veri analizinde en iyi yol, kayıt sırasında ya da sonrasında çözümlenme yapılırken, belli başlıklar altında anahtar temaları belirlemektir. Kayıt sırasında alınan kısa notlar bile daha sonra yapılacak analizler için oldukça yararlıdır. Odak grup görüşmesinin raporlaştırılmasında önemli olan sayılar değil katılımcıların ne söylediğidir (Creswell, 1998). Raporda genel olarak temalara göre belirlenen algılar yer almalıdır. Araştırmacılar, analiz yaparken ve raporlaştırırken konuşma dilinin olduğu gibi kalmasına dikkat etmelidir ( Çokluk ve ark., 2011).



## **BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR**

### **4.1. Zihinsel Engelli Bireylerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmadan Önceki Davranışları**

Ebeveynlerle yaptığımız görüşmede çocuklarının spor yapmadan önce televizyon ve bilgisayarla çok vakit geçirdiklerini bu hareketsizlikleri sonucunda kilo almaya başladıklarını belirttiler. Bunun yanı sıra bazıları sinirli ve aşırı hareketli, diğerleri ise sakin, sessiz, içine kapanık, mutsuz olduklarını anlattılar. Bu durumlarının çocukları spor yaptıktan sonra değiştiğini, daha mutlu olduklarını, özgüvenlerinin, cesaretlerinin arttığını belirttiler.

Ebeveynlerin anlattıkları fiziksel aktivite öncesi ve sonrası davranışlar bize fiziksel aktivitenin orta derece zihinsel engeli olan bireylerde pozitif yönde bir çok gelişme kaydettiklerini gösteriyor.

### **4.2. Düzenli Fiziksel Aktivite Sonrası Zihinsel Engelli Bireylerdeki Davranışlar**

Aileler, çocuklarının düzenli bir fiziksel aktivite sonrası; mutlu olduklarını, cesaretlerinin, özgüvenlerinin arttığını, erken ve düzenli uyudukları, bilgisayar ve televizyon başında daha az vakit geçirdikleri, daha fazla hareket ettikleri, el göz koordinasyonlarının geliştiği, paylaşmayı, yardım etmeyi, sıraya girmeyi, söyleneni dinlemeyi öğrendikleri şeklinde bilgi verdiler. Bunun yanı sıra yürüyüş yapmanın bile onları çok rahatlattığını, insanlardan korkmadan iletişim kurduklarını aktardılar.

Ailelerin yukarıda belirttiğimiz görüşlerinden yola çıkarak düzenli fiziksel aktivite orta derece zihin engelli bireylerde sosyal ve fiziksel gelişimlerinde önemli bir yere sahiptir diyebiliriz. En önemlisi de mutlu olmaları ve iletişimlerini geliştirmeleri.

### **4.3. Düzenli Fiziksel Aktivite Sonrası Ailelerin Yorumları**

Ailelere yaptığımız görüşmeler sonucunda; çocuklarının spor yaparak gelişme gösterdiğini, çocukları spor yaparken ailelerinde kendilerine zaman ayırdığını, çocuklarıyla daha eğlenceli zaman geçirdiklerini belirttiler. Ayrıca, çocukları spor yaptığı sırada onlarda ebeveynler olarak bir arada zaman geçirip dertleştikleri, sohbet ettiklerini, çocuklarını spor yapmasının onlarında ruhuna iyi geldiğini aktardılar.

Ailelerin anlattıklarından yola çıkarak, düzenli fiziksel aktivite orta derece zihin engelli bireylerde ve ailelerinde spor önemli bir yere sahip. Çocuklar birçok alanda gelişme gösterirken, aileleri de sosyalleşiyor. Kısacası düzenli fiziksel aktivite, orta derece zihinsel engelli bireylerin ve ailelerinin sosyalleşmelerine önemli katkı sağlamaktadır.

## BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Spor eğitimi uygulamaları, engelli çocukların motorsal özelliklerini aktif etmede önemli bir alan oluşturmaktadır. Bireysel veya gruba yapılan oyun, spor, dans çalışmalarında engelli bireyin kas ve kemik büyümesini sağlamak, kalp-akciğer fonksiyonlarının geliştirmek, kaba olarak hız, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon sağlamak temel amaçlardır (Çalışkan, 2011).

Ebeveynler çocuklarının spor yaparak grup çalışmalarına uyum sağladığını, kendilerine güvenerek bir şeyleri yapabildiklerini, grup çalışmalarında çalıştırıcılarının dediklerini hemen yaptıklarını bu tür gelişmelerin çocuklarını sosyal hayatını da olum etkilediğini belirttiler. Karademir ve ark. (2011) yaptıkları araştırmada, görme engelli sporcuların bir gruba ait olma ve yaptıkları spor ile kendilerini o gruba kabul ettirebilmelerinin güven duygularını arttırdığı, bunun da sporcuların kendileri ile ilgili algılamalarına olumlu yansımalar sağlayarak benlik saygılarını pozitif yönde etkilediğini belirtmişler. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamızı farklı bir engel grubuyla desteklemektedir.

Yaptığımız görüşmede yarışmalara katıldıkça mutlu oldukları, basketbol oynarken basket attıkları zaman kendilerine güvendiklerini ve bu başarıları herkesle paylaştıklarını söylediler. Duman ve ark. (2011) yaptıkları çalışmalarında bedensel engelli bireylerin spor yeteneği, görünüm, kendine güven algıları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı sonucuna ulaşmışlar. Yaşam doyumu, kendine güvenin artması kişinin sosyalleşmesinde önemli bir etmendir. Bizim çalışmamızda da ulaştığımız kendine güvenle başlayan sosyalleşmeyi farklı bir engel grubu ile desteklemektedir.

Ebeveynler çocuklarının spor yaptıktan sonra insanlarla iletişimlerinde gelişme olduğunu, insanlarla sohbet edip sorular sorduklarını, içlerine kapanmadıklarını belirterek çocuklarının sosyalleştiği yönünde ifadeler kullandılar.

Akçalar (2007) yaptığı araştırmada ortopedik engelli bireyler (tekerlekli sandalye basketbolcuları ) ile sadece izleyici olan ( spor yapmayan ) ortopedik engelli bireyler arasında sosyalleşme düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu belirtmiştir.

Demirdağ (2010)'ın araştırmasında öğretilabilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmesine yönelik velilerin verdikleri yanıtlar arasında çocuğun kendini tanıtabilmesi; özür dileme ve teşekkür becerilerine sahip olması ve liderlik becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuştur ve sporun çocukların sosyalleşmeleri üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Bu çalışma benzerliği ile bizim çalışmamızı desteklemiştir.

Çakmakçı (2001) hazırladığı “Okullarda Beden Eğitimi Dersinin ve Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri” konulu yüksek lisans tezinde beden eğitimi spor faaliyetlerinin, öğrencilerin sosyalleşmesine büyük ölçüde etken olduğu sonucu, hem kuramsal kısımda hem de anket uygulamasında ortaya çıkmıştır. Erdoğan (2001) hazırladığı “Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gençlerin Toplumsallaşmasında Sporun Yeri” konulu yüksek lisans tezinde, kuramsal boyutta, sosyalleşmeye sporun etkili olduğunu belirtmiştir.

Şahan (2007) hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü” konulu doktora tezinde spor aktivitelerinin, sosyalleşmeye salt etken olmadığı, ancak sporun, sosyalleşme sürecinde vazgeçilmez bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sporun zihinsel engelli çocukların kendilerini bir takımın parçası sayması, başarı ve mağlubiyet duygularını öğrenmesi, başkalarının başarısını kutlamayı öğrenmesi gibi sayısız katkısının olduğu bilinmektedir. Bu araştırma ile bunlardan bir kısmı velilerle yapılan görüşmede desteklenmiştir.

İnsanoğlunun kendine içten içe sorduğu en önemli sorulardan biri yaşam sistemi içindeki en önemli görevinin ne olduğuna dairdir. Birçok cevabın içerisinde, kendinden gelen canlıya baktığında “*evet benim sebepim bu der*”. Getirmiş olduğu canlının ne kaşı ne gözü ne de şekli pek mühim değildir. Onu koşulsuz sevecektir. Sadece bir mucizeye imza atmış, tanrının yeryüzündeki görevini yerine getirmiştir.

Seçilmiş olmak zordur. Özellikle de niçin seçildiğinizi bilmiyorsanız. Ama bazen bazı soruların cevaplarını bulamazsınız. Aslında yaşamınızı gözden geçirdiğinizde cevabını bulamadığınız birçok soru vardır. Bu sorduğunuz “*neden ben?*” sorusuna da cevabını bulamadığınız ve aramaktan vazgeçtiğiniz diğer

sorularla birlikte arşive kaldırmak, akarsuyun akış yönünü belirlemenize yardımcı olacaktır.

Zihin engelli bir bireye sahip olmanın her zaman kötü yönlerini düşünür ve ona tutum alırız. Ama bazen de düşünmeliyiz ki bu bizim için büyük bir sınav... Ya da büyük bir şans. El ele tutuşuruz her zaman sevdiklerimizle, birlikte vermeye çalışırız bu finali. Küs olduğumuz babamız bile elimizden tutar kaldırır bizi. Ama biliriz ki bizi kaldıran babamız değil, ilişkimizin bastonudur. Yani bizim bir parçamız. Burada böyle düşünen annelerin spor yapan çocukları hakkında izlenimlerini aktaracağız. Onların izlenimlerinden önce bu çalışmaya nasıl başladığımızı aktarmalıyım. Engelliler toplum içinde yaşamakta ve çeşitli engellenmeler, güçlüklerle ve dışlanmalarla karşılaşmaktadırlar.

Tarihsel süreç içinde engelli bireylere karşı farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir. Genetik yaklaşımda engellilik biyolojik bir hastalık olarak görülmektedir. Sosyal yaklaşımda ise çevresel etmenler daha önemlidir. Zihinsel engelli bireyleri uyum becerilerini geliştirmeye yönelik eğitime ve destek çalışmasına, benlik saygısını geliştirecek destek çalışmalarına, sosyal gelişimlerini sağlamak için akranlarıyla ilişki kurabilecekleri sosyal ortamların oluşturulmasına gereksinim duymaktadırlar. Zihinsel engelli bireylerin ailelerinin ise psiko-sosyal, duygusal, ekonomik olarak desteklenmesi ve bilgilenme ve geleceği planlama gereksinimleri vardır (Demirbilek,2013). Engellilik konusunda uzman Amerikalı yazar Rosemarie Garland Thomson, *Olağandışı Bedenler* adlı eserinde, engellileri toplumda “aşağı konumdaki talihsiz bireyler” olarak tanımlamaktadır. Yazara göre bu, sosyal kimlikleri önyargı ile damgalanmış, değersiz, kuşku duyulan ve önemsenmeyen kişiler olarak görülen engelliler hakkındaki hâkim, yaygın ve korku çağrıştıran olumsuz algıdan kaynaklanmaktadır (Sachs, 2003). Başbakanlık Özürülüler İdaresi Başkanlığı (2009) ve Esra Burcu (2010)’nun yakın zamanda ayrı ayrı yaptıkları araştırma sonuçları, Türkiye’deki engellilere yönelik algının Thomson’un tanımladığı algıdan pek farklı olmadığını göstermektedir. Engelliler konusunda yapılan araştırmalar daha çok engelliliğin medikal nedenleri ve (çocuk yaştaki) engellilerin eğitimi üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Engellilerle tanışmam üniversitenin üçüncü sınıfına geçerken başladı. Yardımcı uzmanlık alanları belirlenecek üç branş ve biri “engelliler sporu” seçmeliyim dedim ve elli kişilik sınıfta üç kişi seçmişiz. Ders dönemi başladı ve akıntıya kapılıp okyanusa doğru yelken aldık. Yeni keşifler yapar gibiydik, engellilerin neler yapabildiğini görmek çok güzeldi evet biz de bu işin içindeyiz ve elimizden geleni yapmaya çalışacağız... Duygusal başlayıp kabullenebilmeye devam eden yıllar. Bu ders sayesinde yolda yürürken, çevremizdeki engellileri fark ettik. Evet, çevremizde birçok engel grubuna sahip insan var, bu insanların mutlu olmasını sağlamak, onların engelsiz bir yaşam hakkı tanımak üzerimize düşen görevdi ve başladık. Önce üzuldüm hatta acıdım ama tanıdıkça kendime acıdım. Çünkü yaşama tutunmaları, azimleri, başarıları, engelleri ile dalga geçmeleri onların çoktan kendilerini kabullendiğini ama bizim ne kadar uzakta olduğumuzu gösterdi bana. Bedensel engelli sporcularla tanıştım. İçimden hala üzülmediğimi fark ettim ve neden üzülürken kendime kızdım. Alışma sürecim devam etti beraber tekerlekli sandalye basketbolu ve tenis oynadık ne kadar hızlı ve güçlüler... Ders haricinde de tekerlekli sandalyelerle antrenman yapmaya başladım ve çok hoşuma gitti.

Türkiye nüfusunun yüzde 12.29'unu engelliler oluşturuyor tabii bu bilinen bir de bilinmeyenler var. Ailenin utancından gizlediği, şehirle iletişimi zor olan bölgelerde yaşayan engelliler, bilinçsiz ailede olan engelliler ve köyün/ mahallenin delisi olarak adlandırılanlar muhtemelen bunlar istatistiklerin dışında. Görmezden geldiklerimiz de diyebiliriz. Çevreme bakındım aslında benim yakınımında engelli çoktu ama hasta diye adlandırdığım için engelli olduğunu unutmuşum. Mesela bacakları felçli babaannem, alzheimerli dedem, üst komşunun serabral palsili bebeği, sağ gözü görmeyen anneannem... Aslında ben engellilerle iç içe yaşıyordum.

Süreç ilerliyor ve ben gitgide engelli dünyasında yaşamaya başladım. Aynı dünyada farklı hayatlar yaşarken şimdi ortak bir yaşamımız oldu. Zihinsel engellilerle ilk defa sokak haricinde bilimsel bir eğitimde tanıştım ve onlarla çok iyi iletişim kurdum. Gönüllülüğün ne kadar önemli olduğunu anladım ve gönüllü olarak çalışmaya başladım. Aslında bu çalışma benim zihinsel engellilerle ilk tanıştığım anda çoktan başlamış diyebilirim. Gönüllü olarak çalıştığım rehabilitasyon merkezinde spor saatleri dışında velilerle de sohbet etme imkanı buluyordum. Engelli ailesinin önemli sorunları arasında çocuğunu anlatamamak ve başkalarıyla

paylaşmamak yatıyordu. Onları ve çocuklarını anlayan biri olduğunda mutlu oluyorlar ve saatler süren sohbetler başlıyor. Bir çok insanın çocuğunu iki yaşında yaptığı hareketi onların çocukları yedi, sekiz yaşlarında yapıyor ve onları başardığı her hareket ailenin umudu, mutluluğu oluyordu. Birçoğumuza kolay gelen top tutmak sadece birkaç saniye topu tutmak, atmak aileleri gözyaşına boğuyor. Çocuklara yardımcı olmak güzel ama esas güzellik ailenin yaşadığı mutluluğu görmek. O hazzı aldığımızda engellilerle yaşam vazgeçilmez hale geliyor. Öğretirken öğreniyorsunuz. Emek veriyor ve karşılığında mutlu olan insanları görüyorsunuz. Engelli olmayan gruplarla da çalışıyordum. İki grubu kıyaslamaya başladığımda zihinsel engellilerin daha mutlu olduğunu tespit ettim. Engelli olmayan grupta başarsalar bile bir tatminsizlik mutsuzluk vardı. İnsanı çalışmaya teşvik eden gözler engellilerde vardı ve onlarla çalışmanın verdiği haz paha biçilemez.

Gönüllü çalışmalarım devam ederken okulu bitirmem için bitirme tezi hazırlamam gerekiyordu tabii ki engelliler üzerine bir çalışma olmalıydı ve “zihinsel engelli bayanlarda denge ve esneklik ölçümleri” yaptık. Devlete bağlı bir rehabilitasyon merkezinde bu çalışmayı yaptım ama öncesinde onlarla vakit geçirdim bu merkezde kalanların zihinsel engelinin yanında terk edilmişlikleri de vardı. Ailelerinin istemediği, bakamadığı kişiler. Onlar için daha zordu her şey. Gözlemlediğim hayat zorlaştıkça yaptıkları şeyden zevk alma daha da artıyordu. Hem engelli hem de anne bana şefkatinden uzak ama koşarken mutlu.

Çalışmalarla geçen yıllar ve şuan, yüksek lisans tez konusu, konuda uzman hocalarımızla hangi konuda çalışmalıyız diye düşündük, toplantılar, araştırmalar yaptık ve engelli çocuklardan beklide daha zor durumda olan aileler ile ilgili bir araştırmanın faydalı olacağını düşündük. Literatür araştırmaları, soruların hazırlanması sonra toplantılar hangi sorular nasıl sorulmalı? Kimlerle görüşmeliyiz? Ana alanımız spor içinde aile, spor, zihinsel engel, sosyalleşme, fiziksel aktiviteler her şey olmalı. Bir araştırma yapıp ailelerin eline sorular tutuşturmakta, onlarla sohbet edip onları anlayarak bir yol çizelim ve sorularımızın cevabını bu sohbet sırasında alalım diye düşündük. Soruların belirlenmesi aşamasında zihinsel engelli çocuğu olan üç anne ile rehabilitasyon merkezinde görüşme yaptık. Çocukları seanstayken, okuldayken ve spor yaparken boş zamanlarının olduğunu ve bizimle görüşme yapabileceklerini belirttiler. Daha önce tanıdığım aileler olduğu için

sohbetimiz başladı ve iki saatlik seans boyunca devam etti. Çocuklarından bahsetmek ve çözümler aramak onları rahatlatıyor. Kendilerinden başkalarının onların çocukları için bir şeyler üretmesi onların motivasyonunu arttırıp daha umutlu yaşamalarını sağlıyordu. Zaman nasıl geçti anlamadık. Arada yeni gelen ailelerde sohbetimize katılıyor bizim düşündüğümüz üç kişilik grup bir anda sekiz kişiyi buldu. Çocuklarının günlük yaşamını, fiziksel aktivitelerini, çocukların yaptığı şakaları, annelerin çevre ile ilişkilerini, annelerin yaşamlarını, neler yaptıklarını, sosyal ve sportif anlamda beklentileri kısa kısa dedikodularla ilk sohbetimiz sona erdi ve zaman zaman böyle toplanıp sohbet etmek istediklerini belirttiler, zevkle tabii. Bir sonraki görüşme daha önce olan aileler dışındaki diğer üç kişiden oluşan ön görüşme grubu. Bu sefer onlarla rehabilitasyon merkezi yerine oyun parkında görüşmeyi düşündüm. Bu fikir onların da hoşuna gitti çocuklar oynarken biz de sohbet ederiz dedik. Ve buluştuk daha kısa sürer dediğim sohbetimiz üç saati buldu ben bir taraftan kayıt yaparken bir taraftan çocuklarla parkta oynamamak için kendimi zor tutuyorum. Amacımın ailelerle görüşmek olduğunu hatırlayarak devam ediyoruz. Çocuklar ara sıra oturduğumuz yere gelip şakalaşıyor, biri gelip sarılıyor diğeri parka davet ediyor, birbirlerine kızıyorlar, küsüyorlar sonra barışıp tekrar oyuna dönüyorlar. Biz onlarla ilgili konuşurken birden bambaşka konulara dalıyoruz, tekrar toparlayıp sorularla sohbete devam ediyoruz. Bu görüşme de sonlanırken araştırmamıza ilave edeceğimiz yeni sorular buluyorum. Ayrılmakta zor tabii, çocuklar sarıldılar öptüler ve ayrıldık.

Ertesi gün diğer üç kişilik ön görüşme grubu ile okulda buluştuk. Üç farklı grup üç farklı yer. Buluşmak için okula gittiğimde diğer çocukların velileri ve öğretmenleriyle de ayaküstü sohbet ettik. Bu sırada öğretmenin biri *“hocam bizden çok size iş düşüyor, biz bir şeyler öğretiyoruz ama sizinle kendilerini buluyorlar”* (sizinle den kasıt spor) dedi. Bu önemliydi özellikle özel eğitim alan çocukların öğretmeninden bu sözleri duymak çalışma azmimi arttırıyor. Çocukların kimi mutlu kimi mutsuz okulu seven de var sevmeyende birisine sordum *“ne bu suratın mutsuzluğu, neden gülmüyorsun”* cevap *“televizyon izleyecektim git başımdan”* gülerek karşıladım ve sohbetimiz devam etti sinirli beyle sonra öğretmenin çağırmasıyla sınıfına gitti. Ve anneler beni bekler. Çaylarımızı söyledik çocuklar



derste biz dışarıda. Ama sınıflardan gelen sesler, bağırın, gülen, dışarıya kalem atan, şarkı söyleyen...

Biz sohbetimize bakalım daha ben herhangi bir soru sormadan bu grup spor alanlarının çocuklarına göre düzenlenmesi ile ilgili notlar aldıldılar bana. Sohbetimiz sırasında bir anne *“ben birçok arkadaşım gibi olamadım, çocuğum 9 yaşında ama ben hala kabullenemedim onun engelli olduğunu, kabullenemiyorum, ruhum istemiyor”* diyerek ağlamaya başladı. Diğer annelerle onu teselli etmeye başladık. Evet, zor bir durum ve sadece yaşayanın bileceği bir durum. O anda araştırma sorularından uzaklaşıp biraz teselli edip konuyu dağıtıp üzgün anneyi umut eden bir anneye dönüştürme çabasına giriştik. Diğer iki kişi de ilk zamanlar kabullenemediklerini ama sonra onlar olmadan hayatlarının anlamsız olduğundan bahsettiler ve bir süre sonra konumuza döndük. Güzel bir sohbet oldu. Çayımızı içtikten sonra teneffüs zili çalmadan okuldan uzaklaştık. Yolda spor ile ilgili sorularım devam etti. Bu grup diğer iki grubun sağlaması gibi oldu.

Evet, soru belirlemek için üç grupla yaptığımız çalışma sonucunda sorularımız belirlendi. Hocamızdan aldığım ses kayıt cihazı içinde konuşmalarımız kaydedildi ve tekrar tekrar dinlendi. Notlar aldım. Bilimsel notlar ama tamamen hayat bilgisi. Onlarla yaşam ve sanki onca yükü siz çekmişsiniz gibi kendinizi sorumluk altında hissediyorsunuz.

Araştırmanın alt yapısı bitti şimdi esas verileri toplamaya geldi. Spor yapan zihinsel engelli çocuğu olan bir baba ile telefonda görüştüm. Aileler Cumartesi-Pazartesi günleri saat 10:00 antrenman yapılan alanda oluyorlar çocuklar spor yaparken görüşme imkanı bulabileceğimi hatta kendisi organize edeceğini söyledi. Cumartesi sabah erkenden uyandım, kahvaltımı bile yapmadan buluşma alanına gittim. Heyecanlıydım, çünkü yeni yaşamlar anlatılacak, yeni çocuklar tanıyacaktım. 15 çocuk basketbol oynamak için kimi servisle kimi ailesinin aracılığıyla ama yanlarında bir veliyle geldiler. Hepsi işin bilincinde bir ekip gibi geldiler kızlı erkekli, arada sağa sola laf atarak antrenman alanına girdiler. Dikkatleri dağılıyor ama sırayı asla bozmuyorlar. Birbirlerini uyarıyorlar ve antrenörlerinin her dediğini yapmaya çalışıyorlar. Onları biraz izleyebildim çünkü biliyorum ki iki saatlik antrenman süresine üç grubu zor yetiştireceğim. İlk dört kişi ile görüşmeye başladık.

Bu grup çocuklarını ve engelli hayatını kabullenen grup. Hayattan ne beklediklerini, çocuklarının doğumundan, gelişiminden, hareketlerinden, ruh halinden, yaşamından, isteklerinden, yapabildiklerinden, yapamadıklarından her anından bahsettiler. Aileler çocukları spor yaparken rahatlar. İlk başladıklarında spor salonundan dışarı çıkmayıp antrenman süresince bekliyorlarmış ama şimdi “*pazara bile gidiyoruz*” diyorlar. Neşelilerdi özellikle bu tür etkinlikler sayesinde bir araya gelip sürekli bir şeyler ürettiklerinden bahsettiler. Piknikler, çay partileri, geziler organize edip bir araya geliyorlarmış. Beraber mutlu olduklarından bahsettiler “*hepimizin çocuğu engelli kimseden saklamak zorunda değiliz, çocuğumuzun yaptığı hareketlere kimse uzaylı mı bu? Bakışı atmıyor*” diyorlar. Beklentilerinden bahsettik; çocukları için bir küçük büfe varmış kar amacı gütmeyen aileler pasta börek yapıp orada çay kahve servisi yaptırıyorlarmış çocuklara. Çocuklarda çalıştıkları için mutlularmış ama sonra oradaki yönetim değişince bu sistemden kâr edildiğini söyleyip kapatmışlar. Bu konuda çok üzgünler çünkü çocukların orada insanlarla iletişimlerini geliştirdiklerini söylediler. Annelerden birinin oğlu gelen müşterilerden bir kıza âşık olmuş, kız çay istiyorsa yanında orada bulunan her şeyi götürüyormuş ve kıza emrediyormuş her şeyi yiyip içmesi konusunda, kız kırmamak için yiyormuş ama bakmış böyle olmayacak anlaşma yapmış;

“*benim gelmemi istiyor musun? – Evet. –O zaman anlaşma yapalım. – Tamam. –Ben sadece çay içerim başka şey istemem, anlaştık mı?- Tamam.*”  
 Ertesi gün kız gelir çay ister bir de kek sadece çay gelir kız kek nerede diye sorduğunda kesin cevap alır “*anlaşma yaptık sadece çay yoksa gidersin*”.

Eğlenceli bir görüşme geçti ama zamanda geçti. Antrenman bitmiş çocuklar çıktılar salondan kimi ailesinin yanına, kimi soyunma odasına. Hemen yaptıkları hareketleri anlatmaya başladılar. Kayıt cihazı ile beni gören kız geldi yanımda annesi de var;

“*Bende konuşacağım*” dedi “*peki*” dedim başladı “*annemi çok seviyorum, babamı çok seviyorum, ben yüzme şampiyonuyum madalyalarım var, basket attım bugün artık çok güçlüyüm Mert (yaramaz bulduğu arkadaşı)’i dövebilirim. Sizin adınız ne?*” “*Dilhun*” “*Dilhuuuuuuuun seni çok sevdiiiiim*”.

Aileler servise doğru gittiler eyvah ben sadece bir grupla görüştüm. Hemen diğer gruptan randevu almaya çalıştım oh tamam yarın bana çocuklarının dans etkinliğinde zaman ayıracaklar. Sporcularımız biraz yorgun çokça mutlu bir şekilde evlerine gittiler.

Saat 14:00 ve ben dans salonun önündeki çimlerin üzerine kurulmuş kamelya da anneleri bekliyorum. Biri oradan el sallıyor gel işareti gidiyorum velilerden biri gel biraz izleyelim konuşuruz diyor. İzlemeye başladık dansçılarımız ısınmak için kendi istedikleri müzikleri seçiyorlar sonra derse geçiyorlarmış. Hiphop bir müzik çalıyor aman Allahım çılgın gibi dans ediyorlar yorulmadan, değişik harika figürlerle. Ders başlayana kadar izledik sonra ayrıldık. Kahvelerimiz geldi bende kayıt cihazının tuşuna bastım. Çocukların dansları ile ilgili yorumlar yaptık. Sohbet içine sorularımı soruyor cevapları tartışıyorduk. Arada çözümler buluyoruz. Çocuklarının onların yaşamındaki önemi, hayata nasıl onlarla bağlandıklarını, kendilerini sadece onlara adadıklarını ve her günlerini mümkün olduğu kadar güzel geçirmeye çalıştıklarını anlattılar. O da ne dans salonundan yakışıklının biri anne diye bağırarak geliyor! *“anne anne Sevgi beni öptü bende onu öptüm ama yanaktan öptüm, öğretmen görmedi ama”* koşa koşa gitti tekrar. Bu lafin üzerine yorumlar, gülmeler derken görüşmemiz devam etti. Spor dediğimde annelerin yüzü gülüyor. Sanki kendileri yapıyormuş gibi mutlular. Çocuklarında gelişmeleri anlatırken o kadar heyecanlı anlatıyorlar ki insan duygulanıyor. Bu arada dans salonunun yanındaki yürüyüş parkuru ve spor aletlerinde çocuklar dans ederken onlar da spor yapıyorlarmış bugün benim için ara vermişler. Güzel bir görüşme sona erdi çocukların dersi bitmiş ama içeriden hemen çıkmayıp dans etmeye devam ediyorlarmış sıkılana kadar. Yarın zor olacak üçüncü grup annelerim biraz mutsuzlar onları konuşurmak zor olacak.

Ve yeniden spor salonun dışındaki bahçedeyim çocuklar üçüncü görüşleri hemen tanıdılar. Biraz onlarla sohbet ettim tanımadıklarımla tanıştım, Antrenman saati geldi biraz izleyeyim dedim hepsi disiplin içinde antrenörlerini dinliyordu çok hoşuma gitti. Beni bekleyen grubun yanındayım. Önden onları konuşmaya alıştırmaya çalışıyordum ama bakışlar sorularını sor cevabını al ve bizi rahat bırak şeklindeydi ama inat ettim içlerinde olanı bilmek istiyordum ve didikledikçe açıldılar. Mutsuzlukları kabullenme aşamalarının hala gerçekleşmemesi. Bir anne

çocuğunun durumundan eşi onu sorumlu tuttuğu için zor anlar yaşadığından bahsetti üzücü tabii ki. Diğeri çevresi tarafından suçlanıyormuş artık önemsemiyorum dese de gözlerinde o hüznün görülüyor. Çocuklarını seviyorlar tartışmasız ama çevrelerinden destek göremeyince yaşamları daha da zor bir hal alıyor. Annelerden bir *“eskiden çok fazla sorun yoktu ama şimdi ergenliğe girdi geliştii, elimi tutup yürürken insanların bakışlarından nefret ediyorum”* dedi. Hemen empati yaptım ve gerçekten zor yaşamlarını çevreleri daha da zorlaştırıyor. Bu görüşme uzun ve üzücü geçecek. Onları teselli etmeye çalıştım. Görüşmemiz devam etti bu arada sorularımın cevaplarını da alıyordum. Annelerin içlerinin tek rahat ettiği yer çocuklarının anlaşıldığı, tuhaf bakışlara maruz kalmadığı yerler. Spor salonu, okul ve özel eğitim merkezi. Duygusal ve zor bir görüşmeydi. Ara sıra diğeri veliler de geldi sohbetimize katılıp espriler yapıp ortamın duygusallığını kırdılar. Farklı bir deneyimdi...

Spor yapan orta derece zihinsel engelli bireylerin aileleri ile yaptığımız görüşmelerde ebeveynlerin etkinliğini gözlemledik. Ebeveynler çocuğunun engelli olduğunu öğrendiği zaman olumsuz duygularla bir süre hareket edip sonradan çocukları için ne yapabilirler araştırmasına giriyorlar ve hayatlarını tamamen çocuklarına göre kuruyorlar. Ama bu olumsuz duygulardan kurtulmaları, çocuklarını kabul etmeleri 2 yıl ile 5 yıl arasında değişiyor. Çocuklarını diğeri insanlar gibi bakıcıya, annelerine ya da güvendikleri birine emanet edemiyorlar. Bu nedenle çalışan anneler işlerini bırakıp çocuklarına zamanlarını ayırıyorlar. Ebeveynler en çok rahatsız eden insanların çocuklarına karşı bakışları oluyor. Çocuğuyla engelli aşmaya çalışan anne toplumun acıyan, zavallı bakışları ile çocuğunu ve kendisini topluma kabullendirmeye çalışıyor.

Çocukların bebeklik dönemlerinde genellikle fazla sıkıntı yaşanmıyor fakat büyümeye başlamaları, hareket etme ihtiyacı ve ergenlik dönemi ile zorluklar başlıyor. Çocuklar ruh halleri değişken tavırlar gösteriyorlar ve anneler nasıl davranacakları konusunda bilinçlenmek için yardım alıyorlar. Özel eğitim merkezlerinde çocuk eğitim almaya başlıyor ve ilk sosyalleşme alanı burası oluyor. Çocukla beraber hareket eden annenin de sosyalleşmesi özel eğitim ile başlıyor. Çocuğu eğitimde iken anne orada bulunan diğeri ailelerle kaynaşıp dertleşiyor. Ortak konuları çocukları için birbirleri ile iletişime geçip paylaşımlarda bulunuyorlar. Benzer sorunlarına ortak çözümler bulmaya çalışıyorlar.

Anneler çocuklarıyla sürekli ilgilendikleri için kendilerine zaman ayıramamaktan rahatsızlar. Çocukları ile mutlu olduklarını ama kendilerine ait bir zaman olmadığını anlatıyorlar.

Çocuklarının aşırı hareketli oluşu ya da hareketsiz oluşundan yakınan anneler spor yaptıktan sonra çocuklarında ciddi bir değişim gözlemlediklerini anlatıyorlar. Çocuklarındaki olumlu değişikliği gördükleri zaman mutlu oluyorlar ve onlar spor yaparken aileler kendilerine zaman ayırıyorlar. Çocukların ev ve sosyal yaşamda spor ile beraber olumlu değişiklikler göstermeleri çocuk ve aile için mutluluk, dinginlik olarak tanımlanıyor. Çocukların başarı, yapabilme özelliklerinin geliştiğini sporla iletişimlerinin güçlendiği toplum içinde kabul gördüklerini belirttiler. Engellilere yönelik yapılan araştırmalarda üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri de engelli bireylerin sosyalleşmesi ve sosyalleşmelerine nelerin aracı olduğudur. Kuşkusuz spor engelli olan ve olmayan bireyleri için sosyalleşme etmenidir. Bu çalışma da hem zihinsel engelli aileleri hem de zihinsel engellilerin sosyalleşmesi hakkında bir kaynak olacaktır.

## **BÖLÜM 6. ÖNERİLER**

- Zihinsel engelli bireylere sahip olan aileler çocuklarını fiziksel aktivite yapmaya yönlendirmelilerdir, böylece çocuklarının sosyalleşmesine katkıda bulunacaklardır.
- Öğretilebilir zihinsel engellilerin rehabilitasyonunda spor etkinliklerine daha fazla ağırlık verilebilir.
- Bu amaca yönelik olarak özelleşmiş spor ve rehabilitasyon birimleri ya da merkezleri kurulabilir, bunların sayıları artırılabilir.
- Çocukların sosyalleşme düzeylerini belirleyen kıstas artırılarak bu alanda ileri düzey çalışmalara yer verilebilir.
- Bu çalışmalar çerçevesinde sosyalleşme alt kıstas yönelik olarak uygulama yapılabilir.
- Sosyal sorumluluk ve sosyal bilincin geliştirilmesi için yapılacak olan çalışmalarda spor etkinliklerine daha fazla yer verilebilir.
- Velilerin sporun etkileri hakkında bilinçlenmelerinin sağlanması amacı ile yerel yönetimlerle ortak sorumluluk çalışmaları yapılabilir.
- Zihinsel engelli bireylerin rehabilitasyonuna yönelik spor etkinliklerinin kapsamı genişletilebilir, bu kapsamda ulusal ve uluslararası düzeyde TÜBİTAK ya da Avrupa Birliği projelerine yer verilebilir.

## 7. KAYNAKLAR

Aile Eğitim Rehberi, (2006). *Zihinsel Özürlüler*, T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, s. 10- 11- 12- 13- 14- 34- 35- 44- 45- 49- Ankara.

Akçalar, S., ( 2007). *Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesinde Sporun Etkisi*". Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (1), 1-15, Bursa.

Mc Ardle, W., Katch, F.I., Katch, L,V. (2007). "Exercise Physiology, Energy,

Nutrition and Human Performance".*Sixth Edition, Lippincott Williams & Wilkins.*

Arslan, M., Şeker, S. (2013). *Engellilere Yönelik Toplumsal Algı ve Dışlanmışlık (Siirt Örneği)*. Siirt Üniversitesi.

Artar, Y., Karabacaklıoğlu, Ç. (2003). *Özürlülerin Toplumsal gelişmesine Yönelik Proje*. Ankara.

Atalay, A., Karadağ, A. (2011). "Otizmli Hastaların Rehabilitasyon Sürecinde Spor Terapilerinin Önemi". *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi* Ek Sayı 13. Konya.

Babkes, M.L. (1999). "Sport and physical activity socialization of youth with moderate cognitive needs: An expectancy-value perspective on parental influence" University of Northern Colorado

Bates, H. (2006). *Daily physical activity for children and Youth: A review and synthesis of the literature. Edmonton: Ministry of Education, Alberta Education, Learning, and Teaching Resources Branch*

Beasley, C.R. (1982). Effects of a Jogging Program on Cardiovascular Fitness and Working Performance on Mentally Disabled Adults. *American Journal of Mental Deficiency*, 86(6);609-613.

Biçer, Y., Savucu, Y., Kutlu, M., Kaldırım, M., Pala, R.( 2004). “Güç ve Kuvvet Egzersizlerinin Zihinsel Engelli Çocukların Hareket Beceri ve Yeteneklerine Etkisi”. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 1, s:173, Elazığ.

Bowling, A. (2002). *Research Methods in Health: Investigating Health and Health Services*. Philadelphia, PA: McGraw-Hill House

Bunc, V., Psotta, R.( 2001). Physiological Profile Of Very Young Soccer Plaeyers. *JSport Med. Phys Fitness*. 41 (3): 337-41.

Burcu, E. (2010). Türkiye’de Engelli Bireylerin Sosyolojik Profili, Malatya İnönü Üniversitesi’nde verilmiş olan konferans (Power-Point) sunumu.

Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). “*Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Dealth-Related Research*”. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131

Cavkaytar, A.( 2005). *Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Kök

Chiang. T. (2003). “Effects of Therapeutic Recreation Intervention within a Technology-Based Physical Activty Context on the Social Interaction of Male Youth with Autism Spectrum Disorders”.Indiana University.

Conk, Z. & Yıldırım, F. (2005). “Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Anne/Babaların Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Ve Depresyon Düzeylerine Planlı Eğitimin Etkisi”. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2), 1-10. Sivas.

Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five*

*Traditions*. Thousand Oaks, California: Sage.



Çakmakçı, S., (2001). “Okullarda Beden Eğitimi Dersinin ve Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri”. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.

Çaha, Ö. (1999). “Spora yaslanarak Nefes Almak”, *Düşünen Siyaset Dergisi*, Yıl 1, Sayı 2, Ankara.

Çalışkan, E. (2011). “Engelli Çocuklarda Spor Eğitimi ve Ailelerin Yaklaşımları”. I. *International Physical Education and Sports Congress for Disabled Persons*. Konya.

Çiftçi, C. (2001). “12-16 Yas Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Bazı Motorik Özelliklere Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Çokluk, Ö., Yılmaz, K., Oğuz, E., (2011). Nitel Bir Görüşme Yöntemi: Odak Grup Görüşmesi. *Kurumsal Eğitim Bilim*, 4(1).

Davies, P.S., Feng, J-Y., Crisp, A.J., Day, J.M.E., Laidlaw, A., Chen, J., Liu, XP. (1997). “Total Energy Expenditure And Physical Activity In Young Chinese Gymnast.” *Pediatr. Exerc. Sci.* Aug; 9(3): 243-252.

Demir, A., Coşan, F. (2001). “Türk Çocuklarının Fiziki Uygunluk Normları”. İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Denetleme Kurulu Eğitim Yayınları, No:1 İstanbul.

Demir, H., Barsbuğa, Y.& Küçükbezirci, E. (2011). “Engelli Sporcuların Spora Başlama Eğilimini Belirleyen Faktörlerin Araştırılması” *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 13 (EK SAYI) Konya.

Demirdağ, M., ( 2010). Sporun Öğretilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisinin Araştırılması”. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.

Dobbins Maureen, DeCorby Kara, Robeson Paula, Husson Heather, & Tirilis Daiva (2009). “School-based physical activity programs for promoting physical activity

*and fitness in children and adolescents aged 6-18. Cochrane Database of Systematic Reviews*". National Institute for Healty Research.

Docherty, D. (1996). "Measurement in Pediatric Exercise Science". *Windsor Human Kinetics*, p. 285

Duman, S., Baştuğ, G., Taştın, Ö. Akandere, M. (2011). Bedensel Engelli Sporcularda Kendine Güven Duygusu ile Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8(1): 1364-1373.

Duman, S., Şirin, E., Erdoğan, M., Yılmaz, M., (2011). Engelli Bireylerde Fiziksel Benlik Algısının Yaşam Doyumuna Etkisi. ". I. International Physical Education and Sports Congress for Disabled Persons. Konya.

Eichsteadt, C.B., & Lavay, B.W. (1995). "Physical Activity for Individuals with Metal Retardation Campaign". Illinois.47.

Erdoğan, O., (2001). "Okullarda Beden Eğitimi Dersinin ve Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri". Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Ergun, N., Baltacı, G. (2006). "*Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri*". Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları: 20, 2.Basım. Ankara.

Ergun, N. (2008). "*Ortopedik Özürlüler Aile Eğitim Rehberi*". T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları. Ankara.

Ergün, M. (1987). "*Eğitim ve Toplum*". Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınları.

Eripek, S. (2003). "*Davranış ve Öğrenme Sorunu Olan Çocuklarda Eğitim*". Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Eripek, S. (2005). "*Zeka Geriliği*". Ankara: Kök.

Fern, E.F. (2001). *Advanced Focus Group Research*. Thousand Oaks, California: Sage.

Fernhall, B., Heffernan, K., Jae, S.Y., Hedrick, B. (2008). "Health Implications of Physical Activity in Individuals with Spinal Cord Injury: a Literature Review". *J Health Hum Serv Adm.*; 30(4); 465-502.

Gibbs, A. (1997). "Focus groups", *Social Research Update*, 19.

<http://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU19.html>

Groff, D.G., Lundberg, N.R., Zabriskie, R.B. (2009). "Influence of Adapted Sport on Quality of Life: Perceptions of Athletes with Cerebral Palsy". *Disability and Rehabilitation*.; 31(4): 318-326.

Gutin, B., Manos, T., Strong, W.( 1992). "Defining Health And Fitness: First Step Toward Establish Children's Fitness Standarts". *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 63 (2) 128-132.

Gür, A. (2001). "Özürümlerinin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü"., Ankara: Özürümler İdaresi Başkanlığı Yayınları /16.

<http://www.sbfftr.hacettepe.edu.tr/incele.php?id=NjY=>

İlhan, L., Suveren, S. (2010). "An Alternative Opening Out for Disabled People: (Boccia)". *11th International Sports Science Congress*. Poster Presentation, Nov. 10-12. Antalya: Turkey, Abstract Book; 401-403.

Jeffrey, D.M. (1986). "The Education of Children and Young People Who are Mentally Handicapped. *Guides for Special Education*". No:1 Paris: Unesco.

Karademir, T., Çalışkan, E., Döşyılmaz, E., Açak, M. (2011). "Görme Engelli Haltercilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi". *I. International Physical Education and Sports Congress for Disabled Persons*. Konya.

Karaküçük, S. (1995). “Rekreasyon, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma”, Ankara: Seren Ofset, s. 55-59.

Kılıçoğlu, A., Yenilmez, Ç.( 2005). “Huzurevindeki Yaşlı Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Bireye Özgü Etkenler ile İlişkisi”. *Düşünen Adam*,; 18(4): 187-195.

Kınalı, G. (2003).”*Zihin Engellilerde Beden Eğitimi - Resim - Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar*”. İstanbul: Epsilon.

Kitzinger, J. (1994). “The methodology of focus groups: the importance of interaction between research participants”, *Sociology of Health and Illness*, 16 (1), 103–121.

Kitzinger, J. (1995). “Qualitative research: introducing focus groups”, *British Medical Journal*,311, 299–302.

Kitzinger, J. & Farquhar, C. (1999). “The analytical potential of ‘sensitive moments’ in focus group discussions”. In R. Barbour & J. Kitzinger (Eds), *Developing Focus Group Research: Politics, Theory and Practice*. (pp. 156–172). London: SAGE.

Kraus, R. (1971). “Recreation And Leisure in Modern Society”. Appleton- Century-Crofts, Educational Division. Meredity Corporation, , s: 277, New York.

Krueger, R.A. (1994). *Focus Groups: A Practical Guide For Applied Research*. London:Sage.

Maughan, R. (2000). “*Nutrition in Sport* “IOC Encyclopaedia Series Blackwell Science. Oxford.

Mc Ardle, W., Katch, F.I., Katch, L.V. (2007). “*Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*”. Sixth Edition, Lippincott Williams & Wilkins.

Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2006. Ankara.

Murphy, N.A., Carbone, P.S. ( 2008). “*Promoting The Participation of Children with Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities*”. *Pediatrics*; 121(5): 1057-1061.

Özer, D.S. (2001). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara:Nobel.

Özgür, İ. (2001). “Özel Eğitimde Kaynaştırma Yöntemi ve Sağladığı yararlar”.*Çanakkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt. 2. Çanakkale.

Özgür, İ. (1993)."Engelli Çocuk ve Aile." *Çanakkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt.9 Çanakkale.

Özsoy, Y., Özyürek, M., Eripek, S., (1988). *Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Kartepe.

Öztürk, M.A. (2011). “Engellenen Bireylerin Gözünden Otizm Spektrumu: Çeşitli İşlevlerin Gelişimi için Beden Eğitimi Önerileri”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13 (EK SAYI) Konya.

Özürlüler Şurası Ön Komisyon Raporları (1999). Ankara.

Pate, R.R., Ross, J.G. (1987). “Factors Associated with Health-Related Fitness”. *America Alliance Journal of Physical. Education, Recreation, Dance*, 58 (2): 93-96.

Sachs, R. (2003). *Integrating Disability Studies into Existing Curriculum*.  
<http://www.montgomerycollege.edu/Departments/dispsvc/diversity.htm>

Saydam, R. (2004). “*Türkiye Ulusal Hastalık Yükü Çalışması (Turkish National Burden of Disease). National Burden of Disease and Cost Effectiveness Project Report*,” Ministry of Health Hygiene Center Presidency School of Public Health. Ankara.

Saygın, Ö., Polat, Y. & Karacabey, K. (2005). “Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi”. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 19/3.

Savucu,Y., Biçer, Y. (2009). “Zihinsel Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Önemi”. *Turkiye Klinikleri J Sports*.1(2):117-22

Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M., Erdemir, İ. (2006). “Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi”. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 20(2), 105-113

Stewart, D.W. & Shamdasani, P.N. (1990). *Focus Groups: Theory and Practice*. NewburyPark, CA: Sage.

Suler, J. (1995). “Using interviews in research”, <http://users.rider.edu/~suler/interviews.html>

Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. Selçuk Üniversitesi Araştırma Yöntemleri Bilim Dalı. Konya.

Ün, N. (2003). “Zihinsel Özürlü Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Eğitiminin Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Watts, P.B., Joubert, L.M., Lish, A.K., Mats, J.D., Wilkins, B. (2003). “Anthropometry Of Young Competitive Sport Rock Climbers. *British Journal of Sports Medicine*. 37 (5).

Winnick, J., Short, F.( 1999). *The Brockport Physical Fitness Training Guide, Human Kinetics, USA, 3-24.*

[www.mc.cc.md.us/departments/dispsvc/diversity.htm](http://www.mc.cc.md.us/departments/dispsvc/diversity.htm)

Yanardağ, M. (2001). “Zihinsel Özürlü ve Sağlıklı Kadınlarda Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Karşılaştırılması”.Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yancı, H.B.A., (2010). *Öğretilebilir Zihinsel Engeli Olan Çocukları Ruhsal Ve Sosyal Uyumunda Sportif Rekreasyonun Önemi*. Doktora Tezi, İstanbul.

Yenal, T.H., Çamlıyer, H., Saraçoğlu, A.S.( 1999). “İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri Ve Yetenekler Üzerine Etkisi”. Gazi Üniversitesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4 (3): 15-24,Ankara.

Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Trabzon:Topkar.

Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan.

Zorba, E.( 1999). “*Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*”. Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi, Ankara.

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı :Hatice Dilhun SUKAN**

**Doğum Yeri : Konya**

**Doğum Yılı : 31/07/1982**

**Medeni Hali : Evli**

### EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

**Lise 1996-1999 :Murat Paşa Lisesi/ Antalya**

**Lisans 2002-2010 : İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

**Yabancı Dil : İyi**