

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**13-15 YAŞ ARASI GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN STRES VE
SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

İbrahim DALBUDAK

İZMİR, 2012

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**13-15 YAŞ ARASI GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN STRES VE
SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

İbrahim DALBUDAK

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Ferudun DORAK

İZMİR, 2012

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

Adı Soyadı

İmza

Başkan

(Danışman) : Yrd. Doç. Dr. Ferudun DORAK

Üye : Yrd. Doç. Dr. M.Ersin ALTIPARMAK

Üye : Yrd. Doç. Dr. Nilgün VURGUN

Yedek Üye :

Yedek Üye :

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih: 04 / 07 / 2012

ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitimim süresince bilgilerimi ve yönlendirmesini, benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen değerli hocam ve danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr.Ferudun DORAK'A, tez çalışmam süresince beni yalnız bırakmayan sevgili hocam Osman PEPE'YE ve Mustafa KAYA'YA içten teşekkürlerimi ve sonsuz şükranlarımı sunarım.

Son olarak her zaman ve her anlamda yanımda oldukları için canım aileme, adlarını sayamadığım bütün emeği geçenlere teşekkürü bir borç bilirim.

İbrahim DALBUDAK

İZMİR, 2012

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	ix
BÖLÜM 1. GİRİŞ	1
1.1. ENGELLİLİK	4
1.2. ENGELLİLİK NEDENLERİ	6
1.2.1. Doğum Öncesi Nedenleri	6
1.2.2. Doğum Sırası Nedenler	7
1.2.3. Doğum Sonrası Nedenler	7
1.3. ENGELLİLİK TÜRLERİ	7
1.3.1. Görme Özürlü	8
1.3.2. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	8
1.3.3. Ortopedik Özürlü	8
1.3.4. İşitme Özürlü	8
1.3.5. Dil ve Konuşma Özürlü	8
1.3.6. Zihinsel Özürlü	9
1.3.7. Süreğen Hastalığı	9
1.4. GÖRME ENGELLİLİK	9
1.5. GÖRME ENGELLİLİĞİN SINIFLANDIRILMASI	10

1.5.1. Yasal sınıflandırma	11
1.5.1.1.Kör	12
1.5.1.2. Az gören	12
1.5.2. Eğitsel Sınıflandırma.....	13
1.5.2.1. Kör.....	13
1.5.2.2. Az gören	13
1.6. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN ENGELİNİN OLUŞ NEDENLERİ	14
1.6.1. Doğum Öncesi Nedenleri.....	14
1.6.2. Doğum Sırası Nedenleri.....	14
1.6.3. Doğum Sonrası Nedenleri.....	14
1.7. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN ENGELLİ OLUŞ ZAMANINA GÖRE SINIFLANDIRILMASI	15
1.8. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN TEMEL ÖZELLİKLERİ.....	16
1.8.1. Bilişsel Özellikleri.....	16
1.8.2. Duyuşsal Özellikleri.....	17
1.8.3. Devinişsel Özellikleri.....	18
1.9. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN EĞİTİMİ VE ÖĞRETİMİ	19
1.10. GÖRME ENGELİNİN OLUŞTURDUĞU PSİKOLOJİK, SOSYAL VE DUYGUSAL SORUNLARI.....	21
1.11. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN SPOR AÇISINDAN SINIFLANDIRMASI.....	22
1.12. GÖRME ENGELLİLERDE SPOR AMACI	23
1.13. GÖRME ENGELLİLERİN SPOR BRANŞLARI.....	24

1.13.1. Futsal B1	25
1.13.2. Goalball.....	26
1.13.3. Atletizm.....	27
1.13.4. Yüzme	28
1.13.5. Torball.....	29
BÖLÜM 2. STRES VE SALDIRGANLIK	31
2.1. STRES KAVRAMI.....	31
2.1.1. Stresin Tanımı	31
2.1.2. Stres Türleri.....	32
2.1.2.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres	32
2.1.2.2. Olumlu ve Olumsuz Stres.....	33
2.1.3. Stresin Tepkileri	34
2.1.3.1. Fizyolojik Tepki.....	36
2.1.3.2. Psikolojik Tepki	36
2.1.3.3. Davranışsal Tepki.....	36
2.1.3.4. Subjektif Tepki.....	37
2.1.3.5. Örgütle İlgili Tepki	37
2.1.4. Strese Neden Olan Bireysel Faktörler	37
2.1.5. Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları	38
2.1.5.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları.....	39
2.1.5.1.1. Alarm aşaması/Savaş-kaç Tepkisi.....	40
2.1.5.1.2. Direnç Aşaması	42
2.1.5.1.3. Tükenme Aşaması.....	43

2.1.5.2. Stresin Psikolojik Sonuçları	44
2.1.5.2.1. Kaygı	44
2.1.5.2.2. Depresyon	45
2.1.5.2.3. Uykusuzluk	45
2.1.5.2.4. Tükenme Belirtileri	46
2.1.5.3. Stresin Davranışsal Sonuçları	47
2.1.6. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri	47
2.1.6.1. Egzersiz.....	48
2.1.6.2. Gevşeme Teknikleri	49
2.1.6.3. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	49
2.1.6.4. Zaman Yönetimi	50
2.1.6.5. Uyku	52
2.1.6.6. Davranışsal Kontrol	52
2.1.6.7. Biyolojik Geri Beslenme	53
2.1.7. Stres-Spor ve Sporcu İlişkisi.....	53
2.2. SALDIRGANLIK KAVRAMI.....	57
2.2.1. Saldırganlığın Tanımı	57
2.2.2. Saldırganlık Türleri	59
2.2.2.1. Engelleme Davranışları.....	62
2.2.2.2. Açık Şiddet Davranışları.....	64
2.2.2.3. Düşmanca Davranışları.....	65
2.2.3. Saldırganlığa Neden Olan Faktörler.....	66
2.2.4. Saldırganlığın Etkileri ve Sonuçları.....	67

2.2.4.1. Psikosomatik rahatsızlıklar	67
2.2.4.2. Anksiyete	67
2.2.4.3. Depresyon	68
2.2.4.4. Uyku bozuklukları.....	69
2.2.4.5. İntihar	69
2.2.5. Saldırganlığı Kontrol Etme Yolları	70
2.2.6. Saldırganlık-Spor ve Sporcu İlişkisi	71
BÖLÜM 3. GEREÇ VE YÖNTEM	77
3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU	77
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	77
3.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLARI	78
3.4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	78
3.4.1. Örneklem.....	78
3.4.1.1 Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	79
3.4.2. Araştırmanın Modeli ve Hipotezler	81
3.4.2.1. Araştırmanın Modeli	81
3.4.2.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	81
3.4.3. Verilerin Toplanması	82
3.4.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi.....	84
BÖLÜM 4. BULGULAR.....	85
4.1. ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLARI.....	85

4.1.1 Görme Engelli Sporcu olan ve olmayanların Stres ve Saldırganlık Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	85
BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE SONUÇ	91
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	91
5.2. Öneriler	99
ÖZET	106
ABSTRACT.....	108
KAYNAKLAR	110
EKLER.....	125
EK 1. Sporculara Ait Demografik Özellikler.....	125
EK 2. Stres Ölçeği.....	127
EK 3. Saldırganlık Ölçeği	128
EK 4. İzin Belgesi	130
ÖZGEÇMİŞ.....	131

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Dağılımı	79
Tablo 2. Katılımcıların Yaşlara Göre Dağılımı.....	79
Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	79
Tablo 4. Katılımcıların Sporcu Olan Ve Sporcu Olmayana Göre Dağılımı	80
Tablo 5. Katılımcıların Spor Branşlarına Göre Dağılımı.....	80
Tablo 6. Spor yapan ve yapmayanların stres ölçeğine ilişkin “t” testi.....	85
Tablo 7. Bireysel ve takım sporcuların stres ölçeğine ilişkin “t” testi	85
Tablo 8. Bayan ve erkek katılımcıların stres ölçeğine ilişkin “t” testi	86
Tablo 9. Bireysel ve takım sporcuların saldırganlık ölçeğine ilişkin “t” testi	86
Tablo 10. Spor yapan ve yapmayanların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında edilgenlik ölçeğine ilişkin “t” testi	87
Tablo 11. Spor yapan ve yapmayanların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında yıkıcı saldırganlık ölçeğine ilişkin “t” testi	87
Tablo 12. Spor yapan ve yapmayanların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında atılgenlik ölçeğine ilişkin “t” testi.....	88
Tablo 13. Bayan ve erkek katılımcıların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık ölçeğine ilişkin “t” testi.....	88
Tablo 14. Bayan ve erkek katılımcıların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından atılgenlik ölçeğine ilişkin “t” testi.....	89
Tablo 15. Bayan ve erkek katılımcıların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında edilgenlik ölçeğine ilişkin “t” testi.....	89
Tablo 16. Saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarıyla stres ölçeğinin arasındaki korelasyon ilişkisi,	90

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanların stres ve gerginlikten uzak, rahat bir yaşam sürdürmeleri için ve sağlıklı kalmalarında sporun önemli olduğu toplum tarafından bilinmektedir. Görme engelli bireylerde stres ve saldırganlık düzeylerinin nasıl olduğu ve buna sporun etkisinin ne düzeyde yansıdığı bizi bu çalışmaya yöneltmiştir.

İnsan toplumsal bir canlıdır. Görme engelli bireyi doğrudan etkilemekle birlikte, bulunduğu aileyi ve çevreyi doğrudan etkileyerek toplumsal bir özellik taşımaktadır. Görme, insanın bilmesini ve öğrenmesini sağlar. Yani görme, hayatın kendisiyle ilişki kurduran temel öğedir. Gözde herhangi bir bozukluk bireyin doğal yollardan öğrenmesini engellemekle birlikte kişiyi toplusal hayattan soyutlayarak diğer becerilerin kazanılmasına güçleştirmektedir. Görme kişiyi bire bir hayatla ilişki kurduran, kişinin zihinsel ve beden gelişimini ve uyumunu sağlayan faktörlerden biridir. Uyum, bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliği ile içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilme ve bu ilişkiyi sürdürebilmesidir. Birey, kendi benliği ve çevresiyle dengeli ve etkili ilişki kurma, geliştirebilme ve sürdürmek suretiyle uyum sağlayabilirler (21). Görme engelli bireylerin topluma entegre olmalarına ve uyumlu olmalarına sağlamak için de spor yoluyla hem rehabilitasyonunun hem de eğitiminin sağlanması gerekmektedir. Rehabilitasyon ve eğitimin sonunda engelli bireyi istenilen kalifiye durumuna getirmektir. Yani görme engelli bireyi hazırlama, yeniden cesaretlendirmek, zihinsel gelişimi sağlanması, onarmak, kendine güvenine sağlaması, engelliliğini kabul

etme, yaratıcılığını geliştirmesi, bağımsız hareket eğitimini sağlama, bağımlılık duygusundan kurtarma, diğer insanlardan farklı olmadığını kabul etmek, günlük yaşam becerilerine kazandırmadır.

Stres, günlük dilimize girmiş ve giderek yaygınlık kazanan bir kelimedir. Stresin kelime anlamına günümüzde pek çok insanın öğrenip kullandığı psikolojik kavramlardan biri olmasına karşın, çoğu insan tarafından hem yanlış hem de farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Stres denilince insanın aklına hemen olumsuz ifadeler gelmektedir; fakat böyle bir düşünce yanlıştır; çünkü stres, içinde bulunduğu zamana göre ve yere göre, olumlu veya olumsuz olabilir. Stres durumunun sistem üzerindeki etkisi olarak betimlenen gerilim (strain), günlük yaşamda kişilerin stres yerine kullandıkları terim olarak görünmektedir. Gerilim; rahatsızlık, mutsuzluk ve sıkıntı gibi duyguların yaşanmasına ortam hazırlayarak kişi üzerinde olumsuz etkiler yaratabildiği gibi, gizil güçlerin harekete geçirilmesi ve yüksek kalitede performans sergilemesine aracı olmak biçiminde olumlu etkilere de sahiptir. Yani stres günümüzde yoğun olarak varlığını hissettiren ve giderek daha çok gündeme gelen bir kavramdır (82).

İnsanoğunun kişiliği, doğuştan getirdiği özelliklerin ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle biçimlenir. İnsanların yetiştirdikleri ortamda kültürel özelliklerinin farklı olması nedeniyle gösterdikleri tepki biçimleri ve davranış özellikleri birbirinden farklıdır. Davranışların üzerinde gelenek ve göreneklerin etkisi vardır. Buna göre duyguların, isteklerin, beklentilerin bastırılmasına zorunlu kılan bir ortamda yetişen bireyler, bundan dolayı üzerinde bir baskı hissetmesinden dolayı düşmanlık ve şiddet içeren eğilimlere yönelebilirler. Bu nedenle bireyler, toplumsal huzursuzluğa neden olabilecek bazı

olumsuz ve saldırgan davranışlara neden olmaktadır. Bir davranışın saldırgan olarak ifade edilmesi, içinde bulunan kültüre göre değişebildiğinden dolayı saldırganlığın tanımını yapmak zordur. Saldırganlık, bireyin sözel veya fiziksel bir güç harcayarak bir hedefe yönelmesi ya da karşıdan gelen bir hedefin davranışını engellemesidir (46).

Bu nedenle görme engelli bireyler engelinden dolayı toplum ve ailesi tarafından duyguların, isteklerin, beklentilerin bastırılmasına zorunlu kılan bir ortamda yetişmesinden dolayı üzerinde bir baskı hissetmesi onun farklı alanlarda düşmanlık ve şiddet içeren eğilimlere yönelebilirler. Bu alan kendine spor ortamında göstermektedir; çünkü spor onlar için yapamadıkları her şeyi bu ortamda yapmasını fırsat sağlamaktadır. Spor bunlar için bir deşarjdır. Rakibini yenme arzusu onun için saldırganlığa tatmini sağlamaktadır. Yasaklanan davranışlar spor yoluyla yok edilmektedir. Görme engelli birey otoriteye isyan, baskıya boyun eğmeme gibi isyanların yerine spor faaliyetlerinde bu hırs ve agresif davranışlarda bulunmaktadır. Bu kişiler spor sayesinde zihni ve bedeni bakımdan rakiplerini yenerek tatmine kavuşmaktadırlar.

Stres ve saldırganlık kavramları insan hayatını önemli ölçüde etkilediği için tüm çalışmaların çıkış noktasındaki temel amacı, insanın doğasını daha iyi anlama ve psikolojik, bedensel ve toplumsal olarak sağlığına ilişkin bilgiyi bulma çabası olduğudur.

Bu tez çalışması, Görme engelli sporcular ile spor yapmayan görme engelli bireylerin stres ve saldırganlık düzeylerini araştırmak ve bu etkide sporun rolünü belirlemek amacıyla ele alınmıştır.

Tez üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde genel olarak engellilik ve Görme engellilik hakkında bilgiler verilmiştir. İkinci bölümde, tezde değişkenler olarak yer alan, stres ve saldırganlık hakkında kavramsal açıklamalar yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise geliştirilen hipotezleri de test edecek araştırma bölümü yer almaktadır.

1.1. ENGELLİLİK

Engellilik, bir bireyin veya grubun genel standartlara göre, önemli ölçüde bozulma olarak değerlendirilen bir durum veya fonksiyondur. Terim, fiziksel yetersizlik, duyu bozukluğu, bilişsel bozukluk, zihinsel bozukluk, ruhsal hastalık, çeşitli kronik hastalık tiplerini içeren bireysel fonksiyonlara karşılık gelmektedir.

Engellilik, ilgili kişi için çok boyutlu bir deneyim olarak kavramsallaşmıştır. Etkileri organlar üzerinde ya da vücut kısımlarında ve kişinin yaşam alanlarına katılımı üzerinde olabilir. Paralel olarak, ICF’de engelliliğin üç boyutu tanımlanmaktadır: vücut strüktürü ve fonksiyonu (ve bunlarla ilgili değer düşüklüğü), aktivite (ve aktivite kısıtlamaları) ve katılım (ve katılım kısıtlamaları). Bu sınıflandırma ayrıca, engelliliğin sonuçlarını etkileyen fiziksel ve sosyal çevresel faktörlerin rolünü de tanımaktadır (86).

Engellilik, kişinin günlük aktivitelerini yürütmesini engelleyen ya da azaltan, çeşitli fiziksel ve zihinsel noksanlıkları içermektedir. Bu noksanlıklar, erkek veya kadının günlük aktivitelerini yapamamasına engellik olarak adlandırılır (86).

Engellilik, bir bozukluk ya da özür nedeniyle yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması ya da yerine getirilememesi halidir (64).

Engellilik, bir yetersizlik veya engel nedeniyle yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilememesidir (17).

Engellilik: Anatomik, fizyolojik ya da psikolojik yapı ve fonksiyonlarındaki eksiklik kayıp ya da anormal durum sonucu normal bir insanın başarı ile sonuçlandırabileceği aktivitelerin sınırlı ya da tam olarak yapılamaması durumudur (1).

Engelliliğin toplum tarafında farklı bir ismi vardır. Genellikle insanlar arasında engelliğinin adını özürlü olarak bilinmektedir. Yine özürlülük hakkında birçok tanım yapılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

Özürlü: Doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmesi nedeniyle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük gereksinimlerini karşılama güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişiyi tanımlanmaktadır (87).

Özürlülük: Herhangi bir bozukluk sonucunda bir aktiviteyi normal kabul edilen sınırlar ve uyum içinde yapabilme yeteneğinin kısıtlanması veya yapılamamasıdır (64).

İnsanlar farklı özellikler ile birlikte yaşadığı sürece, birçok faktöre bağlı olarak toplumda üstlenmesi gereken roller olacaktır. Bireyin içinde bulunduğu durumdan dolayı

bu rolleri yerine getirememesine engel denir. Kendi yaşlılarından olumsuz yönde farklılık gösteren ve sahip oldukları bu yetersizlikler nedeniyle çevrenin dikkatini üzerine çeken insanlara engelli insanlar denmektedir. Engelli insanlar dünya nüfusunun % 10 unu oluşturur. Engelliler temelde görme engelliler, işitme engelliler, bedensel engelliler ve zihinsel engelliler olmak üzere 4 grupta incelenir (64).

1.2 ENGELLİLİĞİN NEDENLERİ

Özürlülük nedenleri, doğum öncesi, doğum sırasında ve doğum sonrasındaki nedenler olarak üç gruba ayrılmaktadır. Doğumsal ve genetik bozukluklar ile riskli gebelikler özürlülüğün doğum öncesi nedenleri arasında yer almaktadır. Doğum sırasında ortaya çıkan çeşitli sağlık sorunları (zor doğum, asfiksi gibi) özürlülüğe yol açabilir. Doğum sonrasında meydana gelen özürlülükler ise beslenme bozuklukları, bulaşıcı hastalıklar ve kazalar gibi nedenlerden kaynaklanabilir (24).

1.2.1 Doğum Öncesi Nedenler

Doğuştan özürlülük ve genetik hastalıklar, akraba evlilikleri kalıtsal hastalıklar, kan uyumsuzluğu, annenin sahip olduğu kronik hastalıklar, diyabet, siper tansiyon, epilepsi, kalp hastalıkları ve gebelikte geçirilen enfeksiyon hastalıkları (kızamıkçık, toksoplazma, hepatit b, suçiçeği, cinsel yolla bulaşan hastalıklar), annenin yaşı, annenin hamilelik döneminde karşılaştığı sorunlar, doktor kontrolünde kullanılmayan ilaçlar, tehlikeli kimyasal maddeler sonucu annenin zehirlenmesi, röntgen ışınlarına maruz kalma, annenin kötü ve yetersiz beslenmesi, stres doğum öncesi nedenlerdendir (24).

1.2.2 Doğum Sırasındaki Nedenler

Doğum işlevi sırasında bebek yeterli oksijeni alamayabilir (anoxia) veya doğum sırasındaki işlemler nedeniyle yaralanabilir. Dikkatsiz tıbbi bakım, aşırı ağrı kesici kullanım vs çocukta engelliliğe neden olabilir (41).

1.2.3 Doğum Sonrası Nedenleri

Bebek büyümeye başladığında, birçok hastalığa maruz kalabilir. Boğmaca, kızamık, menenjit, ensefalit, sıtma, kabakulak, alerjiler gibi enfeksiyonlar düşünsel-entelektüel engellere neden olabilir. Fiziksel, zihinsel ve cinsel istismara uğrayan çocuklar, zihinsel yeteneklerinde azalma işaretleri gösterirler. Buna bir neden de ortamdaki kirlilik, aile içi şiddet, yanlışlıkla yenilen zehirler ve beslenme vs.. dir. Travmatik beyin yaralanmasına bağlı olarak gerçekleşen beyin yaralanmaları, enfeksiyonlar ve madde kullanımı zihinsel yeteneği bozan nörodejenartif hastalıklara neden olabilir (41).

1.3. ENGELLİLİK TÜRLERİ

Dünyadaki tüm insanlar arasında bireysel farklılıklar vardır. Beden yapısı, kültürel sosyal, ekonomik, psikolojik gelişim özellikleri ile ortaya çıkan ayrılıklarla birlikte doğada yaşayan diğer canlılardan farklılığı ile birlikte kendi sınıfı içerisinde de farklı özellikleri olan bir varlıktır (4).

1.3.1. Görme Özürlü

Tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olan kişidir. Görme kaybıyla birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü, gece körlüğü (tavuk karası) olanlar bu gruba girer (88).

1.3.2. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Çocukta 7 yaşından önce başlayan, en az iki ortamda (ev, okul) 6 ay süreyle yaşına ve gelişim seviyesine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileriyle görülen bozukluktur (88).

1.3.3. Ortopedik Özürlü

Kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve fonksiyon kaybı olan kişidir. El, kol, ayak, bacak, parmak ve omurgalarında, kısalık, eksiklik, fazlalık, yokluk, hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu, kas güçsüzlüğü, kemik hastalığı olanlar, felçliler, Serebral Palsi, spastikler ve spina bifida olanlar bu gruba girmektedir (27).

1.3.4. İşitme Özürlü

Tek veya iki kulağında tam veya kısmi işitme kaybı olan kişidir. İşitme cihazı kullananlar da bu gruba girmektedir (27).

1.3.5. Dil ve Konuşma Özürlü

Herhangi bir nedenle konuşamayan veya konuşmanın hızında, akıcılığında, ifadesinde bozukluk olan ve ses bozukluğu olan kişidir. İşittiği halde konuşamayan,

gırtlığı alınanlar, konuşmak için alet kullananlar, kekemeler, afazi, dil-dudak-damak-çene yapısında bozukluk olanlar bu gruba girmektedir.

1.3.6. Zihinsel Özürlü

Çeşitli derecelerde zihinsel yetersizliği olan kişidir. Zeka geriliği olanlar (mental retardasyon), Down Sendromu, Fenilketonüri (zeka geriliğine yol açmışsa) bu gruba girer (27).

1.3.7. Süreğen Hastalığı

Kişinin çalışma kapasitesi ve fonksiyonlarının engellenmesine neden olan, sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıklardır. (Kan hastalıkları, kalp-damar hastalıkları, solunum sistemi hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, idrar yolları ve üreme organı hastalıkları, cilt ve deri hastalıkları, kanserler, endokrin ve metabolik hastalıklar, ruhsal davranış bozuklukları, sinir sistemi hastalıkları, HIV). Süreğen hastalıklar özür türü içerisinde bir alt başlık olarak yer almaktadır. Toplam özürlülük oranı içerisinde yer almakta ancak nitelikleri incelenirken, diğer özür türlerinden ayrı olarak değerlendirildiği görülmüştür (27).

1.4. GÖRME ENGELLİLİK

Görme engeli, kısmi veya tamamen görme kaybıdır. Görme bozukluğunun bazı hafif formları, gözlük veya kontakt lens ile tedavi edilebilir. Diğer görme bozukluğu formları, ilaç hatta cerrahi gerektirir. Görme bozukluğunun daha şiddetli türleri, geri dönülemez bozukluklardır (56).

Görme engellilik ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bunların bazıları şunlardır. Görme engelli, bir insanın eğitimsel başarısını olumsuz yönde etkileyen ve düzeltilemeyen görme kaybı olarak tanımlanır (64). Enç'in (1972) yaptığı tanım ise, gerekli ve mümkün olan bütün düzeltmeler yapıldıktan sonra en iyi gören gözünde normal görme gücünün en fazla onda birine sahip olanlara görme engelli denilmektedir (31).

Görme engelliliği halk arasında kör olarak tanımlamaktadırlar. Enç ve arkadaşları tarafından yapılmış olduğu tanım ise gerekli bütün düzeltmeler yapıldıktan sonra iyi gören gözünde olağan görme gücünün en fazla yirmide biri bulunan ve görüş acısı yirmi dereceye geçmeyenlere kör denilmektedir (30).

Görme engelliler için halk arasında kullanılan tanımlara bakıldığında kör kelimesinin geçtiği görülmektedir; ancak kullanılan bu terimler görme engellilerin tümünü kapsamamaktadır; çünkü görme engelliler türdeş bir küme değildir. Bu nedenle değişik açılardan farklı gruplara ayrılabilir (66).

1.5. GÖRME ENGELLİLERİN SINIFLANDIRILMASI

Dört farklı görme bozukluğu kategorisi bulunmaktadır: kısmi görme, az görme, yasal olarak körlük ve tamamen körlüktür.

Kısmi görmek; kişinin görme ve okuma zorluğu çekmesi ve öğrenmek ve okumak için özel yardıma ihtiyacı olması anlamına gelir.

Az görme; normal mesafeden okumanın imkansız olduğu, daha ciddi bir görme bozukluğunu içerir. Az gören insanlar, okumak ve görmek için destekleyici araçlar kullanmak zorundadır. Hatta Braille alfabesi kullanarak öğrenebilirler.

Yasal olarak körlük 20/200'den daha az bir görüşe ve sınırlı bir görüş aralığına karşılık gelir. Yasal olarak kör insanlar hiçbir şeyi uzak yada yakın olsun net göremezler.

Tamamen kör insanların ise hiç görüşü yoktur. Gözleri görüntüleri algılayabilecek işleve sahip değildir ve Braille dahil, görsel olmayan kaynaklar yoluyla öğrenmek zorundadırlar (56).

Körlüğün değişik tanımları yoktur: ancak yine de körlük tanımlarından en iyi tanımın hangisi olduğu konusunda oldukça yoğun tartışmalar vardır. Körlük yaygın olarak iki şekilde tanımlanmaktadır. Bunlar körlüğün yasal ve eğitsel tanımlarıdır. Yasal tanım tıp alanında çalışanlar ve diğer ilgililer tarafından kullanılırken, eğitsel tanım ise eğitimciler tarafından kullanılan tanımdır (67).

1.5.1 Yasal Olarak Sınıflandırılma

Gerekli tüm düzeltmelere rağmen sonra iyi gören gözündeki görme keskinliği 20/70 ile 20/200 arasında olan kişilere az gören denmektedir. Yasal tanım, uzak görme keskinliği ve görme alanının değerlendirilmesini içerir. Görme yetersizliği olan kişinin yasal alanlardan yararlanılmasında ölçüt olarak alınır. Tanımlarda yer alan görme keskinliği kavramı, gözün özel bir mesafeden görme ve ayrıntıları ayırt etme yeteneğini ifade eder. Görme alanı, baş çevrilmeden ve gözler oynatılmadan görülebilen tüm alan

demektir ve yaklaşık 180 derecedir. 20/200 oran ise görmesi normal olan bir kişinin 200 feet'ten gördüğünü 20 feet'ten görmek anlamına gelir.(20 feet= 6 m) Yasal olarak görme engelli olarak kabul edilenlerin çok azı görme gücünden tamamıyla yoksundur. Büyük çoğunluğu görme gücünden çeşitli oranlarda yararlanabilmektedir. Bu sınırlılık nedeniyle eğitsel tanımlamalara başvurulması gerekmektedir. Eğitsel tanımlar ışığında bireyin gereksinimine yönelik eğitsel düzenlemelere gitmek; öğrencinin mevcut görmesini etkili bir biçimde kullanacağı ortam ve materyal düzenlemelerinin yapılmasını mümkün hale getirir (66).

1.5.1.1. Kör

Bütün düzeltmelerden sonra iki gözle görmesi 1/10 dan aşağı olan, eğitim ve öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanamayanlara kör denir. Körlerin görme kaybı 9/10, görme gücü 1/10, görüş açısı 10°-20°'dir (66).

1.5.1.2. Az Gören

Tüm düzeltmelere rağmen sonra iyi gören gözündeki görme keskinliği 20/70 ile 20/200 arasında olan kişilere az gören denmektedir. Yasal tanım, uzak görme keskinliği ve görme alanının değerlendirilmesini içerir. Görme yetersizliği olan kişinin yasal alanlardan yararlanılmasında ölçüt olarak alınır.

Tanımlarda yer alan görme keskinliği kavramı, gözün özel bir mesafeden görme ve ayrıntıları ayırt etme yeteneğini ifade eder. Görme alanı, baş çevrilmeden ve gözler oynatılmadan görülebilen tüm alan demektir ve yaklaşık 180 derecedir. 20/200 oram ise görmesi normal olan bir kişinin 200 feet'ten gördüğünü 20 feet'ten görmek anlamına gelir.

Yasal olarak görme engelli olarak kabul edilenlerin çok azı görme gücünden tamamıyla yoksundur. Büyük çoğunluğu görme gücünden çeşitli oranlarda yararlanabilmektedir. Bu sınırlılık nedeniyle eğitsel tanımlamalara başvurulması gerekmektedir. Eğitsel tanımlar ışığında bireyin gereksinimine yönelik eğitsel düzenlemelere gitmek; öğrencinin mevcut görmesini etkili bir biçimde kullanacağı ortam ve materyal düzenlemelerinin yapılmasını mümkün hale getirir (66).

1.5.2. Eğitsel Olarak Sınıflandırılma

1.5.2.1. Kör

Eğitsel olarak sadece kabartılmış altı noktayla (Braille Alfabeti) yazıyı okuyabilen, dokunma ve işitme ile ayrıca sağlam kalan duyularını kullanabileceği eğitim ortamlarına gereksinimi olan bireylerdir (66).

1.5.2.2. Az gören

Bütün düzeltmelerden sonra iki gözle görmesi $\frac{3}{10}$ •kn aşağı olan ($\frac{1}{10}$ — $\frac{3}{10}$), özel bir takım araç ve yöntemler bulanmadan eğitim-öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanamayana az gören denir. Büyütücü araçlar yardımıyla yazılı materyali okuyan kişidir. Görme engelliler iç içe oldukları sınırlılıklar ve yoksunlukları nedeniyle en önde gelen gruplar arasındadır (66).

1.6. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN ENGELİNİN OLUŞ NEDENLERİ

1.6.1. Doğum Öncesi Nedenler

Kalıtımsal nedenler, Gen ve kromozomlardaki yapısal bozukluklardan kaynaklanmaktadır. Ayrıca doğum öncesi annenin geçirmiş olduğu hastalıklar nedeniyle meydana gelen görme özü de bu grupta yer almaktadır (kan uyuşmazlığı, kızamıkçık, frengi vb.) (9). Kan uyuşmazlığı (Rh faktörü), kızamıkçık, doğal frengi, annenin gebeyken geçirdiği ateşli hastalıklar, keyif verici maddelerin kullanımı, B vitamini eksikliği gibi etmenlerin görme yetersizliğine ve körlüğe neden olduğu bilinmektedir (6).

1.6.2. Doğum sırası nedenler

Doğumun çeşitli nedenlerle geç ve güç olması, travmalar sonucunda görme merkezinin zedelenmesiyle körlük oluşabilir. Bunlara ek olarak, kordonun çocuğun boynuna sarılmasıyla bebeğin oksijensiz (Anoxia) , kalması sonucunda beyin hücrelerinin zedelenmesiyle görme merkezi çevresinde tahribatlar olması sonucunda görme özü oluşabilir (66).

1.6.3. Doğum sonrası nedenler

Görme bozukluğunun nedenleri çeşitlidir ve diyabet, glokoma, inme, beyin hasarı, göz enfeksiyonları, virüsler, kazalar ve alpinizm gibi konjenital koşulları kapsar. Doğrudan, gözün tamamını veya bir bölümünü etkileyen optik atrofi, katarakt, trahom, glokom gibi hastalıklardır. Kaynağı vücudun başka bir organından olmakla beraber,

göz ve gözün fonksiyonları üzerine etki eden menenjit, beyin tümörleri vb hastalıklardır (38).

Trafik kazaları, travmalar, sivri cisimlerin göze batması, ateşli silahların göz ve sinirlerini etkilemesi gibi durumlar da körlüğe neden olabilir (66).

1.7. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN ENGELLİ OLUŞ ZAMANINA GÖRE

SINIFLANDIRMA

Doğuştan görme özürlü ve sonradan görme özürlü olan kişiler olmak üzere 2 grupta incelenmektedir: Görme engelliler arasında özürleri açısından bireysel farklılıklar vardır. Görme gücünden yoksunluk doğal, çok erken yaşlarda ya da okul çağına yakın bir dönemde baş gösterebilir. Ayrıca gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık yıllarında görme gücünü yitirenler de vardır. Bu farklılıkların gelişim ve uyum açısından önemli olduğu gibi eğitimden yararlanma yönünden de önemlidir; çünkü doğuştan görme engelli olan görme gücünü beş yaşından önce yitirenlerin çevreleri ile olan ilişki ve yaşantılarında görsel duyum ve algılar hemen hemen yer almamıştır. Bu nedenle doğuştan görme gücünü yitirenlerde uzay, biçim, ilişki, renk vb. görüntüler üzerinde tasarım geliştirmekte zorluklarla karşılaşılır. Bunlar çevrelerini öncelikle dokunma, işitme, koku ve tat alma gibi duyum boyutlarıyla tanımak zorunda kaldıkları için yaşantıları sınırlı, eksik ve yetersiz olabilir.

Görme gücünü beş yaşından sonra kaybedenlerin belleğinde görsel yaşantı ve tasarımlardan birçoğunun canlı kalma olasılığı' yüksektir. Görme engellileri görme

artıktan açısından farklı gruplara ayırmak okul içindeki eğitim ve oğretim uygulaması açısından yarar sağlar. Örneğin; ışık algısı olan bir ocuk uzay kavramını bu yoldan daha kolay ve etkili bir biçimde geliştirebilir. Buna karşın doğuştan görme gücünü yitirenler renk konusunda ancak söz düzeyinde bilgi edinebilirler (66).

1.8. GÖRME ENGELLİ BİREYİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

Görme engelli bireyler arasında büyük farklılıklar vardır; fakat bu gruptaki bazı özelliklerin, gören bireyler arasında görülen özelliklerden daha büyük sıklıkla meydana geldiği görülür. Görme kaybı, derecesi, görme kaybının meydana geldiği yaş, başka sağlık problemlerinin varlığı, diğer engeller gibi durumlar görme engelli bireyler arasında bulunan özellikleri büyük lde etkiler.

1.8.1. Bilişsel zellikler

Görme, birçok temel algı, kavram ve motor becerileri öğrenmede anahtar rol oynar. Çocuklar iki yaşından önce temel beden farkındalığı, duruşa özgü oryantasyon, duyuasal bütünleşme ve motor fonksiyonlarını geliştirirler. Doğuştan görme yeteneğine sahip olmayan bir ocuk, diğer duyuları ile öğrenmesi uyarılmazsa algılamada ve sonraki bilişsel gelişimlerinde problemler gösterebilir. Görme engelli ile doğan bir ocuk, bu alanlarda yaşamın ileriki yıllarında görme yeteneğine kaybeden çocuklarda görülmeyen gecikmeler gösterir (64). Bu gecikmeler görme engelli çocuğa düşünce ve hareket yaratıcılığını geliştirememesine neden olmaktadır. Ayrıca görme engelli ocuk yaratıcılığını geliştirememesinden dolayı da yeni oyunlar, yeni hareketler

yaratamamasına neden olmaktadır. Doğuştan görme engelli ile sonradan görme engelli arasında öğrenmede farklılık vardır. Bu farklılık sonradan görme engelli olanların öğrenmelerinin diğer görme engellilere göre daha hızlı olmasıdır. Ayrıca yaratıcılığı daha gelişmiştir. Bu farklılıkları ortadan kaldırmak ise engelli bireyleri spora ve rehabilitasyona yönlendirmektir.

1.8.2. Duyuşsal Özelliler

Görme engelli bireyler ayakta dururken ya da otururken ileriye ya da geriye sallanma, yüzünü önünde parmaklarını ya da ellerini sallama, parmakları ile gözlerini ovuşturma gibi amaçsız hareketler gösterirler. Bu davranış doğuştan kör olan çocuklarda daha yaygındır. Böyle tekrarlayan davranışların görsel uyarıcıdan yoksun çocuklara uyarıcı sağladığı düşünülür. Görme engelli bireyler insanların yüzlerini ve eşyaların görünümüne canlandıramadıkları için insanlarla iletişimlerinde pasif ve anlamsız bir yüz ifadesine sahiptir (64).

Bu davranışları ortadan kaldırmak ise görme engelli bireyleri spora yönlendirmektir. Spor sayesinde görme engelli bireyler, vücudun hareket kapasitesinin geliştirir, eğlenmeyi ve mutluluğu yaşar, gerilimin sağlıklı bir şekilde ortadan kalkmasını sağlar ve gevşemeyi önler, arkadaşılığın ve iyi sporculuğu nasıl geliştireceğini anlamasını ve toplumda varlıklarını hissettirerek onlara topluma kazandırmaktır. Böylelikle bireyin sosyal gelişimi sağlanmış olup ve kendisi hakkında olumlu düşünceler düşünmesi ve hayata daha sıkı bağlanmasına sağlamaktır. Eğer toplumun dışına atılıp spor yaptırılmayan, aşırı koruyuculuk yaparak evinde oturtulan,

kendisi için olumsuz düşünen görme engelli bireylerde ise soyutlanma, kaçınma davranışları ortaya çıkabilmektedir.

1.8.3. Devinişsel Özellikler

Görme duyusunun duy- motor gelişim için en önemli ‘ duyusal girdi ‘olduğu düşünülür. Bu nedenle gören çocuklarla karşılaştırıldığında görme engelli çocukların farklı motor gelişim göstermeleri beklenir. Görme engelli çocukların motor gelişimlerinin gören çocuklardan önemli derecede geri olduklarını ortaya koymaktadır. Yeni görme duyusunu kaybeden bireyler arasında motor gecikme gözlenmez; ancak daha önce görme duyusunu kaybetmiş bireylerde motor gecikme görülür. Bu bireyler kendi hareketlerini izlemek için gözlemcilerden geri bildirim gereksimin duyarlar.

Görme engelli bireyler duruşa ilişkin (postur) bozukluklar gösterirler. Yeterli şekilde hareket etmek için birey uygun mekansal ve bedensel farkındalığa gereksimin duyar. Yürüme, duruş, beden kontrolü ve beden yönetimin hepsi yön duygusu ve bağımsız hareketin bir parçasıdır. Doğuştan kör bireylerde bu daha belirgindir. Görme engelli çocukların motor gelişimlerindeki gecikme, yetenek kaybından çok deneyim eksikliğinden kaynaklandığından uygun ortamlar sağlanarak hareket etmeleri, fiziksel aktivitelere katılmaları için motive edilmeleri gerekmektedir (64).

Fiziksel aktivitelere katılan görme engelli bireyler, kas kuvvetini, dayanıklılığını ve esnekliğini geliştirir ve vücut görünüşü güzelleştirir. Engelli birey saldırganlık, öfke, utangaçlık gibi duygularda boşalma sağlar ve bu duygularını kontrol etmesini öğrenir ve kendini kabul eder. Çevresiyle uyum sağlar ve yaptığı işte daha verimli olabilir. Görme engelli bireylerin spor yoluyla bağımsız hareket yeteneğine kazanması ve kişilere karşı

bağımlılık duygusunda kurtulmaları ve hayata karşı olumlu bakabilmeleri ve sağlıklı bireyler olarak yaşamını devam ettirilmesini sağlamasıdır. Kısacası beden eğitimi ve spor engelli bireyler için zihnen ve bedenen yeni bir görünüm sağlamasıdır.

1.9. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN EĞİTİMİ VE ÖĞRETİMİ

Gözde, optik-görme siniri veya beyin hasarı sebebiyle görme bozukluğu olabilir. Görme, insan bilgi ve öğrenmesinin %80'nini sağlar. Göz organı gelişmesini doğumdan sonra üç yaşında tamamlar. Altı yaşın sonunda da en olgun görme yetisi kazanılmıştır. Görme engeli olan öğrencilerin eğitim ve öğretimde, normal olan öğrenciye göre daha yavaştır. O yüzden beden eğitimi ve diğer derslerde özel öğretim programları hazırlanmalı ve onların görme seviyelerine göre eğitim verilmelidir (81).

Kişinin yaşamında engelliliğin etkisinin boyutu, yetersizliğin derecesi, bozulmanın meydana geldiği yaş ve kişinin erken yaşam deneyimleri aralığı tarafından etkilenir. Genç yaşından itibaren kör olan kişiler, normal görme yeteneğindeki kişilerin birçok nesne ve fikirleri hakkında sadece kısmi bir bilgiye sahiptir. Az gören diğerleri adaptif ekipmanın kullanımı ile kalıcı görmeye güveniyor olabilirken, bazı insanlar düzeltici lensler kullanarak görme kalitelerini arttırabilirler. Görme engelli insanlar için, okuma ve yazma işlevleri sıklıkla daha yavaştır. Büyüteçler ve tarayıcılar gibi gerekli yardımları kullanmak için ekstra zamana ihtiyaç olabilir. Onlar, renkten başka araçla iletilen bilgilere göre hareket edebilirler. Ekran okuyucu kullanıcıları yazılım ve bir mouse'dan ziyade, bir klavye kullanan web sayfaları ile etkileşime girerler (83).

Görme engelli çocukların eğitiminde en önemli nokta görme kalıntısından yararlanma olmaktadır. Ancak bu yöntemin fazla uygulanmadığı görülmektedir. Bu nedenle okuma-yazma-dinleme, alıştırma ve hareket eğitimi ile günlük yaşam becerilerinin öğretimi ağırlık kazanmaktadır. Okuma yazma becerileri geleneksel olarak yazı büyüklüğünü değiştirmenin bazı bileşimleri ve Braille şeklinde sunulmaktadır. Kabartılmış altı nokta; (Braille sistemi) yazılı materyali okuyamayacak kadar göremeyen kişiler için dokunarak okuma sistemidir (66).

Görme engellilerin eğitim içinde en önemlisi rehabilitasyon ve işe yerleştirme konusudur. Eğitim ve rehabilitasyonun ana amaçlarından birisi; bu sürecin sonunda kalifiye duruma getirilecek olan bireyi iş gücünden en verimli biçimde yararlandırmaktır. Rehabilitasyonun kelime anlamı hazırlamak, yeniden esenlendirmek, onarmak, eskiye döndürmek ya da eksikliğin giderilmesi karşılığında kullanılmaktadır. Diğer bir deyişle rehabilitasyon, eski duruma getirme ya da döndürme işidir (66). Görme engellilerin eğitiminde göz önünde tutulması gereken diğer nokta ise eğitim ve öğretimleri hiçbir biçimde var olmayan hayali bir takım güç ve yeteneklerin geliştirilmesi amacına yöneltilmemesidir. Onların uygun eğitim ve öğretimlerinin amacına ulaşması ancak, yetersizliklerinin doğurduğu güçlükleri tanıtarak onlara bunu benimsetip, sağlam kalan duyu ve yeteneklerinden yararlanmalarını sağlamakla başarılabilir (66).

1.10. GÖRME ENGELİNİN OLUŞTURDUĞU PSİKOLOJİK, SOSYAL VE

DUYGUSAL SORUNLAR

Görme engellilerde var olan yetersizlik ve belirsizlikler onlarda bunalım ve korkulara neden olmaktadır. Görme engeli bireylerde içsel gerilimler sonucundaki kaygılan, gözetlenme korkusu, geç kalma kaygısı, düşme ve çarpma korkusu ve toplumsal korkular şeklinde görülmektedir. Bunların sonucunda körlük tikleri de oluşmaktadır. Ayrıca görmenin özürlü oluşunun çevreyi anlamada yetersizlik yaratacağını, oluşan güvensizliğin bireyleri içe dönük duruma getireceğini çeşitli kaynaklar açıklamaktadır.

Örneğin; Gulliford, görmenin özürlü oluşunun, bireylerin sosyal ilgilerinde eksiklik yaratacağını ve ben-merkezciliğin artacağını belirtmektedir. Görme engelli bireyler tüm bu sınırlılıkların sonucunda, sahip olmaları gereken kavramların çoğuna sahip olamamaktadırlar. Ancak bu bireyler görenlerle aynı dünyada yaşamaktadırlar. Eğer kendi tanımlamalarına dayalı olurlarsa, gören toplum tarafından dışlanacaklarını düşünürler.

Caroll, (1961) görme engellinin yaratabileceği sınırlılıkları şu temel başlıklarda toplamaktadır;

- Psikolojik güven yok oluşu,
- Temel becerilerindeki kayıplar,
- İletişim kaybı,
- Rahatlık yitimi.

Görme engellilerde yaygın şekilde görülen bir bozukluk da aşağılık karmaşası olmaktadır. Aşağılık karmaşası konusunda, görme engelli bireylerde yer alan dinamik iki yönlüdür, ilk olarak yetersizliği olan birey bundan olumsuz yönde etkilenmektedir. Daha sonra bireyin yetersizliği olduğunun farkına varan toplum, bireyi olumsuz yönde etkilemektedir. Aşağılık karmaşasına düşen görme engelliler, ödünleyici davranışlar geliştirebilmektedirler. Ödünleyici davranışlar olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilmektedirler (66).

1.11. GÖRME ENGELLİ BİREYLERİN SPOR AÇISINDAN SINIFLANDIRMA

IBSA, kısmen görme engelli veya kör olan sporcular için, uluslararası bir yarışmada üç sınıf belirlemiştir. Bunlar;

B1: Her iki gözden hiçbiri ışık algısı olmaması durumundan başlayıp, ışığı hissedemeyen; fakat herhangi bir mesafedeki nesnelere veya herhangi bir doğrultudaki bir elin şeklini tanıyamayan yetersiz olma durumuna kadar olanlardır.

B2: Bir elin şeklini tanıyabilecek durumda olanlardır; ancak 2/60'lık görme keskinliği sahiptir veya 5 dereceden az görme alanına sahip olanlar.

B3: 2/60'ın üzerindeki görme keskinliğinden, 6/60 kadar görme keskinliğine sahip olanlardır veya 5 dereceden fazla ve 20 dereceden az görüş alanına sahip olanlardır (43).

1.12. GÖRME ENGELLİLERDE SPORUN AMACI

Sağlıklı bireylerin bedensel ve ruhsal gerilimlerden kurtulmaları, yaşam koşullarının fiziksel uygunluk sağlayabilmeleri için önerilen sportif aktivitelerin ve sporun, engelli kişiler tarafından da yapılabileceği uzun yıllar düşünülmemiştir (15).

Fiziki konumdan sporun faydası sınırsızdır. Spor, klasik tedavi edici egzersizlerle kıyaslandığında, hastayı eğlendirmesi ve hayata balaması açısından üstünlük göstermektedir. Sakatlarda sporun en asıl amacı ise sakat insana dış dünya ile temas imkanı vermesidir. Zihni ve vücudu çalıştırdığı, güven, disiplin, rekabet ve arkadaşlık hislerini uyandırdığı için topluma dönme ve yararlı olabilme imkânlarını büyük çapta arttırır. Bazı spor dallarında örneğin; ok atma, bilardo, masa tenisi ve yüzmede engellilerin normal kişilerle mücadele ettikleri görülebilir (47).

Görme engelli çocukların normal çocuklarla aynı gelişim aşamasını gösterdikleri halde, gelişimlerinin normal çocuklara oranla daha yavaş olduğu gözlenmektedir. Bu da görme engelli çocukların aileleri ya da kendilerini eve kapatması, kendilerini toplumdan dışlamaları, toplumun görme engelli çocuklara farklı bakması gibi özelliklerden dolayı engelli bireylerin monoton bir hayat yaşayarak gelişimini yavaşlatmaktadır; ancak engelli bireylerin gelişimi normal çocuklar gibi olması için spora yönlendirilerek gelişimine katkı sağlanacağı unutulmamalıdır.

Yapılan araştırmalarda görme yetersizliğinden etkilenmiş çocukların görenlere oranla sıklıkla karşılaştıkları problemlerin başında postür bozuklukları, kas gelişimi ve vücut dengesi yetersizliği, yürüme becerileri bozuklukları gelmektedir. Görme yetersizliğinden etkilenmiş çocuklarda, gören çocuklardan farklı olarak bu problemlere

daha sıklıkla rastlanması yetersiz hareket pratiği, statik olma eğilimi ve görsel uyarıların yokluğuna bağlanmaktadır (67).

Sportif faaliyetlerinin özellikle engelli öğrencinin psikomotor (denge, kuvvet, sürat, esneklik, fiziksel uygunluk) becerilerini olumlu yönde geliştirdiği, onların yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasını sağladığı söylenebilir. Ayrıca sportif faaliyetler, engelli öğrencilerin zihinsel gelişimlerine de olanak sağlar, kazanma-kaybetme olgusunu öğrenir ve buna kendini hazırlar (7).

Spor; engelli bireyin, sağlam ve engelli bireylerle bir araya gelmelerine olanak sağlayarak özel eğitimde ulaşılması hedeflenen entegrasyon için son derece önemli bir işlevi de yerine getirmektedir. Böyle bir ortamda, engelli birey, diğer engelli kişilerin sorunlarını gözleyerek kendine karşı olumlu tutum geliştirmekte, yaratıcılığı uyarılmakla, yalnızlık duyguları en aza inmekte, çevresi genişlemekte ve daha anlamlı bir yaşam sürme şansı yakalamaktadır (64).

1.13. GÖRME ENGELLİLERİN SPOR BRANŞLARI

IBSA'nın (Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu) branşları şunlardır: Atletizm, İkili Bisiklet, Alpin Kayağı, Kayak, Futsal, Goalball, Judo, Yüzme, Halter, Atıcılık, Dokuz Lobutlu Bowling, On Lobutlu Bowling, Showdown, Torbolldur (43). Bahsedilen branşlar kurallarına göre faaliyetler yapılmaktadır. Aşağıdaki bazı branşların kuralları şunlardır:

1.13.1. Futsal B1

Oyun beşer kişilik iki takım ile oynanır. Her takımda, en fazla 7 yedek oyuncu vardır. Bir maçtaki yedek değiştirilmesi sınırsızdır. Oyundan, yedeğe çıkan bir oyuncu başkasının yedeğe ayrılmasıyla, kendisi yine oyuna girebilir. Kaleciler az gören yada tam gören olabilir. Oyuncular ise hepsi B1 düzeyinde olmalıdır.

Sahanın uzunluğu en az 32 m, en çok 42 mdir. Genişliği ise en az 18 m, en çok 22 m olmalıdır. Oyun alanı çizgilerle belirlenir. Bu çizgiler sınırladıkları alana dahildir. Uzun olan iki kenar çizgilerine taç, daha kısa olan diğer iki kenar çizgilerine kale çizgisi denir. Bütün çizgiler en çok 8 cm genişliğinde olmalıdır. Oyun alanı bir orta çizgi ile ikiye ayrılır. Başlama noktası bu çizginin tam ortasına işaretlenir. Bu nokta, merkez olarak 3m yarıçaplı bir daire ile çizilir. Kaleler, kale çizgisinin ortasına yerleştirilmelidir. Bunlar, köşe vuruş yerlerinden eşit uzaklıkta yukarı doğru dik iki direk bunları birleştiren yatay bir üst direkten oluşur. İki direk arasındaki mesafe içten içe 3 m. üst direğin alt kenarının yerden yüksekliği 2 m.dir. Her iki direk ile üst direk aynı kalınlıkta, genişliği ve derinliği 8 cm olmalıdır. Kale çizgileri de kale direkleri ile aynı genişlikte olurlar. Kale ağı, direklere ve üstdireğe ve kalenin arkasına yerleştirilir. Aşağı kısım, bükülmüş demirlerle veya diğeryeterli dayanaklarla desteklenmelidir. File derinliği 80-100 cm. olmalıdır.

Top yuvarlak deriden veya bir diğer uygun malzemedan imal edilmiştir. Çevresi en çok 64 cm, en az 62 cm.,dir. Ağırlığı oyunun başlangıcında en çok 440 gr, en az da 400 gr'dır. Maçın oyun süresi 50'şer dakikalık iki eşit devreden oluşur. (25 + 25 = 0dk.) Devre arası 15 dakikayı geçemez. Uzatma devreleri 5'er dakikalık 2 devreden oluşur.

Takımların ikisi de 1 dakikalık mola hakkına sahiptir. Her takım bir devre için bir kez mola kullanma hakkına sahiptir (35).

1.13.2. Goalball

Goalball, 1946 yılında Avusturyalı Hanz Larenzen ve Alman Sett Renidle tarafından, savaşta görme yetilerini kaybeden savaş gazilerinin rehabilitasyonuna yardımcı olmak amacıyla icat edilmiş bir oyundur. Oyun, dünyaya 1976 yılında Kanada, Toronto'daki Paraolimpiyatlarda tanıtılmıştır ve o zamandan beri her Paraolimpiyatlarda oynanmaktadır. İlk dünya Şampiyonası 1978 yılında Avusturya'da gerçekleştirilmiştir ve o yıldan beri her dört yılda bir gerçekleştirilmektedir. O zamandan beri goalball'un popülaritesi giderek artmıştır, oyun bugün tüm IBSA üye ülkelerinde oynanmaktadır.

Oyun üçer kişilik iki takım ile oynanır. Her takımda, en fazla üç yedek oyuncu vardır. Oyun, bir orta çizgiyle ikiye bölünmüş dikdörtgen biçiminde bir cimnastik salonu sahasında oynanır. Goller sahanın her iki ucuna atılır. Oyun, zilli bir topa oynanır (bell-ball). Oyunun amacı, karşı tarafın savunmasına karşı, her takımın topu yuvarlayarak rakibin kale çizgisinden geçirmesidir.

Goalball için kullanılan saha 18 m (± 5 m), uzunluğunda ve 9 m (± 5 m) genişliğinde bir dikdörtgen biçiminde olmalıdır. Kalelerin genişliği 9.00 m (± 05 m) olacaktır. Kale direkleri 1.30 m yüksekliğindedir. Oyun için kullanılan top, 8 deliği ve sesli zilleri olan 1.250 gr ağırlığında bir top olmalıdır. Topun çevresi yaklaşık 76 cm'dir. Bir oyun, 10 dakikalık iki eşit yarıya bölünmüş toplam 20 dakikadan oluşacaktır. Bu, normal süre, uzatmalar ve serbest atışları da kapsar (35).

1.13.3. Atletizm

B1 Sınıfı İçin:

B1 sınıfı yarışmalar, tüm saha yarışmalarında ve 1500m'ye kadar (1500m dahil) tüm koşma yarışmalarında onaylı opak gözlükler ya da uygun bir göz siperi giymelidir. Gözlükler onaylandığında, kontrol için her zaman hazır olmalıdır. Atlet, yarışmadığı zaman, koyu renk gözlük ya da göz siperlerini çıkarabilir. Akustik yardımın kullanıldığı B1 sınıfı yarışlarda (örneğin uzun atlama, üçlü atlama ve yüksek atlama) izleyicilerden tam sessizlik istenecektir.

B2 Sınıfları İçin:

Mevcut tesiste görsel değişikliklere izin verilir (örneğin; toz, koni, bayraklar, vs). Akustik sinyaller de kullanılır.

B3 Sınıfı İçin:

IAAF Kuralları bütün olarak izlenecektir.

Yarışlar:

Koşu Yarışları, B1, B2 ve B3 sınıfı için; 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m ve Maraton yarışması görme engelli erkeklerde ve bayanlarda her üç sınıfta uygulanmaktadır, 10.000m ise her üç sınıfta sadece görme engelli erkeklere uygulanmaktadır.

Çoklu yarışlarda ise 4x100m Bayrak Yarış, Saha Yarışlarında ise uzun atlama, üçlü atlama, yüksek atlama, disk, cirit, gülle atma her üç sınıf için erkek ve bayanlarda

yarışmalara katılmaktadır; ama üç sınıf içinde çekiç atma sadece erkekler yarışabilmektedir. Ortak Yarışlar B1, B2 ve B3 sınıfı için Pentatlon erkek ve bayanlarda yapılmaktadır. Erkekler ve bayanlar için pentatlon, aşağıdaki sırayla bir gün içerisinde gerçekleştirilecek olan beş yarıştan oluşacaktır: Erkekler, Uzun Atlama, Cirit, 100m, Disk ve 1500m, Bayanlar ise, Uzun Atlama, Gülle, 100m, Disk ve 800m'de yarışacaklardır. Skorlar mevcut IAAF Skor listelerinden hesaplanacaktır (35).

1.13.4. Yüzme

Yüzmede amaç, FINA tarafından tanımlanan tüm yüzme stillerini gerçekleştirmektir; ancak görme yetisinin olmamasından ya da sınırlı olmasından dolayı görme engelli yüzücüler için geçerli olan hususlar göz önünde tutulmalıdır. IBSA'ya üye olan bir Görme Engelliler Sporları Birliğine kayıtlı olan ve aşağıdaki şekilde B1, B2 ya da B3 olarak sınıflandırılan yüzücüler yarışma için uygundur.

Erkekler:

Serbest; 50m, 100m, 200m, 400m, 1500m,

Sırtüstü, 50m, 100m, 200m,

Kurbağalamada, 50m, 100m, 200m; Kelebekte, 50m, 100m, 200m,

Karma Bayrak Yarışlarında, 100m, (sn), 200m, 400m,

Serbestte, 4x50m, 4x100m,

Karmada, 4x50m, 4x100m olarak yarışmaktadırlar.

Bayanlar:

Serbestte; 50m, 100m, 200m, 400m, 800m,

Sırtüstü; 50m, 100m, 200m,

Kurbağalama; 50m, 100m, 200m,

Kelebekte; 50m, 100m, 200m,

Karma Bayrak Yarışında; 100m, (sn), 200m, 400m,

Serbestte; 4x50m ve 4x100m,

Karmada; 4x50m ve 4x100m'de yarışmaktadırlar.

Bir yarış içerisinde önerilen tüm müsabakalar B1, B2 ve B3 sınıfı yüzücüler içerecektir. IBSA dünya kayıtları her sınıf için tutulacaktır (35).

1.13.5. Torball

Torball kör ve görme özürlü erkek ve bayanlar tarafından oynanan bir oyundur. Bu oyun, spor salonunda üçer oyuncudan oluşur ve iki takımla oynanır. Dikdörtgen bir sahanın dar taraflarında birer kale vardır. Oyunda kullanılan top, oyun alanının bir ucundan diğer tarafına gerilmiş üç ip altından atılması gereken bir (bell ball) zilli toptur. Oyunun amacı, topu rakip takımın kale çizgisinden geçecek şekilde atmaktır ve rakip takım da bunu engellemeye çalışır. Sonraki hareket, savunmayı yapan takımın hücumu, daha önce hücumda olanın da savunmaya geçmesidir (35). Her iki takımın amacı maç süresince rakibine farkla gol atmaktır. Oyun oynama süresi, her biri beşer dakikalık iki yarıdan oluşan 10 dakikalık bir süredir.

Oyun herhangi bir şekilde hakemin düdüğüyle durdurulursa saat durdurulmaktadır. Penaltılar tam oynama zamanı içinde kabul edilmez. Devre arasının süresi iki dakikadır. Oyun alanı 16 m uzunluğunda ve 7 m eninde bir dikdörtgen alandır. Kalelerin uzunluğu 7 m, yüksekliği ise 1.30 m'dir. Kalelerin önünde 2.20 m'lik alan içinde her oyuncunun sahip olduğu uzun çizgilerle belirtilmiş beklediği alan vardır. Her

iki takımda 3.80 m oyun alanına sahiptir. Oyun alanındaki üç ipin yüksekliği 0.40 m'dir. Sınır çizgileri 4-6 cm genişliğinde olmalıdır. Ölçüler çizgilerin dış köşelerinden alınmalıdır. Zilli top 500gr ağırlığa sahiptir ve dış çevresi 65-67 cm'dir. Top lastikten yapılmış ve topun içinde küçük zilleri vardır (43).

BÖLÜM 2

STRES VE SALDIRGANLIK

2.1. STRES KAVRAMI

2.1.1. Stresin Tanımı

Stres hakkında birçok tanım yapılmıştır. Stresle ilgilenen ilk kişi Hans Selyedir. Selye 'ye göre stres, herhangi bir değişim talebine, vücudun belirli olmayan tepkisidir.' diğer tanımı ise: "vücuttaki aşınma ve yıpranma oranıdır." (89).

Stresin kelime anlamına bakıldığında ise Latince' de "estricia", eski Fransızca'da "estree" kelimelerinden gelir. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır.. 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır.18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır.

Yani stres nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime "bütünlüğü koruma" ve "var olan duruma dönmek için harcanan çaba" halini de ifade eder (10).

Stres, bir organizmanın, çevresel talepler ve baskılara olan toplam tepkisi olarak tanımlanır (58).

Stres, Bir yanıt veya değişim gerektiren, herhangi duygusal, fiziksel, sosyal, ekonomik veya diğer faktörlerdir (59).

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlaması ile ortaya çıkan bir durumdur (10).

Stres, zorlama ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır (13).

Stres, “bireyin fizyolojik ve psikolojik yapıları üzerinde etki yapan, onların davranışlarını, iş verimlerini ve başka insanlarla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik bir durumdur” şeklinde tanımlamıştır (80).

Stres, kişinin sahip olduğu kaynakları zorlayan veya aşan bir uyarıcı olarak gördüğü bir durumla karşılaşması olarak tanımlanmıştır (82).

Stres, insanların esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye denir (50).

Görüldüğü gibi stresin herkes tarafından kabul edeceği bir tanımı yoktur. Dolayısı ile stresin tanımının ne olması gerektiği konusunda bir anlaşma yoksa stresi ölçmekte çok zordur.

2.1.2. Stres Türleri

2.1.2.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Selye (1976)'ye göre stres akut ve kronik olarak ikiye ayrılır. Akut stres ani denge kaybına sebebiyet vermesine karşın etmenleri kısa sürer. Çoğu durumlarda belirtilerinin etkisi şiddetlidir; ancak üstesinden gelmek kronik stresle karşılaştırılınca

bir o kadar kolaydır. Kronik stres ise şiddetli olmakla birlikte etkileri uzun sürer. İnsan yaşamının her dönemini de etkileyebilir (34). Bireyin içinde bulunduğu duruma göre yaşadığı stres kısa süreli olabildiği gibi uzun süreli de olup kişinin tüm yaşamında değişikliklere de neden olabilir. Kısa süreli olduğu zaman müdahale edilmesi kolay olan stres, uzun süreli olduğunda bireyin hem mücadele etmesini zorlaştırır hem de ömür boyu yaşamını tehdit eden bir tehlike haline gelebilir (78).

2.1.2.2. Olumlu ve Olumsuz Stres

Herkes ve her durum için değişebilir olmakla beraber, bir miktar stres etkili bir işleyiş ve var oluşun sürdürülmesi için gereklidir. Etkili bir işleyişi sağlayacak miktardaki stres “olumlu stres düzeyi” olarak tanımlanmaktadır. Stres yalnızca olumlu düzeyin altında kaldığı ya da üstüne çıktığı durumlarda sorun haline gelir. Olumlu stres düzeyinde birey, performansını en üst noktada tutabilirken, olumsuz düzeydeki stres nedeniyle ise hiç iş yapamaz hale gelebilir. Nedenleri farklı olmakla birlikte “olumsuz stres” düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik, iştahta değişimler, soğuk algınlıklarında artışlar, alerjik reaksiyonlar alkol ve madde bağımlılığı sorunları, içe kapanma, isteksizlik, sinirlilik, işe geç kalma, verimde düşme, tahammülsüzlük, hatalarda artış, fiziksel zararlar verme ve benzeri belirtiler görülmektedir (39).

Aslında belirli bir miktardaki stres yaşamımız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok kötü stres olarak görmekteyiz. Stres bedenini aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz strestir. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalma için gereklidir.

Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzeydir. Stres düzeyinde belirli bir miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya eksiye aşılırsa performansta ve yeterlilikte azalma başlar (20). Her bireyin olumlu stres düzeyini aynı olamayacağına için bu düzeyde kalmak için bir formül geliştirmek de olası değildir; ancak tüm bu belirtiler ışığında bireyler gerektiği kadar stres yaşayıp yaşamadıklarını belirlemeye çalışarak kendileri için uygun olan stres düzeyinde kalmaya çalışabilirler (75). Olumlu stres düzeyinde çalışmak insanları motive eder, zaman baskısını yenmekte ve önemli kararlar almada yardımcı olur ve yaratıcılığı güçlendirir. Başa çıkılamayan stres ise olumsuz strese dönüşür ve kişiler kendilerini, koşulları kontrol edemeyen, yardıma ihtiyacı olan ve sonuç olarak da depresif hissederler. Araştırmalar, uzun vadede olumlu stres düzeyini bulabilen insanların işlerine, sosyal aktivitelerine ve ailelerine harcayacakları enerjiyi en doğru biçimde dengelediklerini göstermektedir (45).

2.1.3. Stresin Tepkileri

Bir tehdit algıladığınızda, sinir sisteminiz, adrenalin ve kortizol içeren, bir stres hormonları selini serbest bırakarak, yanıt verir. Bu hormonlar acil eylem için vücudu uyarır. Kalbiniz daha hızlı çarpar, kaslar gerilir, kan basıncı artar, nefes hızlanır ve duyularınız daha keskin olur. Bu fiziksel değişimler gücünüzü ve dayanıklılığınızı arttırır, reaksiyon zamanınızı hızlandırır ve odaklanmanızı geliştirir – sizi dövüşmeye veya mevcut tehlikeden kaçmaya hazırlar. Stres, size kendinizi tehdit edilmiş hissettiren veya bir şekilde dengenizi bozan olaylara verilen, normal fiziksel bir yanıttır. Tehlikeyi

hissettiğinizde - gerçek ya da hayal edilmiş olabilir – vücut savunması, “savaş ya da kaç” reaksiyonu, yada stres yanıtı olarak bilinen otomatik süreci hızlıca işleme koyar.

Stres yanıtı, vücudun sizi koruma şeklidir. Düzgün çalışırken, odaklanmış, enerjik ve uyanık kalmanıza yardımcı olur. Acil durumlarda, stres hayatınızı kurtarabilir – kendinizi savunmak için size ekstra bir güç verir. Örneğin bir kazadan kaçınmak için telaşla frenlere asılmanızı reddederek olacak bir felaketi önlemlidir. Stres yanıtı aynı zamanda zorlukları karşılamanızda bizleri kuvvetlendirir. Stres, kongredeki bir sunum sırasında sizi ayaklarınızın üzerinde tutan şeydir, serbest atışla oyununa kazanma teşebbüs ettiğinizde konsantrasyonunuzu keskinleştirir veya TV seyredeceğinize, sizi bir sınav için çalışmaya zorlar; fakat belli bir noktanın ötesinde stres, yardımcı olmayı durdurur ve sağlığını, ruhsal durumunuz, üretkenliğiniz, ilişkileriniz ve yaşam kaliteniz açısından büyük hasara neden olmaya başlar (89).

Strese giren kimsede kas ve sinirsel gerilim ortaya çıkar. Gerginlik kendisi stres oluşturabildiği gibi stresin de bir sonucudur. Stresli kişiler çevresinde bulunan insanlara karşı sözel ve fiziksel olarak kırıcı olabilirler. Stres içindeki birey, sıkıntılarının çoğunu aile ve iş çevresine yansıtmaktadır. Geçimsiz olma stres sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bunun yanında öfke kişinin kaygılarından kurtulmak için başvurduğu bir savunma mekanizmasıdır.

Çalışma ortamlarında sergilenen saldırgan ve öfkeli davranışlar, bireyin geçimsiz olmasına, iş ve arkadaşlık ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Strese giren kişi kendini çevresinden ve toplumdan soyutlayarak kendisine bir emniyet ağı oluşturur.

Bu durum da bireyin toplumsal destek ve paylaşım olanaklarını ortadan kaldırır. Kişinin aniden içine kapanması, diğer kişilerden uzaklaşması bir stres göstergesidir (70).

Stresli ortam insanlar üzerinde bir takım geçici ve kalıcı rahatsızlıklara neden olmaktadır; ancak bu rahatsızlıkların ortaya çıkmadan önce stresin, fiziksel, psikolojik ve davranışsal, subjektif, örgüt ile ilgili tepkileri vardır. Bu tepkiler şunlardır:

2.1.3.1. Fizyolojik Tepki

Stresin bireyler üzerinde oluşturduğu fizyolojik tepkisi ise; yüksek kalp atım sayısı, yüksek kan basıncı, aşırı terleme, yüksek beyin dalgası aktivitesi, göz bebekleri büyümesi, artan solunum sayısı derideki kan akışının artması, yüksek kas gerginliği, yüksek oksijen alımı şeklinde görülebilir (52).

2.1.3.2. Psikolojik Tepki

Stresin psikolojik tepkisi şu şekilde görülebilir; Endişe, şaşkınlık, sıkıntı, Karar vermede güçlük, kendini hasta ya da acayip hissetme, kendine kontrol dışı ya da bunalmış hissetme şeklinde görülebilir (77).

2.1.3.3. Davranışsal Tepki

Stresin davranışsal tepkisi ise süratli koşma, tırnak yeme, sürekli yeme isteği, ilerleme hızı, kaşları çatma, esneme, el titremesi, artan sayıda göz kıpması, kesik ses şeklinde gösterir (52).

2.1.3.4. Subjektif Tepki

Stresin subjektif tepkisi ise depresyon, bıkkınlık ve tatmin olamama gibi şekilde meydana gelmektedir (36).

2.1.3.5. Örgütle İlgili Tepki

Stresin davranışsal tepkisi ise göreve zaman zaman gelememe, verimsizlik, yüksek işgücü devir hızı, kötü çalışma atmosferi, iş tatminsizliği, yüksek kaza oranı vb şekilde görülebilmektedir (36).

2.1.4. Strese Neden Olan Bireysel Faktörler

İnsanların stres kaynakları, çoğu kez onların kişiliklerini ortaya çıkaran huyları, mizaçları, karakterleri ve yetenekleri olabilir. Yani stresin kaynağı bizzat bireyin kendi kişiliği olabilir. İnsanlar nasıl düşünüyorlarsa öyle görürler veya görmek istediklerini görürler. Önemli olan nereye baktığımız değil, ne şekilde baktığımızdır. Çok olumsuz bir durumu, bir fırsata dönüştürecek iyimser bir bakış, kurtarıcı olabilecekken aynı durum karamsar bir bakış nedeniyle, felakete dönüşebilir. Bu nedenle, bireyin kişisel özellikleri, bizzat potansiyel stres kaynağıdır (80). Benzer şekilde bireylerin stresten etkilenme süreleri de birbirlerinden farklıdır. Bazı bireyler daha şiddetli ve süratle alarm durumuna geçerek stresten daha çabuk etkilenirken, bazı bireyler ise daha yavaş ve daha geç alarm durumuna geçerler. Yine benzer şekilde bazı bireylerin strese dayanıklılığı daha uzundur, bazılarının ise daha kısadır. Bazı insanlarınsa direnç düzeyleri diğer bireylerden daha düşük veya daha yüksek olabilmektedir (33).

2.1.5. Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları

1974 yılında Selye, stresi yararlı (eustress) ve zararlı (distress) olarak ikiye ayırmıştır. Çoğu insan stres hakkında konuştuğunda onun zararlı ve hastalık veren yönü üzerinde durur. Gerçekten kontrol edilemediğinde stres, insan sağlığı ve mutluluğu için oldukça yıkıcıdır, meslek hayatımızı sekteye uğratar, ilişkileri yıkar, özgüvenimizi zayıflatarak gerçek performansımıza ulaşmamıza engel olur. Hatta ölüme bile neden olur (62). Lewis (1915)'e göre ise günlük hayatın bir parçası olan stres kontrol altına alındığında insanın hayatını dolu yaşamasını sağlayan, kendini iyimser, yaratıcı ve istekli hissettiren, her sabah yüzleşilecek yeni zorluklar ve ulaşılacak yeni amaçların olasılığı ile üretken ve enerjik olarak uyanmasına neden olan, yaratıcı bir enerji kaynağı olarak yararlı ve gereklidir (85).

Stresin Yararlı Etkileri: Stresin yararlı etkilerini Birkök (2000) şu şekilde sıralamıştır: Motivasyonu, sevk ve idareyi artırır, uyanıklılığı ve canlılığı sağlar, yüksek bir enerji hissi verir, detaylara dikkat edilmesini sağlar, heyecan ve umut hisleri verir, kendine güveni artırır, amaç ve hedef duygusu sağlar (18).

Stresin Zararlı Etkileri: Stresin birey üzerindeki zararlı etkileri şu şekilde sıralanmıştır: Daha kolay sinirlenir ve oldukça önemsiz olaylarda bile çok sert tepki gösterirler, uyku düzenleri değişir, daha fazla içki ve sigara içerler, gittikçe daha yorgun ve huzursuz olurlar, hayattan daha az zevk alırlar ve daha az gülerler, yetersizlik duygusuna kapılırlar ve devamlı olarak kuşku duyarlar, kendi işlerini olduğu kadar başkalarının işlerini de kontrol ederler, gerginlik yükseldikçe hafızaları zayıflar ve konsantrasyonları kaybolur (62). Modern yaşamda; mücadeleler, teslim tarihleri, düş

kırıklıkları ve taleplerle doludur. Pek çok insan için stres, bir yaşam biçimi haline gelen, sıradan bir şeydir. Stres her zaman kötü değildir. Küçük dozlarda, baskı altında size yardım edebilir ve en iyi işinizi çıkarmanızda sizi motive edebilir; fakat sürekli olarak acil madunda koşuşturuyorsanız, aklınız ve bedeniniz bedelini öder ve kötü sonuçlara sebebe olur (71). Stresin bireysel sonuçları: Fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlar olarak üç bölüme ayrılmıştır.

2.1.5.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Stres altında olan birey bu durumdan öncelikle fizyolojik olarak etkilenecek ve dış tehditler karşısında karşılaştığı yeni duruma uyum sağlamaya çalışacaktır. İnsan vücudu algıladığı tehditler karşısında, kendisini koruyabilmek amacıyla savaş ya da kaç olarak adlandırılan tepki dizisini ortaya koymaktadır. Bu tepki; tehlike ile karşılaşan bir canlının onunla başa çıkabileceğini düşündüğü zamanlarda onunla mücadele etmesi, başa çıkamayacağını düşündüğü durumlarda ise kaçarak yeni duruma uyum sağlaması anlamına gelmektedir. Bireysel farklılıklar, çevre ve tehdidin şiddetine bağlı olarak kişiler savaşma ya da kaçma durumunda aşağıdaki tepkileri gösterir.

- Kalp atışı hızlanır ve kan basıncı yükselir. Böylelikle organlara daha fazla kan gider ve vücudun performansı artar.
- Solunum hızlanır. Vücuda daha fazla oksijen pompalanır.
- Kas gerilimi artar ve savaşmak ya da korumak için güç artırılır.
- Sindirim yavaşlar ya da durur. İç organlardaki kan daha çok gereksimin duyulan kaslara ve beyne gider.

- Gz bebekleri büyür. Bütün duyular artar. Böylelikle tehlide karşı algı güçlenir.
- Kanı pıhtılaştıran mekanizmalar harekete geçer ve olası yaralanmalarda kan kaybına karşı önlem alınmış olur.
- Hipofiz bezi uyarılır. Böbreküstü bezinden adrenalin-noradrenalin salgılanır.
- Depolanmış yağ ve şeker kana karışarak vücudun gereksimin duyacağı enerji arttırılmış olur.

Organizma bu tehditler karşısında dengesini yeniden sağlayabilmek için yeni duruma uyum sağlamak zorundadır. Bu nedenle stres tepkisi ‘Genel Uyum Sendromu’ olarak da adlandırılmaktadır. Bilim adamları, insanları zayıf düşüren hastalıklarla daha kolay başa çıkabilmek için psikolojik stres ve insan vücudunun bağışıklık sisteminin tepkisi arasındaki ilişkiyi incelemektedirler. Genel uyum sendromunda belirtilen ‘Savaşma’ durumunda vücut stres kaynaklarıyla başa ıkamazsa; çeşitli hastalıklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumda da vücudu zayıf düşüren hastalıklara neden olan; bağışıklık sistemini, kan basıncını, kolesterol ve kandaki şeker seviyesini etkileyen belirtiler ortaya çıkmaktadır. Selye’nin Genel Uyum Sendromu adına verdiği bu durumun alarm, direnç ve tükenme dönemleri olarak adlandırılan üç aşaması vardır (45).

2.1.5.1.1. Alarm Aşaması/Savaş-Kaç Tepkisi

Alarm, canlının stres olarak algıladığı bir dış uyarcıyla ilk kez karşılaştığında organizmanın içine girdiği durumdur. Bu aşamada vücudun strese ani tepkisi söz konusudur.

Örneğin, bir deniz yolculuğu esnasında gece karanlığında denize düşen birinin organizması, anında ihtiyacı olan bu duruma adapte olmak için harekete geçerek yüzmeye çalışır, bağırır, yönünü bulmaya çalışır ve tutunacak bir dal arar (85).

Alarm tepkisi Cannon'un “savaş ya da kaç” tepkisine paralellik göstermektedir. Bu aşama organizmanın dış uyararı tehdit olarak algıladığı aşamadır. Organizma öncelikle şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracak gibi olur. Bu durum dengenin bozulduğu ve gerilimin yaşandığı dönemdir. Sonra organizma hemen “savaş veya kaç” tepkisi verir. Organizmanın alt sistemleri (endokrin, otonom sinir sistemi) ve onlara bağlı organlar ile kas sistemleri harekete geçer. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmak ve organizmayı korumaktır (70). Organizma, savaşmaya karar verirse potansiyel bir tehlikede hayatta kalmak amacına yönelik olarak tüm sistemlerini alarma geçirerek maksimum hareketliliğe çıkaracak bir dizi faaliyette bulunur. Bu faaliyetler ve anlamları şunlardır:

- Göz bebeklerinin genişlemesi,
- Kalp atışlarının hızlanması,
- Damarlarda büzülme,
- Yüzde solgunluk,
- Midenin asit salgılaması,

Alarm döneminin sonunda stres kaynağı ortadan kalkarsa uyku, sindirim ve gevşeme gibi tepkilerle vücut rahatlayacak, stres kaynağı bireyi etkilemeye devam ederse direnç dönemine geçilecektir (45).

2.1.5.1.2.Direnç aşaması

Stres verici koşullara rağmen uyuma elverişli bir durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Bu durumda organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar. Direnme safhasında vücudun direnci normalin üstüne çıkar. Vücut, yüz yüze olduğu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir (2) ve şu belirtiler meydana gelir;

- Ağızda ve boğazda kuruluk,
- Bitkinlik ve yorgunluk,
- Ani kilo değişiklikleri,
- Baş ağrısı ve baş dönmesi,
- Boyunda, ensede, belde, sırtta gerginlik, kasılma ve ağrı,
- Denge kaybı,
- Uyku bozuklukları,
- El, ayak ve tüm vücutta terleme,
- Uykuda diş gıcırdatma ve konuşma,
- Mide, bağırsak ve sindirim sistemi bozuklukları,
- Konuşma güçlüğü (45).

Eğer direnç dönemi başarıyla aşılsa beden normal koşullara döner, kaybedilen enerji yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır ancak başarısız olunursa vücut zayıflar, kuvvetten düşer ve organizma tükenme dönemine girer (8).

2.1.5.1.3. Tükenme aşaması

Her canlının uyum yeteneği ve enerjisinin sınırlı olması nedeniyle başa çıkılamayan stresler karşısında dengesi bozulmakta ve uyum enerjisi bitmektedir. Vücudun kapasitesi tükenir, savunması azalır ve bir takım hastalıklar ortaya çıkar (12) ve bunlar şunlardır:

- Dolaşım sistemi ve kalp hastalıkları,
- Sindirim sistemi ve mide – bağırsak hastalıkları,
- Kas, kemik ve sinir sistemi hastalıkları,
- Deri hastalıkları,
- İç salgı bezleri hastalıkları,
- Solunum sistemi hastalıkları,
- Ürolojik hastalıkları (45).

Bu hastalıklar sonucunda bireyde ciddi ve sürekli gerilim sonucu bitkinlik ve yıkım başlamaktadır. Birey tükendiği zaman tamamen strese gömülmüş demektir. Vücut sistemi artık tepki vermemektedir. Bu kişi çevresinde gelişen olaylar karşısında uyuşmuş gibi davranır ve hiçbir yapıcı tepki veremez. Tükenme safhasında kayıtsızlık ve duygusal geri çekilmenin başladığı nokta artık geri dönülmez bir noktadır. Bütün kaynaklarını bitiren beden tükenme haline girerek her türlü hastalığa açık hale gelir. Stres uyandırıcı şartların devam etmesi durumunda da sonuç ölüm olur (85).

2.1.5.2. Psikolojik Sonuçları

Stres bireyler üzerinde kaygı, depresyon, uykusuzluk ve tükenme gibi psikolojik sorunlara yol açmaktadır.

2.1.5.2.1.Kaygı

Kişilik yapısının ve davranışı inceleyen bütün kuramlar ve ruhbilim öğretileri tarafından incelenmiş ve kişiliği oluşturan ilk ya da ikincil temel güç ve kişiliğin oluşumunda, yapısında ve davranışın ortaya çıkmasında oldukça önemli rolü olan bir etken olarak ele alınmıştır. Bireyler yeni durumlar ya da uyarımlar karşısında kaygı duymaktadırlar. Bunun sonucunda da adrenalin ve benzeri salgılarda bir artış görülmektedir. Kaygı aslında oldukça normal bir duygu olmasına karşın bireyin sürekli kaygı içinde olması onun stres altında olduğunun bir işaretidir (45). Birey, engellenme veya çatışma yoluyla gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığı zaman bir kaygı içine girer. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Duruma bağlı kaygı o koşullar içinde yaşanır ve bireyi zorlayan durumun bitimi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Bunun yanında sürekli kaygı kişiye ait bir özellik olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber yaşamın bütününe kaplar. Böyle bir bireyde gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar.

Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme ve buna benzer belirtilerdir. Kaygılı bir kişinin dış görünüşü kararsız bir haldedir ve yüz ifadesi acil yardıma ihtiyacı olan bir insanı yansıtır (11).

2.1.5.2.2. Depresyon

Dünya sağlık örgütü (WHO) dünya nüfusunun yaklaşık %3-5'inin depresyon belirtileri gösterdiğini bildirmektedir. Bu kadar yaygın olarak görülen ve stresin önemli sonuçlarından biri olan depresyon, günümüzde tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar yaygınlık göstermektedir. Depresyon, yakın birinin kaybı ve hastalıklar gibi bazı olağan üzüntü verici durumların etkisinden uzun süre kurtulamamak ve bu etkilerin bireyi günlük yaşamını sürdürmesini engelleyen bir hal almasıdır (45). Depresyon stresle karıştırılan kavramlardan biri olsa dahi, aralarındaki fark açıktır. Depresyon strese gösterilen bir yanıttır. Depresyon stres sonucu gelişen bir olgudur. Genellikle yaşamın akışında ortaya çıkmaktadır. Depresyon, iç kaynaklı ve dış kaynaklı olmak üzere iki şekilde olabilir. İç kaynaklı depresyona biyolojik nedenler, dış kaynaklı depresyona ise toplumsal etkenler yol açar (53). Depresyonda görülen belirtileri şunlardır; cinsel isteksizlik, suçluluk duygusu ve umutsuzluk, iştah azalması, uyku bozukluğu, hayattan alınan zevkin azalması ve ilgi kaybı, hareketlerde yavaşlama veya yerinde duramayacak şekilde huzursuzluk gibi belirtiler verebilir (10).

2.1.5.2.3. Uykusuzluk

Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez etkinliklerinin başında gelir. İnsanın genel sağlığında bir sorun oluştuğunda bunu hemen uyku düzenindeki bozukluklar takip eder. Stres altında uyku bozuklukları iki şekilde meydana gelmektedir. Birincisi uykuya dalma güçlüğü, ikincisi ise gece boyunca uyuyamamadır. Bir başka uyku bozukluğu ise uzun süre uyuduğu halde dinlenmiş olarak uyanamamadır. Stres her

zaman uykusuzluğa neden olmayabilir. Bazı insanlar stresli olduklarında uyumayı tercih ederler (37).

Sebebi ne olursa olsun, insanın ruh sağlığındaki en küçük bir dalgalanma bile kendisini uyku düzenindeki bir bozuklukla ortaya koyar. Uyku insan hayatının temel ve vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir. Genel sağlıktaki bir aksama ilk olarak kendini uykuda ortaya koyduğu gibi, uyku düzenindeki en küçük bir aksama da genel sağlık ve günlük hayat üzerinde kesin ve doğrudan etkilere yol açar (10). Uyuma güçlüğu çeken kişiler stres belirtileriyle başa çıkmakta daha büyük güçlük çekerler. Bunu fark eden bireyler kendilerine yeni bir uyuma düzeni geliştirmeli ve bazı önlemler almalıdırlar. Bunlar: uyumadan önce hemen çalışmamak, kafeinli ve alkollü içeceklerden uzak durmak, spor yapmamak, ılık bir duş almak ve gevşemeye çalışmak (45).

2.1.5.2.4. Tükenme Belirtileri

Tükenme belirtisi, hayatı çekilmez olarak görme duygusudur. Bireylerin gerçekçi olmayan beklentileri, mesleki ve aile içindeki roller arasında dengeyi iyi kuramayan ve sosyal destek kaynaklarından yoksun kişilerde tükenme belirtileri daha sık rastlanmaktadır. Tükenme belirtisi; uykusuzluk, canlılığını kaybetme, baş ağrısı, ani öfke, sürekli sinirlilik, yalnızlık duygusu, çaresizlik, engellenmişlik, şüphecilik, çaresizlik ve can sıkıntısı şeklinde belirtilerle ortaya çıkmaktadır (45).

2.1.5.3. Stresin Davranışsal Sonuçları

Stresin bireysel sonuçlarından olan davranışsal sonuçları belirtileri ise; aşırı düzeyinde iş veriminde düşme, işe gelememe veya işe bırakma, dikkatini toplayamama nedeniyle kaza yapma, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı, saldırganlık, iletişim güçlükleri olarak ortaya çıkmaktadır (45).

2.1.6. Stres İle Bireysel Mücadele Yöntemleri

Stresle etkili biçimde başa çıkılmadığı durumlarda stresin bireyler üzerinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik etkileri olmaktadır. Stresle karşı karşıya kalındığında durumlarda yapılması gereken ilk iş; duruma üstlenmek ve bu duruma önem vermektir. Bireyin stres karşısında sağlıklarını kaybetmemeleri için yapmaları gereken en önemli şey; kendi yaşamlarının kontrolünü ellerinde tutmalıdırlar (45). Stres tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum değildir. Stres, bir ölçüye kadar insanın mücadele gücünü ve başarıma azmini artıran, güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tepkidir. İnsanların çoğu, hayatta sahip olduklarını stresle desteklenen bir başarıma azmi ile elde etmiştir. Zira stres uygun nitelikte ve yoğunlukta olduğunda kişiyi geliştiren, onu harekete geçiren, deneyim kazandıran ve güçlendiren bir uyarıcıdır (14). Amerikalı araştırmacılar Lamberton ve Minor (1995) bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stratejileri aşağıdaki şekilde sıralamışlardır:

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi,
- Yaşamın kontrol altına alınması,

- Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi,
- Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırması,
- Stresin avantajlarının kullanılması,
- Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesidir (76).

Baş çıkma davranışlarının pek çok zihinsel ve davranışsal eylemde oluşması, araştırmacıların başa çıkmanın ölçülmesi ve kavramsallaştırması konusunda birçok seçenekle karşı karşıya kalmasına neden olmuştur. Durumsal faktörler, karakteristik özellikler, kültürel deneyimler, tercihler ve zihinsel bildirimler, başa çıkma sürecini ve bunun kavramsallaştırılması etkileyen pek çok faktörden bir kaçıdır (45). Stresten, bireysel olarak başa çıkma yolları şunlardır: Egzersiz, zaman yönetimi, biyolojik geri beslenme, davranışsal kontrol, beslenme, gevşeme teknikleri, uykudur.

2.1.6.1. Egzersiz

Egzersiz gerilimi ve depresyonu azalttığı ve kişilerin kendilerini iyi hissetme duygusunu artırdığı bilinmektedir. Egzersiz bunların yanında, başa çıkılmayan ya da bir başka deyişle yönetilemeyen stresin, psikolojik ve fizyolojik sonuçlarını da azaltmaktadır. Egzersiz, stresle başa çıkma yollarının en etkilerinden biridir. Egzersiz yalnızca kişileri stresli ortam ve düşüncelerden uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda onları hırslarından kurtaracak değişik olumlu stres kaynağı ile karşı karşıya getirir. Vücudun bir bölümündeki stres, diğer taraftakilerin azaltılmasına yardımcı olur (45).

Egzersiz yararları ise; Kas gevşemesi, Zihinsel gevşeme, İşte etkinlik artması, Uyanıklığın artması, Enerjide artış, Duygusal boşalma rahatlık, Daha iyi uyku, Daha

kuvvetli kemik, Endişelerde azalma, Kalp hastalığı riskinin azalması, Bel ve sırt ağrılarında korunma ve kurtulma, Kendine güven artışı, Daha iyi bir sağlık (10).

2.1.6.2. Gevşeme Teknikleri

Bireyin vücut işlevlerini isteyerek terk etmesi esasına dayanan gevşeme; zihni bir mesaj ya da imge üzerinde yoğunlaştırmak, serbest çağrışımlar içinde bulunmak veya zihinsel sessizlik içinde olmak, şeklinde uygulanmaktadır. On beş yirmi dakika boyunca bu durumda kalan kişiler gözlerini bir huzur duygusu ve stresten kurtulma durumu içinde açarlar ve kendilerine oldukça enerjik hissederek. Gevşeme teknikleri; kalp atışı, solunum, deri ısı ve kan basıncı gibi vücut ölçümlerinde önemli değişimlere neden olmaktadır (45). Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin tam karşısı bir etki yapar. Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır (22) ve bu yöntem tüm vücutta bir gevşeme ve rahatlama sağlamaktadır.

2.1.6.3. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

İyi beslenmenin sağlıklı yaşama olan katkısı bilinmektedir. Kötü beslenme alışkanlıkları ise sempatik sinir sistemine bağlı stres tepkilerini doğrudan uyarak ya da yorgunluğu ve sinirsel duyarlılığı artırarak stres oluşumunu neden olabilmektedir. Her iki durumda da günlük yaşamın stresine karşı olan dayanma gücü önemli düzeyde azalmaktadır. Su, protein, karbonhidrat, mineral, yağ ve vitaminler gibi besinlerin gereğinden fazla alınması da insan vücuduna için zararlıdır. Vücutta dengede tutacak şekilde beslenmek ise stresle başa çıkma yollarında biridir (45). Yapılan araştırma

sonuçlarına göre; beslenme ile stres arasında da anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Özellikle kafein ve doymuş yağ gibi bazı gıda maddelerini içeren yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı; hatta strese karşı bireyi daha duyarlı hale getirdiği saptanmıştır. Bu nedenle, stresle daha etkili olarak başa çıkabilmek için, beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıkları da gözden geçirilmelidir (76). Dengeli beslenme özellikle stresin bedensel sonuçlarını azaltmaya olanak verir. Uygun miktarda yiyecek ve su almak toparlanmamızı temin edecek bir stratejidir. Eğer beslenme ve su alma ihtiyaçları yeterince karşılanmazsa stres aşırı hale gelir ve bütün toparlanma mekanizmalarının faaliyetlerini sekteye uğratar (55). Bireysel stres yönetimi kapsamında sözü edilen tekniklerin hepsi herkes için uygun olmayabilir. Birey için etkili olan yöntem; kişiliğine ve yaşam şekline uygun ve bireyin uygulayabileceği yöntemdir. Ayrıca stres yaratan bir problemle karşı karşıya kalındığında problemin çözümüne geçmeden önce kişi kendini cesaretlendirmelidir (84).

2.1.6.4. Zaman Yönetimi

Zaman hayattır. Geçen zamanı yerine koymanın ve telafi etmenin imkanı yoktur. Zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek demektir. Buna karşılık insanın geçen zamanı hükmetmesi, hayatına hükmetmesi anlamına gelir. Zamanı iyi kullanan bir insan hayatının kalitesini yükseltir ve geçen zamandan kendisi ve amaçları adına en iyi biçimde yararlanır. Zamanı iyi kullanmak için yapılması gereken, düşünce ve ayrıntılarla zaman kaybetmeyip kısa zamanda çok iş yapmak değildir. Tam tersine amaç ve öncelikleri saptayarak insanın zamanını gerçekten yapmak istediği şeyleri ayırarak,

hayatından daha fazla tat almasıdır. Zamanını iyi düzenlemeyen bir insan kaçınılmaz olarak stres altındadır (10).

Günümüzde insanlar geçen yüzyıllarla karşılaştırıldığında daha az uyumalarına ve yakınlarına daha az zaman ayırmalarına karşın, geçen yüzyıllara oranla büyük bir zaman darlığı sorunu yaşamaktadırlar. Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek; hayatı boşa geçirmektir. Zamanını iyi kullanan bireyler hayatlarının kalitesini yükseltir ve zamandan en iyi şekilde yararlanırlar. Zamanını iyi yönetemeyen insanlar ise kaçınılmaz olarak stres altına girerler (45). Zaman yönetiminin özü planlama, öncelikleri belirleme ve uygulamadır. Bu planlama uzun vadeli veya kısa vadeli olabilir. Planlama döneminde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içerisinde yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş ve etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Sonra yapılacak olan etkinlikler önem sırasına göre düzenlenmelidir. Son aşama belirlenen sırada ve zamanda görevlerin yerine getirilmesidir. Yapılacak programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir. Bu konu ile ilgili aşağıdaki maddelerin akılda tutulmasında yarar vardır:

- Erteleme ve oyalanmadan kaçınılmalıdır,
- Düzenlilik gerektirir,
- “Hayır” demek öğrenilmelidir (84).

2.1.6.5. Uyku

Uyku, günlük stresle başa çıkabilmek için oldukça önemli bir unsurdur. Uykusuzluk insanların enerjisini alıp götürür ve performanslarında düşüşe neden olur. Yeteri kadar uyumayan insanların sorunlarını çözmek için gereken enerjide yoksun kalırlar. Hatta ciddi bir uykusuzluk sorunu yaşayan insanlar kontrolün tamamen ellerinden kaçtığını hissederler ve bu durumda da stresleri büsbütün artar (45). Dinlenmiş olursak, yaşanan stresle daha etkin bir şekilde başa çıkabiliriz. İnsanın kendisini iyi ve etkin hissetmek için ne kadar uykuya ihtiyacı varsa, o kadar uyumalıdır. Kafein, merkezi sinir sistemini uyararak onun uyanık kalmasına sebep olur. Alkol, beden tarafından sindirilince gece uyuyamamamıza sebep olur. Nikotin de güçlü bir uyarıcıdır. Uykusuzluk çok sinir bozucu ve can sıkıcı bir durum olabilir. Kişilerin çoğu, uyuyamama konusunda endişe duymaktan uykuya dalamazlar. Endişe düzeyinin azaltılması, uyku kalitesini iyileştirebilir (69).

Uyku, hayatın vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir ve genel olarak sağlıktaki bir aksama kendini ilk uykuda ortaya koyduğu gibi uyku düzeninin aksaması da genel sağlık ve günlük hayatta doğrudan etkilere yol açar. Bu nedenle stresle başa çıkmada iyi ve deliksiz bir uyku önemlidir (84).

2.1.6.6. Davranışsal Kontrol

Davranışlarının sonuçları bilinçli olarak yönlendiren bireyler kendilerini kontrol edebilirler. Stres azaltmak için davranışları yönlendirmenin yanı sıra kişiler kapasitelerinin farkında olmalıdırlar. Kişinin kendini tanıması ve davranışlarını kontrol etmesi, stresi belirlemek ve stresle başa çıkabilmek için yararlı bir yöntemdir. Buna

yönelik çalışmalar bireyin vücudunda bir şeylerin hatalı olduğunu fark etmesinin bir yoludur (45).

2.1.6.7. Biyolojik Geri Besleme

Biyolojik geri beslenme; bireyin fizyolojik tepkilerinin otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, ter bezi salgısı gibi), bir araç yardımıyla ve bir eğitim programı çerçevesinde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (45). Bu yöntemde fizyolojik tepkileri görünür, ıstıtır duruma getirip izlemek için genellikle deriye bağlı elektrotlar kullanılır. Bu elektrotlar organizmanın kas gerilimi, ter, deri sıcaklığı gibi fizyolojik tepkilerini, ışık ya da ses işaretlerine dönüştürerek bireye geri yansıtır. Böylece birey ruhsal yaşantısından kaynaklanan duygu ve düşüncelerinden bilinçli olarak haberdar olarak bunları denetim altına almaya çalışır. Kas gerginliğini, dolaşım ve solunum sistemini, iç organları, beden ısısını ve iç salgı bezlerini düzenlemeyi öğrenir (53).

2.1.7. Stres-Spor ve Sporcu İlişkisi

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibi görüntü vermektedir. Stres sadece elit sporculara ilişkin değil, aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapanlar için de geçerlidir. Görüldüğü gibi stres sporun her alanında katılımcılar ile yan yanadır. Fakat stresin belli bir miktarının fiziksel etkinliği arttırdığı bilinmektedir. İyi streste birey hafif hafif titrer. Bu optimal düzeydeki canlılığı bozmaz, aksine organizmanın dayanma gücünü artırır. Bireysel bir kısım haz duyguları da yaşanır. Kötü stres tüm yaşantıda olduğu gibi sporda da istenmez. Çünkü kötü stres sıkıntılı ve ıstıtır vericidir. Bu tür bir yaşantıda bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli biçimlerde azalmalar oluşur. Bilişsel düzeyde yaşanan stres sonucu sporcu olumsuz

düşünmeye, olumlu düşünceyi reddetmeye, kendi yetenek ve performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Fizyolojik düzeyde strese ise kaslarda gerginlik, gevşeyememe, gerilim, baş ağrıları, mide krampları ve uyku bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

Davranışsal düzeyde ise zamanlamanın yitilmesi, reaksiyon zamanında uzama, dikkat ve konsantrasyon kaybı ortaya çıkmaktadır. Duyuşsal düzeyde saldırganlık duyguları, süreklilik göstermeye başlayan endişe, öfke, korku, suçluluk duyguları ve hüzün ortaya çıkmaktadır (61). İnsanlarda stres yaratan durumlar geniş çaplı şekilde bireylerin yaşları, deneyimleri ve içinde buldukları duruma göre değişir. Spor söz konusu olduğunda, çocuklar için çok stresli olan bir durum yetişkinler için sorun olmayabilir. Bunun tam tersi de söz konusudur. Çocuklar, ergenler ve yetişkinler sanki fiziksel ve psikolojik olarak aynıarmışçasına stres ve sıkıntı oluşabilir. Profesyonellerde kullandıkları antrenman tekniklerini çocuklarda da kullanan antrenörler potansiyel stresli ortamlar yaratabilirler. En önemli problemlerden biri otoriter olan antrenman tekniğidir. Sporcuyu disipline etmekle kötü fiziksel muamele arasındaki ince çizgi son zamanlardaki antrenör-sporcu krizlerinin en tartışmaya yol açan etmenlerinden biri olmuştur (20). Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmasına neden olabilir. Stres gizli ve sinsi bir hastalıktır. Bu kendisini sürantrenmanda (zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak

yaşanılan tükenmişlik) yansıtabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi tekniklerin bilinmesi gerekir (6). Bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadırlar:

- Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek ya da etkisini azaltmak,
- Düşünceleri ve dikkati kontrol edebilmek, yeniden yönlendirebilmek ya da şekillendirebilmek,
- Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik sağlamaktır (6).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılacak oldukça fazla modifikasyon bulunmaktadır. Elde edilen her ilerleme performans anlamında bir kazanç olabileceği için bu tür düzenlemeler günümüz şartları da göz önünde bulundurularak listelenmek istenirse:

- Yapılan çalışmada, bayan sporcuların erkek sporculara göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Antrenörler ve spor psikologları erkek sporcularla ekstra çalışmalar yaparak stresle başa çıkma konusunda destek olmalıdır,
- Sporcuların kişilik özelliklerine dayalı araştırmalar arttırılmalıdır,

- Deneyimli sporcuların daha küçük yaşlardaki sporculara stresle başa çıkmalarında örnek olması açısından beraber zaman geçirme imkânları sağlanmalıdır,
- Antrenörler stresle başa çıkmak için takım içerisindeki ortamı hazırlamalıdır; spor psikoloğu desteği sağlamalı, yöneticiler bu konuda eğitilmelidir,
- Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik görüşleri ortaya konulmalıdır,
- Sporcular açısından bakıldığında, stresle başa çıkmada kendilerini eğitmeye istekli olmalı ve her türlü desteğe açık olmalıdırlar,
- Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren, yüksek başarı beklenen antrenman ve müsabakalardan uzak tutulmalıdır,
- Küçük yaşlarda başlatılan spor aktivitesinin oyun formatında verilmesi sporcunun ileride daha sağlıklı bedensel ve zihinsel olarak bir şekilde spor yapmasına olanak sağlayacaktır,
- Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmelidir,
- Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınarak, yer verilmelidir,
- Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilmelidir,
- Sporcuların duygusal, bilişsel ve fizyolojik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirmeler yapılmalıdır (20).

2.2. SALDIRGANLIK KAVRAMI

2.2.1. Saldırganlığın Tanımı

Üzerinde önemle durulan kavramlardan biri olan saldırganlık, insanoğlunun var olduğu günden beri varlığını sürdüren bir davranış biçimidir. Çocukların oyunlarındaki kavgalardan, sokak çatışmalarından, savaşa kadar bir insanın bir diğer varlığa acı verme çabası, belki de üzerinde en çok araştırma yapılmış insan davranışlarından biridir.

Günümüzde de çok popüler bir araştırma konusu olan “saldırganlık” genel olarak, canlı veya cansız herhangi bir varlığa karşı fiziksel ve/veya duygusal olarak zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık üzerine araştırma yapan ilk araştırmacılardan Berkowitz (1962), Dollard ve arkadaşları (1939) saldırganlığı ilk olarak, başka bir nesneye ya da kişiye zarar verme amacı güden davranış biçimi olarak tanımlamışlardır. Bu alanda araştırma yapan birçok araştırmacı, başkasına acı veren ya da zarar verici etkisi olan her davranışın, saldırganlık başlığı altında toplanarak sınıflandırılmasının doğru olmadığını ileri sürmüşlerdir. Bu araştırmacılar saldırganlığın temel ögesi olarak “niyet” kavramından bahsederler (23).

Saldırganlık; öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındakine zarar vermeyi, onu durdurmayı, ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel veya sembolik her türlü davranıştır. Saldırganlık, sağlıklı bir yoldan kendini ortaya koyma biçiminde ve öz koruyucu olabileceği gibi, yıkıcı davranışlarda olduğu gibi olumsuz da olabilir. Saldırganlığın hedefi diğer insanlar olabileceği gibi, genellersek kurumlar, fiziksel çevre ya da depresyonda olduğu gibi kişinin kendisi de olabilir (19). Saldırganlık (Agresyon), zarar

veya acıya, psikolojik zarara veya kişisel yaralanmaya veya fiziksel distraksiyon (dağılma) yönelik davranış olarak da tanımlanır (60).

Kişinin bilinçli ve kasıtlı bir şekilde sosyal çevresine psikolojik veya fiziki olarak zarar vermeye yönelik bir davranışta bulunmasına “saldırı” denir. Saldırganlık ise, kişide saldırı davranışı göstermeye yönelik olan ve nispeten süreklilik özelliği taşıyan bir eğilimi anlatır (44).

Agresyon-saldırganlık, düşmanca, yok edici ve/veya şiddetli herhangi bir davranışı ifade eder. Genel olarak agresif-saldırgan davranış, hedef insan veya objeyi yaralama veya ona hasar verme potansiyeline sahiptir. Agresif davranışa örnekler; fiziksel saldırı, nesnelere fırlatmak, mülkiyete zarar vermek, kendine zarar vermek tarzındaki davranışları ve sözlü tehditleri içerir. Travma sonrası stres bozukluğu, davranım bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu ve dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu dahil, bir dizi psikiyatrik bozukluk, yükseltilmiş bir agresif davranış riski ile ilişkilidir (40). Saldırganlık, başka bir insana zarar vermeye, acı çektirmeye veya yaralamaya yönelik herhangi bir davranıştır (74).

Psikoloji literatüründe ise saldırganlık genel olarak bireyin zarar verme amacıyla göstermiş olduğu davranışları tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu bağlamda saldırgan davranışların kavramsallaştırılmasında “zarar verme, incitme” ya da “niyet, amaç” gibi bileşenler, anahtar sözcük işlevi görürler; çünkü saldırganlık davranışında bulunan kişi karşısındakine zarar verir ya da hoş olmayan, rahatsız edici uyarılarla onu rahatsız eder. İncitici, zarar verici olan davranışlar her ne kadar saldırganlıkla ilgili tanımların merkezinde yer alsalar da saldırganlık her zaman zarar verme amacıyla

gerçekleştirilmeyebilir. Bireyler zarar vermenin dışında çok farklı nedenlerden dolayı da saldırganlığa başvurabilirler. Özgürlük kazanımı, statü edinimi, diğer insanları kontrol etme, otorite kurma ve başarı elde etme, bu amaçlardan bazılarıdır (54).

Psikolojide saldırganlık terimi ise kendine, bir başkasına ya da çevredeki nesnelere, hem fiziksel hem de psikolojik zarar vermektir (40). Sporda saldırganlık tanımı ise bir sporcunun, ilgili spor dalına ait kuralların dışına taşarak, karşısındakine zarar vermek niyet ve kastı ile bir davranışta bulunma eğilimi göstermesidir. Sporda saldırganlık davranışları; söz, beden, işaretlerle yapılır (3).

2.2.2. Saldırganlık Türleri

Freedman, Sears ve Carlsmith (1998- 237) saldırganlığı özgeci (prosocial) , düşmanca (antisocial) ve izin verilmiş saldırganlık olmak üzere üçe ayırmıştır. Özgeci saldırganlık grubun moral standartları açısından kabul edilebilir amaçlar çerçevesinde toplumsal olarak onaylanan saldırganlık olarak tanımlanırken, düşmanca saldırganlık ise toplum tarafından onaylanmayan, kışkırtılmamış, tahrik edilmemiş saldırganlık olarak tanımlanmıştır.

İzin verilmiş saldırganlık ise toplumsal kuralların gerekli kılmadığı, ancak toplumsal kurallar çerçevesi dışına taşmayan, kabul edilmiş ahlaki standartlara ters düşmeyen saldırgan eylemleri içine alır. Evine hırsız girmiş bir adamın gösterdiği saldırganlık veya bir öğretmenin dersi sabote eden bir öğrencisini disipline etmesi (28) ya da hasta olan bir çocuğun, doktoru tarafından zorla bir enjeksiyon yapması; fakat bunu hastalığın daha fazla yayılmasını önlemek niyetiyle yapan bir doktor, buna örnek gösterilebilir (60).

Saldırganlık fiziksel ve sözel saldırganlık olmak üzere de iki başlık altında incelenebilmektedir. Ünsal (1996) fiziksel şiddet ve saldırganlığın, kişilerin fiziksel bütünlüğüne dışarıdan yöneltilen sert ve acı verici bir edim olduğunu belirtmekte ve buna ek olarak, kurbanın canı, sağlığı, bedensel bütünlüğü ya da bireysel özgürlüğüne bir tehdidin söz konusu olduğunu vurgulamaktadır. Sözel saldırganlık ise, lakap takma, küfür etme, küçük düşürme gibi öfkenin sözel olarak dışavurumlarını içermektedir (29).

Saldırganlık psikolojik zarar verme niyetiyle sözlü ya da fiziksel davranışta bulunma şeklinde de tanımlanabilir. Saldırgan davranışlar amaçları bakımından farklılaşmaktadır (51). Buss (1961) saldırganlığı üç boyut içinde sınıflandırmayı uygun bulmuş ve saldırganlığı a) Fiziksel ya da sözel saldırganlık, b) Aktif ya da pasif saldırganlık c) Doğrudan ya da dolaylı saldırganlık şeklinde kategorize etmiştir.

Fiziksel ya da sözle saldırganlık: İttirmek, baskı yapmak, çekiştirmek, vurmak, ısırarak vb. gibi davranışlar fiziksel saldırganlığa örnek olarak gösterilirken, sözel iletişim yoluyla psikolojik olarak karşıdaki kişiyi incitmek ve ona zarar vermek ise sözel saldırganlık olarak tanımlanmıştır.

Aktif ya da pasif saldırganlık: Aktif saldırganlık, amaca yönelik bir davranış olup, bu davranış biçiminde saldırganın kurbanına acı çektirmesi ve canını yakması amacı esastır. Pasif saldırganlık ise aktif saldırganlığın zıttı olup karşıdaki kişiye aktif olarak tahribat vermek yerine, onun amacını gerçekleştirmesine engel olmak olarak tanımlanabilir.

Aktif saldırganlıkta gözle görünür bir davranış söz konusu iken, pasif saldırganlık ise aktif saldırganlık içermemesine karşın kişiye her hangi bir zarar verme

niyeti taşımayan hareketsizliği içine alır. Her hangi bir kişinin yardıma ihtiyacı olduğu halde onu görmemezlikten gelme, ilgilenmeme durumu pasif saldırganlığa örnek olarak gösterilebilir.

Doğrudan ya da dolaylı saldırganlık: Doğrudan saldırganlık karşıdaki kişiyi kışkırtmaya ya da öfkelenmeye neden olabilecek zararlı uyarıların direkt olarak karşıdaki kişiye gönderilmesi sonucunda oluşan saldırganlık türü iken, dolaylı saldırganlık ise dolambaçlı yollarla karşıdaki kişiye zarar verici uyarıların gönderilmesi söz konusudur (23).

Sözlü Saldırganlık, Acet'in 2006 da sporda yapmış olduğu sözlü saldırganlık tanımı ise Acı vermek ve tahrik etmek amacıyla, rakibe ve hakeme hareket ve alay etmek, sözlü saldırganlığa örnektir (3).

Bedeni Saldırganlık: Sadece yakın temasa izin veren takım ve bireysel mücadele sporlarında uygulanır (3).

Saldırganlık, doğrudan veya dolaylı, aktif veya pasif ve fiziksel ya da sözlü olabilir. Bu kategorileri kullanarak insan saldırganlığı, sekiz davranış sınıfı şeklinde gruplandırılabilir: Kurbanı yumruklama (doğrudan, aktif, fiziksel)

- Kurbanı hakaret etme (doğrudan, aktif, sözlü)
- Uygulamalı bir şaka gerçekleştirmek, bir bubi tuzağı kurmak (doğrudan, pasif, fiziksel)
- Kötü niyetli dedikodu yaymak (doğrudan, pasif, sözlü)
- Geçiş engelleme, bir oturma eylemine katılma (dolaylı, aktif, fiziksel)

- Konuşmayı reddetme (dolaylı, aktif, sözlü)
- Gerekli bir görevi yerine getirmeyi reddetmedir. (dolaylı, pasif, fiziksel)

Doğrudan saldırganlık, özellikle fiziksel olarak aktif saldırganlık, hayvanlar arasında daha yaygındır. Dolaylı saldırganlık gösteren kişiler daha az tatmin hissederler; fakat aynı zamanda misilleme konusunda da daha az endişe duyarlar. Pasif ve dolaylı saldırganlık en az zararlı biçimdir. Otorite figürlerine karşı isyan eden astlar tarafından sıklıkla kullanılır. Aile ilişkileri içerisinde ise, çocuklar tarafından eveyenlerine karşı sıklıkla kullanılır (60).

Saldırganlık görüldüğü gibi çok farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Saldırganlık türlerinin hepsinde amaç karşıdaki hedefe zarar vermektir; ama saldırgan davranışın önemli bir yönü ise kişinin davranışının altında yatan niyettir.

2.2.2.1. Engelleme Davranışları

İnsan yapmak istediği şeylerin engellenmesinin saldırganlığa yol açtığı görüşü, genel olarak (psikolojiyle uğraşmayan kişiler arasında da bir tür genel bilgi niteliğinde olmak üzere) benimsenir. Engelleme çeşitli biçimlerde tanımlanabilir. Genel olarak benimsenen Dollard ve arkadaşlarının tanımına göre, bir amacı gerçekleştirmek için başlatılan devinimlere davranış süreci içinde belirli bir zamanda müdahale edilmesidir. Kısacası kişinin istediği bir şeyi yapmasının engellenmesidir. Bu müdahale, kişinin çevresinden gelebileceği gibi, kendi içindeki çelişik arzu ve eğilimlerin sonucu da olabilir. Örneğin almak istediğimiz bir şey için paranız yoktur; fakat ileride parasız kalma korkusu ile istediğiniz şeyi alamamaktasınız. Birinci durumda dışarıdan gelen,

ikinci durumda ise kişinin içinden gelen engellemeler söz konusudur. Engelleme, saldırganlık eğilimini doğurur; fakat bu eğilim açık ve doğrudan düşmanca davranışa dönüşüp dönüşmeyeceği birçok koşulun gerçekleşmesine bağlıdır.

Açıkça takınılacak düşmanca tavrın doğuracağı tehlikeler göze alınamıyorsa, saldırganlık eğilimi yön değiştirebilir ve daha simgesel biçiminde ortaya çıkabilir. Engellenmenin gücü, saldırganlık eğiliminin de gücünü belirler. Bu kurama göre, bir şey çok fazla istiyorsak ve engellenme de çok kesinse, saldırganlık eğilimi de aynı oranda güçlü olacaktır. Sonuçta karşılaşılabilecek cezanın güçlülüğü doğrudan saldırganlığa azaltırken, amacı gerçekleştirme isteğinin güçlülüğü saldırganlığın artmasına neden olacaktır (5). Bu tür davranışlar bir bireyin, grubun ya da organizasyonun çalışmasını engellemeye yönelik davranışlardır. Özellikle bireylerin çalışmalarını engellemeye çalışarak, bireyin amaçlarına ulaşmasını engellemek bu tür davranışların başında gelir. Gizli olarak yürütülmesi bu davranışların en önemli özelliğidir. Başlıca engelleme davranışı türleri şunlardır:

- Telefonlara cevap vermemek,
- Başkalarının önemli bazı işlerinin gecikmesine neden olmak,
- Birine bir tehlikeyi haber vermemek,
- Beklenen yere geç gitmek,
- Önemli bir gelişmeyi ya da bir planı başkalarından saklamak,
- Birinin işine karışmak veya müdahale etmek,
- İşletmenin kaynaklarını lüzumsuz kullanmak,

- İhtiyaç duyulan kaynakları veya malzemeleri vermemek,
- Kasıtlı olarak iş yavaşlatmaktır (46).

Engelleme, amaç hedefe ulaşmanın bloke edilmesi ve durdurulmasıdır. Sporda, örneğin, voleybolda smaçörün smaç girişimi blokla, futbolda santrforun gol girişimi savunma oyuncularıyla, boksta rakibin atmaya çalıştığı yumruklar vücut hareketiyle ya da alınan uygun gardla engellemeye çalışırlar.

Engelleme artıkça, saldırgan dürtüler de artar ve artan bu saldırgan dürtü açık saldırgan davranışlara neden olur. Örneğin futbolda savunma oyuncusuna geçemeyen santrfor, savunma oyuncusuna bilerek tekme ve dirsek atabilmesi açık bir saldırganlık davranış görülebilir. Yani engelleme her zaman saldırganlığa yol açar ya da saldırganlık her zaman bir engelleme sonucudur (3).

2.2.2.2. Açık Şiddet Davranışları

Saldırganlık bazen eş anlamlı kullanılsa da şiddetten farklıdır. Şiddet terimi daha ziyade fiziksel saldırganlıkla sınırlı olarak kullanılmaktadır. Saldırganlık, şiddet içermeyen yollarla da (jestler, mimikler, eleştiriler, fanteziler vb.) kendini gösterebilir (73). Açık şiddet davranışları esas itibariyle “violence” olarak ifade edilen şiddet davranışlarıdır. Açık şiddet davranışları, belirli bir süreçten geçerek ortaya çıkar. Üzerinde çalışılmış kesin bir sıralama bulunmamakla beraber, düşmanlık ifadeleri yerini engelleme davranışlarına, engelleme davranışları ise açık şiddet davranışlarına bırakabilmektedir. Başlıca açık şiddet davranışı türleri şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Silahlı saldırı,
- Fiziki saldırı (itmek, vurmak, ısırarak, tükürmek vb.),
- Hırsızlık,
- Saldırı amaçlı tehdit,
- İşletmeye zarar vermek, sabotaj düzenlemek,
- Kişilere gelen mesajları, postaları yok etmek,
- Fiziki cinsel taciz,
- Tecavüz veya tecavüz amaçlı şiddet kullanmaktır (46).

2.2.2.3. Düşmanca Davranışları

Bu davranış türleri sözlü veya sembolik bir anlam taşımaktadır. Öldürmeye veya fiziki olarak zarar vermeye yönelik şiddet davranışları değil duygusal olarak karşı tarafı yıpratmaya yönelik davranışlardır. Başlıca türleri şunlardır:

- Gözlerini dikerek bakmak,
- Birinin fikirlerini küçümsemek,
- Konuşmaya karşılık vermemek,
- Uygunsuz el kol hareketleri yapmak,
- Birinin arkasından konuşmak, dedikodu yapmak, söylenti çıkarmak,
- Birey üzerinde baskı kurmak,
- Birinin konuşmasını çirkin bir üslupla kesmek,
- Bir kişiyle veya işle alay etmek,
- Başkalarını küçümseyerek kendini ön plana çıkarmak,

- Üst düzey yöneticilerine yanlış bilgiler vermek,
- Biri geldiği zaman odayı terk etmek,
- Biri ya da birileri hakkında adaletsiz ve olumsuz performans raporu bildirmek,
- Sözlü cinsel tacizde bulunmak, küfür etmek,
- Birini suçlamak, itham altında bırakmak (46).

2.2.3. Saldırganlığa Neden Olan Faktörler

Bireyleri saldırgan davranışa iten pek çok farklı neden vardır. Bunlar: Kızgınlık ve düşmanlık ifade etmek, hâkimiyet kurmak için, gözdağı vermek ya da tehdit etmek için, bir amaca erişmek, mülkiyet ifade etmek için, korkuya bir tepki olarak ya da acıya bir tepki göstermek, diğerleriyle rekabet etmek içindir (40).

Sporda ise saldırgan davranışları sadece taraftarlar değil, sporun içinde bulunan sporcu, yönetici, hakem, amigo, medya, vb, faktörler de teşvik etmektedir. Örneğin maçlardan önce kulüp başkanı ya da sözcülerinin, karşı kulübe ve taraftarlarına yönelik, sözlü saldırı ve kışkırtıcı davranışları, maç sırasında taraftarların gösteri ve tezahüratları, oyuncuların sert davranışları, amigoların kışkırtmaları, bilerek ve ya bilmeyerek hakemlerin hatalı kararları, tartışmalı durumlar, spor yazar ve yorumcuların taraflı, kırıcı, yanlış ve sert yorumları, özellikle özel televizyon kanallarının reyting uğruna federasyonu, hakemleri ve kulüpleri suçlayan yayınları, sporda saldırgan davranışlara açık davetiye çıkarmaktadır. Spor ortamında saldırgan davranışları iten nedenleri ise sporcu veya takımı kaybediyorsa, hakem veya hakemlerin kötü müsabaka yönettikleriyle ilgili bir algıları varsa, şaşırılmışlarsa, herhangi bir fiziksel temas ya da sakatlanma

sonucu fiziksel- olarak acı çekiyorsa, sporcu kapasitesinin altında oynuyorsa daha saldırgan olmaktadır. (74).

Sporda saldırgan davranışların ortadan kaldırılması için önce saldırganlığı doğuran sebeplerin ortadan kaldırılması gerekir. Her şeyden önce, ülkedeki eğitim sisteminde ve politikalarında, spor eğitimi zamanında ve yeterince öğretilmeli ve uygulanmalıdır. Spor bilimi ve becerileri, ülke insanına ancak genç yaşlarda verilebilirse istenilen sonuçlara ulaşılabilir; çünkü saldırganlık doğuştan gelmez, insan doğduğu andan itibaren öğrenilerek kazanılır. İnsanlar arasında saldırgan davranışlar ne içgüdülerle çıkar ne de öfke ile ortaya çıkar. Bu tür davranışlar öğrenme sayesinde oluşur ve gelişir (3).

2.2.4. Saldırganlığın Etkileri ve Sonuçları

Saldırganlığın sonucunda bir takım psikolojik problemler ortaya çıkmaktadır. Bunların bazıları şu şekilde görülmektedir:

2.2.4.1.Psikosomatik Rahatsızlıklar

Psikolojik olarak başlayan rahatsızlıkların fizyolojik rahatsızlık haline dönüşmesine psikosomatik rahatsızlıklar denir. Bireyler sürekli baskı, tehdit, stres ve taciz altında çalışırlarsa bazı fiziksel rahatsızlıklara maruz kalacaklardır (46).

2.2.4.2.Anksiyete

Anksiyete, nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacaktı endişesiyle yaşanan bir bunaltı duygusudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler

ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir. Çok hafif gerginlik ve tedirginlikten panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilir (46).

2.2.4.3. Depresyon

Depresyon üç noktada bir keder, derin sıkıntı, değersiz olma hissi, umutların yitirilmesi ve sık yaşanan bir korku ve endişe olarak karakterize edilen bir duygu durumudur (Carson, Butcher ve Coleman 1998) (16). Çökkünlük, derin, üzüntülü bir durum içinde duygu, düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur. Depresyonda ortaya çıkan ruhsal, bilişsel, davranışsal, bedensel ve fizyolojik değişiklikler şöyle özetlenebilmektedir (16).

- Ruhsal çökkünlük duygusu, kendini üzüntülü, kederli, neşesiz hissetme,
- Yaşamaktan zevk almama, çevreye karşı genel bir ilgisizlik, isteksizlik içinde olma,
- Basit günlük işleri yapmayı zorlaştıracak hatta engelleyecek düzeyde enerjisizlik, cansızlık,
- Genel bir durgunluk, konuşma ve hareketlerin yavaşlaması ya da tam tersine yerinde duramama, huzursuzluk,
- İştah ve kilo değişiklikleri, genellikle de yitirme,
- Genel bir halsizlik, güçsüzlük, bitkinlik,
- Dikkatini toplama güçsüzlüğü, kararsızlık, dalgınlık,

- Kendine saygı ve özgüvenin azalması,
- Yetersizlik, çaresizlik, güçsüzlük duygusu,
- Genel olarak geçmişle yaşama ve geleceğe yönelik karamsarlık, ümitsizlik,
- Ölüm üzerine yoğun düşünce uğraşları ve intihar eğilimleri.

Baş ağrısı ve sindirim sistemi yakınmaları başta olmak üzere bedensel yakınma ve belirtiler (16).

Depresyon, belirtileri hafif, orta ve şiddetli yaşanabilen, etkili biçimde tedavi edilebilen, tedavi edilmediğinde kimi vakalarda intiharlarla sonuçlanabilen yaygın ve ciddi bir ruhsal rahatsızlıktır (46).

2.2.4.4. Uyku Bozuklukları

Şiddet davranışı ve buna bağlı olarak çıkan psikolojik durumlar bireylerde uyku bozukluklarına yol açar (46).

2.2.4.5. İntihar

Saldırganlığın bireyin kendisine yönelmesidir. Bu tip saldırganlığa, en çok dışa yönelik saldırganlığa ket vurulduğu durumlarda rastlanır ve özellikle saldırganlığa ket vuran engeli aşamadığı için birey kendine kızılıyorsa, engellenme nedeni olarak kendini görecektir ve bu sefer saldırganlığını yeni engellenme nedenine yani kendine yöneltecektir. Saldırganlık kendini aşağılama ve suçlamadan başlayıp, kendini öldürmeye kadar uzanır (48).

2.2.5. Saldırganlığı Kontrol Etme Yolları

Saldırganlığın önlenebilirliği ya da kontrol edilebilirliği konusunda saldırganlığın kaynağında olduğu gibi birçok kuram farklı görüşler ortaya atmıştır. Saldırganlığı doğuştan gelen içgüdüsel bir dürtü olarak algılayan Freud, saldırganlığın önlenebilirliği konusunda fazla iyimser değildir. Hatta Freud (1970)'a göre insanlığın saldırgan eğilimlerini bastırabilecek bir beceriye sahip olma olasılığı yoktur. Freud, saldırganlık dürtülerinin ancak saldırganlığın açığa vurulması ya da bastırılması yolu ile azaltılabileceğini savunur. Bu sürece, Freud saldırganlık duygularının boşalımı (katarsis) adını verir. Buna göre birey saldırganlığını ifade ederek daha az saldırgan davranır. Bu durumu yemek yemeye çok benzeten Freud'a göre kişinin yemek yiyip yemeyeceği, kısmen ne kadar aç olduğuna ve kısmen de içinde bulunduğu duruma bağlıdır. Acıktığında bir şeyler yiyen bireyin açlığı azalacak ve ileride daha az yemek yiyecektir. Bu görüşe göre saldırganlık da benzer biçimde boşalım imkânı bulursa, bir sonraki saldırganlık davranışında azalma olacaktır (28).

Araştırmalar sonucunda saldırgan davranışın önlenmesi bakımından cezanın sanılandan çok daha az etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur. Toplumda gelişen şiddet eylemlerini salt polisiye önlemlerle engelleme girişimlerinin başarısızlığa uğraması bu bakımdan kaçınılmaz gözükmektedir. Toplumsal, siyasi, kültürel, ekonomik, bütüncü olmayan yalın polisiye önlemler, saldırganlığı olsa olsa görünürdeki hedeflerden başka yönlere çekebilir (48). Evdeki anlaşmazlıkların çözümüne ise fiziksel güce kesinlikle başvurulmaksızın sözel ifadeler kullanılmalı, duygularını hareketleri yerine koyup ne hissettikleri, ne düşündükleri ifade ettirilmeli ve

bu durum ödüllendirilmelidir. Kendi kontrol mekanizmasını geliştirmek ve arttırmak için bazı mahrumiyetler verilerek, saldırgan davranışı sonucu oluşan zararlar kendisine ödettilmelidir. Hakkında olumlu beklentiler geliştirilerek kendi hayal kırıklığı ve öfkelerini denetlemesi sağlanmalıdır. Öfke ve hayal kırıklıklarını daha kabul edilebilir yollarla ifade etmesi sağlanarak olumlu davranışları pekiştirilmelidir (28).

Spor, saldırganlığa kanalize etme ve kontrol altına tutma aracıdır. Günümüzde spor tarif edilirken onun çoğunlukla saldırganlığı ortadan kaldırma ve öfke patlamalarını hafifletme imkanını sağladığından söz edilebilir (74).

2.2.6. Saldırganlık-Spor ve Sporcu İlişkisi

Spor sözlük anlamı olarak latince disporte ve desport biçiminde “dağıtmak, bir birinden ayırmak” anlamına gelen sözcüklerden 17. yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak “SPORT” biçimine dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir (32). Britannica ansiklopedisinde sporu ‘Belirli ölçüde güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler’ olarak tanımlanmaktadır. Sportif öğelerin tümünde dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar aynı zamanda sosyal bir kaynaşma da vardır. Toplumla kaynaşma ve özdeşleşme konusunda spora önemli görevler düşer. Sporun sağladığı bedensel ve ruhsal alandaki doyum olanakları serbest zamanları ve yaşam seviyeleri düzenli olarak artan sanayileşmiş ülkelerin özlemini duyduğu yeni bir yaşam şeklinin ayrılmaz bir parçasıdır (64). Spor, yenme ve muktedir olma gibi insanın şuur altı arzularının tatminini amaç edinen belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (68). Sporun diğer bir tanım ise insanın bedensel, ruhsal ve aynı zamanda sosyal alanda

gelişmesini sağlayan bir uğraş olup, insanın doğayla savaşından kaynaklanmış bir olgudur (3).

Sporla saldırganlık ile ilgili çalışan kuramcılar farklı yaklaşımlar ortaya koymuşlardır. İlk olarak işlevselci kuramcılar sporu, insanları birleştiren ve uyum sağlamasına katkıda bulunan bir araç olarak kabul etmektedirler. Spor, içinde yaşanan toplumun kurallarına insanların uyum sağlamsına yardım ederek önemli bir sosyalleşme aracı işlevi görmektedir.

Spor, kolektif bir uğraş olması nedeniyle insanlar arasındaki ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet etmektedir. Bu toplumsal katkılar estetik, eğlence, ahlak, statü, kültür, adanma ve benzeri alanlarda da görülmektedir. Çatışmacı kuramcılar ise sporun, içinde yaşanan toplumun ve dünyanın çelişkilerini, sürtüşmelerini ve sorunlarını barındıran, yansıtan bir ayna olduğu görüşünü savunmaktadırlar. Eleştirel kuramcılar ise işlevselci ve çatışmacı kuramın etkilerinin bir arada yaşadıklarını ileri sürmektedirler. Eleştirel kuramcılar, spor ve toplum arasındaki ilişkinin müzakere, uzlaşma ve baskı yoluyla sürekli değişmekte olduğunu ileri sürmektedirler. Değişikliğe tarih, ekonomi, hükümet, eğitim, medya, aile ve sosyal gruplar arasındaki ilişkiler gibi faktörler neden olabilir (48).

Saldırganlık, değişik spor dallarında farklı şekilde değerlendirilir. Güreşte yapılan bir elense çekme hareketini hentbolda uygulamak mümkün değildir. Bir boks müsabakasında rakibe atılan bir yumruğun başka bir spor dalında tekrarı cezayı gerektirir. Beden temasının artmasıyla birlikte saldırganlığın görülme ihtimali de artar. Buna göre spor faaliyetlerini beden temasına göre farklı gruplara ayırabiliriz. Birinci

grupta, saldırganlığın sergilenmesine en çok fırsat tanıyan bireysel mücadele sporları yer alır. Yakın beden teması, bu tip sporların (boks, güreş, judo, taekwando vb.) doğasında vardır. Bu yüzden saldırganlık izlenimini veren hareketler de en sık olarak bu spor dallarında görülür. Beden temasına belirli ölçülerde izin veren ve top ile oynanan takım sporları (futbol, hentbol, basketbol vb.) ikinci grubun içerisinde. Üçüncü gruba, voleybol, atletizm, tenis, bisiklet ve golf gibi sporlar girmektedir. Bu branşlarda herhangi bir vücut teması yoktur; fakat bu durum, bu sporlarda saldırganlığın görülmeyeceği anlamına gelmez. Koşarken kendisini geçen rakibinin formasından çekme, bisiklet yarışında rakibini bisikletten düşürme, kros sırasında çelme takma bu tip sporlarda rastlanabilen saldırganlık durumlarıdır (65).

Spor açısından, üzerinde dikkatle durulması gereken iki önemli nokta vardır. Bunlardan birincisi; saldırının hangi amaçla ve kasıtlı yapıldığıyla ilgilidir. İkinci nokta ise; saldırının yöneldiği hedefdir. Spor karşılaşmaları ve rekabetin yaşandığı şartlar ve seyircinin izleyici olarak bulunduğu mücadele gerektiren spor karşılaştırmalarında, saldırganlığın meydana gelmesi için uygun zemin hazırlanmış demektir. Fakat rakibe zarar veren her davranışı da (darbe) saldırganlık olarak nitelendirmemiz gereklidir. Spor karşılaşmalarındaki saldırganlığın sınırlarını, ilgili spor dalının kurallarıyla yapılan hareketin taşıdığı niyet ve kasıt belirler. Örneğin güreşte ve boks yapılan bir mücadeleyi aynı şekilde, futbolda, basketbolda ve voleybolda uygulamak mümkün değildir. Çünkü her branşın kendine özgü kuralları vardır ve bu kurallar çerçevesinde mücadeleye izin verilmektedir (3). Başkalarının eylemlerinin saldırı olarak kabul edilip ve bu şekilde yorumlanıp yorumlanmadığı, ilgili duruma ve bu olaya katılanların tecrübelerine de

bağlıdır. Gündelik hayatta çarpışmak, genellikle saldırı olarak sınıflandırırken futbolda buna müsaade edilir. Gençler, sporda rakibine zarar verme kastı taşımayan, bedeni mücadelelerin bulunduğu öğrenmelidir. Öğrenciler ve gençler başkalarının davranışlarını saldırgan şekilde yorumlamaya daha yatkındır. Genç takımlarda rakibin davranışına tepki olarak saldırı davranışı sergileme, yetişkin sporculara oranla daha sık görülür. Bunların saldırıları gittikçe amaca yönelik bir araç olarak kullanılır. Bu bilgiye dayanarak bir oyuncunun davranışının şartlarını açıkça ortaya koymak, çalıştırıcının görevi olarak kendisini gösterir. Spordaki özel kural ve norm gündelik hayata ait tecrübelerle karşılaştırılır. Böylece saldırının yanlış yorumlanmasının önceden engellenmesi amaçlanır (57).

Sporu yapanların ve izleyenlerin saldırgan davranışlarını ve gerginliklerini azaltıp azaltmadığı ya da artırıp artırmadığı sıklıkla tartışılan bir konudur. Bununla birlikte genellikle sporun, spor yapanlar ve izleyenler üzerinde saldırgan davranışları ve gerginlikleri azaltacak bir etkisi olduğu kabul edilmektedir. Hatta daha ötesinde spor yapanların spor etkinlikleri içerisinde saldırganlık eğilimlerini kontrol edebildikleri yolunda açıklamalar yapılmaktadır (48); fakat farklı araştırmalardan elde edilen farklı sonuçlar birbirleriyle çelişmektedir. Bu çelişkinin kaynağını, araştırmaların incelediği spor örneklemini oluşturuyor olabilir. Çalışmalar, eğer daha çok boks, judo, karate gibi branşlarda spor yapanları kapsamışsa bu bireyler yaptıkları spor kanalıyla saldırganlıklarını, gerilimlerini boşalttıklarından, spor dışı yaşamda daha az saldırgan davranışları içerisinde olacaklardır. Aksine çalışmalar hentbol, futbol, basketbol gibi spor branşlarını kapsamışsa yapılan spor dalında başarının uzun vadeli elde edilmesi,

engellenmenin sık yaşanması, seyirci etkisi nedenleriyle bu bireylerin spor dışı yaşamlarında daha saldırgan davranışlar sergileyecekleri sonucu şaşırtıcı olmayacaktır. Örneğin, Patterson (1983)'un yaptığı bir çalışmada liseli futbolcuların sezon boyunca gösterdikleri düşmanlık davranışının azalmaktan çok arttığını bulmuştur. Yine bir başka araştırmaya göre futbol karşılaşmasını izleyenler karşılaşma sonrası karşılaşma öncesine göre daha saldırganlardır (26). Tiryakiye göre engellemeler artkça saldırgan dürtüler de artar ve artan bu saldırgan dürtü açık saldırgan davranışa neden olur. Örneğin futbolda savunma oyuncusunu geçemeyen santrafor, savunma oyuncusuna bilerek tekme ve dirsek atması gibi açık saldırgan davranışlar görülebilir. Yani engelleme, daima herhangi bir şekilde saldırganlığa yol açar ve saldırganlık daima bir engellemenin sonucudur; ama engelleme güçlü bir kişiyse, bu kişiye karşı saldırganlık davranışında bulunulmayabilir, başka davranışta bulunabilir veya saldırganlık bastırabilir (77).

Tiryakinin (2000) basketbolcular, voleybolcular ve hentbolcular üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre de erkek sporcular bayan sporculara göre daha saldırgan davranışlar göstermektedirler. Tiryakinin yaptığı diğer bir araştırmaya göre de spor yapan bireyler spor yapmayan bireylere göre daha saldırgan davranışlar sergilemektedir.(1996) Bu araştırmada da basketbol, voleybol ve jimnastik sporcuları yer almıştır (32).

Medya spor konusunda sorumlu davranmak zorundadır. Şiddet ve saldırganlığın tekrar gösterilmesine gerek yoktur. Odak noktası, oyuncuların ya da koçların gösterdikleri saldırgan davranışlar değil, onların oyunlarında izledikleri stratejiler ya da gösterdikleri marifetlerdir. Sporun her türlü aşamalarında yer alan birçok hassas ve insani sporcu vardır. Katılımcılar, tarafsız ve hoşça giden bir şekilde içerisinde

sunulmalıdırlar. Kazanma sporun en önemli bir bölümünü teşkil eder ve profesyonelliği artırır ve bu da “her şeyde kazanma” atmosferine yol açar. Maalesef, bazı koçlar ve sporcular kazanmak için saldırının gerekli olduğunu söylemişlerdir. Literatürde saldırganlığın kazanmaya neden olduğuna dair bir fikir olmasına rağmen, para ve insanlar saldırgan hareketlere eşlik eden haksızlıklarla ilişkili olmaktadır. Ayrıca bir sporcu engellendiğinde veya diğerlerine zarar vermeye yöneldiğinde, elindeki hedefine konsantre olamaz ve bu yüzden de performansını gösteremez (25). Bu zarardan dolayı; koçlar, sporcular, takım, toplum için spordaki saldırganlığın potansiyel zararının farkında olmalıdırlar. Her çekişmeli aşama ve her spor için adil bir oyun oynanması ve yönetmek spor kuralları içerisinde zorunlu bir öge haline getirilmelidir. Fiziksel faktörler örneğin sıcaklık, gürültü ve kalabalık spordaki saldırganlığı özellikle seyirciler arasındaki saldırganlığı desteklemektedir. Araştırmalara göre bu faktörler saldırganlığı kolaylaştıran faktörlerdir. Saldırganlığa eğimli bir ortamda bu değişkenler onları saldırganlık üretmek için etkilemektedir. Bu faktörler tekrarlandığında izleyiciler de saldırganlığa ve holiganlığa neden olur (25).

BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Araştırmanın konusu görme engelli sporcuların, spor yapmayan görme engelli bireylere göre stres ve saldırganlık düzeylerinin ne derecede olduğunu incelenmesidir.

3.2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Araştırmanın temel amacı, görme engelli spor yapan bireyler ile spor yapmayan görme engellilerin stres ve saldırganlık üzerindeki etkisinde, sporun, aracılık rolünü belirlemektir. Bu temel amaç dışında araştırmanın ikincil amacı ise demografik özellikler itibariyle stres ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık veya ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Ülkemizde engelliler ile ilgili olarak yapılan araştırma yok denilebilecek kadar azdır. Bu araştırma özellikle, görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik olarak yapılan ilk çalışmalardan biri olması açısından önemlidir.

3.3.ARAŞTIRMANIN SINIRLARI

Bu araştırma aşağıdaki sınırlar dikkate alınarak değerlendirilmelidir:

- Araştırma İzmir ili ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma için, 100 anket formu dağıtılmış, anket formlarının hepsinin geri dönüşü olmuş ve tüm anketler değerlendirmeye tabi tutulmuştur.
- Anket formlarının dağıtımı çeşitli koşullar altında gerçekleştirilmiştir; formlar sporculara okulda ve kulüpte, spor yapmayanlara ise okullarda uygulanmıştır. Bu nedenle sporcuların ifadeleri aynı koşullar içinde cevapladıkları düşünülmektedir.
- Araştırmada ulaşılan sporcuların branşları bir sınır olarak kabul edilebilir.
- Araştırmaya sadece belli yaş aralığı ile sınırlandırılmıştır.

3.4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.4.1 Örneklem

Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde çeşitli kulüplerde oynayan 50 görme engelli sporcu ve 50 görme engelli spor yapmayan bireylerden oluşmaktadır. İzmir ilinin seçilmesinde elit seviyede görme engelli sporcu sayısının bu ilde diğer illere göre daha fazla olması etkili olmuştur. Sporcuların bir kısmı takım branşlarında bir kısmı ise bireysel branşlarda yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayan gönüllülerin 50'si bayan, 50'si erkek, toplam 100 gönüllüden oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan gönüllü sporcular, Atletizm, Futbol, Goalball ve Yüzme branşlarını yapan sporculardır.

3.4.1.1 Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı,

Cinsiyet	Frekans	Oran	Gerçek Oran	Kümülatif Yüzdesi
Bayan	50	50,0	50,0	50,0
Bay	50	50,0	50,0	100,0
Toplam	100	100,0	100,0	

Tablo 1’de araştırmaya katılan görme engelli bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımı 100 kişinin 50 bayan, 50 erkek katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların yaşlara göre dağılımı,

		Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
Yaş	00	13,00	15,00	14,070	,84393

Tablo 2’de araştırmaya minimum 13,00, maximum 15,00 yaş olan, ortalaması 14,070 olup standart sapması, 84,3 olan 50 bayan, 50 erkek olmak üzere toplam 100 katılımcı katılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımı

Eğitim	Frekans	Oran	Gerçek Oran	Kümülatif Yüzdesi
İlköğretim	100	100	100	100,0

Tablo 3’te araştırmaya katılan görme engelli bireylerin eğitim durumlarına göre dağılımı 100 kişinin 50 bayan, 50 erkek bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların sporcu olan ve sporcu olmayana göre dağılımı,

	Frekans	Oran	Gerçek Oran	Kümülatif Yüzdesi
Sporcu	50	50,0	50,0	50,0
Sporcu Olmayan	50	50,0	50,0	50,0
Toplam	100	100,0	100,0	100,0

Tablo 4’te araştırmaya katılan görme engelli bireylerin spor yapan ve spor yapmayanlara göre dağılımı 100 kişinin 25 bayan, 25 erkek spor yapan, 25 bayan, 25 erkek spor yapmayan katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların spor branşlarına göre dağılımı,

Branşlar	Frekans	Oran	Gerçek Oran	Kümülatif Yüzdesi
GoalBall	22	22,0	22,0	22,0
Futsal	9	9,0	9,0	31,0
Yüzme	13	13,0	13,0	44,0
Atletizm	6	6,0	6,0	50,0
Branşsız	50	50,0	50,0	100,0
Toplam	100	100	100	

Tablo 5’te araştırmaya katılan görme engelli bireylerin branşı olan ve branşı olmayanlara göre dağılımı ise 100 kişinin 25 bayan, 25 erkek branşı olan; 25 bayan, 25 erkek branşı olmayan bireylerden oluşmaktadır.

3.4.2.Araştırmanın Modeli ve Hipotezler

3.4.2.1.Araştırmanın Modeli

13 -15 yaş görme engelli sporcuların, spor yapmayan görme engelli bireylere göre stres ve saldırganlık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan bu araştırmada betimsel nitelikli tarama modeli yöntemi kullanılmıştır.

3.4.2.2.Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada test edilecek ana hipotezler şunlardır:

STRES

Hipotez 1: 13-15 Yaş arası görme engelli sporcular ile spor yapmayan görme engellilerin stres düzeyleri arasında bir fark yoktur.

Hipotez 2: 13-15 Yaş arası takım sporları ve bireysel spor yapan sporcuların stres düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık vardır.

SALDIRGANLIK

Hipotez 1: 13-15 Yaş arası görme engelli sporcular ile spor yapmayan görme engellilerin yıkıcı saldırganlık düzeyleri arasında bir fark vardır.

Hipotez 2: 13-15 Yaş arası görme engelli sporcular ile spor yapmayan görme engellilerin atılganlık düzeyleri arasında bir fark vardır.

Hipotez 3: 13-15 Yaş arası görme engelli sporcular ile spor yapmayan görme engellilerin edilgenlik düzeyleri arasında bir fark vardır.

Hipotez 4: 13-15 Yaş arası görme engeli bayan ve erkek bireylerin yıkıcı saldırganlık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

Hipotez 5: 13-15 Yaş arası görme engeli bayan ve erkek bireylerin atılganlık düzeyleri arasında bir fark yoktur.

Hipotez 6: 13-15 Yaş arası görme engeli bayan ve erkek bireylerin edilgenlik düzeyleri arasında bir fark yoktur.

Hipotez 7: 13-15 Yaş arası takım sporları ve bireysel spor yapan sporcuların saldırganlık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık vardır.

STRES – SALDIRGANLIK

Alt Hipotez 1: : 13-15 Yaş arası görme engellilere uygulanan saldırganlık ve stres ölçeği arasında bir ilişki vardır.

3.4.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın teorik kısmında yer alan bilgilere uygun olarak bir anket formu (EK-1, EK-2, EK-3) hazırlanmıştır. Uygulanan anket üç bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde sporculara ait demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yapıp yapmaması, spor tecrübesi, spor branşı) bulunmaktadır.

İkinci bölümde ise 1983 yılında Cohen ve arkadaşları tarafından geliştirilen algılanan stres ölçeği kolay anlaşılır ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri 1-5 arasında puan almaktadır. Dört maddesi pozitif (4,5,7,8), altı maddesi negatif (1,2,3,6,9,10) olarak puanlanmaktadır(42).

Bu ifadeler 5’li likert ölçeğine göre hazırlanmış ve “hiçbir zaman=1, nadiren=2, ara sıra=3, sık=4, çok sık=5” şeklinde sıralanmıştır. Araştırmada ölçeğin güvenilirliğini artırmak amacıyla yapılan “madde analizi” sonucunda 5 ifade değerlendirme dışı kalmıştır (63).

Araştırmada kullanılan Çalışma Yaşamında Stres ölçeğinin güvenilirlik analizleri yapılmış ve Cronbach’s Alfa değeri 0.746 olarak bulunmuştur (49).

Bu araştırmada, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmış, İpek İlter (Kiper) tarafından geliştirilmiş ve 30 maddeden oluşan “Saldırganlık Envanteri” kullanılmıştır. Envanter, yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık için üç alt boyut içermektedir. Her alt boyut 10 sorudan oluşmaktadır. Yıkıcı saldırganlıkla ilgili maddeler 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29., atılganlıkla ilgili maddeler 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28., edilgen saldırganlıkla ilgili maddeler ise 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 30.maddelerdir (26). Bu ifadeler 5’li likert ölçeğine göre hazırlanmış ve “hiç uygun değil=1, çok az uygun=2, biraz uygun=3, çok uygun=4, tam uygun=5” şeklinde sıralanmıştır.

Saldırganlık envanteri için yapılan güvenilirlik çalışmasında “Yıkıcı Saldırganlık” alt boyutuna ait Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .723; “Atılganlık” alt boyutuna ait Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .721 ve “Edilgen Saldırganlık” alt boyutuna ait

Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı .715 olarak bulunmuştur. Envanterin tümüne ilişkin elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise .781 olarak hesaplanmıştır (79).

Gerekli izinler alındıktan sonra görme engelli sporcularla ve sporcu olmayanlarla birebir görüşülerek anket formları uygulanmıştır. Araştırma için toplam 100 anket formu dağıtılmıştır. Anket formları takım antrenörlerine veya okulda öğretmenlerine verilerek görme engelli sporculara ve görme engelli spor yapmayan bireylere dağıtılmaları istenmiş ya da her bireyi birebir anketler sözel okunarak doldurmaları istenmiştir ve 100'ü de değerlendirmeye alınmıştır.

3.4.4.Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel analizi ve değerlendirilmesi sırasına ilk olarak çalışmada temel alınan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, daha sonra da t testi ve korelasyon analizi kullanılarak elde edilen veriler tablolaştırılarak sunulmuştur. Verilerin değerlendirmeleri SPSS 18.00 ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmış ve stres ölçeğinin Cronbach's Alfa değeri 0.78, saldırganlık ölçeğinin Cronbach's Alfa değeri ise 0.92 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde olduğundan dolayı bulgular bölümüne geçilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLARI

4.1.1 Görme Engelli Sporcularda Stres ve Saldırganlık Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 6. Spor yapan ve yapmayanların stres ölçeğine ilişkin “t” testi,

	N	Ortalama	Ss	T	P
Sporcu	50	31,90	31,16	1,36	0,176
Sporcu Olmayan	50	29,66	29,66		

(P>0,05)

Tablo 6’da araştırmamıza katılan 50 spor yapan, 50 spor yapmayan görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 7. Bireysel ve takım sporcuların stres ölçeğine ilişkin “t” testi

Spor Türü	N	X	S	sd	t	P
Bireysel Spor	19	28,10	5,73	48	0,648	0,520
Takım Sporları	31	29,29	6,58			

(P>0,05)

Tablo 7’de araştırmamıza katılan 31 tane takım sporu yapan, 19 tane bireysel spor yapan görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 8. Bayan ve erkek katılımcıların stres ölçeğine ilişkin “t” testi,

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Bayan	50	32,740	4,109	4,631	0,001**
Erkek	50	28,080	5,809		

(*P< 0,05)

Tablo 8’de araştırmamıza katılan 50 bayan, 50 erkek görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Yani bayan görme engelli bireylerin stres oranının erkeklere göre daha fazladır.

Tablo 9. Bireysel ve takım sporcuların saldırganlık ölçeğine ilişkin “t” testi

Spor Türü	N	X	S	sd	t	P
Bireysel Spor	19	102,10	23,78	48	0,570	0,571
Takım Sporları	31	106,16	24,78			

(P>0,05)

Tablo 9’da araştırmamıza katılan 31 tane takım sporu yapan, 19 tane bireysel spor yapan görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 10. Spor yapan ve yapmayanların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında edilgenlik ölçeğine ilişkin “t” testi.

	N	Ortalama	Ss	T	P
Sporcu	50	31,90	7,98	4,38	0,001**
Sporcu Olmayan	50	26,10	4,85		

*P< 0.05

Tablo 10’da araştırmamıza katılan 50 spor yapan, 50 spor yapmayan görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Yani spor yapan ve spor yapmayan görme engelli bireyler arasında edilgenlik oranında anlamlı bir farka rastlanmıştır.

Tablo 11. Spor yapan ve yapmayanların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında yıkıcı saldırganlık ölçeğine ilişkin “t” testi

	N	Ortalama	Ss	T	P
Sporcu	50	30,32	9,31	4,71	0,001**
Sporcu Olmayan	50	23,2	9,25		

*P<0.05

Tablo 11’de araştırmamıza katılan 50 spor yapan, 50 spor yapmayan görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Yani görme engelli sporcular ile spor yapmayan görme engelli bireyler arasında saldırganlık oranında anlamlı bir farka rastlanmıştır.

Tablo 12. Spor yapan ve yapmayanların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında atılğanlık ölçeğine ilişkin “t” testi

	N	Ortalama	Ss	T	P
Sporcu	50	30,30	6,23	2,82	0,05*
Sporcu Olmayan	50	27,04	5,26		

*P<0.05

Tablo 12’de araştırmamıza katılan 50 spor yapan ve spor yapmayan 50 görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Yani spor yapan ve spor yapmayan görme engelliler arasında atılğanlık oranında anlamlı bir farka rastlanmıştır.

Tablo 13. Bayan ve erkek katılımcıların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık ölçeğine ilişkin “t” testi

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Bayan	50	27,16	9,19	0,478	0,633
Erkek	50	26,36	7,43		

P>0,05

Tablo 13’te araştırmamıza katılan 50 bayan, 50 erkek görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 14. Bayan ve erkek katılımcıların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından atılgenlik ölçeğine ilişkin “t” testi,

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Bayan	50	28,18	6,27	0,819	0,415
Erkek	50	29,16	5,67		

P>0,05

Tablo 14’de araştırmamıza katılan 50 bayan, 50 erkek görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 15. Bayan ve erkek katılımcıların saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarında edilgenlik ölçeğine ilişkin “t” testi

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Bayan	50	29,02	7,175	0,028	0,978
Erkek	50	28,98	7,280		

P>0,05

Tablo 15’de araştırmamıza katılan 50 bayan, 50 erkek görme engelli bireylere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 16. Saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarıyla stres ölçeğinin arasındaki korelasyon ilişkisi,

Değişkenler	Yıkıcı Saldırganlık	Atılğanlık	Edilgen Saldırganlık	Stres
Yıkıcı Saldırganlık	1	,70**	,79**	48**
Atılğanlık	,70**	1	,64**	32**
Edilgen Saldırganlık	,79	,64**	1	47**
Stres	,48**	,32**	,47**	

*P<0,05 (Anlamlı).

**P<0,001 (Anlamlı).

Tablo 16’da görüldüğü gibi saldırganlık ölçeğinin alt boyutları ve stres ölçeğinde alınan puanlar arasındaki korelasyon kat sayıları ile saldırganlık türleriyle stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Bu sonuçlar görme engelli bireylerin stres düzeyleri arttıkça saldırganlıklarında artışına işaret etmektedir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için gerekli bir uğraştır ve tüm insanlar için önemlidir; ancak sporun engelli bireyler için daha farklı bir önemi vardır; çünkü spor, zaten yaşamlarında birçok engelle karşılaşan ve bu engellerin yarattığı stresle birlikte yaşayan engelli bireylere yeni bir pencere açabilmektedir. Engel türü ve derecesi ne olursa olsun hareket etme, egzersiz yapma, sportif aktivitelere katılma bireylere haz vermekte, hareket etmekten duyulan haz da bireyin yaşam motivasyonunu artırmaktadır. Sağlık için olumlu katkılarının yanı sıra, birey spor yaparak yalnızlığını diğer insanlarla paylaşabilmekte, arkadaşlık kurabilmekte, dayanışmayı öğrenebilmekte, yeteneklerini tanıyarak geliştirme olanağı yakalayabilmekte, kendisine, bedenine ve diğer insanlara karşı olumlu duygular geliştirebilmektedir. Tüm bunlar bireye anlamlı ve doyumsuz bir yaşam yakalama ve sürdürme şansını verebilmektedir. Hatta engelli bireyler, özel olarak düzenlenmiş yarışma sporlarının eğitim sürecini tamamlayabilmekte, yarışmalara katılabilmekte, başarı ve başarısızlığı yaşayabilmektedir. Bu anlamda da artık kendilerini engelli bir birey olmaktan çok sporcu olara algılamaktadırlar. Bu duygunun verdiği güvenle engellerle başa çıkmasını öğrenebilmektedirler (64). Bu tez çalışmasının temel amacı görme engellilerde, stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisinde, sporun rolünü belirlemektir. Araştırmanın ikincil amacı ise demografik özellikler itibariyle stres

ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık veya ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu çalışma İzmir’de, okullarda ve çeşitli kulüplerde oynayan 50 spor yapan ve 50 spor yapmayan toplam 100 görme engelli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların 50’si erkek, 50’si ise bayan bireylerden oluşmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 14,070 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılanların eğitim düzeylerine bakıldığında 100 görme engelli birey ilköğretimde eğitim görmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre dağılımına bakıldığında sporcuların 19’unu bireysel sporlar, 31’ni ise takım sporları yaptığı görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların büyük bir kısmı takım sporları içinde yer almaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların %22’si Goalbal, %9’u Futsal, %6 Atletizm, %13’ünü Yüzme branşlarında faaliyet gösteren sporculardan oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre;

Spor yapan ve yapmayan görme engelli bireyleri göz önünde bulundurulduğunda stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yani spor yapan engelli grubu ile spor yapmayan engelli grubunun stres düzeylerinin aynı olduğu görülmektedir ($P>0,05$). Stres insan hayatının bir parçasıdır. Aslında belirli bir miktardaki stres yaşamımız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok kötü stres olarak görmekteyiz. Stres bedenin aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz strestir. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalma için gereklidir. Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzeydir. Stres düzeyinde belirli bir miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya eksiye aşılsa performansta ve yeterlilikte azalma

başlar (20). Sportif aktivitelerin sayesinde kişiler stresli halden kurtulabilmek ve hayatı daha olumlu bir şekilde bakabilmektedirler. Bu çalışmamızda stresin anlamlı bir ilişki çıkarmamasının nedeni ise görme engelli öğrencilerin her ne kadar spor yapmalarına rağmen engelli bir hayat yaşamaları ve engeli durumunu kabullenememesi, hayat onun için çekilmez bir yer olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamızda bu fikri destekleyecek bulguya ulaşamadık.

Takım sporları ve bireysel spor yapan görme engelli sporcuların stres düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılık bulunmamıştır. Yani takım sporu yapan görme engelli sporcuların bireysel spor yapan görme engelli sporcuların aynı düzeyde stresli olduğu görülmektedir ($P>0,05$). Görme engellilerin takım ve bireysel sporda stresli olmalarında takımdaki diğer sporcularla birlikte olması veya bireysel olması oyun içinde performans gösterememe korkusu ve oyunu kaybetme korkusu onların stres düzeylerinin aynı olmasında kaynaklanmış olabilir.

Cinsiyete göre, bayan ve erkek görme engelli öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). Bayanların, erkeklere göre daha stresli olduğu görülmektedir. Görme engellilerde var olan yetersizlik ve belirsizlikler onlarda bunalım ve korkulara neden olmaktadır. Görme engelli bireylerde içsel gerilimler sonucundaki kaygıları, gözetleme korkusu, geç kalma duygusu ve toplumsal korkular şeklinde görülmektedir. Görmenin özürlü oluşunun, bireylerin sosyal ilgilerinde eksiklik yaratacağını ve ben merkezliyetçiliğin artacağını belirtmektedir. Görme engelliler bireyler tüm bu sınırlılıkların sonucunda, sahip olmaları gereken kavramların çoğuna sahip olamamaktadırlar. Eğer kendi tanımlamalarına dayalı olursa, gören toplum

tarafından dışlanacaklarına düşünürler (66). Bu da görme engelli bireylerde strese neden olabilir. Bayanların erkeklere göre daha stresli olmasında belkide cinsiyet özelliğinden kaynaklanmaktadır; çünkü bayanların engelliliğini kabul edememe, duygusal olması ve toplum tarafında dışlanacakları korkusu onları daha fazla strese sokabilir. Bayanlar erkeklere göre engelli durumunu geç kabullenebilir. Bu da bayanların erkeklere göre daha fazla strese girmelerine neden olabilir.

Tan'ın (2006) tarafından engelsiz kişilerle yaptığı stresle başa çıkma tarzları üzerinde tek cinsiyet değişkeninin etkisine bakıldığında ise; kız ergenlerin aktif planlama, dış yardım arama ve kaçma- soyutlama (duygusal) başa çıkma tarzlarına daha çok başvurduğu görülmektedir. Bununla birlikte, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) tarzda başa çıkma oranının erkek ergenlerde daha fazla olduğu bulunmuştur (76). Yine Ceylan (2005) tarafından engelsiz kişilerle yapılan bir araştırmada, stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisini incelemiştir. Bu çalışmada cinsiyete göre bayan ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan bayan sporcuların stresle başa çıkmada ortalama puanlarının erkek sporcuların ortalama puanlarından anlamlı şekilde yüksektir (20). Görme engelli bayanlar yaşla birlikte ve değişik faaliyetlere katılmasıyla stresle başa çıkabilir; çünkü kişiler engelli durumuna kabullenmekte, hayatı daha değişik şekilde bakabilmekte ve toplumdaki kendilerini soyutlamamaları belki onların stresle başa çıkabilmelerine sağlamaktadır.

Takım sporları ve bireysel spor yapan görme engelli sporcuların saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılık bulunmamıştır. Yani takım sporu yapan görme engelli sporcularla bireysel spor yapan görme engelli sporcuların saldırganlık düzeyleri aynı olduğu görülmektedir ($P>0,05$). Görme engellilerin takım ve bireysel sporlarda saldırganlıklarının aynı olması onların ortak duyguya sahip olmasından kaynaklanabilir. Takım ve bireysel sporcuların yenme arzuları, kaybetme istememeleri üstün performans göstermek istemeleri ve seyircinin etkisi onların saldırganlık düzeylerinin aynı çıkmasından kaynaklanabilir. Çobanoğlunun (2006) yapmış olduğu bireysel spor yapan oyuncuların, takım sporu yapan oyunculardan daha saldırgan oldukları tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular Çobanoğlunun yapmış olduğu çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Spor yapan ve yapmayan görme engelli öğrencileri göz önünde bulundurulduğunda saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani spor yapan engelli grubunun, spor yapmayan engelli grubuna göre daha edilgen olduğu görülmektedir ($P<0,05$). Erden'in (2007) spor yapan ve yapmayan engelsiz öğrenciler üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre spor yapmayan bireyler spor yapan bireylere göre daha edilgen davranışlar sergilemektedir (32). Çalışmada elde edilen bulgular Erden'in yapmış olduğu çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir. Bu çalışmamızda edilgenlik davranışının spor yapan engellilerde yüksek çıkmasında çalışmaya katılan bireylerin dolaylı saldırganlığa başvurmalarından kaynaklanmakta olduğu söylenebilir. Bu davranışın sebebi oyun içinde engelli bireylerin karşısındaki rakibinin sakatlanmasına, canının yanmasına

sevinmesi ya da sözle rakibini tarik etmesi vb davranışlar sporculara dolaylı saldırganlığa neden olabilmektedir. Bu da onların edilgenlik davranışının yüksek çıkmasında sebep olabilir.

Spor yapan ve yapmayan görme engelli bireyleri göz önünde bulundurulduğunda saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani spor yapan engelli grubu, spor yapmayan engelli grubuna göre daha yıkıcı saldırganlığa sahip olduğu görülmektedir ($P<0,05$). Spor yapan engelli bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, düşüncelerden insanlarla iletişim içinde bulunmasını, bastırılmış duygularını açığa çıkarmasını ve bu duygulardan kurtulmasını ve engelsiz kişileri etkilemesini sağlayarak toplumda varlıklarını hissetmesini sağlayabilir. Özellikle görme engelli bireylerin spora başlamasıyla ifade edemediği düşüncelerini spor yoluyla rahatlıkla ifade edebilmekte ve kendilerine toplumda varlıklarını kabul ettirmek istemeleri oyun içinde yıkıcı saldırganlığa neden olabilir. Engelli birey bunu gerçekleştirirken karşısındaki rakibine isteyerek fiziksel zarar verdiği eylemle yıkıcı saldırganlığa neden olabilir. Temel amacı başka birine zarar vermek, onu incitmek ve acı çekmesini görmek, onun yıkıcı saldırganlık düzeylerinin yüksek çıkması neden olabilir. Tiryaki'nin (2000) engelsiz kişilerle yapmış olduğu bir araştırmaya göre de spor yapan bireyler spor yapmayan bireylere göre daha saldırgan davranışlar sergilemektedir (77). Bu da yapılan çalışmada bulunan sonucu desteklemektedir.

Spor yapan ve yapmayan görme engelli bireyleri göz önünde bulundurulduğunda, saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından olan atılganlık düzeyleri

arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani spor yapan engelli grubunun, spor yapmayan engelli grubuna göre daha fazla atılgan olduğu görülmektedir ($P<0,05$).

Atılganlık, kişinin kendi çıkarlarını koruması için kaygıya kapılmadan duygularını açıkça anlatabilmesi ve başkalarının haklarını kabul ederek kendi hakkını kullanmasına sağlayan her davranış olarak tanımlanmaktadır (25). Erden'in (2007) spor yapan ve yapmayan engelsiz öğrenciler üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre spor yapan bireyler spor yapmayan bireylere göre daha atılgan davranışlar sergilemektedir (32). Bu da yapılan çalışmada bulunan sonucu destekler niteliktedir.

Cinsiyete göre, saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Bayan ve erkek engelli öğrenciler arasında yıkıcı saldırganlık düzeyinin aynı olduğu görülmektedir ($P>0,05$). Erden'in (2007) engelsiz kişilerle yapmış olduğu benzer bir çalışmada ise yıkıcı saldırganlık düzeyinde erkek öğrenci ortalamalarının bayan öğrencilerin ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (32). Yani aralarında anlamlı bir fark vardır. Çalışmada elde edilen bulgular Erdem'in yapmış olduğu çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir. Görme engellilerde anlamlı bir farklılığın olmaması belki de engelli durumundan kaynaklanmaktadır; çünkü bayan ve erkeklerin aynı engelli durumunda olması onların yıkıcı saldırganlığın aynı olmasına neden olabilir.

Cinsiyete göre, saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Bayan ve erkekler öğrenciler arasında atılganlık düzeyinin aynı olduğu görülmektedir ($P>0,05$). Atılganlık, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilmeleri, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilmeleri,

kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilmeleri, karşısındakinden istekte bulunabilme becerisine sahip olabilmeleri ve başkalarının haklarını çiğnemediği kendi haklarını kullanabilmeleri gibi davranışsal özellikler atılganlık olarak tanımlanmaktadır (76). Derwent'in (2007) yapmış olduğu çalışmada ise atılganlık düzeyinde bayan öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu da yapılan çalışmaya göre paralellik göstermektedir (26). Görme engellilerde anlamlı bir farklılığın olmaması belkide engelli durumunu ortadan kaldırıp diğer engelsiz kişileri kendi varlıklarını ispatlamaları, istekte bulunabilmeleri onların atılganlık düzeylerinin farklı olmamasına neden olabilir.

Cinsiyete göre, saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Bayan ve erkekler engelli öğrencilerin arasında edilgenlik düzeyinin aynı olduğu görülmektedir ($P>0,05$). Erden'in (2007) engelsiz kişilerle yapmış olduğu çalışmada ise edilgenlik düzeyinde erkek öğrenci ortalamalarının bayan öğrencilerin ortalamalarının aynı olduğu bulunmuştur. Bu da yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir (32).

Saldırganlık ölçeğinin alt boyutları ile stres ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu da görme engelli bireylerin stres düzeyleri artıkça saldırganlıklarının da arttığını göstermektedir ($P<0,05$). Görme engelli, engelinden dolayı kendisine strese sokabilmekte, yani engelini kabullenemeyebilir; çünkü bu kişiler kendi kendilerine sorun üretmesi strese neden olabilir. Kendi kendine eve hapseden, insanlarla ilişkisi olmayan, sosyal faaliyeti olmayan, adeta ölümü bekleyen bu kişilerde belki stresin ve saldırganlığın belirtilerini görmek zor olabilir.

Eğitim hayatına ve spora başlamasıyla içindeki stres ve saldırganlık açık bir şekilde görülebilir. Kişinin engellinin verdiği huzursuzluk eğitim hayatına başlamasıyla insanlarla çok iyi konuşabilmesi, sosyalleşmesi, kendine savunabilmesi, içinde geçenleri rahatlıkla yapabilmesi stresini biraz olsun azaltabilir; ama sporda stres ve saldırganlık açık bir şekilde görülebilir. Maç esnasında top atışlarından, bire bir yaptıkları mücadelelerinden, konuşmalarından, ya da satrançta taşlarla yapılan hamlelerinden gibi birçok spor karşılaşmalarında saldırganlığın belirtileri stresten kaynaklanabilir. Spor ne şekilde yapılırsa yapılsın içerisinde hareket etme olduğu sürece görme engelli bireylere belirli bir düzeyde rahatlama sağlayabilir. Kısacası onlar için deşarj olabilir. Çalışmamızda bu fikri destekleyecek bulguya ulaşılamamıştır.

5.2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Yaptığımız çalışmada, görme engelli bayanların, erkeklere göre daha stresli olduğu bulunmuştur. Bayanların engelliliğini kabul edememesi onların toplum tarafından beğenilmeme ve dışlanacak korkusu bayanlarda daha fazla strese neden olmaktadır. Aileler, eğitimçiler, antrenörler ve psikologları, görme engelli bayanlara engelliğini kabullendirip bununla ilgili ekstra çalışmalar yaparak stresle başa çıkma konusunda destek olmaları önerilebilir.

Yaptığımız çalışmada, görme engelli bayanlar ile erkekler arasında yıkıcı saldırganlık düzeyleri arasında bir farkın olmadığı bulunmuştur. Her iki engelli bireyin engellininden dolayı kendilerine ifade edebilmeleri için ve toplumda varlıklarını ispatlamaları için insanlara karşı farklı çıkışlar yapmaları bayan ve erkek engellinin

yıkıcı saldırganlık düzeylerinin aynı olmasından kaynaklanmaktadır. Yani engelliliği kabullenememelerinden dolayı ister istemez kendilerine kaybetmeleri bunların yıkıcı saldırganlık düzeylerinin aynı olmasının sebebidir. Toplumdaki bireylerin engelliler hakkında bilgilendirilmesi, aileler, eğitimciler, antrenörler ve psikologları, yıkıcı saldırganlıkların azaltılabilmesi için birlikte ekstra çalışmalar önerilebilir. Engelinin verdiği eksikliği yıkıcı saldırganlıkta göstermelerinin etkisini azaltmak için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgular neticesinde, görme engelli bayanlar ile erkekler arasında atılganlık düzeyleri arasında bir farkın olmadığı bulunmuştur. Görme engelli bireylerin engelinin verdiği eksikliğinden dolayı ve toplumdaki bireyleri karşı kendilerine gösterebilmeleri ve isbatlamaları için aşırı bir atılganlık göstermektedirler. Bu da onlar açısından iyi olabilir; ama toplumdaki bireylerin onlarda kaçmalarına sebep olmaktadır. Aileler, eğitimciler, psikologların, görme engelli bayanlar ile erkeklerin atılganlıkların azaltılabilmesi için birlikte engelliler hakkında çalışmalar önerilebilir.

Yaptığımız çalışmada, görme engelli bayanlar ile erkekler arasında edilgenlik düzeyleri arasında bir farkın olmadığı bulunmuştur. Bu da her ikisinde görme duyusunun olmaması edilgenlik düzeylerinin aynı olmasından kaynaklanmaktadır. Görme engelli bireylerin görme duyusunun olmamasından dolayı insanlara fiziksel olarak değil sözel olarak laf söylemeleri, hakaret etmeleri ya da birinin çanının yanmasından duyduğu sevinmesi vb şeklinde yaptığı davranışlar dolaylı saldırganlık olarak göstermektedirler. Edilgenliğin azaltılabilmesi için aileler, eğitimciler, psikologların, engelliler hakkında çalışmalar yapılabilir.

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgular neticesinde, görme engelli spor yapan ve yapmayan arasında yıkıcı saldırganlık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani spor yapan engelli grubun, spor yapmayan engelli grubuna göre yıkıcı saldırganlığa sahip olduğu görülmektedir. Spor yapan görme engellinin, bastırılmış duygularını açığa çıkarmasını ve bu duyguların kurtulmasında sporu bir araç olarak kullanmaktadırlar. Spor görme engelli bireylerin yıkıcı saldırganlığı artırmaktadır; çünkü sporu farklı bir amaç için kullanmaktadırlar. Antrenörler ve spor psikologları, görme engellinin, engelliğini kabullendirip sporu engelliliğin verdiği duyguda kurtulmaları için bir araç olarak kullanmaları önlemek için ekstra çalışmalar yaparak yıkıcı saldırganlıkla başa çıkma konusunda destek olmaları çalışmalar yapılabilir.

Yaptığımız çalışmada görme engelli spor yapan ve yapmayan arasında atılganlık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani spor yapan engelli grubun, spor yapmayan engelli grubuna göre atılgan olduğu görülmektedir. Spor yapan görme engellinin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerle iletişim içinde bulunması onların atılgan olmasına sebep olmuştur. Spor onlar için toplumda varlıklarını hissettiren bir araç olmuştur. Spor sayesinde aldıkları derceler onların atılganlık duygularını artırmıştır. Aileler, eğitimçiler, antrenörler ve psikologların sporun engellilerin atılganlık davranışını artırdığı için diğer engelli bireylerin spora başlamaları için birlikte ekstra çalışmalar yapılabilir.

Yaptığımız çalışmada görme engelli spor yapan ve yapmayan arasında edilgenlik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani spor yapan engelli grubun, spor yapmayan engelli grubuna göre edilgen olduğu görülmektedir. Engelli bireylerde edilgen

davranışın farklı çıkması nedeni bireylerin spor faaliyetlerine katılmasından kaynaklanmaktadır. Sporla uğraşan engelli birey mutsuzluklarını, kendilerini göstermelerini, ispatlamaları nedeniyle dolaylı saldırganlığa neden olmaktadır. Sporda edilgenliğin olmaması için gerekli çalışmalar yapılabilir. Görme engellilerde spor yapan bireylerin beden eğitimi öğretmenleri tarafından sporda edilgenliğin üst seviyeler çıkması için gerekli çalışmalar önerilebilir.

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgular neticesinde, görme engelli spor yapan ve yapmayan arasında stres düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Spor yapan engelli grubu ile spor yapmayan engelli grubunun stres düzeylerinin aynı olduğunu göstermektedir. Stres düzeylerinin aynı olmasının nedeni ise her iki grubun görme engelli olmasından kaynaklanmaktadır. Engelli bireylerin var olan engelini kabullenememeleri, gelecek korkuları, onların için stresli bir hayat yaşatmaktadır. Adeta onlar için bir yıkımdır. Engelliler bireylerin stresle başedebilmeleri için aileler, eğitimçiler, antrenörler, psikoloğlarla işbirliği içinde gerekli çalışmalar yapılması önerilebilir.

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgular neticesinde, görme engelli bireylerin stres düzeyleri artıkça saldırganlıklarının da arttığını göstermektedir. Görme engellilerde stres, saldırganlıkla doğru orantılıdır. Stres bunların bir parçası olmuştur. Görme engellilerin, engelinin vermiş olduğu stresi farklı alanlarda saldırganlığa dönüştürebilmektedirler. Örneğin spor branşlarına katılarak maç esnasında bire bir veya sözlü olara rakibine karşı saldırganlığa geçebiliyorlar ya da yaşamda herhangi bir engelleme ile karşılaşıldığında yine saldırganlığa geçebiliyorlar. Engelliler var olan stresini spor

yoluyla saldırganlığa dönüştürmektedirler. Sporun bir araç olarak kullanılmaktadır. Antrenörler ve spor psikologları gerekli çalışmalar yaparak, görme engellilerin streslerinin düşürülmesi, saldırganlıklarını azaltabilirler. Bununla ilgili gerekli çalışmalar yapılabilir.

İlgili literatürlerde görme engellilerin spor, stres ve saldırganlıkla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamış olması dikkate alındığında ve araştırmamız sonucunda ülkemizde özellikle de engelli bireylere yönelik çalışmaların yapılması ve onların eğitimi için gerekli düzenlemelerin temel alınması önerilebilir.

İleri ki çalışmalarda aile yapısı, kişilikte gözönüne alınmalıdır.

Özellikle ülkemizde engelli kişileri eğitecek kişilerin az olması da engelli bireyleri olumsuz biçimde etkilemektedir ve bu yönde de çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Ülkemizde özel eğitim alanı ile ilgili bu alanın içinde olan ve önemli bir yeri olan beden eğitimcilerden yararlanılması önerilebilir.

Engelli bireylerin yeteneklerini keşfetmelerini sağlayacak her hangi bir çalışma yapılmamıştır. Onların yetenekleri keşfetmelerini sağlayacak çalışmalar yapılmalıdır.

Engelliler için sporun önemli olduğu toplum tarafından bilinmemektedir. Engelli bireyler için sporun çok farklı bir önemi vardır. Spor, engelli bireylerin yaşamlarında birçok engelle karşılaşan ve bu engellerin yarattığı stres ve saldırganlık kavramlarından uzaklaşmasını sağlayarak hayata yeni bir pencere açmasına sağlar. Kişi engel durumuna

bakmazsızın sportif aktivitelere katılması, hareket etmesi, egzersiz yapması engeli kişiye yaşama isteğini artırmaktadır.

Engelliler spor yaparak yalnızlığını giderebilmekte, diğerleriyle sorunlarını paylaşabilmesi, arkadaşlık kurabilmesi, paylaşmayı öğrenebilmesi, ortak karar vermeyi öğrenmeleri, disipline girebilmeleri, sosyalleşmeleri sağlanması, kendine hakim olmayı öğrenmesi, yeteneklerini keşfetmesi ve geliştirebilmesi, kendine karşı olumlu duygular beslemesi, yaşamı sevmesi, başarı ve başarısızlığı kabul etmesi bireyin yaşamını devam ettirmesine sağlamaktadır. Engelliler için sporun çok önemli bir alan olduğu için bu alanda gerekli çalışmaların yapılması önerilebilir.

Takım sporu yapan görme engelliler ile bireysel spor yapan görme engellilere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanların stres düzeyleri aynı olduğu görülmektedir. Görme engellinin grupta ve bireysel olarak sporda belli bir oranda strese girmektedir. Bu da olumlu bir şekilde performansı etkiler. Stresin orta seviyede olması sporcular için olumludur. Antrenörleri tarafından dikkate alınarak grup içindeki stresin orta seviyede olmasına dikkat etmeli ve düşük veya yüksek düzeydeki stresin performansı etkilediğini dikkate alarak gerekli çalışmalar yapılabilir.

Takım sporu yapan görme engelliler ile bireysel spor yapan görme engellilere ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanların saldırganlık düzeyi aynı olduğu görülmektedir. Görme engellilerin grupta veya bireysel olarak performans gösteremeyecek korkusu onların saldırganlığa sokmaktadır. Antrenörleri tarafından

dikkate alınarak bireysel ve takım sporcuları için saldırganlıkla ilgili gerekli çalışmalar önerilebilir.

- ⦿ Türkiye’de Engel ve Engelliler kavramlarına daha çok önem verilmeli.
- ⦿ Kaynaştırmalı eğitime daha çok önem verilmeli.
- ⦿ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Engelliler ile alakalı daha fazla eğitim verilmeli.
- ⦿ Topluma engelliler kavramı aşılmalı ve toplumumuzun engellileri tanınmalı.
- ⦿ Engelliler ile alakalı daha çok çalışma yapılmalı.
- ⦿ Engellilerin yaşadıkları çevre düzenlenmeli.
- ⦿ Eğitimciler, Beden Eğitimi Öğretmenleri ve antrenörler engellileri bilmeli ve bunları beden eğitimi ve spor’a yönlendirilmeleri gerekli çalışmalar yapılabilir.

ÖZET

13-15 YAŞ ARASI GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN STRES VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı 13-15 yaş arası spor yapan ve yapmayan görme engelli bireylerin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmanın örneklemini, İzmir ilinde spor yapan 50 bayan ve erkek görme engelli bireyler ile spor yapmayan 50 bayan ve erkek görme engelli bireyler gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışmada, gönüllülere demografik bilgiler, stres ve saldırganlık anketleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 18.00 adlı paket program kullanılarak kayıt edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla, t testi, Korelasyon Analizi, Betimsel İstatistik uygulanmıştır.

Cinsiyete göre, bayan ve erkek görme engelli bireylerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunurken; saldırganlığın ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık, atılganlık, edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Spor yapan ve yapmayan bireyler karşılaştırıldığında saldırganlık ölçeğinin alt boyutlarından yıkıcı saldırganlık, atılganlık, edilgenlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunurken; stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bunun yanında saldırganlık ölçeğinin alt boyutları ile stres ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. (*P<0,5, **P<001)

Sonuç olarak, görme engelli bireylerin beden eğitimi ve spor yoluyla rehabilite edilerek stres ve saldırganlık kavramlarından uzaklaşmaları ve hayata daha anlamlı bir şekilde tutunmaları sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Görme Engelli, Görme Engelli Sporcu, Stres, Saldırganlık.

ABSTRACT

THE EVALUATION OF STRESS AND AGGRESSION LEVELS OF 13-15 YEARS OLD AGED VISUALLY IMPAIRED ATHLETES

The purpose of this study is to evaluate the stress and aggression levels of visually impaired athletes and sedentary individuals.

At this study, 50 visually impaired male and female athletes and 50 sedentary male and female individuals in the province of İzmir were participated voluntarily.

In the study, volunteers were performed demographic characteristics, a stress scale and an aggression scale

The obtained data were recorded in computer environment by using a package program named SPSS 18.00. T-test, Correlation Analysis and Descriptive Statistics were applied in order to test the hypotheses of survey.

By gender, significant difference was found between the stress levels of visually impaired male and female individuals, while significant difference wasn't found between the levels of destructive aggression from sub-dimensions of aggression scale, assertiveness and passivity. Considering the impaired individuals involved in sports and the sedentary ones, significant difference was found between the levels of destructive aggression from sub-dimensions of aggressiveness, assertiveness and passivity while significant difference was between the stress levels of visually impaired athletes and visually impaired sedentary individuals.

Additionally, statistically significant correlation was found between the sub-dimensions of aggression scale and stress scale. (*P<0,5, **P<001)

As a result, By rehabilitating them through the physical education and sport, visually impaired individuals should be provided to stay away from the concepts like stress and aggression and to hold on to life in a meaningful way.

Key words: Visually impaired, Visually Impaired Athletes, Stress, Aggression.

KAYNAKLAR

1. Aak M, Ilgın A, Erhan S. (1997). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı”, Dünya Ambalaj San. Tic. A, Malatya, s.24.
2. Acar, H. (2006). Ortaöğretim Okul Müdürlerinin atışma Yönetim Stilleri ve Bu atışma Yönetim Stillерinin Öğretmenlerin Stres Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı, Ankara, s.54.
3. Acet, M. (2006). Sporda Saldırganlık ve şiddet, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, s.60- 63-66-78-79-80.
4. Akandere, M. (1993), 17-22 Yaş Kız Grubu Sporcuların Esnekliklerinin Geliştirilmesinde Statik ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, S.Ü. Sağlık Bilimleri Enst.Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, s.17.
5. Alkan, T. (1983). Saldırganlık, Önyargı ve Yabancı Düşmanlığı, Hil Yayın, İstanbul, s.39-40.
6. Altungül, O. (2006), Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Fırat

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
Elazığ, s. 29-37.

7. Aracı, H. (2001), Öğretmen ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi, 3.Baskı, Ankara, Nobel Yayınevi, s. 6-7.
8. Arık, İ, A. (1996), Motivasyon ve Heyecana Giriş, Çantay Kitapevi, İstanbul. s.242.
9. Aytek, M. (1978), Türkiye’de En Çok Rastlanan Körlük Nedenleri ve Önleme Çareleri, Körlük ve Sorunları, Türkiye Körler Vakfı Yay., No:1, Ankara, s.35-40.
10. Baltaş A, Baltaş Z, (1988), Stres ve Başa Çıkma Yolları, 6 Basım Remzi Kitapevi, İstanbul, s. 23-109-111-112-182-241-265.
11. Baltaş A, Baltaş Z, (1995). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.122.
12. Baltaş A, Batlaş Z, (2002). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul. s.27.
13. Baltaş, Z, (2000). Sağlık Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.133.

14. Barutçugil, İ,(2004), Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi, Kariyer Yayıncılık, İstanbul. s.409-410.
15. Baykan, Z, (2000), Özürlülük, Engellilik, Sakatlık Nedenleri ve Korunma. Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, Eylül 2000 Sayısı. s.15.
16. Bilgi, A,(2005), Bilgisayar Oyunu Oynayan İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Depresyon ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul. s.6-37-38.
17. Bilir, Ş. (1989) Engelli Çocuklar ve Eğitimleri, H.Ü. Çocuk Sağlığı ve Eğitimi Bölümü, Ankara, s.8.
18. Birkök C.(2000).“Poliste Çatışma Ve Stres Yönetimi” Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, Adapazarı Polis Teşkilatına Verilen Konferans Metni, Adapazarı, s.4.
19. Budak, Selçuk, (2000).“Psikoloji Sözlüğü” Bilim ve Sanat Yay., Ankara. s.65-66.
20. Ceylan, M. (2005). “Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet Ve Kişilik Değişkeninin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enst. Sporda Psiko Sosyal Alanlar, İzmir. s.16-45-79-80.

21. Çağlar, D. (1981). 'Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimi'. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları: 2, No:103, s.12-13.
22. Çakır, İ. (2006). Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens.Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, s.57.
23. Çelik, H. (2006). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Bağlanma Tarzları ve Kişiler Arası Şemalarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniv Eğitim Bil. Enst Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, s.1-20.
24. Çevrim, H. (2009), Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Programdaki Yeri ve İşleyişinin Değerlendirilmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi , Elazığ, s.7.
25. Çobanoğlu, G, B, (2006). Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, s.55-56-57-58.

26. Dervent, F. (2007). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri Ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Anabilim Dalı, Ankara, s.7-43-44-54.
27. Devlet İstatistik Enstitüsü (2009). Türkiye Özürllüer Araştırması 2002, 2. Baskı, Ankara, s.9-10.
28. Durak, N. (2006). Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlıklarını Belirlemeye Yönelik Sosyal Uyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Niğde, s.4- 25-26.
29. Efilti E. (2006). Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık, Denetim Odağı ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Yayınlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, s.13.
30. Enç, Çağlar, Özsoy. (1975). 'Özel Eğitime Giriş' Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No:40, s.35.

31. Enç M. (1972). 'Görme Özürlüler Gelişim ve Uyum ve Eğitimleri' Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 30, s.38.
32. Erden N,K. (2007). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bolu, s.41.
33. Eren E. (2000). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s.298.
34. Göçet E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, s.36.
35. Görme Engelliler Sporları Federasyonu. Uluslararası Görme Engelliler Spor Branşları Oyun Kuralları Yayınları ,(2003) Ankara, s.9-16-47-142-144-159-162-235-238.
36. Güler Z, Öztürk N, Gürbüz H. (2001). İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama, Eskişehir, s.26.

37. Güney S. (2001). “Stres ve Stresle Başa Çıkma, Yönetim Ve Organizasyon, Nobel Dağıtım, Ankara, s. 453.
38. Hammerman S. (1982). “Özürü Çocuklar; Buldukları Toplum İçinde Eğitimleri, Sakatlığın Önlenmesi ve Rehabilitasyonu”, Çev: Hasan Karatepe, 1. Baskı, Ankara.
39. Hisli Ş, Durak N, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2(13):128
40. <http://www.bdd.about.com>, From Kristalyn Salters-Pedneault, PhD, former , Guide Updated February 19, 2009, About.com Health's Disease and Condition content is reviewed by the Medical Review Board.
41. <http://www.buzzle.com>, “Random Facts About Animals”, 4/15/2011, Batul Nafisa Baxamusa – Published.
42. <http://e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/HYD/article/viewArticle/430>
Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Güvenilirlik ve Geçerliliği. Behice ERÇİ, Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi Cilt: 9 Sayı: 1 2006 S.58.
43. Ibsa (2006), International Blind Sports Federation, Capable Of Everything, Madrid-İSPANYA, s.35 -37-59.

44. İkizler C, Karagözoğlu C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s.79.
45. İlgar Ö, (2001). Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, İstanbul, s.11-34-35- 36-37-38-39-72-73-75-79-80-81-82.
46. Karaca M. (2007). Organizasyonlarda Saldırgan Davranışlara Maruz Kalma Ve Mağdurların Kişiliğiyle İlişkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Kayseri, s.24-44-43-48-52-56.
47. Karasüleymanoğlu A, (1989).Yeni Boyutlarıyla Spor. Bağırhan Yayınevi, Ankara. s.85.
48. Karayılmaz A. (2006). Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko Sosyal Nedenler, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya, s.40-44-47-52-54-61.

49. Kayazkatar E. (2010). 18-25 Yaş Arası İşitme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Seviyelerinin İncelemesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enst. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Kayseri, s.89.
50. Klarreic S. (1993). Stressiz Çalışma Ortamı, Öteki Yayın Evi, Ankara, s.34.
51. Kılıç S. (2007). İlköğretim Öğrencilerinin Saldırgan Davranışları ile İlgili Okul Yöneticilerinin Algıları, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, Kırıkkale, s.20.
52. Konter E. (1996) Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Yayınevi. İzmir, s.194.
53. Köknel Ö. (1998). Depresyon-Ruhsal Çöküntü, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.59-360.
54. Kurtyılmaz Y, (2005). Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları İletişim Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir, s.3.
55. Loehr J E. (1999). Stres Altında Başarılı Olmak, (Çev: Tuncer Büyükonat), Beyaz Yayınları, İstanbul s.241.

56. Manal N, 1994, Bachelor of Science in biology/pre-medical studies from Molloy College in.
57. Marshall G. (1999). Sosyoloji Sözlüğü, (Çev: Osman Akınhay ve Derya Kömürcü), Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, s.631.
58. Medical Dictionary by Farlex 2004-2002, Beers, Mark H., MD, and Robert Berkow, MD., editors. "Psychiatry in Medicine." In The Merck Manual of Diagnosis and Therapy. Whitehouse Station, NJ: Merck Research Laboratories, 2004. Pelletier, Kenneth R., MD. The Best Alternative Medicine, Part I, "Spirituality and Healing." New York: Simon & Schuster, 2002.
59. Mosby's Medical Dictionary, 8th edition. Elsevier, 2009.
60. NET INDUSTRIES – Education-knowledge-Information Copyright , 2012 Net Industries and its Licensors.
61. Nihan A, (2007). Türkiye’de Sporcuların Stresle Başaıkma Davranışlarının Belirlenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enst.Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Anabilim Dalı, Ankara, s.26.

62. Norfolk D. (1989). İş Hayatında Stres, (Çev: Leyla Serdaroğlu), Form Yayınları, İstanbul, s.12-29.
63. Odabaşı Z. (2006). Çalışma Yaşamında Stres, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İstanbul, s.127-129.
64. Özer D.(2001) Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.1-2-14-23-37-38-39-40-44-89.
65. Özerkan K,N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayınları, Ankara, s.146.
66. Özgür İ. (2008). ‘Engelli Çocuklar ve Eğitimi, Özel Eğitim’ 2. Baskı Adana, s. 41-42-44-45-46-49-50-51-61.
67. Özsoy Y, Özyürek M, Epirek S. (1998) , Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar, Özel Eğitime Giriş, 11. Baskı, Karatepe Yayınları, Ankara, s.25-26.
68. Sayar Ö, Özbulut M, Küçükkaraca N. (2008). Özürlülerle Toplumsal Bütünlemeye Bir Adım. Mat Grup Baskı Yayın, Malatya, s.25.

69. Seyhan N. (2007). Halk-Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü: Stat Örneği Uygulaması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Sakarya, s.32.
70. Sızan, B. (2006). İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları ve Bir Araştırma, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Malatya, s.20-38-39.
71. Smith Melinda M.A, Segal Robert M.A, and Segal Jeanne, 2011December . Ph.D. Last updated.
72. Süveren S.(1991). Toplumda Ortopedik Özürlüler ve Spor, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1):39.
73. Şahan M, (2007). Lise Öğrencilerinde Saldırganlığı Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, s.3.
74. Şahin M. (2003). Sporda Şiddet ve Saldırganlık, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul, s.21-22-50-87-102

75. Şahin N,H. (1994) Kendi Olumlu Stres Düzeyinizi Bulmak. Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir yaklaşım, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s.21-22.
76. Tan S. (2006). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılgnlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, s.23-30.
77. Tiryaki Ş. (2000) Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar Performans. S:20 Eylülü Kitap ve Yayınevi. Ankara, s.20-152.
78. Tokay T. (2001). Örgütsel Stres Ve Performans İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.48.
79. Topuz R, Sanioğlu A, Çağlayan S H,; Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010, 12 (1):42-49.
80. Tutar H, (2000).Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, Hayat Yayınları, İstanbul, s.204-222.

81. Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Özürlüler idaresi Başkanlığı. Aile Eğitim Rehberi, Görme Özürlüler, Aile Eğitim Serisi:1. Ankara: T.C. Başbakanlık Özürlüler idaresi Başkanlığı Yayınları; 2008, s.12.
82. Türküm A,S. (1991). Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik, TC Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, s.1-2.
83. Usq University Of Southern Queensland – Student Services
84. Yalçın Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri, s.95-97-98.
85. Yılmaz O. (2006). Stresin Performans Üzerine Etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Isparta, s.8-32-35.
86. www.disabled-world.com All rights reserved, Disabled World (TM).

87. www.ozida.gov.tr, Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Özürlüler İdaresi – Bilgi İşlem Dairesi Başkanlığı (2005),1. Bölümün 3 maddesinin A
88. www.ozida.gov.tr, Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Özürlüler idaresi – Toplum Özürlüleri Nasıl Anlıyor (2008), s.27-28.
89. www.stress.org - AIS - The American Institute of Stress .
90. www.yenisymposium.net, Karaca S, Oksay Ş,A. (2011), Görme Engelli Ergenlerin Öfke Düzeyi ve Öfke ifade Tarzlarının incelenmesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, Cilt: 49, Sayı 4.

EKLER

EK 1. Sporculara Ait Demografik Özellikler

Değerli Katılımcı,

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Psiko-sosyal Anabilim Dalına bağlı olarak yürütülen” **“13-15 YAŞ ARASI GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN STRES VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ”** adlı yüksek lisans çalışmasına dair görüşleriniz gerekmektedir.

Ekteki anket formunda sizinle ilgili olması muhtemel bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, bu ifadeleri öğretmeniniz veya gören bir arkadaşınız tarafından okunarak söz konusu fikrin sizin görüşünüze ne ölçüde uyduğunu belirtmenizdir. İfadeleri cevapsız bırakmamanızı ve form üzerinde kimliğinizi belirtecek herhangi bir ifadeye yer vermemenizi rica ederim. İfadeleri derecelendirmenin doğruluğu, çalışmanın başarısı açısından büyük öneme sahiptir.

Değerli katkılarınız için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Tez Danışmanı

Tezi Hazırlayan

Yrd. Doç. Dr. Ferudun DORAK

İbrahim DALBUDAK

EGE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ

VE SPOR YÜKSEKOKULU

KİŞİSEL BİLGİLER:

1. Yaşınız :.....
2. Cinsiyetiniz : Erkek () Bayan ()
3. Eğitim durumunuz : İlköğretim () Lise () Üniversite ()
4. Spor yapıyor musunuz : Evet () Hayır ()
5. Spor Yapıyorsunuz kaç yıldır :.....
6. Spor branşınız :..... Yok ()

EK 2. Stres Ölçeği

STRES ÖLÇEĞİ		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık	Çok sık
EN UYGUN YANITI (X) ŞEKLİNDE İŞARETLEYİNİZ						
1.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, yaşadığınız beklenmedik bir olay nedeniyle kendinizi mutsuz hissettiniz?					
2.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi sinirli ve “Stresli” hissettiniz?					
4.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kişisel problemlerinizi başa çıkamakta kendinize güven duydunuz?					
5.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, her şeyin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6.	Son bir ay içinde, hangi sıklıkla yapmanız gerekenlerle başa çıkamayacağınızı hissettiniz?					
7.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, hayatınızda sizi rahatsız eden olayları kontrol edebildiniz?					
8.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi her şeyin üstünde önemli hissettiniz?					
9.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kontrolünüz dışında gerçekleşen olaylar sizi öfkелendirdi?					
10.	Son bir ay içinde hangi sıklıkla, zorlukların üst üste gelip biriktiğini ve bunlarla baş edemeyeceğinizi hissettiniz?					

EK 3. Saldırganlık Ölçeği

SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ EN UYGUN YANITI (X) ŞEKLİNDE İŞARETLEYİNİZ		Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Biraz Uygun	Çok Uygun	Tam Uygun
1.	Haklı olan kişi, karşısındakine doğal olarak herkesin içinde sert ve kırıcı davranabilir.					
2.	Beni öfkeleniren kişiye genellikle öfkelenirim.					
3.	Haksızlık karşısında kişinin hakkını araması kendi bilek ve dil gücüne kalmıştır.					
4.	Rahatsızlığımı içimde tutmaktansa bu duygumu beni rahatsız eden kişiye açabilirim, örneğin, dumandan rahatsız oluyorsam, yanımda sigara içen rahatsız olduğumu söylerim.					
5.	Başarısızlık karşısında kolay kolay ümitsizliğe kapılmam.					
6.	Satın aldığım, fakat sonradan içime sinmeyen bir malı değiştirmeye götürebilirim.					
7.	Bir kişi eğer beni küçük düşürmüştü, içimden onunla alay eder ve ona küfredirim.					
8.	Bir şeyi çok istiyorsam, isteğimi açıkça belirtmeyerek imada bulunurum.					
9.	Bana haksızlık ettiğine inandığım kişilerin başına kötü işler geldiğini, mahvolduklarını hayale derek avunurum.					
10	Eğer bir düşüncenin doğruluğuna inanıyorsam, bu düşüncüyü savunan tek kişi ben olsam bile yine de fikrimi savunurum.					
11	Yeni tanıştığım kişilerle rahatça konuşabilirim.					
12	Karşımdakilere gerek olumlu, gerek olumsuz duygularımı rahatça açabilirim.					
13	Eğer bir insan beni çok sinirlendirmişse üzerine yürüyebilirim.					
14	Sinirlendiğimde bazen öyle kendimden geçerim ki ağzımdan çıkan sözlerin farkında olmam.					
15	Bu dünyada yaşayabilmeleri için insanların acımasız olmaları gerekiyor.					
16	Bir dükkan, bir butik veya markette, satıcının benimle ilgilenmediğine inanırsam, onun sonradan çok fazla vaktini alarak intikamımı alırım.					
17	Bana emretmeye hakkı olmadığına inandığım bir kişinin buyruğuna ses çıkarmasam da, ya verdiği işi yapmam ya da yapsam da bir şeye benzemez.					
18	Bir kişi beni kırsa fakat sonradan özür dilese, beni ne kadar kırmış olduğunu en az birkaç kez üstü kapalı olsa da					

	hatırlatmadan rahat edemem.					
19	Bir kimse görevini yapmadığında her kim olursa olsun bunu kendisine söylerim.					
20	Çok saygı duyduğum bir kişi benimkinin tam tersi bir düşünceyi savunuyor diye kendi düşüncemi savunmaktan vazgeçmem.					
21	Topluluk karşısında konuşmaktan çekinmem.					
22	Benimkinin tersi olan görüş ve düşünceleri alt etmek bana keyif verir.					
23	Sinirlenirsem tanımadığım kişilerle ağız dalaşına girebilir, hatta kavga edebilirim.					
24	Kişinin hakkını yedirmemek amacıyla, başkalarının hakkını yemesi ters bir davranış değildir.					
25	Çevremdekiler istediklerimi yapana dek, imalarla, iğnelemelerle onları tedirgin ederim.					
26	İstemediğim bir şey yapmam istendiğinde ya o işi geciktiririm ya da baştan savma yaparım.					
27	Bir arkadaşım isteğimi yapmamakta direniyorsa ona, vaktiyle onun için yapmış olduğum iyilikleri hatırlatırım.					
28	Bir kimseden bir istekte bulunacaksam, araya bir aracı koymaktansa gider, yüz yüze görüşüm.					
29	Birisi bende bir hata bulursa, ben de onun hatalarını bulur ve ortaya dökerim.					
30	İstemediğim bir yer veya toplantıya gitme vakti gelince hastalanıveririm.					

EK 4. İzin Belgesi

T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
AŞIK VEYSEL GÖRME ENGELLİLER İLKÖĞRETİM OKULU

Konu: İbrahim DALBUDAK' ın
TEZ ÇALIŞMASI.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MAKAMINA

Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sporda Psiko-sosyal Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimini yapmakta olan İbrahim DALBUDAK' ın “13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcular İle Spor Yapmayan Görme Engelli Bireylerin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması” konulu tez çalışmasında İzmir ilinin Bornova ilçesinde bulunan Aşık Veysel Görme Engelliler İlköğretim Okulunda okuyan görme engelli çocuklara yönelik anket yapmasına izin verilmiş ve 100 anket uygulamıştır.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

01-11-2011


Hüseyin ÇARBOĞA
OKUL MÜDÜRÜ

ÖZGEÇMİŞ

İbrahim DALBUDAK, 14.11.1982 tarihinde Alaşehir/ Manisa’da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Alaşehir de tamamladı. 2004 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünü kazanarak lisans eğitimine başlamış ve 2009 yılında mezun oldu. 2010–2011 eğitim-öğretim yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Anabilim Dalında Yüksek Lisans eğitimine başladı.

1990- 2003 Yılları arasında lisanslı olarak futbol ile ilgilendi. Amatör liginde çeşitli klüplerinin oyuncusu olarak mücadele etti. 2004’te görme engelliler ve zihinsel engellilerde çalışmaya başladı. 2004’te görme engelliler bay ve bayan goalbal hakemliğine başladı. 2006 da İzmir ilinde var olan tüm görme engellilerin küplerinin bütün branşlarında antrenörlüğüne başladı. 2008’ de görme engelliler futsal milli takım yardımcı antrenörlüğü ve 2009 da Ahmet Şefika kilimci zihinsel engelliler öğretmenlik yaptı. Halen zihinsel ve görme engelliler ilgilenmekte ve görme engellilerde hakemlik yapmakta ve İzmir ilindeki görme engelliler klüplerinin antrenörlüğünü ve futsal milli takım antrenörlüğü yapmaktadır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Adres : Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu İZMİR

Tel : 0 536 666 66 45

e-posta: _____: dalbudakibo@hotmail.com