

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GÖRME ENGELLİLERİN DAĞCILIK AKTİVİTELERİ YOLUYLA  
GELİŞTİRDİKLERİ BECERİLERİN YAŞAM KALİTELERİNE  
YANSIMALARININ İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Burak KURAL**

**TRABZON**  
**Haziran, 2018**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GÖRME ENGELLİLERİN DAĞCILIK AKTİVİTELERİ YOLUYLA  
GELİŞTİRDİKLERİ BECERİLERİN YAŞAM KALİTELERİNE  
YANSIMALARININ İNCELENMESİ**

**Burak KURAL**


**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce  
Doktor Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

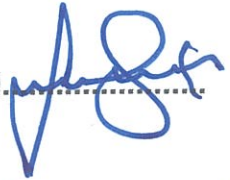
**Tezin Danışmanı**  
**Doç. Dr. Fatih BEKTAŞ**


**TRABZON**  
**Haziran, 2018**


KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne


Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında  
DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir 06/29/2018

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Fatih BEKTAŞ.....

Üye : Prof. Dr. Erkan Faruk ŞİRİN.....

Üye : Prof. Dr. Hikmet YAZICI.....

Üye : Prof. Dr. Mehmet Settar KOÇAK.....

Üye : Doç. Dr. Selami YÜKSEK.....

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Nevzat Yiğit  
Enstitü Müdür V.

## **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Karadeniz Teknik Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

**Burak KURAL**  
**29/05/2018**

## ÖN SÖZ

Görme engellilerin dağcılık aktiviteleri yoluyla geliştirdikleri becerilerin yaşam kalitelerine yansımalarının incelenmesi konusundaki bu çalışma, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Doktora Tezi olarak hazırlanmıştır.

Bu çalışma süresince danışmanlığımı üstlenerek, gerek konunun belirlenmesinde gerekse çalışmanın yürütülmesi sırasında engin bilgi ve deneyimlerinden sürekli yararlandığım değerli hocam, Doç. Dr. Fatih BEKTAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışmalarım sırasında görüş ve önerilerinden daima yararlandığım değerli hocalarım, Prof. Dr. Hikmet YAZICI, Doç. Dr. Selami YÜKSEK, Doç. Dr. Vedat AYAN, Doç. Dr. Nedim ALEV ve Doç. Dr. Raif KALYONCU' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışmalar sırasında önerileri ve çeşitli kaynaklara ulaşmamda yardımlarını esirgemeyen hocalarım, Prof. Dr. Ahmet AYAR, Prof. Dr. Öner DEMİREL, Dr. Öğr. Üyesi Fatih ORÇAN ve Dr. Öğr. Üyesi Raşit ÇELİK'e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma süresince yardımlarını esirgemeyen tüm rehber dağcı, özel eğitimci, psikolojik danışman, sağlıkçı arkadaşlarım; Selçuk ÇOLAK, Ercan ATAMAN, Taner ÖZER, Cengizhan ÇAKIR, Ali ARZ, Bilgehan BEŞLİ, Emin BÜLBÜL, İsmail BAYRAM ve diğer ekip arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür ederim. Ayrıca çalışmaya katılan engelli arkadaşlarıma ve engelli arkadaşlarımdan değerli ailelerine de teşekkür eder, saygılarımı sunarım. Çalışmanın son ve zorlu bölümünün sorunsuz biçimde yürütülmesinde destek sağlayan eski Yusufeli kaymakamı Ömer DEREÇİ' ye de teşekkür ederim

Ayrıca, tüm hayatım boyunca maddi ve manevi destekleriyle her zaman yanımda olan ve haklarını asla ödeyemeyeceğim eşim Yeşim KURAL, kızım Defne KURAL ve aileme sonsuz minnet ve şükranlarımı sunarım.

Burak KURAL

Trabzon 2018

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET.....	VIII
ABSTRACT .....	IX
TABLolar LİSTESİ .....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	XI
GRAFİKLER LİSTESİ .....	XII
FOTOĞRAFLAR LİSTESİ.....	XIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIV
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	2
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	3
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1. 5. Tanımlar .....	4
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI.....</b>	<b>5</b>
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	5
2. 1. 1. Görme Engelli Kavramı ve Tanımı .....	5
2. 1. 2. Görme Engellilerin Sınıflandırılması.....	6
2. 1. 3. Görme Engelliliğin Nedenleri.....	8
2. 1. 3. 1. Doğum Öncesi ve Doğum Sırası Nedenler .....	9
2. 1. 3. 2. Doğum Sonrası Nedenler .....	10
2. 1. 4. Görme Engellilerin Özellikleri.....	12
2. 1. 4. 1. Bilişsel Özellikler .....	12
2. 1. 4. 2. Duyuşsal Özellikler.....	13
2. 1. 4. 3. Motor ve Fiziksel Özellikler.....	14
2. 1. 2. 4. Yön Bulma ve Hareket Yeteneği Özellikleri .....	14
2. 1. 4. 5. Ailesel Özellikler.....	15
2. 1. 5. Görme Engellileri Genel Sorunları .....	15

2. 1. 5. 1. Psikolojik Sorunlar.....	16
2. 1. 5. 2. Sosyal Sorunlar.....	17
2. 1. 5. 3. Toplumsal Hayatta Yaşadıkları Sorunlar .....	18
2. 1. 6. Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite ve Spor.....	18
2. 1. 6. 1. Görme Engellilere Yönelik Sportif Aktiviteler .....	20
2. 1. 6. 2. Görme Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımın Yararları .....	20
2. 1. 7. Yaşam Kalitesi Kavramı.....	21
2. 1. 7. 1. Engellilerde Yaşam Kalitesi ve Spor.....	22
2. 1. 7. 2. Görme Engellilerde Yaşam Kalitesi .....	23
2. 1. 7. 3. Görme Engellilerde Sportif Aktiviteye ve/Bağlı Yaşam Kalitesi .....	24
2. 1. 8. Dağcılık .....	26
2. 1. 8. 1. Dağcılık Alt Branşları.....	27
2. 1. 8. 2. Dağcılık Aktivitelerin Birey Üzerindeki Etkileri .....	28
2. 1. 8. 3. Görme Engellilerde Dağcılık.....	30
2. 2. Literatür Tarama Sonucu.....	31
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>32</b>
3. 1. Araştırma Modeli .....	32
3. 1. 1. Durum Çalışması.....	32
3. 2. Araştırma Grubu.....	33
3. 2. 1. Araştırma Grubu Belirlenme Süreci .....	33
3. 2. 2. Araştırma Grubu Özellikleri .....	34
3. 3. Araştırma Ortamları ve Araç-Gereçler .....	35
3. 3. 1. Araştırma Ortamları.....	35
3. 3. 2. Araç-Gereçler.....	38
3. 4. Veri Toplama Araçları.....	38
3. 4. 1. Demografik Bilgi Formu.....	39
3. 4. 2. Görüşme Formları .....	39
3. 4. 3. Gözlem Formları .....	40
3. 4. 4. Araştırmacı Günlükleri.....	43
3. 4. 5. Video, Fotoğraf ve Ses Kayıtları .....	43
3. 5. Araştırmanın Uygulama ve Veri Toplama Süreci .....	44
3. 5. 1. Ön Değerlendirme Bölümü.....	45
3. 5. 1. 1. Araştırmanın Problemine Karar Verme.....	46
3. 5. 1. 2. Uygulama Planının Oluşturulması .....	47
3. 5. 1. 2. 1. Dağcılık Aktiviteleri Uygulama Planı İçeriği .....	48
3. 5. 2. Uygulama.....	49

3. 5. 2. 1. Dağcılık Eğitim ve Uygulama Oturumları .....	50
3. 5. 3. Uygulama Sonrası Son Değerlendirme .....	57
3. 6. Verilerin Analizi .....	58
3. 7. Araştırmacının Rolü ve Yardımcıların Özellikleri.....	59
3. 8. Alan Uzmanları.....	60
3. 9. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği .....	61
3. 9. 1. Geçerlik .....	61
3. 9. 2. Güvenirlik .....	62
3. 10. Araştırma Etiği.....	63
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>65</b>
4. 1. Dağcılık Aktiviteleri Öncesi Saptanan Sorunlara İlişkin Bulgular .....	65
4. 2. Dağcılık Aktiviteleri Yapabilme Becerilerine İlişkin Bulgular .....	69
4. 2. 1. Doğa Yürüyüşü Becerisine İlişkin Bulgular .....	69
4. 2. 2. Kamp Yapma Becerisine İlişkin Bulgular .....	70
4. 2. 3. Kaya Tırmanışı Becerisine İlişkin Bulgular .....	71
4. 3. Dağcılık Aktivitelerinin Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Bulgular .....	72
4. 3. 1. Bağımsız Hareket Temasına İlişkin Bulgular .....	74
4. 3. 2. Psikolojik Durum Temasına İlişkin Bulgular .....	75
4. 3. 3. Sosyal İlişkiler Temasına İlişkin Bulgular .....	80
4. 3. 4. Fiziksel İyi Olma Temasına İlişkin Bulgular .....	82
4. 3. 5. Çevresel Etki Temasına İlişkin Bulgular.....	83
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>85</b>
5. 1. Dağcılık Aktiviteleri Öncesi Saptanan Sorunlara İlişkin Değerlendirme .....	85
5. 2. Dağcılık Aktiviteleri Yapabilme Becerilerine İlişkin Değerlendirme .....	89
5. 3. Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri.....	91
<b>6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>96</b>
6. 1. Sonuçlar.....	96
6. 2. Öneriler .....	97
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	97
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	98
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>99</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>115</b>
<b>9. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....</b>	<b>131</b>



## ÖZET

### **Görme Engellilerin Dağcılık Aktiviteleri Yoluyla Geliştirdikleri Becerilerin Yaşam Kalitelerine Yansımalarının İncelenmesi**

Bu araştırmada görme engelli bireylerin dağcılık aktiviteleri yoluyla geliştirdikleri becerilerin yaşam kaliteleri üzerindeki yansımaların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, model olarak ön test-son test tek gruplu basit deneysel desende tasarlanmıştır. Basit deneysel desenin sınırlılıklarından dolayı araştırma durum çalışması (case study) yöntemi ile güçlendirilmiştir. Araştırmanın katılımcıları Trabzon ilinde ikamet eden kolay ulaşılabilir ve ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 2'si kadın 8'i erkek toplam 10 görme engelli bireylerden oluşmaktadır. Araştırma süresince hazırlanan uygulama planı, görme engellilerin sorunlarının giderilmesi amacıyla 12 hafta süreyle uygulanan dağcılık eğitimi ve uygulama aktivitelerinden oluşmaktadır. Dağcılık aktiviteleri doğa yürüyüşü, kampçılık, kaya tırmanışı (tope rope) ve zirve tırmanışı faaliyetlerinden oluşmaktadır. Uygulama aktiviteleri gerçekleştirilirken öğretim yöntemi olarak aşamalı yardımla öğretim yöntemini kullanılmıştır. Araştırmada nitel veri toplama aracı olarak yarı-yapılandırılmış görüşme ve gözlem formları, araştırmacı günlükleri, video-fotoğraf ve ses kayıtları kullanılmıştır. Araştırma süresince elde edilen verilerin çözümlenmesinde görme engellilerin sorunları betimsel analiz, dağcılık yapabilme becerileri grafik analizi, aktiviteler sonrası yaşam kalitelerindeki değişimler içerik analizi yöntemleri kullanılarak çözümlenmiştir. Sonuç olarak araştırmada, görme engellilerin bağımsız hareket, psikolojik, sosyal yeterlik ve çevresel sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Aşamalı yardımla öğretimin, araştırmaya katılan görme engellilerin doğa yürüyüşü, kamp yapma ve kaya tırmanışı becerisinin öğretiminde etkili olduğu tespit edilmiştir. Aktiviteler sona erdikten sonra zirve tırmanışında öğrenilenlerin kalıcılığının korunduğu sadece iki katılımcının belirlenen ölçüt (%60) düzeyinin altında doğru tepki sergilediği belirlenmiştir. Uygulama sonrası dağcılık aktivitelerinin etkisinin, yaşam kalitesi kategorisi altında bağımsız hareket, psikolojik durum, sosyal ilişki, fiziksel sağlık ve çevresel etki temalarında ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda görme engellilerin sorunların giderilmesine ilişkin katılımcı görüşlerinden ve gözlemlerden ortaya çıkan kodlar doğrultusunda dağcılık eğitim ve aktivitelerinin önemli etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle katılımcıların bağımsız hareket edebilmelerinde, özgüven ve iletişim becerilerini artırmalarında, daha güçlü hissetmelerinde ve ailelerinin güvenlerini kazanmalarında olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca görme engellilerin doğa yürüyüşü, kamp kurma, kaya tırmanışı hatta yüksek dağlara zirve tırmanışı yapabilecek becerilere sahip olduğunun önemi ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Teröpatik Rekreasyon, Görme Engelliler, Dağcılık

## **ABSTRACT**

### **Investigation of Reflections of Vision Impaired People's Life Qualities Through Mountaineering Activities**

In this study, it was aimed to investigate the reflection of visually impaired individuals on life qualities developed by mountaineering activities. The study is designed as a simple experimental design with one group of pre-test and post-test. Because of the limitations of the simple experimental pattern, the study is strengthened with the case study method. Participants of the study consisted of 10 visually impaired individuals, 8 of whom were female and 2 of whom were male and who were located in Trabzon province. In the research; mountaineering training and mountaineering practice activities were provided for 12 weeks for the purpose of eliminating the problems experienced by visually impaired people in their daily life. Mountaineering activities include; nature walk, camping, rock climbing (tope rope) and peak climbing activities. When application activities are carried out, phased assisted teaching method was used as a teaching method. Semi-structured interviews and observation forms, researchers' diaries, video-photographs and voice recordings were used as qualitative data collection tools in the survey. During the action research, in analyzing the obtained data descriptive analysis, in mountaineering skills the multiple opportunity technique and the changes in the quality of life after the activities were analyzed by using content analysis methods. As a result of the research, it was determined that visual impairments experienced independent movement, psychological, social competence and environmental problems. It has been found that teaching with progressive help is effective in the teaching of visually impaired people participating in the research on nature walk, camping and rock climbing skills. It was determined that only two participants with persistence of learning at the peak climb after the end of activities showed a correct response below the specified criterion (60%). It has been determined that the effect of post-action mountaineering activities appeared in the independent movement, psychological state, social relationship, physical health and environmental impact themes under the quality of life category. As a result of the research, participants' views on eliminating the problems of the visually impaired and the codes emerging from the observations revealed that the mountaineering education and activities had a significant effect. Particularly, it has been seen that participants have a positive influence on their ability to act independently, to increase self-confidence and communication skills, to feel stronger and to gain the trust of their family. It has also become evident that visually impaired people have the ability to do nature walking, camping, rock climbing, and even climbing high mountains.

**Keywords:** Therapeutic Recreation, Visually Impaired, Mountaineering

## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	Spor Yarışmalarında Görme Kaybına Bağlı Olarak Yapılan Sınıflandırma.....	8
2	Araştırma Grubunun Belirlenmesine Dair Yapılan Görüş .....	33
3	Görme Engelli Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler .....	34
4	Eylem Araştırma Süresince Kullanılan Veri Toplama Teknikler .....	39
5	Gözlem Türleri .....	41
6	Dağcılık Aktiviteleri Eylem Planı İçeriği.....	48
7	Tez İzleme Komitesi Toplantılarının Tarihleri ve Alınan Kararlar .....	61
8	Görme Engellilerin Sorunlara İlişkin Bulgular.....	65
9	Dağcılık Aktivitelerinin Bağımsız Harekete İlişkin Bulgular .....	74
10	Dağcılık Aktivitelerinin Psikolojik Duruma Etkisine Yönelik Bulgular.....	76
11	Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Sosyal İlişkilere Yönelik Bulgular .....	80
12	Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Fiziksel İyi Olmaya İlişkin Bulgular .....	82
13	Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Çevresel Etkiye İlişkin Bulgular .....	83

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	Dünya sağlık örgütü görme yetisi sınıflandırması.....	7
2	Türkiye’de yasal görme engellilik sınıflandırması .....	7
3	Görme engelliliğin ortaya çıkış zamanı.....	9
4	Araştırma süreci .....	45
5	Uygulama öncesinde izlenen basamaklar .....	46
6	Dağcılık aktivitelerinin yaşam kaliteleri kategorisine ait bulgulara ilişkin özet şekil .....	73

## GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	Doğa yürüyüşü yapma becerisi yoklama ve izleme oturumu verileri .....	70
2	Kamp yapma becerisi yoklama ve izleme oturumu verileri .....	71
3	Kaya tırmanma becerisi yoklama ve izleme oturumu verileri .....	72



## FOTOĞRAFLAR LİSTESİ

<u>Fotoğraf No</u>	<u>Fotoğraf Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	Araştırma süresince görüşmelerin yapıldığı ortamlar.....	36
2	Araştırma süresince doğa yürüyüşlerinin yapıldığı rotalar .....	36
3	Araştırma süresince kamp yapılan ortamlar .....	37
4	Araştırma süresince kaya tırmanışı yapılan ortam.....	37
5	Araştırma süresince zirve tırmanışı yapılan ortam.....	38
6	Kavrun yayladan mezovit'e doğru yürüyüş .....	51
7	Olgunlar yayladan dilberdüzü' ne doğru yürüyüş.....	51
8	Yukarı kavrun kamp yapma.....	53
9	Dilber düzü kamp yapma.....	54
10	Doğan kaya kaya tırmanma 1 .....	55
11	Doğan kaya kaya tırmanma 2 .....	56
12	Kaçkar dağı zirve tırmanışı.....	57
13	Farklı arazi yapılarında yapılan yürüyüş ve tırmanışlar.....	75
14	Katılımcıların farklı alanlarda yürümeleri ve yemek yapmaları .....	77
15	Aktiviteler sırasında katılımcıların çadır kurma ve emniyet almaları .....	78
16	Katılımcıların aktivite sırasında mücadele etme durumuna ilişkin görüntü.....	79
17	Katılımcıların aktivite sırasındaki paylaşım ve işbirliğine ilişkin görüntü.....	82

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>GESF</b>	: Görme Engelliler Spor Federasyonu
<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>TDF</b>	: Türkiye Dağcılık Federasyonu
<b>UIAA</b>	: Uluslararası Dağcılık Federasyonları Birliği
<b>WHO</b>	: World Health Organization



## 1. GİRİŞ

Görme, insanların yaşamlarını konforlu şekilde devam ettirebilmeleri için önemli fonksiyonlardan biridir (Özçetin, 2003; Yanoff ve Duker, 2004). Görme, ulaşımdan boş zaman geçirme aktivitelerine, günlük ihtiyaçların giderilmesine kadar birçok konuyla iç içedir. Kısacası görmenin bireylerin günlük yaşamında çok büyük etkisi vardır. Bu bağlamda görme yetisinde ufak bir kayıp dahi yaşandığında dış dünya ile ilişkilerin oldukça farklılaştığı görülmektedir (Yanoff ve Duker, 2004).

Görme gücünden yoksun olmak, görme engelliyi; fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden olumsuz etkiler. Bu durum onun gelişim bakımından geri kalmasına neden olur (Arogni, 1992). Hatta başka insanlara ve araçlara bağımlı olmalarına, toplumla bütünleşmelerinde de önemli sorunlar yaşarlar (Tanrikulu, 2010). Bağımsız hareket etme ile ilgili deneyim sınırlılıkları yaşarlar (Havik, Kooijman ve Steyvers, 2010). Görme engelliler aileleri tarafından aşırı korumacı, başkalarına bağımlı bir hayat sürdürürler. Ayrıca; gözetlenme korkusu, geç kalma, düşme ve çarpma korkusu gibi toplumsal korkular da yaşamaktadırlar (Enç, 2005). Toplumsal korkular arasında kişisel arkadaş edinme ve toplum içinde statü sahibi olamama korkusu da bulunmaktadır. Görme engelliler diğer insanlarla etkileşimlerinde sınırlılıklarla karşılaşabilmektedir (Dorsett ve Kelly, 1984). Görme engelliler, kendilerini kabul ettirmenin amansız savaşımını gizli den gizliye sürdürerek toplumda ve ailesinin gözünde saygın bir yer bulma kaygısı içindedirler. Görme engelliler toplumda ciddi bir ayrımcılıkla karşı karşıyadırlar. Toplum, engellileri çoğunlukla “ellerinden hiçbir şey gelmeyen, korunmaya muhtaç” şeklinde algılama yoluna gidebilmektedir (Karataş, 2002). Görme engellilerin yaşamış olduğu bu sorunlar onların yaşam kalitesini etkileyen çok önemli sağlık sorunlarıdır (Rahi, Cumberland ve Peckham 2009; Wong, Machin, Tan, Wong ve Saw, 2009).

Bu sorunlar göz önüne alındığında görme engellilerin topluma kazandırılmalarına ve bağımsız hareket etmelerine yardımcı olacak sosyal rehabilitasyon programlarına ihtiyaç vardır (Şahin, 2000). Bu sosyal rehabilitasyon programlarından biride görme engellilerin spor ve rekreatif faaliyetlere katılmalarıdır. Öyle ki spor ve rekreatif faaliyetler engellilerde görülen problemleri minimum seviyeye indirerek, yaşam kalitesini arttırdığı görülmektedir (Bayramlar, 2009). Sporun görme engellilerin yaşam kalitesini üzerindeki etkisine yönelik pek çok çalışma olduğu da bilinmektedir (Clemons, Chew, Bressler ve McBee, 2003; Knudtson, Klein, Cruickshanks ve Lee 2005; Santiago ve Coyle, 2004). Spor katılımın görme engellilerin yaşamdan zevk alma, iyi hissetme, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme gibi durumlarda iyi yönde etkilediği belirtilmektedir (Groff, Lundberg ve Zabriskie,



2009). Ayrıca, bireylerle rahat ve keyifli iletişim, bir gruba dâhil olma duygusu ve depresyonu azaltma gibi psikolojik ve sosyal faydalarının olduğu da görülmektedir (Muraki, Tsunawake, Hiramatsu ve Yamasaki, 2000). Spora katılım fiziksel fayda sağlama ile de ilişkili de olabilir. Fiziksel kapasite geliştikçe bağımsızlık artar ve psikoloji olumlu yönde etkilenir. Spor ve rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini artırırken engelli bireylerin toplumla bütünleşme süreçlerinde nelere ihtiyaç olduğunun farkına varılmasını da sağlar (Devine, 2004). Bireylerin bilişsel işlevlerini ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesini sağlayan spor ve rekreatif faaliyetlerden biride dağcılıktır (Biddle ve Mutrie 2001; Cheng vd., 2004).

Dağcılık, bireyler üzerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan faydalar sağlayan (Leigh, 2017) aktivitedir. Dağcılık aktivitelerinin grup dinamiklerini öğrenmede, bireysel karar verebilme ve risk yönetimini öğrenmede önemli bir rolü vardır. Ayrıca dağcılık fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu etkileme, sorumluluğunu alabilme, daha sağlıklı hissetme ve sosyalleşme faydaları sağlamaktadır (Burnett,1994; McKenzie 2000). Dağcılık aktiviteleri, kendine güveni geliştirmekte (McKenzie, 2000), doğa ile yalnız kalarak kişinin kendisi ile yüzleşmesini sağlamaktadır. Bu aktiviteler herkes için önemlidir ama özellikle de engellilerin yaşamında ayrı bir öneme sahiptir (Blake, 1996). Bu doğrultuda bu araştırma görme engellilerin dağcılık yapabilme becerilerini ortaya koymak ve dağcılık aktiviteleri ile yaşam kalitelerinde önemli değişikliklerin ortaya çıkmasını hedeflemektedir.

## 1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı görme engellilerin dağcılık aktiviteleri yoluyla geliştirdikleri becerilerin yaşam kaliteleri üzerinde nasıl bir değişime neden olduğunu incelemektir. Aşağıda araştırmanın genel amacı doğrultusunda çözüm aranacak problem ve alt problem durumları ifade edilmiştir.

1. Dağcılık aktiviteleri öncesi görme engelli bireylerin sorunları nelerdir?
2. Görme engelli bireylerin dağcılık aktiviteleri yapabilme becerileri nasıldır?
  - a. Görme engelli bireylerin kamp yapma becerileri nasıldır?
  - b. Görme engelli bireylerin kaya tırmanma becerileri nasıldır?
  - c. Görme engelli bireylerin doğa yürüyüşü yapma becerileri nasıldır?
  - d. Görme engelli bireylerin zir ve tırmanışı yapabilme becerileri nasıldır?
3. Dağcılık aktivitelerinin görme engelli bireylerin yaşam kaliteleri etkisine yönelik görüşler nelerdir?
  - a. Dağcılık aktivitelerinin görme engellilerin fiziksel durumlarına etkisine yönelik görüşler nelerdir?

- b. Dağcılık aktivitelerinin görme engellilerin psikolojik durumlarına etkisine yönelik görüşler nelerdir?
- c. Dağcılık aktivitelerinin görme engellilerin sosyallik durumlarına etkisine yönelik görüşler nelerdir?
- d. Dağcılık aktivitelerinin görme engellilerin bağımsız hareket edebilme durumlarına etkisine yönelik görüşler nelerdir?
- e. Dağcılık aktivitelerinin görme engellilerin çevresel durumlarına etkisine yönelik görüşler nelerdir?

## 1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Sporun tüm bireylerde fiziksel ve zihinsel sağlığa olan olumlu etkileri göz önüne alındığında görme engelli olanlarda da sporun önemi ortaya çıkmaktadır. Görme engellilerin gerek genel vücut sağlığı gerekse sosyal yaşamları ve mental sağlıkları açısından sporun olumlu etkileri olduğu öngörülmektedir. Yapılan araştırmalarda görme engelli bireylere uygulanacak spor ve rekreatif faaliyetler; engelli bireylerin sportif performanslarının geliştirilmesi, bireysel ve toplumsal becerilerinin geliştirilmesi, topluma yararlı birey olmalarının sağlanması bakımından oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır (İlhan, 2011). Bu nedenle engelli olmayan bireylerde olduğu gibi engelli bireylerde de spor etkinliklerine önem verilmesi gerektiği belirtilmektedir (Şahin ve Işıtan, 2010). Ancak sportif ve rekreatif etkinliklerinden olan dağcılık aktivitelerinin görme engelli bireylerin yaşam kalitelerine nasıl bir fayda sağlayacağı bilinmemektedir. Çünkü görme kaybı bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir durumdur (Finger vd., 2011; Wong vd., 2009). Dağcılık sporu ile görme engellilerin psikolojik fiziksel sosyal, çevresel ve bağımsız hareket etme durumlarından iyileşmeler olacağı ön görülmektedir. Dağcılık, engelli olmayan bireyler üzerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan faydalar sağlayan (Leigh, 2017) aktivitedir. Ayrıca dağcılık, bireylerin bilişsel işlevlerin ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesini sağlayan bir spordur (Biddle ve Mutrie 2001; Cheng, Ressurreccion, Tzeng ve Diamond, 2004).

## 1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu nedenle araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanırken söz konusu bu sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırma, Trabzon ilinde görme bozukluğu olan on (10) katılımcı ile sınırlıdır.

2. Araştırmacı tarafından uygulanan Dağcılık Aktivite programı görme engelli bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal kalite ve bağımsız hareket edebilme durumları gözetilerek hazırlanan aktivitelerle sınırlandırılmıştır.

#### **1. 4. Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından bazı varsayımlar yapılmıştır. Bu varsayımlar aşağıda ifade edilmiştir.

1. Araştırma kapsamında hazırlanan aktiviteler görme engeli bireylerin hazır bulunurluk seviyelerine uygundur.
2. Görme engelliler ve ebeveynleri (anne-baba/eř) veri toplama araçlarını yanıtlamada ve mülakatlarda gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtmıştır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları araştırmanın amacına hizmet etmiştir.

#### **1. 5. Tanımlar**

Görme engelli; görme yetisini kısmen veya tamamen kaybeden yani az gören (kısmi kör) ya da kör şeklinde ifade ettiğimiz doğuştan olabileceği gibi sonradan da görme kaybı, bozukluğu yaşayabilen, uzağı/yakını güçlölkle ayırt eden, göz protezi kullanan, renk veya gece körlölđu olan dahası özel ve destek eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Alsancak, Tomruk, Çatana, Türkekul ve Dolamaç, 2013; Arslan, şahin, Gülnar ve şahbudak, 2014; Demir ve şen, 2009).

Yaşam kalitesi; genel olarak "iyilik halinin bir derecesi" olarak tanımlanan; "kişinin yaşamının tümölyle iyiye gittiğine ilişkin hissettiği, subjektif duygu" olarak da değerlendirilmektedir (Aygencel ve Öztürk, 2001).

Dağcılık; yürüyüş, tırmanış ve kampçılığı içinde barındıran, karda, kayada veya buzda yazın veya kışın yapılan bir tırmanma spordur (Türkiye Dağcılık Federasyonu [TDF], 2004).

## **2. LİTERATÜR TARAMASI**

Bu bölümde araştırmaya ait kuramsal çerçevede yer alan bilgilere değinilecektir.

### **2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi**

Bu bölümde araştırmanın konusu ve kapsamı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Bu bağlamda, görme engelli, yaşam kalitesi ve dağcılık ile ilgili bir kuramsal çerçeve çizilmiştir.

#### **2. 1. 1. Görme Engelli Kavramı ve Tanımı**

İnsanoğlunun doğumdan itibaren yaptığı ilk şey, gözünü açmak ve görmeye çalışmaktır. Konuşma becerisi görme den sonra gelmektedir (Küçüköner, 2005). Gözlerimiz bir imaj oluşturmak üzere bizlere pencere görevi yapmaktadırlar. Duyu sistemimizdeki önemi çok büyüktür (Faye, 2000). Görme duyusu toplumlarda en çok önem verilen ve kaybindan korkulan duylardan biridir (Ceyhan, 2006). Görme olgusu; ışık, şekil, renk, hareket ve derinlik gibi birden çok kaynağı algılamaya yardımcı olur. (Özçetin, 2003; Yanoff ve Duker, 2004).

Görme işlevini oluşturan yapılarıdaki anormallikler, görmenin azalmasına; yani "görme kaybına" neden olurlar. Bireylerin sosyal ve günlük yaşam yeteneklerini ve topluma katılımlarını ve böylece toplumun sosyal ağının büyümesini sağlar. Görme bu rollerin gelişiminde ve öğrenilmesinde büyük rol oynar (Lewis ve Iselin, 2002).

Görme, insanların yaşamlarını konforlu şekilde devam ettirebilmeleri için önemli fonksiyonlardan biridir. Dış dünyadan edinilen bilgilerin birçoğu görsel materyaller aracılığıyla gerçekleşmektedir. Işık, şekil, renk, boyut, uzaklık, derinlik ve hareket gibi kavramları görme duyusu aracılığı ile algılamak mümkündür (Özçetin, 2003; Yanoff ve Duker, 2004). İçinde bulunduğumuz çevrenin algılanmasında ve bu çevreye dair bilgi edinilmesinde görsel bilginin önemi oldukça fazladır. Bu bağlamda görme yetisinde ufak bir kayıp dahi yaşandığında dış dünya verilerini algılama, görme algısıyla olan öğrenme ve bilgiyi işleme yöntemleri oldukça farklılaşmaktadır (Özçetin, 2003; Yanoff ve Duker, 2004). Bunun yanında, bazı motor becerilerin de gözlemleyerek taklit etme yoluyla öğrenilmesi sebebiyle, görme duyusuna sahip olmayan bireyler bu becerileri sözel anlatımlarla geliştirmek zorunda olup, göz-el koordinasyonu zayıf olmasından dolayı kulak-el işbirliğini geliştirmeye çalışmaktadır (Şahin, 2012).

Bilgi ve öğrenme sürecinde görme yetisine sahip olmanın önemi, insanların yaklaşık olarak yüzde 80'inin bilgiyi görsel olarak aldığı düşünüldüğünde daha çok önem

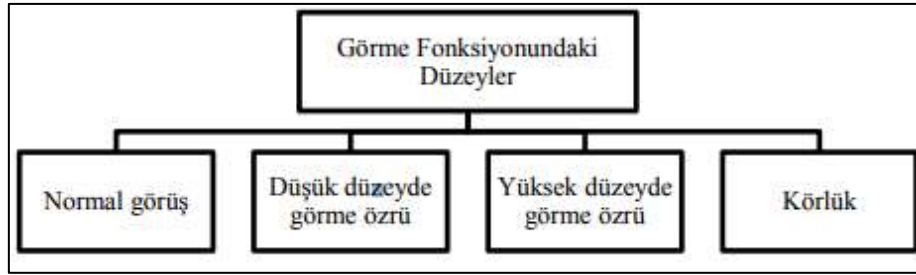
kazanmaktadır. Görme yetisine sahip olmayan kişilerin, içerisinde bulunduğu çevreyi algılamalarında ve bu çevreye dair bilgi edinmelerinde görsel bilginin önemi oldukça fazladır. Bu bağlamda görme yetisinde ufak bir kayıp dahi söz konusu olan insanların, normal insanlara göre dış dünya verilerini algılama şekilleri, öğrenme ve bilgiyi işleme yöntemleri farklılık göstermektedir (Şahin, 2012; Yanoff ve Duker, 2004).

Görme engelinin tanımlanmasında birbirinden farklı birçok tanım yapıldığını görmekteyiz. Görme bozukluğu; gözün veya gözlerin görme yetersizliğine neden olabilecek şekilde bir hasar, rahatsızlık veya engellilik durumunda ortaya çıkan sorunlardır. Görme bozukluğu ayrıca kişinin ihtiyaç duyduğu görebilme yeteneğinin yeterli olması gerekenden daha düşük bir seviyede olması durumu olarak da tanımlanmaktadır (Keener, 2004).

Görme engelli ile ilgili; biri yasal, diğeri de eğitsel tanım olmak üzere iki farklı yaygın tanım vardır. Tüzel tanım: "Uygulanan bütün tedavilerden sonra görme yeteneği 1/10 veya daha az olan kişilere kör (görme engelli) denir". Eğitsel tanım: "Ağır derecede görme engeli olan bireylere kör, iri yazı karakteri ile yazılan yazıları görebilen, şekilleri ve renkleri tanıyabilen bireylere az gören denir". Yasal tanım nesnel, eğitsel tanım ise öznel (Özbey, 2007). Görme engelli; görme yetisini kısmen veya tamamen kaybeden yani az gören (kısmi kör) ya da kör şeklinde ifade ettiğimiz doğuştan olabileceği gibi sonradan da görme kaybı, bozukluğu yaşayabilen, uzağı/yakını güçlkle ayırt eden, göz protezi kullanan, renk veya gece körlüğü olan dahası özel ve destek eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Alsancak vd., 2013; Arslan vd., 2014; Demir ve Şen, 2009).

## **2. 1. 2. Görme Engellilerin Sınıflandırılması**

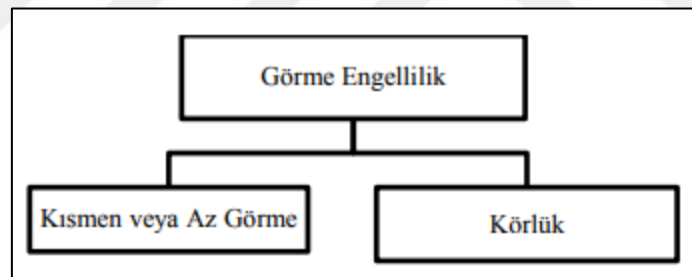
Alan yazında görme engellilerin sınıflandırılmasında görüş birliğinin olmamasına karşın genel olarak Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu sınıflandırma kullanılmaktadır. Bu sınıflandırma ve kategorilere göre görme engelli; normal görme, orta düzey görme yetersizliği, ağır düzey görme yetersizliği ve körlük olmak üzere dört bölüme ayrılmaktadır (Şekil 1). Orta düzey görme yetersizliği ile ağır düzey görme yetersizliği ise "az gören" terimi altında toplanmıştır (World Health Organization [WHO], 2013).



Şekil 1. Dünya sağlık örgütü görme yetisi sınıflandırması (WHO, 2013)

Ülkemizde görme engellilik adı altında, kısmen veya az görenler ve körlük olmak üzere iki farklı yasal sınıflandırma bulunmaktadır (Şekil 2).

Yasal sınıflandırmada; iyi gören gözün görme şiddeti 20/200 ya da daha az ve görme alanı 20 dereceden az olan bireyler kör olarak tanımlanmaktadır. 20/200'ün anlamı; görme kaybından etkilenen bireyin 60 cm uzaklıktan, normal görmeye sahip olan kişilerin ise 6 m uzaklıktan görebilmesidir (Özyürek, 1998; Tuncer, 2005). Bu doğrultuda olağan görme şiddeti 20/70 ile 20/200 arasında olan kişiler kısmen veya az gören olarak adlandırılmaktadır (Enç, 1981; Özyürek, 1998; Şafak, 2013; Tuncer, 2013).



Şekil 2. Türkiye’de yasal görme engellilik sınıflandırması (ÖZİDA, 1999)

Eğitsel sınıflandırmada kör: “Görme duyusunu tam olarak kullanamayan, öğrenme yönteminde kabartma yazı ve sesli kitaplardan faydalanan kişiler” olarak tanımlanmaktadır. Az gören engelliler ise; öğrenme yönteminde görme duyusunu kullanabilir ayrıca görsel materyallerden de faydalanabilen kişiler olarak tanımlanmaktadır (Cavkaytar ve Diken, 2005; Özçelik, 1982).

Engelli Oluş Zamanlarına Göre Sınıflandırma: Görme engelli bireyler “doğuştan” ve “sonradan” görme engelli olarak ikiye ayrılırlar (Özçilek, 1985’ten akt., Keskin, 2008, s. 11). Doğuştan görme engelli olarak ifade ettiğimiz engellilerin büyük bir çoğunluğu ya doğum sırasında ya da doğum sonrası (ortalama 5 yıl) da oluşmaktadır. Görme engelli olmayan bireylerin tüm duyuları, görme işlevine bağlı olarak gelişmektedir. Ancak doğuştan görme engelli olan bireyler bunu araştırma ve öngörü ile başarabilmektedir.

Haliyle bunun sonucunda az görenler, sonradan görme engelli olanlar ve doğuştan engelliler arasında farklılıklar olmasına sebep olmaktadır (Kaya, 2003). Doğuştan görme engelli olan bireyler görsel deneyimleri olmadıkları için görsel kavramı şekillendiremezler (Bigelow,1990'dan akt., Keskin, 2008, s. 11).

**Engelli Oluş Nedenlerine Göre Sınıflandırma:** Görme engelliler oluş sebeplerine göre üç gruba ayrılabilir. Bunlar; kalıtsal, kaza ve hastalıklar. Kalıtsal nedenlerin temeli gen ve kromozom yapılarındaki bozukluklardır. Ayrıca, annenin doğum öncesi yaşadığı bir hastalıklarda bireyin kalıtsal sebeplerden dolayı engelli olmasına sebep olabilir. Birey ya tamamen kör ya da gözünün bir bölümünü etkileyen hastalıklar sonucu görme kaybı yaşayabilir (Enç, 2005).

**Görme Artığı Açısından Sınıflandırma:** Görme engelli bireyler, görme derecesi bakımından iki gruba ayrılabilir; körler ve az görenler. Buna ilaveten; her iki gözü kör olanlar, ışık renk algısı olanlar, cisimleri fark edebilenler olarak da ayrılabilir (Özçelik, 1985'ten akt., Keskin, 2008, s. 11).

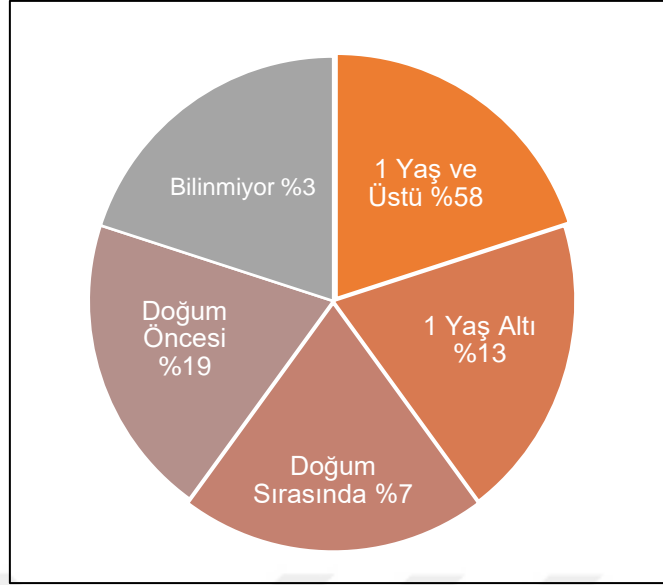
**Spor Açısından Sınıflandırma:** Bu sınıflandırmaya göre tüm sınıf kendi içinde yapacakları spor branşlarını uygulamaktadır (GSGM, 2003).

Tablo 1. Spor Yarışmalarında Görme Kaybına Bağlı Olarak Yapılan Sınıflandırma

DERECELER	TANIM
B1	Tamamen görmezler. Işık algısına sahip olabilirler ama herhangi bir mesafeden el şeklini tanıyamazlar.
B2	El şeklini algılayabilirler ancak görme keskinliği 20/600'den daha iyi değildir. Görme açıları görsel alanda 5 dereceden daha azdır.
B3	Görme açılan 5-20 derece arasındadır. 20/600-60/600 görme gücüne sahiplerdir.

### 2. 1. 3. Görme Engelliliğin Nedenleri

Görme engelliliğin sebeplerini gebelikte, doğum sırası ve doğum sonrası olarak 3 başlıkta birleştirebiliriz (Akkök, 2003). TÜİK 2010 yılında görme engelliliğin ortaya çıkış zamanı üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Veri tabanında kayıtlı olan görme engelli bireyler arasında yapılan çalışma da belirtildiği gibi doğum öncesi %19,5; doğum sırasında %7,5; bir yaş altı %12,7 ve bir yaş üstünde % 58,7 olan sonuçlar, görme kaybının oluşma zamanını göstermektedir (Şekil 3). Yapılan çalışmada ayrıca görme engelli olmanın nedenleri; hastalık %41,7; genetik ve kalıtsal bozukluk %22,3; kaza %21,7 ve gebelik veya doğum sırasında yaşanan problemler %1 olarak belirtilmiştir (TÜİK 2010'dan akt., Akçalı, 2015, s. 16).



Şekil 3. Görme engelliliğin ortaya çıkış zamanı

### 2. 1. 3. 1. Doğum Öncesi ve Sırası Nedenler

Annenin gebelik döneminde geçirdiği ateşli ve bulaşıcı viral hastalıklarda kullanılan bazı ilaçlar, kazalar ve röntgen ışınlarına maruz kalma gibi nedenlerle görmeyle ilgili sinirler zedelenebilir. Göz küresinin ufak olması, hiç olmaması, lens ile ilgili genetik temelli hastalıklar ve bu dönemde geçirilen kazalar doğum öncesi görme yetersizliklerini beraberinde getirir (Göksu ve Çevik, 2004; Özyürek, 1995).

Hamilelik durumundaki annenin kanı Rh (-) (negatif), bebeğinin kanı Rh (+) (pozitif) olması durumunda çocukta bir engelin oluşmasına sebep olduğu gibi, körlüğün de nedeni olabilmektedir (Tükel, 2015).

Kalıtsal sebepler: Bu tür görme engelinin (körlük) genler yoluyla geçerek oluştuğu düşünülmektedir. Bu gibi bir durumun yaşanmasında etkili olacak unsurlar ise; annenin veya babanın kör olduğu durumlar ve anne ile babanın kardeşlerinde körlüğün görülmesi olarak belirtilmektedir (Tükel, 2015).

Rubella Hastalığı gebe olan annenin, ilk üç ayındaki süreçte görülmektedir. Eğer anne küçüklüğünde bu hastalığı geçiren anne bağışıklık kazanır, fakat çocukluğunda bu hastalığı yaşamamışsa bu durum bebeğin kör olmasına neden olabilmektedir. Gebelik öncesinde anne veya babanın frengi mikrobunu taşıması ya da annenin hamileyken frengi hastalığına yakalanması durumunda, bebek görme yetisini kaybedebilir (Tükel, 2015).

Frengi Hastalığı: Gebelik öncesinde anne veya babanın frengi mikrobunu taşıması ya da annenin hamileyken frengi hastalığına yakalanması durumunda, bebek görme yetisini kaybedebilir (Tükel, 2015).



Doğum esnasında stres, çocukta görme engelini oluşmasın da ilk ortaya çıkan sebeplerdendir. Doğumun zor ve geç olması, normal doğumun mümkün olmaması ve bebeğin oksijensiz kalması sonucu beyin hasar görür. Şayet zarar gören bölge görme merkezi ise bebek görme yetersizliğine sahip olabilir (Göksu ve Çevik, 2004).

### 2. 1. 3. 2. Doğum Sonrası Nedenler

Doğum sonrası nedenler; hastalık sonucu, psikolojik nedenler, iş hayatındaki olumsuzluklar, yanlış tedavi ve kasit nedeniyle olmak üzere dört ayrı grupta sınıflandırılabilir.

Hastalıklar: Doğum öncesinde görme engeline neden olan kalıtsal bazı hastalıklar çocukluk zamanından bir süre sonra da görülebilir. Doğum sonrasında "A" vitamini eksikliği, frengi, menenjit gibi hastalıklar engele neden faktörlerdendir (Göksu ve Çevik, 2004; Özyürek, 1995).

Görme kaybına neden olan durumların en başta gelen nedenlerinden biri, yaşa bağlı olarak gelişen görme kayıpları olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak WHO'nun 2002 yılında yaptığı bir araştırmaya göre, gelişmekte olan ülkelerde görme kaybına neden olan en önemli hastalık sebebinin katarakt olduğu sonucu çıkmaktadır (Resnikoff vd., 2010). Araştırmada en büyük yüzdeye sahip olan katarakt; gözdeki lensin saydamlığını yitirmesi sonucu, görme kaybına yol açan bir çeşit hastalıktır. Ülkemizde I. Dünya ve Kurtuluş Savaşları nedeniyle yaşam koşullarındaki olumsuzluklar, birçok bölgede Trahom hastalığının görülmesine sebep olmuştur. Özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde Trahom hastalığıyla yoğun bir şekilde mücadele edilmiştir (Frik, 1938'den akt., Tükel, 2010, s. 4).

WHO'nun yaptığı araştırmada görme kaybına yol açan hastalıklardan yüksek orana sahip katarakt ve glokomun yanında, %3'lük değerle Trahom da yer almaktadır. Ancak Trahom, 1910 ve 1950 yılları arasında birçok insanda görülen ve salgına neden olan bir göz hastalığı olmuştur. Ülkemizde I. Dünya ve Kurtuluş Savaşları nedeniyle yaşam koşullarındaki olumsuzluklar, birçok bölgede Trahom hastalığının görülmesine sebep olmuştur. Özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde Trahom hastalığıyla yoğun bir şekilde mücadele edilmiştir (Frik, 1938'den akt., Tükel, 2010, s. 4).

Psikolojik Nedenler: Görme kaybı yaşadığını iddia eden kişinin rahatsızlığı, psikolojik nedenlerden dolayı gerçekleşmişse, bu duruma fonksiyonel görme kaybı denilmektedir. İşlevsel görme kaybı terimi, altta yatan herhangi bir organik sebep belirlenmediği halde, düşük görme şiddeti ya da görme alanı kaybı ifade edildiği zaman kullanılır. Tıbben somut bir teşhis konulamayan bu hastalık türü, temaruz ve histerik adı altında iki farklı türe ayrılmaktadır (Jacobson ve Groot, 1994).

Görme kaybı yaşadığını iddia eden temaruz hastaları, bilinçli olarak herhangi bir rahatsızlığı olmasa dahi, gözlerinde bir hastalığın olduğunu veya bir çeşit fonksiyon bozukluğu yaşadığını söyleyerek taklit yapmaktadırlar. Durumlarında küçükte olsa bir gerçeklik payı olsa dahi, son derece abartmaktadırlar. Çevrelerinde bulunan objelere özellikle çarparak, gerçekten görme kaybı yaşadığını kanıtlamaya çalışırlar. Diğer taraftan gerçekten görme engelli olan kişiler, el yordamıyla dikkatli bir şekilde yürür veya yürümeye gayret etmektedirler. Temaruz yapan hastalar, teşhis için yapılan testlerde hileli bir durum sezdikleri anda, durumu daha da abartmaktadırlar. Bu tarz hastalarda gözlem son derece önemlidir (Başerer, 2008).

Histerik durumdaki hastaların temaruz yapan hastalara göre ayırt edici en belirgin özelliği, çevresinde bulunan objelere çarpılmalarıdır. Temaruzların aksine, çevrelerinde bulunan objelerin etrafından dolaştıkları gözlemlenmiştir. Hastanın histerik olduğuna dair bir şüphe varsa, testler çabuk, emin ve şaşırtıcı yapılmalıdır. Histerik hastalar, görme keskinliğini teşhis etmek için yapılan testlerde hileyi hissedersen, gösterecekleri direnç daha da fazla olmaktadır (Başerer, 2008).

**İş Hayatındaki Olumsuzluklar:** İş hayatında görme kaybına yol açan önemli sorunlardan biri olan iş kazaları, genellikle dikkatsizlik ya da ihmal sonucu meydana gelmektedir. Delme ve kesme gibi işlerde kullanılan lazer ışınli cihazlar, insan dokusunda anlık tahribat oluşturabileceği gibi, tedbirsizlik veya kaza sonucu kişiye doğru temas durumunda, gözleri ve deriyi anında yakmaktadır. Bu tür cihazların etkileri öyle büyüktür ki, gözle teması anında kalıcı körlüğe, vücuda teması halinde iç organlarda tahribata ve ölüme yol açabilecek kadar güçlüdür (Değirmenci, 2016). Mor ötesi ışınlar gözlerde diğer ışınlar göre en fazla hasara neden olurlar. Bu ışınlar yüksek enerjili ve sert karakterlidir. Bu ışınlar görünmediğinden göz refleksleriyle korunabilme imkânı da bulunmamaktadır (İzgi, 2006).

**Yanlış Tedavi ve Kasıt:** Bazen dikkatsizlik, bazen de hasta için yeterli tetkikin yapılmaması nedeniyle yapılan yanlış tedaviler, görme yetisinde kalıcı hasarlara yol açmaktadır (Karataş, 2011). Kasti yapılan şiddet davranışlarının belki de çoğu, aile içinde yaşanmaktadır. Ülkemizde yaşayan kadınların aile içi şiddete uğradıklarını ve bu durumlarını çoğunlukla yargıya taşıyamadığını vurgulayarak, kadınların partnerleri tarafından gördüğü şiddetin doğal olduğu öğretisi ile büyütüldüklerine dikkat çekmektedir. Özellikle kadınların cinsel açıdan gördükleri şiddet, şikayet edilmesi en zor şiddet türü olduğunu belirtmektedir. İstatiksel olarak bakıldığında, ülkemizde yaşayan bazı kadınların maruz kaldığı bu aile içi şiddet, kasıt nedeniyle görme kaybı oluşmasında önemli bir yer tutmaktadır (Tırtıl, 2008).

## 2. 1. 4. Görme Engellilerin Özellikleri

Görme engelli derecesi, olayın ortaya çıktığı yaş, diğer sağlık problemlerinin olması, başka engeller gibi durumları büyük ölçüde etkiler (Özer, 2005). Yapılan araştırmalarda görme engellilerin karşılaştıkları problemler; postür bozuklukları, kas gelişimi, denge yetersizliği ve yürüme bozukluklarıdır (Kaya, 2003).

Görme engelliler çevrelerini parmak uçları ve avuç içleriyle dokunarak tanımaya çalışmaktadırlar. Kişi elle inceleyebilecek kadar uygun nesnelere parmak uçları ve el kol hareketlerini kullanarak tanımaya çalışmaktadır. Fakat bu nesnelere her yerlerini parmak uçları ile yavaş yavaş dokunarak dolaşması zaman almaktadır. Görme engelli kişilerin hayatı elleriyle dokunarak algılamaya çalışmaları çevreye uyum sağlama sürecini zorlaştırmaktadır (Enç, 2005).

Görsel algı, anlamayı ve hatırlamayı sağlayan zihinsel sistemdir. Sonradan görme engelli olan kişiler belleklerinde daha önceden var olan nesnelere dokundukları yeni dokuları birleştirerek anlamayı ve tanımayı sağlayabilmektedirler. Fakat doğuştan görme engelli kişilerin bu şansları olamayacağından dokunarak, koklayarak, gerekirse tadarak belki de sesini duyarak cismi anlamaya çalışacaklardır. Bu durumda göz gibi önemli bir duyu organının eksikliği, elbette kişide ruhsal gelişim üzerinde bazı olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle bu duyudan doğuştan yoksun kalanlar dış dünya ile bağlantılarını sadece diğer sağlıklı duyu organlarıyla sağlamak zorunda kalmaktadırlar (Dursin, 2013).

### 2. 1. 4. 1. Bilişsel Özellikler

Görme engelli olanlar bilişsel yeterlilik açısından görenlerden farkları yoktur. Fakat bilişsel beceriyi kullanmada güçlük yaşamaktadırlar. Bu yüzden görenler çoğu fırsatı birleştirip görsel ile birlikte tamamlayabilmektedir. Görme engelliler de ise böyle bir durum yoktur. Onlar bilgilerin kodlanmasında sınırlılıklar oluşur. Kodlamayı ilk olarak dokunma-ışıtme, sonra koku alma ile yapmaktadırlar (Demir ve Şen, 2009).

Görme, kavram ve motor becerileri öğrenmede çok önemlidir. Doğuştan görmeyen biri diğer duyu ile öğrenmesi uyarılmazsa algılamada ve sonraki bilişsel gelişimlerinde sorunlar ortaya çıkabilir (Özer, 2013). Bu gecikmeler görme engelli çocuğa düşünce ve hareket yaratıcılığını geliştirememesine neden olmaktadır. Ayrıca görme engelli çocuk yaratıcılığını geliştirememesinden dolayı da yeni oyunlar, yeni hareketler yaratamamasına neden olmaktadır. Görme engelinden dolayı hareket becerileri kısıtlı olan, çevreyi araştırma ve kontrol etme becerilerinde yetersiz olan görme engelliler; çevrelerindeki dünyayı ve kavramları anlamlandırmaya ilişkin ciddi problemler yaşarlar. Kavram,

soyutlama ve sınıflamaların gelişimi her çocuk için önemlidir. Kör çocuklar kavram eğitiminde diğer duyularına bağımlı olduğu için dezavantajlıdır (Cavkaytar ve Diken, 2005).

Görsel algı, anlamayı ve hatırlamayı sağlayan zihinsel sistemdir. Sonradan görme engelli olan kişiler belleklerinde daha önceden var olan nesnelere ile dokundukları yeni dokuları birleştirerek anlamayı ve tanımayı sağlayabilmektedirler. Fakat doğuştan görme engelli kişilerin bu şansları olamayacağından dokunarak, koklayarak, gerekirse tadarak belki de sesini duyarak cismi anlamaya çalışacaklardır. Bu durumda göz gibi önemli bir duyu organının eksikliği, elbette kişide ruhsal gelişim üzerinde bazı olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle bu duyudan doğuştan yoksun kalanlar dış dünya ile bağlantılarını sadece diğer sağlıklı duyu organlarıyla sağlamak zorunda kalmaktadırlar (Dursin, 2013).

#### **2. 1. 4. 2. Duyuşsal Özellikler**

Görme engelliler, görme duyusu olmaksızın ince duyguları ifade etmek için kullanılan beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan ifadelerle de cevap veremezler. Görme engelli kişiler duyumladıklarını daha iyi kullanmakta ve dikkatle odaklandıklarında hassas ayrımlar yapmayı başarabilmektedirler (Levtzion, Tennenbaum, Schnitzer ve Ornay, 2000; Özer, 2001). Bazı görme engelli bireyler sözel olmayan jestlerle dolu olan konuşmalardaki normal duraksamalardan rahatsızlık duymaları nedeni ile çok konuşabilirler (Özer, 2005).

Görme engelli kişi dokunma duyusunu, çevre içindeki pozisyonunu belirlemede, çevresine yönelmede, işaret olarak belirlediği nesneyi tanımada, bir rota izlemesinde kullanmaktadır (Tüfekçioğlu, 2005). Dokunarak aldığı bilgileri varsa zihnindeki imajlarla yoksa diğer ses ve hareket ipuçları ile birleştirerek bedeninin çevre içindeki pozisyonu hakkında bilgi edinip, duruma göre istediği yöne yönelebilmektedirler.

Görme engelli bazı bireyler korkak ve bağımlı davranışlar sergilerler. Bir şeye çarpma ya da düşme korkusu, çevrede bağımsız hareket etme yeteneklerini olumsuz etkiler. Bu görme engelli bireyin sosyalleşme sürecinden kaynaklanır. Görme engelli çocuklara gösterilen gereğinden fazla koruyuculuk onun sosyal çevreye adaptasyonunu zorlar (Özer, 2001).

Görme duyusunu kaybetmiş kişilerin işitme ve dokunma duyuları görme eksikliğini kapatacak şekilde normalden daha güçlü bir duruma gelmesinin sebebi; işitme, dokunma, koklama ve diğer sağlıklı olan duyuların normalden daha fazla dış uyaranları beyine iletmesi ve bu duyuların daha fazla çalışmasıdır. Küçük yaşta görme duyusunu kaybetmiş veya doğuştan görme engelli olan çocukların doğru ve düzenli eğitim aldıklarında kavram gelişimlerinde, iletişimde ya da çevreye uyum sağlamalarında zorluk çekmedikleri kanıtlanmıştır. Fakat duyuşsal gelişimleri ise normal kişilerden daha farklı geliştiğinden

madde tanıma ve zihinde şekil oluşturma süreçleri farklı olmaktadır. Duyusal gelişim; tüm duyu organlarımızla (görme, işitme, koklama, tatma, dokunma) almış olduğumuz bilgileri birleştirerek kullanmayı öğrenmeyi kapsar (Tüfekçioğlu, 2005). Duyusal gelişim, bilişsel gelişimin bir parçası olarak ele alınır. Çünkü algılama sadece tek duyu organı ile yapılan bir tanıma ve anlama yöntemi değil, tüm duyu organlarını algıladığı sinyallerin beyinde birleşerek bir bütün oluşturma şeklidir. Bu nedenle duyu kaybı yaşayan kişilerin algılama eksiklikleri sadece engelli oldukları duyular sebebiyle değil, diğer duyular ile bütün oluşturmadığından kaynaklanmaktadır (Dursin, 2013).

### **2. 1. 4. 3. Motor ve Fiziksel Özellikler**

Duyu-motor gelişim sürecinde görme önemli “duyusal girdi”dir. Bu sebeple görenlerle kıyaslandığında görme engelliler değişik motor gelişim gösterirler (Özer, 2001). Yapılan araştırmalar görme engellilerin gelişimsel aşamalarda çoğunlukla yavaşlamalar gösterdiğini belirlemiştir (Çolak, Bamaç, Aydın, Meriç ve Özbek, 2004).

Görme engellilerde motor gelişim sorunları genellikle; postür, yürüme, gövde ve ekstremiteler kuvveti, esneklik, motor planlama, vücut rotasyonu, hareketleridir (ÖZİDA, 1999). Yeni görme duyusunu kaybedenlerde motor gecikme görülmez. Fakat daha önce görme duyusunu kaybetmiş kişilerde motor gecikme görülmez (Özer, 2001).

Tümüyle kör bireyin yürüyüşü kısa adım, baskın ayak sürüme, yavaş yürüme ve eğik yürüme ile tanımlanır. Tamamen kör koşucular daha kısa adımlarla koşarlar, kalçada fleksiyon ve daha az ekstansiyon gösterirler ve görenlerin yaklaşık yarı hızında koşarlar (Kalyon, 1997; Özer, 2001).

### **2. 1. 4. 4. Yön Bulma ve Hareket Yeteneği Özellikleri**

Yön bulma (Oryantasyon) ve bağımsız hareket eğitimi görme engelli bireylerin motor gelişim, algılama becerilerinin gelişimi, kavram gelişimi (vücut, alan, çevre ve topluluk farkındalığı) üzerinde önemli bir role sahiptir (URL-1, 2018).

Görme engelli bireyler, çevrede bulunan nesnelere, kişiler ve bunların pozisyonlarını belirlemek için özellikle buldukları ortamda hareket halinde olduklarında zihinsel bir harita yaratma gereksinimi duyarlar. Gören çocuklar çevredeki nesnelere bakarak fark etmelerine karşın kör çocuklar bunu nesnelere dokunarak yaparlar. Bu bireylerin buldukları ortamı anlaması ve güven duymaları için oryantasyon eğitimi planlanır. Bu eğitimde, çevrede bulunan merdiven, havuz gibi sabit mekan ve nesnelere, top, ip gibi hareketli, taşınabilir nesnelere, nesnelere pozisyonu, arazinin doğal yapısı, sesler ve hareketli ya da sabit objelerin yol ve yönü (Horvat, Eichstaedt, Kalakian ve Croce, 2002)

Çocuklar; rezidüel görüşleri ya da öbür fonksiyonlarını kullanarak önceki hareket deneyimlerine göre değişiklik yapar ve tek başlarına dokunma yolu ile yönlerini bulabilirler. Oryantasyon becerisinin gelişimi için bazı öneriler aşağıda sunulmuştur (Horvat vd., 2002).

“Bağımsız hareket becerilerinin gelişimine yardım etmek için çim, toprak ve asfalt gibi farklı zeminlerde aktiviteler düzenlenir. Sesin kullanımı ile ilgili uygun düzenlemeler yapılır. Hedeflere ya da ulaşılacak şeye konan ya da küçük toprakların içine yerleştirilen ziller gibi ses kaynakları görme engelliler için avantaj sağlar. Aktivitelerde nadir olarak kullanılmasına rağmen günün erken ya da geç saatlerindeki güneş ışığı zeminde yüksek kontrastlı renkler kullanılabilir. Çizgiler yerine zemine işaretlenmiş naylon ip ya da bez parçaları kullanılabilir.”

#### **2. 1. 4. 5. Ailesel Özellikler**

Ailedeki çocuk yetiştirme şekilleri ve ana-baba tutumlarının çocuğun yalnızlık duygusu üzerine etkiler yaptığı kabul edilmektedir. Bu nedenle aile yapılarının incelenmesinin görme engelli bireylerin yalnızlık durumları üzerinde bize yardımcı bilgiler vereceği düşünülmektedir (Lewis ve Fragala 2005; Newman, 1999). Ailenin sosyal yapısı, davranışları, ekonomileri, sosyal ilişkileri benliği etkilemektedir. Anne ve babanın mesleği, eğitim düzeyi, statüsü gibi ailesel etmenler, benliğinin gelişiminde etkilidir (Gürel, 2007).

Engelli bir çocuğun olması aileyi psikolojik bakımdan sıkıntıya verir. Aile farklı duygular yaşarlar. Aileler, engelli çocuğun oluşturduğu sorumluluk doğrultusunda mutsuzluk ve hayal kırıklığı yaşarlar. Toplum tarafından, dışlanma, kötü anne, baba olma durumuyla karşı karşıya kalırlar (Türk, 2007).

Aileler tarafında engelli çocuğa karşı negatif tutum ve etkiler şöyledir. Engelli çocuklar çok fazla korunmaktadır. Bu sebeple onların yapması düşündükleri aktiviteler engellenir. Çocuklar, bazı sebeplerle çok fazla dışlanırlar. Gelişimleri için uygun alan ve basit ihtiyaçlardan yoksundurlar. Çocuklar beceriksiz görülebilmektedir. Bu nedenle, çocukta benlik kavramı oluşmasının önüne geçer (Sarıhan, 2007).

#### **2. 1. 5. Görme Engellilerin Genel Sorunları**

Engelliler hem kamusal, hem de özel alanlarda çok fazla sorun yaşamaktadırlar (Arıkan, 2001; Karataş, 2001). Fiziksel ve çevresel sorunların dışında, toplumdan dışlanma, ayırmacılık sorunlar yaşamaktadırlar (Arıkan, 2001). Engelliler günlük, kent ve toplum yaşamına çok kısıtlı ölçüde katılabilmektedir Engellilerin çok ciddi ve çözüm bekleyen sorunları bulunmaktadır: Eğitim sağlık, sanat ve sporda kent standartlarının iyileştirilmesi, vs. (Arıkan, 2001; Karataş, 2001). Tüm bu sorunlar neticesinde özgüvenleri,

özsayıları sarsılabilmektedir. Başta depresyon olmak üzere çeşitli ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Morris,1992).

Görme gücünden yoksun olmak, görme engelliyi; fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden olumsuz etkiler. Bu durum onun gören yaşlılarından gelişim bakımından geri kalmasına neden olur. Aynı zamanda görme engelliler, görme duyusu aracılığı ile birçok kavramın organize edilip bütünleştirilmesinde dokunma duyusuna bağımlı olmakta, bilgilerin kazanımında sınırlandırılmaktadırlar. Az da olsa görme kalıntıları bulunan engelliler, görsel uyarıları yorumlamada hiç görmeyenlere göre daha avantajlıdır. Hiç görmeyenlerde ise kavramların yerleşmesi, somut, canlı ve uygulamaya dönük yaşantıların sağlanması ile gerçekleşebilir (Arognı, 1992). Görme engelli kişilerin toplumla bütünleşmelerinde başka insanlara ve araçlara bağımlı olmaları da önemli bir sınırlılıktır. Bu sınırlılık, görme engellinin gelişim ve uyumunda olumsuzluklara yol açabilmektedir. Görme engelli kişilerin her alanda yeterli olması, toplumla olumlu ilişkiler kurabilmesinde eğitim sorunlarının çözümü ve bağımsız hareket becerilerinin kazandırılması zorunlu olarak görülmektedir (Tanrıku, 2010).

Enç (1972)'e göre, görme engellilerin en sık yaşadığı zorluklar; gözetlenme korkusu, geç kalma korkusu, düşme ve çarpma korkusu gibi toplumsal korkular olarak sıralanmaktadır. Toplumsal korkular asarında kişisel arkadaş edinme ve toplum içinde statü sahibi olamama korkusu bulunmaktadır. Gençlik ve yetişkinlik yıllarında özellikle sık rastlanan bu olumsuz durum, sevilmemek, istenmemek, yanlış anlaşılma, olarak sayılabilmektedir. Bu kritik dönemlerde ne kadar ertelenirse ileriki yaşlarda da o kadar sorunlu kişilik olarak kendini gösterebilmektedir. Çocukluktan itibaren bilişsel ve sosyal gelişimin gerileyen kişiler, aktivitelere katılımı etkileyerek kişisel yeteneklerin gelişimini zorlaştırmaktadır. Engellilerin özel gereksinimleri karşılanmadığı zamanlarda ise, kişinin başka yeteneklerinin gelişiminde de eksiklikler ortaya çıkabilmektedir (Bailey ve Wning, 1994).

### **2. 1. 5. 1. Psikolojik Sorunlar**

Görme engellilerde var olan yetersizlik ve belirsizlikler onlarda bunalım ve korkulara neden olmaktadır. Görme engeli bireylerde içsel gerilimler sonucundaki kaygılar, gözetlenme korkusu, geç kalma kaygısı, düşme ve çarpma korkusu ve toplumsal korkular şeklinde görülmektedir (Demirci, 2005; Enç, 2005).

Yapılan araştırmalara göre, görme engelli kişilerde görülen psikolojik ve sosyolojik korkuların temelinde var olan, kişinin çevresindeki varlıkları gerektiği gibi tanıyıp algılayamamasının getirdiği güvensizlik duygusudur. Engelli ancak eliyle dokunabildiği, duyabildiği ve koklayabildiği nesnelere bilgisini alabilmektedir. Girdiği yeni bir ortam onun

için tamamen merak, korku ve endişe ile geçireceği uzun bir zaman tünelidir (Parman, 2000).

Görme engelli kişi sürekli yaşadığı çevrede dahi zaman zaman algı problemi yaşayabilmektedir. Çevrede başlayan bir inşaat, trafiğin daha kalabalık olması, yağmurun yağması vs. gibi rutin durumlar dışındaki algılar engelli kişinin yabancılık duygusu yaşamasına sebep olabilmektedir. Yeri değişen bir sandalye ya da sehpa, açık kalmış bir kapı engellinin onu algılayamamasına ve zarar görmesine sebep olabilmektedir (Enç, 1972).

Yeni bir ortama giren tüm engelli kişilerin ortamı tanımaları normal kişilere göre daha fazla zaman almaktadır. Kişi çevreye uyum sağlamakta zorlandığı durumlarda algılamaya çalışırken bir taraftan da çevredeki kişilerin kendisi hakkında düşündüklerini aklından geçirmesi kendisinde heyecan, korku ve utanmaya sebep olmaktadır (Dursin, 2013). Enç'e göre (1972) görme engellilerin en sık yaşadığı zorluklar; gözetlenme korkusu, geç kalma korkusu, düşme ve çarpma korkusu gibi toplumsal korkular olarak sıralanmaktadır. Toplumsal korkular asarında kişisel arkadaş edinme ve toplum içinde statü sahibi olamama korkusu bulunmaktadır.

## **2. 1. 5. 2. Sosyal Sorunlar**

İnsanlar arasında ilişki kurmanın ilk adımı göz temasıdır. Gören kişiler arasında sosyal iletişim karşısındaki yüzüne bakma, göz teması kurma, göz teması sırasındaki yüz ifadesine göre sözel tanışma ve konuşma başlamaktadır. Konuşma sırasında gösterilen mimik hareketleri karşı tarafa kişisel ipuçları vermektedir. Çevremizde gördüğümüz kişileri vücut hareketleri ve mimikleri ile konuşmadan kabaca tanımamız mümkün olabilir. Bu tür yorumlarla gören kişiler sosyal çevreleri içinde iletişimi görme engelli kişilere göre daha çabuk ve doğru kurabilirler. Görme engelli kişiler için ise bu durum aynı değildir (Dursin, 2013). Görme engelli kişilerin yüzleri genellikle ifadesiz ve donuk olabilmektedir. Kalabalık bir topluma girdiklerinde vücut dilleri genellikle telaşlı, korkulu ve izlendikleri hislerinden dolayı tedirgindirler. Kişiler ile tanışma şekilleri olabildiğince az görülmektedir. Genellikler erişilebilirlik ve ulaşılabilirlik korkuları olduklarından ve yer-yön sorunu yaşayabileceklerinden bir başkasına adres sorma zorunlulukları sosyal iletişim ve arkadaşlık kurma isteklerinin önüne geçmektedir (Janssen, Riksen-Walraven ve VanDijk, 2003)

Görme engellilik kişilerarası iletişimlerini gelişimini zorlaştırmaktadır. Ayrıca ilişkiyi başlatma, ötekini anlama durumları da etkilemektedir. Kelimelerin manalarını anlamayı zorlaştırmanın yanında iletişim sürecinde ara sıra mesajların kaçırılmasına sebep olabilir (McAlliste ve Gray, 2007).



### 2. 1. 5. 3. Toplumsal Hayatta Yaşadıkları Sorunlar

Görme engellilerin toplumsal hayattaki sorunlar çok fazla olduğu görülmüştür. Bu sorunlar; ulaşım, fiziksel çevre ve üretimin dışında olmalarıdır (Arslan vd., 2014). Engellilerin fiziksel çevresi, sahip oldukları yetersizlikleri ve bunun neden olduğu kısıtlamalar nedeniyle çok önemlidir (Yavuzer, 2005).

Başkalarına bağımlı olmadan yaşayamayan engelliler toplum içindeki gücü de yetersiz ve zayıf olmaktadır. İnsanlarla ilişkilerde aynı olma fırsatını sağlayamamalarına sebep olmaktadır (Çarkçı, 2011). Bu durum benzer şekilde engellilerin toplumsal hayattan kopmasına, asosyal olmalarına neden olmaktadır. Böylelikle de toplumun bir parçası olarak da hissedememekte ve yalnızlaşmaktadır (Atıcı, 2007).

Engellilere ayrımcı uygulamalar, onlar hakkında son derece yanlış değer yargılar vardır. İnsanlar engellileri genellikle “ellerinden hiçbir şey gelmeyen, korunmaya muhtaç, zavallılar” olarak görmektedir. Bazen yeteneklerini abarttıkları görülmektedir Bu çelişkili davranışların çoğu özünde ayrımcıdır (Karataş, 2005). Görme engellilik konusunda toplumda fazlasıyla ayrımcılık yapılmaktadır. İnsanlar engelliliği, yoksul, cahil ile ilişkili olarak görebilmektedirler. Engellilik’ “cahillikle, yoksullukla doğrudan ilintili değil”. “Engelli demek hasta olmak demek değildir” (URL-2, 2017). Görme engellilerin topluma kazandırılmaları ve bağımsız olarak hareket etmelerini sağlayacak sosyal rehabilitasyon programlarına gerek vardır (Şahin, 2000).

### 2. 1. 6. Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite ve Spor

Fiziksel aktivite, engelli bireylerin içinde buldukları ruh hali ve saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duygularını kontrol etmelerini sağlamaktadır (İlhan, 2008). Ayrıca, fiziksel aktivitenin engelli bireyler için fiziksel, psikolojik etkilerine ek olarak kaynaştırma (bütünleştirme) ve rehabilitasyon süreçlerini direkt etkileyen bir faktör olması da dikkat çekicidir (Gür, 2001).

Fiziksel aktivite, gören tüm çocuklar ve genç insanlar için olduğu kadar görme engelliler içinde önemlidir. Kendine güven, genel sağlık durunu ve fiziksel uygunluğu geliştirir. Görme engelli bir öğrenci tüm normal öğrenciler kadar aktiviteler için takım oyunu, rekabet ve dayanışma gibi aynı ihtiyaçlara sahiptir. Fiziksel aktiviteye katılım benlik, güven ve bağımsızlığın gelişimine yardım eder ve görme engelli öğrencilerin tüm çevresel gelişimleri için hayati önem taşır. Alan yazındaki birçok çalışmada görmez çocuk ve adölesanların daha fazla sedanter yaşam tarzı benimsediği ve görmez çocukların gören akranlarından daha az fiziksel aktiviteye katılım şansına sahip oldukları ortaya

konmuş, okuldan sonraki spor aktivitelerine katılımlarının da yetersiz olduğu vurgulanmıştır (Craig ve Armstrong, 1996).

Engelli bireylerin spor aktiviteleriyle ilgilenmesi, bir gruba ait olma duygusu, paylaşma ve işbirliği duyguları ile birlikte sosyal yaşamda yalnızlık duygusu daha az hissedilecektir (Atay, 1995). Spor; sağlıklı olan bireyler için de engelli olan bireyler için de aynı prensipleri içerir. Spor engellilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyileşmelerinde rol oynar (Biering, Sorensen ve Hjeltnes, 2003). Spor, özel eğitimde asıl amacı olan bütünleşme için önemli bir araçtır. Bir grup içinde bulunma, grup aktivitelerine katılma, kişisel gelişim için cesaret verici olarak görülmektedir (Atay, 1995). Ancak hem özel eğitim okullarında hem de kulüplerde engellilerin hareket durumlarını gerçekleştirebilecekleri ortamlara önem verilmemektedir (Aksay, Arslan, Güllü ve Bottger, 2011). Spor faaliyetlerine aktif katılım, engelli bireyin sosyal yaşama çabuk uyum göstermesi yönünde büyük kolaylık sağlar. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin normal gelişimi hızlandırması ve sağlığa olumlu katkısından dolayı özellikle engelli çocuklarda bir eğlence aracından çok; toplum içerisindeki genel durumu olumlu etkileyen kişilerin her yönde gelişimine katkı sağlayan araç olarak görülmektedir (Gür, 2002). Yaşam boyu spor aktivitelerine katılım, görme engelli bireylerin iş hayatına, sosyal yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştırarak daha umutlu ve üretken bireyler olmalarına katkıda bulunur (Martihö, 2004).

Düzenli fiziksel aktivite ve spora katılımın görme engelli bireylerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluklarını geliştirdiğini ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır. Buell (1973) görmez çocukların günlük yaşam aktiviteleri sırasında gören akranlarından daha fazla enerji tükettiklerini sağlık, yaşam kalitesi ve hareket becerilerinde gelişimin sağlanması için fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması gerektiğini ileri sürmektedir (O'Connell, Lieberman ve Petersen, 2006). Sağlık problemleri ve giderlerini minimize etmedeki araçlardan bir tanesi olduğu ve toplumla bütünleşmedeki rolü göz önüne alındığında fiziksel aktivitenin engelli bireyler için önemi daha da artmaktadır (Philips vd., 2009). Bu bağlamda Kirchner, Gerber ve Smith (2008) görme ve ortopedik engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen engelleri araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre rapor edilen engeller yaya kaldırımları, çevrede bulunan inşaat faaliyetleri, pervaz çentikleri ve kanalizasyonlar sıklıkla vurgulanan çevresel engeller olmuştur. Katılımcılar bu engelleri gezintinin güzergâhını değiştirerek ve gezi planı oluşturarak ve dışarıda daha yavaş hareket ederek aştıklarını bildirmişlerdir. Büyükyıldırım ve diğerlerinin (2014) yapmış olduğu çalışmada görme engellilerin çoğunlukla futsal ve goalball ile uğraştıkları, sporu sportif başarı aracılığıyla özgüvenlerini arttırmak için gerçekleştirdiklerini tespit etmişler. Ayrıca spor yapmanın görme engelli bireylerin

hayatlarına olumlu etkilerinin olduğu, bu yolla kendilerini ifade edebildiklerini toplumsal uyum için önemli bir araçsallık sağladığını belirtmişlerdir.

### **2. 1. 6. 1. Görme Engellilere Yönelik Sportif Aktiviteler**

Spor bireylere engeli ile başa çıkmasını ve hafifletmesini öğreten destekleyen bir araçtır (Lauran ve Liberman, 2004). Spor ayrıca, günümüzde engellilerin eğitim ve rehabilitasyonunda terapi aracı olarak görülmektedir. Engelli kişilerin yapacağı sporun faydaları kişinin kendisine, ailesine, iş çevresine ve topluma doğrudan yansımaktadır. Planlı yaşamamak ve antrenman yapmak, engellilerin sağlığının düzeltmenin yanında yaşam sevincini artırır. Engellileri hayata bağlar ve özgüvenlerini geliştirir (Gür, 2001).

Görme bozukluğu olan çocuklar birçok takım ve bireysel spora katılabilir. Sporun tipi ve modifikasyonu görme bozukluğunun derecesine bağlı olarak değişir. Ancak daha ciddi bozuklukları olanlar için öğretmen tarafından modifikasyonlar ve daha ciddi planlamalar yapılmalıdır (Top, 2007). Spor aktivitelerine katılımı amaç görme engelli ve bireylerin yaşam kalitesini, fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak, bağımsız yaşamlarını desteklemek ve sosyalleşmelerini sağlamaktır (Lauran ve Liberman, 2004).

Dünya çapında görme engelli bireyler; atletizm, bisiklet, yüzme, step-aerobik, basketbol, futbol, golf, jimnastik, kriket, golf gibi birçok spor aktivitesiyle uğraşmaktadırlar. Türkiye’de ise Görme Engelliler Federasyonu bünyesinde şu anda sekiz spor dalında faaliyet yapılmaktadır. Bu spor dalları atletizm, futbol, futsal B2-B3, goalbol, torball, halter, Judo satranç ve yüzmedir (URL-3, 2017).

### **2. 1. 6. 2. Görme Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımın Yararları**

Spor tüm bireylere olduğu gibi kuşkusuz engeli olan bireylere de fayda sağladığı görülmektedir. Spor yapmanın yararlarını fiziksel uygunlukta gelişme, Sağlık sorunlarında azalma Sağlıkta farkındalığın gelişmesi şeklinde sıralayabiliriz (Yılmaz, Tatar, Ateş ve Tiryaki, 2003).

Düzenli yapılan sporsal faaliyetler engelli kişiyi topluma ve üretime kazandırmasının yanı sıra onun sağlam olan vücut adalelerini güçlendirip günlük hayatını kolaylaştıracaktır (Kalyon, 1994).

Spor, engellilere sosyal bütünleşmesi için avantaj sağlamaktadır. Benlik saygısı, özgüven, biyolojik ve psikolojik iyi olma düzeyine de fayda elde etmektedir. Spora katılım düzeyi ile sosyalleşme ve toplumsal uyum artışı gözlemlenebileceği gibi sağlık açısından faydaları da gözlemlenebilir (Özdemir ve Ersoy, 2009).

Engelliler kazanma ve kaybetme duygusunu tadarak rekabet güçleri artacaktır. Hayatlarındaki engellerle başa çıkma durumlarında daha güçlü olacaklardır (Arslan, 2014). Engelli bireyin yapacağı sporun olumlu etkileri engelli kişinin kendisine, ailesine, iş çevresine ve topluma doğrudan yansımaktadır. Engelliler de spor, bireyler arası iletişimi artırmak, inisiyatifi ve entegrasyonu geliştirmek anlamına gelir (Şirinkan, Şirinkan ve Çalışkan, 2007).

Sonuç olarak; spor, engellilerin hem fiziksel durumunu iyileştirmekte hem de onları güçlendirmektedir. Bu sebeplerden ötürü engelli bireylerin kesinlikle spora yönlendirilmeleri, spor alanlarından yararlanmaları sağlanmalıdır. Yeni yapılacak spor tesislerinde, engellilerin yararlanmasını sağlamaya yönelik planlamaların yapılması ve projelendirilmesi gerekmektedir. Sportif aktivitelere izleyici olarak gelmek isteyen engellilere özel ve güvenli alanlar oluşturulması gerekmektedir (Özdemir ve Ersoy, 2009).

### **2. 1. 7. Yaşam Kalitesi**

Yaşam kalitesi Yunan felsefesinde ortaya çıkmış ve tarih boyunca gelişim göstermiş bir kavramdır. İlk olarak mutluluğun bir yönü olarak incelenmiştir. İkinci dünya savaşı sonrasında ekonomik büyüme ve gelişmeler sonucunda, insanların tatminleriyle, iyi oluşlarıyla ve psikolojik olarak kendilerini gerçekleştirmeleriyle ilgili beklentileri artış göstermektedir. Bu ortam sonucunda yaşam kalitesi kavramı önem kazanmaktadır (Mandzuk ve McMillan, 2005).

Yaşam kalitesi temelde yaşamın iyiliği ile ilgili bir kavramdır (Şimşek, 2001). Bu terim, ekonomi ve coğrafyadan psikoloji ve sosyolojiye, hemşirelikten diğer tüm tıp dallarına kadar, geniş bir yelpazedeki birçok bilim dalı tarafından kullanılmaktadır (Müezzinoğlu, 2005; Tüzün ve Eker 2003). Sosyal bilimler alanında yaşam kalitesi psikolojik ve sosyal iyilik halidir; tıp alanında daha çok biyolojik, psikolojik ve klinik sonuçlarla ilgilidir (Arslan ve Gökçe, 1999). Birçok bilim dalı tarafından kullanılmasına karşın yaşam kalitesi; çok yönlü olması, sürekli gelişim ve değişim göstermesi, kişiden kişiye değişebilmesi, sosyal, psikolojik, ekonomik ve kültüre faktörlerden etkilenmesi nedeniyle tanımı konusunda evrensel olarak kabul görmüş tek bir tanımlama yoktur (Akdemir ve Birol 2005). Bir başka ifadeyle yaşamın pek çok alanını ve bireyden bireye değişen değerleri kapsayan yaşam kalitesi bireylere, toplumlara ve yaşanılan dönemlere göre farklılıklar taşır (Arslantaş, Metintaş, Ünsal ve Kalyoncu, 2006; Telatar ve Özcebe, 2004).

Yaşam kalitesi genel anlamıyla "iyilik halinin bir derecesi" olarak tanımlanan; "kişinin yaşamının tümüyle iyiye gittiğine ilişkin hissettiği, subjektif duygu" olarak da değerlendirilmektedir (Aygencel ve Öztürk, 2001). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yaşam

kalitesini bireylerin kültürel bağlamları içindeki yaşamlarını ve yaşamlarındaki değer sistemlerini ve hedeflerini ve standartlarını ve ilgilerini algılamaları olarak tanımlamaktadır. DSÖ'nün yaşam kalitesi tanımında; fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevresel özellikler ve maneviyat ile ilgili özellikleri içeren 6 alan bulunmaktadır (Güven, 2010).

Yaşam kalitesinin fiziksel boyutunu gündelik işleri yürütebilme, çalışabilme gücü, canlılık ve bitkinlik, ilaçlara ve tedaviye bağımlılık, ağrı ve rahatsızlık, uyku ve dinlenme oluşturur. Psikolojik boyutunu; olumlu ve olumsuz duygular, benlik saygısı, beden imgesi, dış görünüş, kişisel inançlar, dikkat oluşturur. Sosyal ilişkiler boyutunu; diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek, cinsel yaşam oluşturur. Çevre Boyutunu; ev ortamı, fiziksel güvenlik ve emniyet, maddi kaynaklar, sağlık hizmeti alabilme, boş zamanları oluşturur (Eser, 2007).

Yaşam kalitesi değişik göstergeler kullanmayı gerektirir. Yaşam kalitesi güzellik ve estetik olarak algılanabildiği gibi; yaşam memnuniyeti olarak da ele alınabilmektedir (WHO, 1998). Yaşam Kalitesinin tanımlarında anahtarlar rol üstlenen kavram özneliktir (Durmaz ve Atamaz, 2006; Tüzün ve Eker, 2003).

### **2. 1. 7. 1. Engellilerde Yaşam Kalitesi ve Spor**

Engelli olan ve olmayan bireyler, farklı yaşam kalitesi göstergelerine sahiptirler. Yaşam kalitesi göstergeleri açısından engellilerin nesnel ve öznel yaşam koşulları bulunmaktadır (Amundson, 2005). Nesnel yaşam koşulları, sosyokültürel göstergeleri ve yaşam olaylarını içerir. Öznel yaşam koşulları ise engelli bireyin nesnel yaşam koşullarına bakışını, kişisel değişme ve gelişme perspektifini, değişme eğilimlerini, algılanan refah düşüncesini, sorun çözme mekanizmalarını ve güçlendirme öngörülerini içermektedir (Özkan, 2014; Şentürk, 2017). Engelli kişilerin yaşam koşullarını belirleyen şartlar genellikle hayat şartlarıyla ilgilidir. Bunlar; ailenin yapısı, yaşanılan ortamlar, hizmet veren kurumların hizmet seviyesi yaşam kalitesini önemli şekilde etkilemekte ve farklılıklara sebep olmaktadır (Özkan, 2014).

Engelli bireylerin doğuştan ya da başka nedenlerle mevcut engellilik eşitsizlik, sağlığın bozulması, sosyal yaşamda sınırlılık yaşam kalitesini ciddi anlamda etkilemektedir (Groff vd., 2009).

Engelli kişilerin cinsiyetleri, yaşamlarını devam ettirdikleri alanlar, yaşadıkları sosyal çevreler, toplum içerisindeki sosyal ve kültürel ilişkiler, ailenin genel yapısı, barınma, kişilerin sahip oldukları eğitim fırsatları önemlidir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2011). Özellikle eğitim düzeyi yaşam kalitesinde önemlidir. Çünkü kişinin aktivitelere katılımını, sosyal ilişkilerini geliştirdiği için eğitim kesinlikle dikkate alınmalıdır (İlhan, 2011). Engelli

bireylerin toplum içerisinde belirlenen temel göstergelere sahip olmaları ve bu göstergelerden yararlanma düzeyleri, engellilerin yaşam kalitelerini etkilemektedir. Sağlık ve beslenme konuları da bu göstergeler içinde verilmektedir (MEB, 2011).

Engelli kişilerin yaşam kalitelerini arttırmak, onları toplumla en üst düzeyde, aynı ortamda kaynaştırmaktan geçer. Kaynaştırmanın en üst düzeyde gerçekleşmesi için engelli bireyin kimsenin yardımına ve desteğine ihtiyaç duymamadan sağlamak gerekir. Başka bir şekilde ise en az ihtiyaç duyabilecek şekilde hayat koşullarının sağlanmak gerekir. Engelliliğe sebep olan durumların araştırılması ve engelli kişilerin sosyal yaşam içerisinde topluma katılımları önemlidir (MEB, 2011). Alternatif sporlar ve rekreasyonel faaliyetler engellilerde görülen problemleri azaltarak, yaşam kalitesini arttırmaktadır (Bayramlar, 2009). Engellilerde yaşama kalitesi ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde spora faaliyetleri engelli bireylerin yaşam kalitesini artırdığı yönünde çok araştırma ortaya çıkmaktadır (Santiago ve Coyle, 2004; Van der Ploeg vd., 2008).

Fiziksel bazı şeylerin yapılması ve boş vakitlerin değerlendirilmesi yaşam kalitesinin ilk işaretlerinden birisidir. Engelli birey için bu durum bir gerçek olarak durmaktadır. Çünkü engelli bireyin sporla uğraşması onun yaşam kalitesine olumlu bir etkiye sahiptir (Şentürk, 2017).

Engelli bireyi kendi evinde bile spor faaliyeti yapabilir. Düzenli yapılan herhangi bir hareket bile engelli bireyde bazı faydalar sağladığı görülmektedir. Spor engelli bireyi toplumla bütünleşmeye yöneltir. Spor yaparken elde edilen başarılar sayesinde de kişinin ihtiyaç duyduğu kabiliyetler ortaya çıkmaktadır. Bu durum engelli bireyin hayatında bir kalitenin meydana gelmesi söz konusu olmaktadır. Engelli bireylerin boş zamanlarda yaptıkları faaliyetler birbirine olan bağlarını artırmaktadır. Bu durum başkalarına bağlı olmadan yapıldığında ise daha olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (Şentürk, 2017).

## **2. 1. 7. 2. Görme Engellilerde Yaşam Kalitesi**

Tüm insanlar mutlu ve iyi kalitede bir hayat sürdürmek çabasıdadırlar. Kaliteli bir hayat kavramının kapsamı bireyler arasında değişiklik göstermektedir. Buna ilaveten insanlar istediklerini yapabilmek için görme yeteneklerinin iyi olması gerekir. Çünkü görmek herkesin istediği önceliğe sahip bir yaşam kalitesi bileşenidir (Demirel, 2011).

Görme çok boyutlu bir işlemdir. Görmenin günlük yaşama çok büyük etkisi vardır. Bunlar arasında giyinme, ulaşım, yemek yeme, yazı yazma ve iletişim en bariz olanlarıdır. Görmenin dâhil olmadığı bir eylem neredeyse yoktur. Görme, ulaşımdan boş zaman geçirme aktivitelerine, günlük ihtiyaçların giderilmesine kadar birçok konuyla iç içedir. Görme kaybı görme keskinliği gibi objektif klinik değerlendirmeler ile tanılanmaktadır (Brown, 1999' dan akt., Demirel, 201, s. 65).

Görme kaybı; giyinme, yemek yeme, iletişim gibi günlük yaşam aktivitelerinde güçlük yaratmaktadır (Owsley, McGwin, Sloane, Stalvey ve Wells, 2001). Bağımsız hareket ve yol bulmayla ilgili deneyim kısıtlılıkları yaşamaktadırlar (Havik vd., 2010). Görme kaybı günlük hayata etki eden birçok aktivitede yetersizliğe ve bağımsız hareket edebilme durumlarına sebep olmaktadır. Bu durum görme engelli kişilerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir (Atasavun ve Akı, 2009; Lacey ve MacNamara, 2000; Huri, Akı, Bumin ve Karel, 2013). Bu nedenle mümkün olan en iyi yaşam kalitesi, en iyi görme ile sağlanabilir (Brown, 1999' dan akt., Demirel, 2011, s. 65). Görme kaybı yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir durumdur (Finger vd., 2011; Wong vd., 2009).

Alan yazında birçok çalışmada görme engelli olma durumu ile yaşam kalitesinin doğrudan ilişkili olduğunu belirten çalışmalar vardır (Bayraktar, 2008; Clemons vd., 2003; Knudtson vd., 2005; Savar, 2009). Birçok çalışmada görme düzeyi azaldıkça yaşam kalitesinin bozulduğu ifade edilmiştir (Chadha ve Subramanian, 2011). Bu durum rehabilitasyonda yaşam kalitesinin dikkate alınması gerektiğini açıklıkla ortaya koymaktadır. Az görenlerin günlük yaşam aktivitelerine mümkün olduğunca fazla katılımının sağlanması, yaşamlarından zevk almalarının sağlanması en fazla üzerinde durulan konulardan olmuştur (Kuyk vd., 2008). Bunun yanında görme keskinliği son bir yılda düşenlerde, görme keskinliği aynı kalan benzer görme düzeyilerindeki kişilere göre, görme ile ilgili yaşam kalitesi daha düşük bulunmuştur (Yanagisawa Kato, Kunimatsu, Kobayashi ve Ochiai, 2011). Başkaca kronik hastalığı olanlarda da görme azalmasının ek bir sorun olarak ortaya çıkması yaşam kalitesini düşürmekte, kişinin günlük yaşam aktivitelerinden geri kalmalarına yol açmaktadır (Coyne vd., 2004).

Görme engelli bireylerin buldukları sosyal ve kültürel çevresi eğitim, aile ve iş yaşamlarının onların her türlü problemlerini danışacakları, sıkıntılarının giderebileceği birilerinin yanında olması yaşam kalitelerini olumlu olarak. Ülkelerin gelişmişlik düzeyleri yapılan etkin ve kaliteli çalışmalara bağlıdır. Özellikle son yıllarda görme engelli kişiler için üretilen yardımcı ürünler ve basılan dokunsal materyaller yaşam kalitelerini hızlı bir şekilde arttırmıştır. Türkiye'de de görme engelli veya az gören kişiler için birçok eğitim ve öğretimin yanı sıra gelişen teknoloji ile kullanımlarına sunulan yardımcı materyaller söz konusudur. Sunulan bu olanaklar ve sağlanan uygun koşullar zamanla göremeyen kişilerin de normal kişiler gibi yaşamlarını sürdürebilmesine olanak sağlaması düşünülmektedir (Dursin, 2013).

### **2. 1. 7. 3. Görme Engellilerde Sportif Aktiviteye Bağlı Yaşam Kalitesi**

Günümüzde yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde farklı ölçekler bulunmaktadır. Yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçekler genel yaşam kalitesi

ölçekleri ve hastalıkla ilişkili yaşam kalitesi ölçekleridir. “Genel Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi” ölçeklerine “SF- 36”, “Nottingham Sağlık Profili”, “Hastalık Etki Profili”, “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği”, “İyilik Hali Ölçekleri” örnek verilebilir

Yaşam kalitesi kavramını tanımlamak ve sınırlamak için sosyal, psikolojik göstergeler ve yaşam olayları gibi farklı tanımlamalar olduğu görülmektedir. Yaşam kalitesi objektif ve subjektif göstergeler olarak iki bölümde incelenebilmektedir (Aydiner ve Terzioğlu, 2007; Fayers ve Machin, 2000). Objektif göstergeler: fiziksel iyilik halidir. Bireyin fiziksel dayanıklılık ve yaşam aktivitelerini sağlayabilmesidir. Ayrıca bunların istenilen seviyede olması ve bireyin bu durumdan haz almasıdır (Durmaz ve Atamaz, 2006; Tüzün ve Eker, 2003; Yapıcı, 2006). Subjektif Göstergeler: psikolojik iyilik halidir. Bunlar yaşam doyumu, psikolojik etki. Duygusal iyilik hali, hayat tecrübelerinin subjektif değerlendirilmesi ile sağlanır (Aydiner ve Terzioğlu, 2007; Durmaz ve Atamaz, 2006).

Yaşam kalitesinin çeşitli tanımlarının bulunması ve ölçüm metotlarının bu doğrultuda tutarsız olması söz konusu olabilmektedir. Bu durum farklı kişilerin farklı değerlere önem vermesinden kaynaklanmaktadır (Spiers ve Walker, 2008). Objektif ölçütler hatalı ölçümlere yol açmaması bakımından avantaja sahiptir. Subjektif ölçütler ise kişilerin yargılarını ele alması bakımından faydalı olmaktadır (Farquhar, 1995).

Görme engelli birey toplumsal hayatta ayrımcılıkla karşılaşmaktadır. Her şeyden önce görme engelli bireyler, toplumun eriştiği bütün fırsatlardan mahrum kalmaktadır (Şentürk, 2017). Görme engelliler ilişkiyi başlatma, ötekini anlama, dilin sosyal kullanımını gibi iletişim yönünden zayıftırlar (McAlliste ve Gray, 2007). Ayrıca görme engeli bireylerde gözetlenme korkusu, geç kalma kaygısı, düşme, çarpma korkusu ve toplumsal korkular da görülmektedir (Demirci, 2005; Enç, 2005). Bütün bu psikolojik, sosyolojik ve toplumsal sorunlar görme engellilerin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Rahi vd., 2009; Wong vd., 2009).

Görme engellilerin bu sorunları azaltma ve yaşam kalitesini yükseltmenin yolu sportif aktivitelere katılma olarak ön görülmektedir. Çünkü sportif aktiviteler, gerek genel vücut sağlığı gerekse sosyal yaşamları ve mental sağlıkları açısından görme engelli bireylere olumlu katkı sağlamaktadır (Donaldson ve Ronan, 2006). İlhan (2011) yapmış olduğu çalışmada spor yapan görme engelli bireylerin yaşam kalitelerinde büyük bir artış olduğunu tespit etmiştir.

Yaşam kalitesi değerlendirmesi görme engellilerin rehabilitasyonunun takibinde en çok kullanılan yöntemlerden biri olmuştur. Çünkü, kişinin günlük yaşamdan zevk almasının, aktivitelerini mümkün olduğunca sorunsuz yapabilmesinin takibi en sağlıklı biçimde bu ölçeklerle yapılabilmektedir (Stelmack, 2001). Görme engellilere yönelik rehabilitasyon programı kişinin ilgisi, varsa ek sağlık sorunları, becerileri dikkate alınarak



uygun spor dalları belirlenerek hazırlanmalıdır (İlhan, 2011). Bu çalışmada uygun spor dallı (dağcılık) belirlenerek ve bu spor dalındaki beceriler dikkate alınarak görme engelli bireylerin yaşam kaliteleri takip edilmiştir. Buradaki yaşam kalitesi kavramı görme engellilerin dağcılık yoluyla geliştirdikleri becerilerin bağımsız hareket edebilme, psikolojik, sosyal, fiziksel ve çevresel durumlarındaki hayata tutunmalarıyla ilişkilidir.

### 2. 1. 8. Dağcılık

Doğa sporları, insanları doğayla bir araya getiren, zevk ve heyecan veren, tutku yaratan, doğa özlemini ortaya koyan bir spordur (Bektaş, 2010). Doğa sporlarının içinde çok çeşitli spor branşları vardır bulunmaktadır, bu branşlardan birisi de dağcılıktır.

Dağcılık, yürüyüş, tırmanış ve kampçılığı içinde barındıran, karda, kayada veya buzda yazın veya kışın yapılan bir tırmanma spordur. Dağcılık kavramının alan yazında birçok tanımı bulunmaktadır. Dağcılık, Türkiye Dağcılık Federasyonu (TDF) tarafından “kayada, karda ve buzda, dağcılık tekniklerini ve ekipmanlarını kullanarak içerisinde yürüyüş, tırmanış ve kampçılık öğelerini barındırarak hedeflenen noktaya (zirve, bir kaya etabı, kamp yeri, vs.) ulaşmayı amaçlayan spor dalı” olarak tanımlanmaktadır (TDF, 2004). Uluslararası Dağcılık Federasyonları Birliği (UIAA) dağcılığı; “dağların zirvesine ve/veya tanımlanmış bir noktaya tırmanarak ulaşılması” olarak tanımlamıştır (Ardahan, 2012). Başka bir tanıma göre dağcılık; “insanların doğayı, yaşamı ve kendilerini tanımak için, kendi fiziksel ve psikolojik sınırlarını öğrenmek ve geliştirmek için doğada, yükseklerde doğru yaptıkları yolculukların oluşturduğu bir spor dalıdır” (Fındık, 2009). Holland ve Smith (2014, s. 3)’e göre dağcılık; 19. yy başlarında ortaya çıkan, faaliyetleri köklü ve fiziksel zorluk içeren, vahşi karaktere sahip, yalnızlık, kendini geliştirme, maneviyat, gizem kavramları ile yakın ilişkisi bulunan bir eylemdir. Dağcılık kavramını Eng ve Pelt (2010) Zirvelerin Özgürlüğü adlı kitabında şöyle ifade etmektedir “Dağcılık birçok şeydir. Tırmanış, panoramik bir görüş ve vahşi yaşam deneyimidir. Birçoğuna göre, çocukluk hayallerinin gerçekleşmesidir; bazısı için ise, zorlukla yüzleşmek için bir fırsattır. Dağlar içinde tırmanış partnerinizle birlikte hayata bağlanmayı, macerayı ve gizemi barındırır. Dağcılık size modern dünyanın sınırlarının ötesinde kendinizi tanımak için bir şans sunar” (Eng ve Pelt, 2010).

Dağcılık yalnız tırmanmaktan oluşmaz, mücadele ve zorluk içerir (Graydon ve Honson, 2005). Dağcılık, dağın doğasını tanımak demektir. Zorlukların üstesinden gelebilecek beceriye de sahip olmak gerekir (Moynier, 2004). Dağcılık keyif ve rekreasyon anlamında, zengin ve çeşitli doğa parçalarında fiziksel ve zihinsel zorluklarla baş edebilmektir. Dağcılığı öğrenebilmek, macera ve sakinlik arasında bıçak sırtında deneme yapmak gibidir ve hata ile de sonuçlanabilmektedir (Hill ve Johnston, 2000).

Dağcılık hem genel toplumsal kültür hem de hakim spor kültürü ile ilişkileri çerçevesinde alternatif yönleri ve onlara karşı bir direnişi barındıran bir spor dalıdır. Dağcılık, hâkim spor dallarından farklı olarak, herkese eşit katılım fırsatları sunmaktadır. Hâkim spor anlayışlarında, belirli spor dallarına küçük yaşlarda başlanması gerekliliği ya da bu sporların belirli bir yeteneğin varlığı çerçevesinde yapılabiliyor olmalarına karşın dağcılık her yaşta insanın, kendi yetenekleri ve sınırları çerçevesinde yapabileceği bir spor olarak karşımıza çıkmaktadır. Dağcılıkta hedef zirveye varmak olsa da, zirveye ulaşmamış olmak bile dağda yaşanan koşullardan ve deneyimlerden dolayı bazı kazanımlar sağlamaktadır. Burada görülmektedir ki dağcılık kazanma-kaybetme, başarı başarısızlık konularında kendi normatif yapısını oluşturmuştur. Bunun temelinde de dağcılığın, dağcılık yapan kişi ile dağ arasında oluşan kişisel bir ilişki, bir etkileşim olarak görülmesi yatmaktadır (Akcan, 2014).

Dağcılık sporu, bireylerin Alp Dağları'nda hobi için tırmanmaya başlamalarıyla ortaya çıkmıştır. İlk önceleri dağlara tırmanan insan sayısı yok denecek kadar azdı. Ancak kulüplerin açılması ile dağcılığa bakış açısı değişmiş ve Avrupa ülkelerinde popüler bir aktivite haline gelmiştir (Somuncu, 2004). Alpler' den sonra dağcılar için bir sonraki bölge Orta Asya'da ki Himalayalar olmuştur. Nitekim 1953 yılında dünyanın en yüksek noktası olan Everest'in zirvesine İngiliz ve Nepalli dağcılar tırmanmışlardır. 1964'te Himalayalar' da 8.000 metre üstü tüm dağlara ulaşılmıştır (Jonston ve Edwards, 1994; Mahruki, 1995). Bu başarılar dağcılığın hızla yayılmasında büyük rol oynamıştır.

### **2. 1. 8. 1. Dağcılık Alt Branşları**

Son yıllarda dağcılık, sadece bir dağın zirvesine veya bir kayanın yüzünde tırmanmaktan oluşmaz. Çünkü bu faaliyetler çok çeşitlenmiştir (Mahruki, 1996). Dağcılık trekking, kaya tırmanışı, buz tırmanışı, buzul tırmanışı, yüksek irtifa dağcılığı, kayakla tırmanış gibi birçok alt branşta ihtisaslaştığı görülmektedir (Somuncu, 2004; TDF, 2004).

UIAA dağcılık komisyonu eğitim model standartlarına göre dağcılık; dağ yürüyüşü ve trekking (yaz), kış dağ yürüyüşü ve hedikle yürüyüş, kaya tırmanışı (lider, tek veya çok ip boylu), spor tırmanış (tek veya çok ip boylu), buz tırmanışı, alpin tırmanış, kanyoning ve dağ kayağı alt branşlarından oluşmaktadır (UIAA, 2015).

Dağ Yürüyüşü ve Trekking (Yaz): Dik arazileri, dik kayalıklar, kar veya buz etapları gibi aşılması gereken engelleri, alpin stil tırmanışı içeren bir dağ sporudur. Ancak dağ yürüyüşü kaya ve buz tırmanışı gibi ilerleme gerektiren dağcılık faaliyetlerinde kullanılan teknikleri içermez. Dağ yürüyüşü ve trekking; dağlık bölgede (dik zemin, çatlak veya düz olmayan arazi dağ sırtı vadi/akarsu yatağı, kolay kaya etapları) tırmanış, iniş yapmayı, temel ip deneyimi, kamp yapma ilk yardım yapabilme becerilerini kapsar. Ayrıca aşırı

yorulma, hipotermi sıcak ve soğğun yol açtığı rahatsızlıkları tedavi edebilme bilgisi, Beslenme, psikoloji ve sakatlanmaların engellenmesi, dağ kültürü vb. bilgilerini içerir (UIAA, 2015).

Dağ yürüyüşü ve hedikle yürüyüş (Kış): Kaya ve buz tırmanışı gibi ilerleme gerektiren dağcılık faaliyetlerinde kullanılan teknikler gerektiren bir dağ sporudur. Fakat bu spor çığ riskinin az olduğu veya çığ kontrolü olan düşük eğimli alanlarla veya yollarla sınırlıdır. Dağlık alanda (dik zemin çatlak veya düz olmayan arazi dağ sırtı vadi/akarsu yatağı, kolay kaya etapları) tırmanış, iniş ve travers yapmayı, temel ip deneyimi, kamp yapma ilk yardım yapabilme becerilerini içerir. Ayrıca çığ tehlike bilinci, acil durum prosedürleri dağı korumak ve sürdürülebilir uygulamalar vb. bilgilerini içerir (UIAA, 2015).

Spor Tırmanışı (top rope, tek veya çok ip boylu): Doğal kaya veya yapay zeminde bazı aralıklarla konulmuş sabit ara emniyet noktalarının olduğu tırmanış türüdür. Ara emniyet noktaları bolt denilen güçlü, metal halkalarla yapılmıştır (Donath vd., 2013). Spor tırmanış, yapay duvar üzerinde lider, kısa kaya ve hız yarışmaları Uluslar Arası Spor Tırmanış Federasyonu (IFSC) tarafında düzenlenir.

Kaya Tırmanışı (lider, tek veya çok ip boylu): Kaya tırmanışının başlangıç tarihi dağcılığa dayanmaktadır. Kaya tırmanış becerileri, emniyet malzemesini seçmek ve kayaya yerleştirmek, ip kontrolü, düğümler, emniyet alma, tek ve çift ip teknikleri, tırmanıştaki hareket becerileri iniş yapma vb.'dir (UIAA, 2015).

Buz Tırmanışı: Buz tırmanışı, çok boltlu istasyonlar dahil olmak üzere emniyet ekipmanını seçmek ve buza yerleştirmek, ip kontrolü, düğümler, hızlı tırmanış, emniyet alma, tek, çift ve ikiz ip teknikleri, rota bulma, tırmanıştaki hareket becerileri içerir (UIAA, 2015).

Alpin Tırmanış: Kaya, kar, buzul, spor tırmanış özelliklerini bulunduran dağcılık araç ve gereçlerini kullanarak hedefe varmayı ifade eder (Graydon ve Hanson, 2005). Alpin Etiket potansiyel olarak geniş bir dağ ve tırmanış türünü kapsar. Alpin tırmanış, buz kazması ve krampon kullanımı, kaya, buz ve miks etaplarda on-sight etkili bir şekilde lider çıkabilmek, çok boltlu istasyonlar dahil olmak üzere emniyet ekipmanını seçmek ve buza yerleştirmek, ip kontrolü, düğümler, hızlı tırmanış, emniyet alma, tek, ikiz ve çift ip teknikleri, rota bulma ve navigasyon kullanma becerilerini içerir (UIAA, 2015).

## **2. 1. 8. 2. Dağcılık Aktivitelerinin Birey Üzerindeki Etkileri**

Günümüz insanı, sağlıklı olmayan tek düze kent yaşamından uzaklaşarak doğal hayata yönelmekte, doğal turizm kaynaklarından da faydalanarak doğada rekreatif faaliyetlere yönelmektedirler (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Bu rekreatif faaliyetlerden biri olan dağcılık günümüz insanı için yorucu ve riskli hobi olan bir aktivite olarak

görülmektedir. Fakat dağcılık, risklerden çok bireyler üzerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan faydalar sağlayan (Leigh, 2017) aktivitedir. Ayrıca dağcılık, bireylerin bilişsel işlevlerin ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesini sağlayan bir spordur (Biddle ve Mutrie, 2001; Cheng vd., 2004).

Dağcılık sporunun en önemli faydalarından birisi kişinin doğal ortamlarla birlikte olarak stres faktörleriyle baş etmesinin kolaylaşması (Duran, 2012) ve yaşam doyumunu (Ardahan, 2012) artırmasıdır. Diğer taraftan kişinin heyecan arayışını tatmin etmesi de önemli bir fayda olarak görülebilir. Harekete geçme kuramına göre, bireyler yetersiz uyarılma düzeylerinde psikolojik yönden kendilerini kötü hissederler ve farklı heyecan arayışı içerisinde fizyolojik dürtü düzeylerini arttırarak onu uygun seviyede tutmaya gayret ederler (Çelik, 2015). Bireyler dağa tırmanarak kendine güveni geliştirmekte (McKenzie, 2000), doğa ile yalnız kalarak kendisi ile yüzleşmesini sağlamaktadır. Dağda bir gün kamp kurmak, yaşamla mücadeleyi, nasıl hayatta kalacağını öğretir. Bu sayede sosyal becerisi zayıf olan bireyler, sosyal becerilerini geliştirmiş olur kendi akranları ile iletişimlerini üst seviyeye çıkarmış olabilir. Aynı zamanda dağcılık bireylerin farkında olmadığı özelliklerini ve öncülük duygusunun ortaya çıkmasına sebep olur. Bunu kamp kurarak, tırmanarak ve doğal ortamda herhangi teknoloji ürünü olmadan yaşamayı başararak yapar (Karaman Beyazıt, Dinçer ve Çolak, 2012; Kurt, 2010).

Dağcılık, doğa yürüyüşü ve kaya tırmanışı; kişilere mutluluk, daha iyi sağlıklı ve güçlü hissetmek, öz güven artışı (Kalkan, 2012) duygusal zekâ düzeyleri (Ardahan, 2012) gibi psikolojik ve fiziksel katkılar sağlamaktadır. Spor tırmanış, bireylerin problemleri çözmeye kendilerine güveni artıran bir aktivitedir (Özen, 2015). Dağcılık aktivitelerinin pek çok faydaları vardır. Örneğin; grup çalışmalarına yönelmeye, risk alma yöntemini öğrenmeyi sağlar. Bedensel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkiler. Ayrıca hem kişisel hem de takım arkadaşlarının sorumluluğunu almayı ve yeni insanlar tanıyarak sosyalleşmeyi sağlar (Burnett,1994; McKenzie, 2000). Dağcılık ve kaya tırmanışı gibi yüksek risk içeren aktiviteler ekipteki bireylerin yaşamlarının her anında nasıl davrandığının bilinmesi ve onlara risk anlarında daha fazla güvenebilmeyi sağlamaktadır. Bu da bireylerin bireyin aktivite esnasında ve sonrasında diğer bireylerle etkileşmesi ve bu etkileşim sonucunda bireyin sosyalleşmesini sağlar (Kalkan, 2012).

Dağ yürüyüşü veya tırmanışlar fiziksel açıdan ağır solunum ile akciğerlerinizin kapasitesini arttırır. Vücudunuzdaki yağ birikintilerini yakarak kilonuzu kontrol etmenize yardımcı olur. Gözleriniz, elleriniz ve ayaklarınız arasındaki hareketin koordinasyonunu geliştirir. Engebeli arazide ve hatta küçük sırtlarda yürümeniz gerektiğinden denge hissini geliştirir Değişen eğimlerde ağır yükler taşıdıkça kemik yoğunluğunu artırır. Kaliteli uykuyu geliştirir. Dağ yürüyüşü veya tırmanışlar zihinsel durumunuza algılanandan çok daha fazla

fayda sağlar. Mevcut duruma odaklanmanıza yardımcı olur. Aşırı mutluluk ve tatmin duygusu sağlar. Sakinleşmenize ve stresi azaltmanıza yardımcı olur. Benlik saygısında yardımcı olur. Daha iyi algı ve kendini tanımada yardımcı olur. Dağ yürüyüşü veya tırmanışlar arkadaşlarınız ve ailelerinizle birlikte başka hiçbir yere gitmeyeceğinizden memnuluk duygusu sağlayabilir. Gündelik hayatınızda size yardımcı olacak birçok kişisel avantaj var. Önde planlama ve organize olmanıza yardımcı olur. Bazı temel yaşam ve hayatta kalma becerilerini öğrenmenize yardımcı olur. Daha önemli olana odaklanmanıza yardımcı olur (URL-4, 2017). Dağcılık spor amaçlı etkinlikten çok hayatı öğrenme ve öğretmeyi amaçlayan bir sanattır. Çünkü dağcılık tamamen doğa ile ve insanın kendi içinde başlattığı bir yarışır. Bu yarış sonunda kazanılan şeylerin ömür boyu sürekliliği olmaktadır (Kurt, 2010).

### **2. 1. 8. 3. Görme Engellilerde Dağcılık**

Dünya genelinde doğa sporlarına karşı artan ilginin paralelinde Türkiye’de doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı çoğunlukla yapılmaktadır. Kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşü her yaştan bireyin farklı değişik zorluk dereceleri de yapabileceği faaliyetlerdir. Engelliler ve yaşlılarda kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşlerinin zorluk ve risk içermeyen basit faaliyetler düzenlemelidirler (Ardahan ve Kaplan, 2012). Bu aktiviteler tüm bireyler için önemlidir. Fakat özellikle engellilerin yaşamında ayrı bir öneme sahiptir (Blake, 1996). Her şeyden önce tüm aktivitelerin en temel amacı engelli bireyin yaşam kalitesine ve bağımsız bir yaşam stiline uyumunu sağlamaktır.

Ülkemizde görme engelliler atletizm, futbol, futsal, goalbol, torball, halter, judo satranç ve yüzme gibi spor dallarında faaliyet yapmaktadırlar. Bu branşlar aynı zamanda Türkiye Görme Engelliler Federasyonu bünyesinde de yer almaktadır. Fakat dağcılık yorucu ve riskli spor olma düşüncesi nedeniyle görme engellilerin pek fazla bu spora yönelmedikleri görülmektedir. Ülkemizde nadirde de olsa doğa sporları kulüp ve dernekleri işbirliği ile bireysel olarak dağcılık sporunda faaliyet gösteren görme engelliler bulunmaktadır. Öyle ki yirmi üç yaşında kornea sorunları nedeniyle görme yeteneğini kaybeden “Necdet TURHAN” Türkiye'nin ilk görme engelli dağcısı olma özelliğini taşımaktadır. Turhan "Beş Kıtada Beş Maraton, Beş Zirve" adlı bir projesiyle sırasıyla Asya-Ağrı dağı (5165m), Afrika-Klimanjaro (5895m), Avrupa-Mont Blanc (3500 m), Amerika-Sherman (4280 m) ve son olarak Avustralya-Kosciuszko (2228 m) dağlarına tırmanmıştır (URL-5, 2017). TDF Antalya il temsilciliği tarafından düzenlenen etkinlikte ise on görme engelli Ağrı Dağı'nın zirvesine tırmanmayı başarmışlardır (URL-6, 2017). Uluslararası dağcılık camiasında önemli dağ olarak görülen (Doğanay, 2003) Ağrı (5165

m) dağına Amerikalı ve Avusturalyalı görme engelli dağcılar tırmanmışlardır (URL-7, 2011).

## 2. 2. Literatür Tarama Sonucu

Yapılan literatür taraması sonucunda görme engelliler, günlük yaşamlarında hem kamusal hem de özel alanlarında birçok sorun yaşadıkları görülmektedir. Engellilerin bu sorunları fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Öyle ki bağımsız hareket edememek, başkalarına bağımlı yaşamak, düşme korkusu gibi birçok sorun görme engellilerin gelişim bakımından geri kalmalarına neden olur. Görme engellilerin bu sorunlarının azaltılması bağımsız olarak kendi hayatlarını düzenlemelerini sağlayacak sosyal rehabilitasyon programlarına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda spor ve rekreatif temelli faaliyetler görme engellileri rehabilite etme yönünden önemli olduğu görülmektedir. Dünya geneline bakıldığında engellilerin rehabilitasyonu için spor ve egzersiz temelli çalışmalar yapılmaktadır. Ülkemizde de yapılan çalışmalarda ise çoğunlukla zihinsel, S.P ve bedensel engelliler üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Hangi engel türü olursa olsun bu çalışmalar kaliteli yaşam sağlamayı amaçlayan ve uzun sürede geçekleşen çalışmalardır. Yapılan çalışmalarda yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde çoğunlukla ölçekler kullanıldığı görülmektedir. Oysaki yaşam kalitesinin çeşitli tanımlarının bulunması ve ölçüm metotlarının bu doğrultuda tutarsız olması söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Görme engellilere ilişkin rehabilitasyon programı kişinin istekleri ilgisi, becerilerine göre uygun spor dalları belirlenmeli ve hazırlanmalıdır. Bu çalışmada uygun spor dallı dağcılık belirlenerek ve bu spor dalındaki beceriler dikkate alınarak görme engelli bireylerin yaşam kaliteleri takip edildiği görülmektedir. Literatür çalışmalarının geneline bakıldığında spor ve egzersiz temelli aktivitelerin yaşam kalitelerine etkisi çok boyutlu ve derinlemesine araştırılması gereken bir konu olduğu görülmektedir.

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırma planı, planın uygulanması ve değerlendirilmesi aşamaları ile veri toplama süreçlerine, verilerin analizine ve geçerlik-güvenirlik analizlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **3. 1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, görme engelli bireylerin dağcılık aktiviteleri yapabilme durumlarını ve dağcılık aktivitelerinin yaşam kalitelerine ne derece katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, var olan problemler tespit edilip, bu problemleri spor ve egzersiz temelli uygulamalar ile değiştirmeye yönelik bir işlem söz konusudur. Bu nedenle araştırma, ön test-son test tek gruplu basit deneysel desende tasarlanmıştır. Basit deneysel yöntem, deneysel yöntemin temel adımlarını içermekte fakat kontrol grubu içermemesi yönünden eksik kalmaktadır. Başka bir deyişle, genellikle tek bir grup üzerinde çalışma yapılmakta, müdahalede bulunulmayan eşdeğer başka bir grupla karşılaştırma yapılmamaktadır. Ayrıca deneysel desenler arasında en zayıf desenlerden biridir (Berg ve Latin, 2008; Cottrell ve McKenzie, 2011). Ancak Robson (1993, s. 146) basit deneysel desenin zayıflıklarının giderilmesi ve kurgulanan metodolojinin güçlendirilmesi için durum çalışması (case study) yönteminin kullanılmasının uygun olacağını ifade etmektedir. Bu doğrultuda basit deneysel desende tasarlanan bu araştırma durum çalışması (case study) yöntemi ile güçlendirilerek uygulanmıştır.

##### **3. 1. 1. Durum Çalışması**

Durum çalışması, araştırmacılara bir veya birden fazla durum, olay ya da kişiye yönelik derinlemesine inceleme imkânı sağlayan etkili bir araştırma yöntemidir (Patton, 2014; Richards ve Morse, 2013). Durum çalışmasında durumun unsurları (olay, kişi, ortam, süreç vb.) derinlemesine ele alınmakta ve mevcut sorun sitemli bir biçimde ortaya konularak sorunun çözümüne dair öneriler sunulmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013; Yin, 2014). Durum çalışması bir durum, olgu ya da olayın içerisindeki süreçlere ve dinamiklere odaklanma imkânı sağlamaktadır (Huberman ve Miles, 2002; Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Süreç boyunca ortaya çıkan durumlar yoğun bir şekilde toplanan verilerle rapor edilmektedir (Creswell, 2014; Gay, Mills ve Airasian, 2006; Merriam, 2013; McMillan, 2004). Ayrıca sürecin amaca uygun bir şekilde yürütülüp yürütülmediği, süreç içerisindeki uygulamaların işleyişi ve kullanılan programın beklentileri

karşılıklı karşılamadığı saptanmaya çalışılmaktadır (Bogdan ve Biklen, 2007). Durum çalışmalarında genel tarama modelleri ile yürütülen araştırmalara nispeten daha ayrıntılı ve gerçeğe yakın bilgi, bulgu veya sonuçlar elde edilebilmektedir. Bu nedenle genel tarama modellerinin yetersiz görüldüğü durumlarda “durum çalışması” yönteminin kullanılabilirliği belirtilmektedir (Karasar, 2015).

### 3. 2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, resmi olarak görme bozukluğu tanısı olan, daha önce herhangi bir sportif organizasyon içinde yer almamış görme engelli bireylerden oluşmaktadır.

#### 3. 2. 1. Araştırma Grubu Belirlenme Süreci

Araştırma grubunun belirlenmesinde öncelikle “kolay ulaşılabilir örnekleme” yöntemi tercih edilmiştir. Kolay ulaşılabilir (convenient sampling) örnekleme yöntemi araştırmaya hız ve pratiklik sağlar. Ayrıca, bilindik bir örneklem üzerinde çalışma, bazı araştırmacılar için daha pratik ve kolay düşünülebilir. Bu sebeplerle araştırmacılar kolay ulaşılabilir bir grubu araştırmaya dâhil etmeyi tercih etmek isteyebilirler (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu doğrultuda, araştırma grubunun belirlenmesi amacıyla Trabzon ilinde 1 görme engelli vakfı, 3 görme engelliler derneği ve 1 görme engelli spor kulübü yetkililer ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerde ilgili yetkililere araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Araştırma grubunun belirlenmesine ilişkin yapılan görüşmeler aşağıda Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Belirlenmesine Dair Yapılan Görüşmeler

Görüşülen Kurumlar	Görüşme Tarihi	Görüşme Yeri
Türkiye Körler Vakfı-Trabzon	06.03.2016	Vakıf Odası
Altı Nokta Körler Derneği-Trabzon	10.03.2016	Dernek Odası
Gökkuşluğu Görme Engelliler Derneği	15.03.2016	Dernek Odası
Görme E. Sanat ve Spor Kulübü	18.03.2016	Kulüp Odası
Türkiye Beyaz Derneği-Trabzon	25.03.2016	Dernek Odası

Tablo 2’de, araştırma grubunun belirlenmesine dair yapılan görüşmelerin tarih ve ortam bilgilerine yer verilmiştir. Görüşmelerin görme engelli vakıf, dernek ve kulüp yetkililerinin uygun gördükleri mekân ve zaman diliminde yapılmasına özen gösterilmiştir.

Araştırma grubunun belirlenmesinde son olarak “ölçüt örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yöntemi, önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların irdelenerek çalışılmasına dayanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek 2011). Bu



araştırmada, araştırma grubunun belirlenmesine yönelik belirlenen ölçütler uzman görüşleri doğrultusunda listelenmiştir.

- Resmi olarak görme bozukluğu tanısı almış ve gönüllü olmak,
- 18-35 yaş aralığında olmak,
- Daha önce aktif olarak spor eğitimi almamış ve herhangi bir spor çalışmasına katılmamış olmak,
- Aktiviteleri yapabilecek ve tamamlayabilecek zihinsel ve fiziksel aktivite düzeyinde olmak,
- Sistemik herhangi bir hastalığının olmaması ve sağlık raporu almış olmak,
- Aydınlatılmış onam formunu imzalanmış olmak (Ek 10),
- Çalışma süreci boyunca aktivitelere katılmayı bırakmak veya üst üste 3 hafta aksatmak.

Bu doğrultuda kolay ulaşılabilir ve ölçüt örnekleme yoluyla belirlenen araştırma grubu, 2 kadın 8 erkek görme engelli olmak üzere toplam 10 kişiden oluşmaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinde örneklem sayısının belirlenmesinde, çalışma grubunun 5 ile 350 katılımcı arasında olması gerektiği vurgulanmıştır (Bryman 2012; Creswell 2014). Araştırma grubunun gizliliğini sağlamak için katılımcıların engel durumlarına göre kısaltmalar (Görme Engelli; GE) yapılmıştır.

### 3. 2. 2. Araştırma Grubu Özellikleri

Bu bölümde, görme engelli bireylerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3. Görme Engelli Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Düzeyi	İkamet Edilen yer	Görme Kaybı Düz.(%)	Görme Keskinlik Düz.	Görme Engel. Nedeni
GE1	26	E	Lise	İlçe	85	B-1	Kalıtım
GE2	28	K	Lise	Merkez İlçe	90	B-1	Kalıtım
GE3	30	K	Lisans	İlçe	95	B-1	Kalıtım
GE4	29	E	Lise	Merkez İlçe	80	B-1	Kalıtım
GE5	18	E	Lise	Merkez İlçe	92	B-1	Kalıtım
GE6	34	E	Lisans	Merkez İlçe	95	B-1	Hastalıklar
GE7	35	E	Lise	İlçe	95	B-1	Kalıtım
GE8	25	E	Lise	Merkez İlçe	90	B-1	Kalıtım
GE9	28	E	Lise	İlçe	80	B-1	Hastalıklar
GE10	34	E	Lise	Merkez İlçe	80	B-1	Hastalıklar

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya, yaş ortalaması  $23,41 \pm 8,27$  olan 8 erkek ve 2 kadın görme engelli katılmıştır. Eğitim düzeyleri açısından bakıldığında katılımcıların lisans (n=2) ve lise (n=8) mezunu olarak dağılım gösterdikleri belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların görme kaybı düzeylerinin 80 ile 95 arasında değişen yüzdelik dilimde oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların engelli olma nedenleri kalıtım (n=7) ve hastalık (n=3) kaynaklı olduğu, ayrıca başka bir engel durumlarının olamadığı belirlenmiştir. Engel durumu hastalık olan katılımcıların bir (1) yaşından önce görme engelli oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların tümü Trabzon ili Akçaabat ve Merkez-Ortahisar ilçesinde ikamet etmektedirler.

### **3. 3. Araştırma Ortamları ve Araç-Gereçler**

Araştırma sürecinde verilerin toplandığı ortam ve araç-gereçler, uygulama sürecini ve sonuçlarını etkileyen bir etmen olarak ele alınmaktadır. Verilerin hangi ortamlardan elde edildiğini ya da benzer ortamlar için ne ifade ettiğini anlamlandırabilmek için araştırma ortamının betimlenmesi gerekmektedir (Tanır, 2014). Bu araştırma, araştırmacının görev yaptığı “Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu” spor salonu, yürüyüş-tırmanış ve zirve rotaları ile araştırma grubunun uygun gördükleri ortamlarda yürütülmüştür. Aşağıda ortamlar ve uygulama esnasında kullanılan araç-gereçler ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### **3. 3. 1. Araştırma Ortamları**

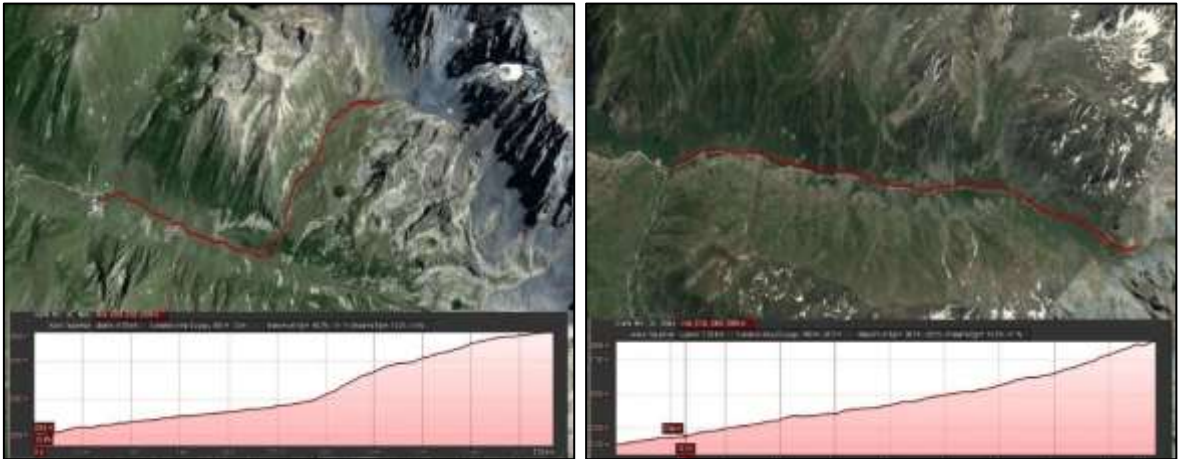
Araştırma ortamları, uygulama öncesi, sonrası görüşmelerin geçtiği ve uygulamanın yapıldığı yerler olmak üzere 2 ayrı bölümde belirtilmiştir (Araştırmacı günlüğü, 21.03.2016, s. 5-16; 02.08.2016, s. 22).

Araştırma süresince, uygulama öncesi, sonrası yapılan görüşmeler ve gözlemler görme engellilerin uygun gördükleri mekânlarda yapılmıştır. Görme engellilerin uygun gördükleri ve kendilerini rahat hissettikleri ortamlar Trabzon ili Orta hisar ilçesi tarihi âşıklar parkı ve kafeteryalardır (Fotoğraf 1).



Fotoğraf 1. Araştırma süresince görüşmelerin yapıldığı ortamlar

Araştırma süresince uygulama ortamları dağcılık aktivite türlerine göre farklı arazi farklı rotalarda gerçekleştirilmiştir. Doğa yürüyüşü Kaçkar dağının kuzeyinde yer alan 2265 metre yükseklikteki Kavrun yaylasından 2935 metre yükseklikteki Mezovit alanına doğru gerçekleştirilmiştir. Yürüyüş boyunca maksimum eğim %35,3 ortalama eğim %12,6 ve yürüyüş mesafesi toplam 11 km'dir. Bir diğer doğa yürüyüşü Kaçkar dağının güneyinde yer alan 2130 metredeki Olgunlar yaylasından 2890 metredeki Dilberdüzü' ne doğru gerçekleştirilmiştir. Bu yürüyüşte ise maksimum eğim %35,4 ortalama eğim %13,4 ve yürüyüş mesafesi toplam 15 km'dir (Fotoğraf 2).



Fotoğraf 2. Araştırma süresince doğa yürüyüşlerinin yapıldığı rotalar

Kamp faaliyetleri, Kaçkar dağının kuzeyinde yer alan Kavrun yaylası ve aynı dağın güneyinde yer alan dilber düzü kamp alanında gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 3).



Fotoğraf 3. Araştırma süresince kamp yapılan ortamlar

Kaya tırmanışları, Trabzon Düzköy ilçesine bağlı çayır bağı köyündeki kireçtaşından oluşan “Doğan Kaya” tırmanış alanında gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 4).



Fotoğraf 4. Araştırma süresince kaya tırmanışı yapılan ortam

Zirve faaliyeti ise 3937 metrelik yüksekliğe sahip Türkiye'nin 4. Yüksek dağı olan, Rize-Artvin il sınırları arasında yer alan “Kaçkar dağında gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 5).





Fotoğraf 5. Araştırma süresince zirve tırmanışı yapılan ortam

### 3. 3. 2. Araç-Gereçler

Araştırma sürecinde bazı araç ve gereçlere ihtiyaç duyulmuştur. Bunlar araştırmacının görev yaptığı üniversiteden, Zigana Doğa sporları, Kaçkar Dağcılık Rafting Kayak İhtisas ve Yusufeli Dağcılık Spor Kulüpleri tarafından desteklenerek temin edilmiştir. Dağcılık faaliyetlerinde çadır, uyku tulumu, mat ocak vb. kamp malzemeleri; ip, karabina perlon, emniyet kemeri vb. teknik malzemeler kullanılmıştır Araştırma grubunun uygulama alanlarına gidiş ve dönüşleri, araştırmacının kiraladığı bir araç ile sağlanmıştır. Ayrıca Kaçkar Tırmanışı sırasında Artvin Yusufeli Kaymakamlığınca iaşe ve ulaşım desteği sağlanmıştır. Araştırmada sesli ve görüntülü kayıtların elde edilmesi için Canon kamera (HFR306 32Xoptik zoom), SONY ses kayıt cihazı (ICDPX333 4GB) gibi materyaller temin edilmiştir. Ayrıca araştırma grubuna özel tshirtler yaptırılmıştır (Araştırmacı günlüğü, 03.04.2016, s. 18).

### 3. 4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, görme engelli bireylerin dağcılık sporu yapmalarına bağlı olarak gelişen ve değişen bir durum ortaya çıktığından verilerin birden fazla veri kaynağı ile toplanması yaklaşımı benimsenmiştir (Bailey ve Wolery, 1992; Costello, 2003; Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmada, çoklu veri kaynaklarıyla verileri doğrulamak amacıyla nitel veri toplama tekniklerinden yararlanılmıştır. Bunlar; demografik bilgi formu, görüşme formları, gözlem formları, araştırmacı günlükleri, video fotoğraf ve ses kayıtlarıdır. Tablo 4'de araştırma süresince kullanılan veri toplama teknikleri eşleştirilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Süresince Kullanılan Veri Toplama Teknikler

Araştırma Süreci	Veri toplama Teknikleri
Uygulama Öncesi	Görüşmeler, gözlemler, araştırmacı günlükleri, ses kayıtları
Uygulama	Video ve ses kayıtları, gözlemler, araştırmacı günlükleri,
Uygulama Sonrası	Görüşmeler, araştırmacı günlükleri, ses kayıtları

### 3. 4. 1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı görme engellilerin sosyo-demografik bilgilerini toplamak amacıyla bir Sosyo-Demografik Bilgi Formu hazırlamıştır. Tez danışmanı tarafından onaylanan bu formda araştırma grubu ve araştırma grubunun aile yapılarına ilişkin 17 soru yer almaktadır (Ek 1).

### 3. 4. 2. Görüşme Formları

Görüşme, bireylerin bakış açılarını, deneyimlerini ve duygularını ortaya koymada kullanılan, oldukça güçlü bir yöntemdir. Görüşme, sosyal bilimlerde en sık kullanılan araştırma yöntemlerinden biridir (Yıldırım ve Şimşek, 2006, s. 119). Görüşme yöntemi kendi içinde yapılandırılmış, yarı-yapılandırılmış ve yapılandırılmamış görüşmeler olarak sınıflandırılır. Yarı-yapılandırılmış görüşmelerde, araştırmacı görüşme sorularını önceden hazırlar. Ancak görüşme sonrasında bu sorular yeniden düzenlenebilir (Çepni, 2001; Ekiz, 2009; Türnüklü, 2000; Özgüven, 2004; Ünlüer, 2011).

Bu çalışmada, uygulama öncesi ve sonrasında yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesi görüşmeler araştırmacının belirlediği odak alana yönelik sorunları belirleme ile ilgilidir. Uygulama öncesi görüşmeler katılımcılar ve katılımcıların aile üyelerinden biriyle gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda araştırma grubunun günlük hayatlarında yaşadıkları problemler/güçlüklerin tespitine yönelik yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır (Ek 2). Ayrıca velilerin, katılımcıların davranışları ile ilgili görüşlerini almak üzere görüşme formu hazırlanmıştır (Ek 3). Bu görüşme formlarının hazırlanma sürecinde ilk olarak konu ile ilgili literatürdeki benzer araştırmalar (Horzum, 2013; Kesiktaş, 2012; Şahin, 2011; Özbey, 2015) incelenmiştir. Daha sonra araştırmanın amacına hizmet edebileceği düşünülen taslak sorular oluşturulmuştur. Hazırlanan taslak sorular Beden Eğitimi ve Spor, Rehberlik ve Psikolojik Danışma ile Özel Eğitim alanlarında uzman üç akademisyenin değerlendirmesine sunulmuştur. Uzmanların görüş ve önerileri doğrultusunda görüşme formlarına son şekli verilmiştir. Uygulama öncesi görüşme formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde, görüşmelerin gerçekleştirildiği yer, tarih, saat ve kayıt bilgileri, ikinci bölümde

katılımcılara veya aile üyelerine yönelik açık uçlu yarı yapılandırılmış sorular yer almıştır (Ek 2-3).

Uygulama sonrası görüşmeler, dağcılık aktiviteleri uygulamalarını değerlendirmek amacıyla ile ilgilidir. Uygulama sonrası görüşmelere aynı araştırma grubu ile gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda araştırma grubunun dağcılık aktiviteleri sonrası yaşam kalitelerine etkilerini belirlemeye yönelik yarı yapılandırılmış görüşme formları hazırlanmıştır. Bu form, Beden Eğitimi ve Spor, Rehberlik ve Psikolojik Danışma ile Özel Eğitim alanlarında uzman üç akademisyenin görüşleri ve değerlendirmesi sonucunda oluşturulmuştur. Görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır (Ek 4). Birinci bölümünde, görüşmelerin gerçekleştirildiği yer, tarih, saat ve kayıt bilgileri ikinci bölümde ise araştırmacı tarafından geliştirilen açık uçlu yarı yapılandırılmış sorular yer almıştır.

Görüşme formlarının hazırlanması aşamasında soruların kolay ve anlaşılır, açık uçlu ve sonda sorular olması hususlarında dikkatli davranılmıştır. Görüşmelerde kullanılması gereken soru yapısının niteliği ve araştırma grubuna ilişkin tüm aşamalarda Beden Eğitimi ve Spor, Rehberlik ve Psikolojik Danışma ile Özel Eğitim alanlarında ayrı ayrı uzman görüşü alınmıştır. Soruların görüşme yapılacak kişi tarafından kolayca anlaşılabilmesi için ifadelerin açık olmasına özen gösterilmiştir. Uygulama öncesi ve sonrası görüşmelerde, sorular her bir katılımcıya birebir görüşme teknikleri kullanılarak sistematik biçimde sorulmuştur. Görüşmelerde gönüllülük ilkesine dikkat edilmiştir. Ayrıca katılımcıların uygun oldukları zamanda görüşmeler gerçekleşmiştir. Görüşme sonuçlarının gizli kalacağı konusunda katılımcılarda güven duygusu oluşturulmuştur. Görüşmeler, ses kayıt cihazı ve kısa notlar ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler yaklaşık 25 ila 40 dakika arasında sürmüştür.

### **3. 4. 3. Gözlem Formları**

Gözlem, nitel çalışma yürüten araştırmacıların çoğunlukla başvurduğu veri toplama aracı olarak nitelendirilmektedir (Creswell, 2014). Gözlem herhangi bir ortamda ortaya çıkan davranışın, doğal ortamında ve müdahale olmaksızın izlenerek detaylı olarak tanımlanmasıdır (Gay vd., 2006; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Gözlem davranışı detaylı belirlemek için kullanılan bir yöntemdir. Gözlem sırasında araştırmacı amacına göre önemli bulduğu her şeyin kaydetmesi gerekmektedir. Bu kayıtlar; anında alınacak notlardır. Gözlemden hemen sonra alınan notlar ve fiziki kayıt araçları (ses ve resim kaydediciler) ile tutulabilmektedir (Karasar, 2005).

Gözlem türleri katılımcı rolü ve yapılandırma durumuna göre ikiye ayrılmaktadır. (Fraenkel, 2006).

Tablo 5. Gözlem Türleri

Katılımcı Rolü	Yapılandırma Durumu
Tam katılımcı	Yapılandırılmış alan çalışması
Gözlemci olarak katılımcı	Yapılandırılmamış alan çalışması
Katılımcı olarak gözlemci	Yapılandırılmış laboratuvar çalışması
Tam gözlemci	Yapılandırılmamış laboratuvar çalışması

Fraenkel'e (2006, s. 451) göre bir araştırmacı tam katılımcı rolünden tam gözlemci rolüne kadar dört farklı rol alabilmektedir (Tablo 5). "Tam katılımcı → Gözlemci olarak katılımcı → Katılımcı olarak gözlemci → Tam gözlemci"

"Tam katılımcı"; araştırmacının araştırdığı durum içerisinde üstlendiği görevi tam olarak yerine getirdiği gözlem türüdür. Ancak araştırmacı kimliğinin gizli tutulduğu ve grup üyeleri ile olabildiğince doğal etkileşime girer. Gözlenen bireyler izinleri olmaksızın yorumlarının kaydedildiğini bilmemektedirler (Fraenkel, 2006).

"Gözlemci olarak katılımcı"; araştırmacı tüm aktivitelere katılırlar. Aynı zamanda araştırma yaptığı açıkça bilinir. Örneğin araştırmacı bir yerde gözlem yapmak istediği zaman kendisinin araştırmacı olduğunu belirtir. Amacının bir yıl boyunca verilen kurs hakkında tam ve doğru bilgi toplamak olduğunu belirtebilir (Fraenkel, 2006).

"Katılımcı olarak gözlemci"; araştırmacı, araştırılan duruma katılarak araştırılan kişilerle bir ilişki içerisine girer; ancak bu ilişki kısa ve yasal olur (Ekiz, 2009). Araştırmacı kendisinin araştırmacı olduğunu hakkında bilgi verir; fakat grup aktivitelerine katılmaz. Örneğin araştırmacı okuldaki öğretmenlerle bir dizi görüşmeler yürütebilir, sınıfları ziyaret edebilir, fakülte toplantılarına katılabilir, şef ve müdürlerle konuşabilir, öğrencilerle görüşebilir. Fakat bu tür görüşmelerin dışında aktivitelere katılmaz (Fraenkel, 2006).

Tam gözlemci; tam gözlemci rolü tam katılımcı rolünün tersidir. Araştırmacı grubun aktivitelerine katılmadan ve bir etkide bulunmadan sadece gözlemler (Fraenkel, 2006). Gözlemci gözlemlenenler tarafından görülmez ve bilinmez (Ekiz, 2009).

Araştırmada, uygulama öncesi yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verileri desteklemek ve dağcılık aktivelerinin planlanmasına yönelik gözlemler yapılmıştır. Araştırmacı, uygulama öncesi "katılımcı olarak gözlemci" rolünü üstlenmiştir. Günlük hayatlarında araştırma gurubu ile bazen bireysel bazen de grup halinde bolca vakit (sıklıkla tercih ettikleri mekânlar) geçirmiştir. Gözlemler yarı yapılandırılmış gözlem formları kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Ek 5). Gözlem formunda görüşmeler sonrası ortaya çıkan davranışsal durumlar gözlenmiştir. Bu gözlemlerde ortamlara herhangi bir müdahalede bulunmadan veriler toplamıştır.



Uygulamada hem araştırmacı hem de yardımcı rehberler aktiviteler sırasında gözlemler yapmıştır. Araştırmacı ve yardımcı rehberler “gözlemci olarak katılımcı” rolünü üstlenmişlerdir. Yardımcı rehberlere araştırmacı tarafından nasıl gözlem yapılacağına dair bilgilendirme eğitimi verilmiştir. Araştırmacı ve yardımcı rehberler hem gözlemci hem de uygulamacı rolünü üstlenmişlerdir. Gözlemler yarı yapılandırılmış gözlem formları kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Ek 6-8). Uygulama sırasında dağcılık aktivitelerini yapabilme becerilerine ve fiziksel, psikolojik, sosyal, çevresel ve bağımsız hareket alanlarındaki davranışsal durumlara yönelik gözlemler yapılmıştır.

Uygulama öncesi ve sırasında oluşturulan gözlem formları, Beden Eğitimi ve Spor, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ile Özel Eğitim alanlarında uzman üç akademisyenin görüşleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Uygulama öncesi gözlem formu iki bölümden oluşmaktadır. Bu formun ilk satırında yer, tarih, gözlem no, gözlemci gibi bilgiler yer almaktadır. Alt satır ise davranışlar, en sağda ise gözlemci yorumu sütunu yer almaktadır. Uygulama sırası gözlem formları üç bölümden oluşmaktadır. Her bir aktiviteye yönelik ayrı gözlem formu hazırlanmıştır. Bu formların ilk satırında yer, tarih, gözlem no, gözlemci gibi bilgiler yer almaktadır. Orta satır da aktivite sırasındaki gözlemlenen davranışlar ve gözlemci yorumu sütunu yer almaktadır. En alt satırda ise her bir dağcılık aktivitesine yönelik ayrı ayrı hazırlanmış dağcılık beceri gözlem sütunu yer almaktadır.

Doğa yürüyüşü sırasında hedef beceriler; doğru yürüyüş teknikleri, düz olmayan arazi, vadi / akarsu yatağı, dağ sırtı, dik zemin, kolay kaya etaplarında tırmanış ve iniştir (Ek 6). Kampılılık sırasında hedef beceriler; çadır kurma, çadır içi düzen/yerleşme, ocak yakma, yemek pişirme, çadırı toplamadır (Ek 7). Kaya tırmanma sırasında hedef beceriler iki bölümden oluşmaktadır. İlki üstten emniyetli tırmanış (tope rope) yapabilme ikincisi emniyet almadır. Buradaki hedef beceriler; emniyet kemerini giyme, düğüm atabilme, tırmanış teknikleri, iniş, emniyet aletini kullanabilme ve doğru emniyet almadır (Ek 8).

Uygulama süresince dağcılık becerilerine yönelik yapılan gözlemler “oklu fırsat” tekniği ile değerlendirilmiştir (Ek 5-7). Katılımcılar, ilk basamağı doğru olarak yerine getirdiğinde veri toplama tablosunun doğru tepki sütununa artı (+) işareti konulmuş ve katılımcı 5 saniye içinde bir sonraki basamağa başlayıp başlamadığı gözlenmiştir. Katılımcılar görev analizinin ilk basamağını doğru olarak yerine getirmediğinde veri toplama tablosundaki yanlış tepkiler sütununa eksi (-) işareti konulmuştur. Katılımcılar görev analizi sunulduktan sonra ya da bir önceki basamağı doğru olarak tamamladıktan sonra 5 saniye içinde tepki vermediğinde veri toplama tablosundaki tepkide bulunmama sütununa (ty=tepki yok) işareti konulmuştur. Uygulama oturumu sonunda katılımcıların doğru tepkide bulunduğu basamak sayısı görev analizindeki toplam basamak sayısına bölünerek doğru tepki verdiği basamakların yüzdesi bulunup grafiğe kaydedilmiştir.

Araştırmacının, doğa yürüyüşü, kamp yapma, kaya tırmanma ve zirve tırmanışı aktivitelerinin uygulanmasında yaptığı gözlemler araştırmacının ortama katılımıyla gerçekleşmiştir. Burada araştırmacı çalıştığı grubun bir parçası olmaya çalışmıştır. Genel amaç, dağcılık sporu ve alt branşlarına yönelik becerileri tam anlamıyla öğretebilmektir.

Araştırmacı, hem uygulama yapmak hem de veri toplamaktan sorumlu olduğu için veri kaybetmemek adına verileri gözlem formu ve video kaydederek sağlamıştır. Bu sayede bulgular farklı veri kaynaklarından desteklenmiştir. Ayrıca araştırmacı veri kaybetmeden araştırma sürecini tamamlamıştır.

#### **3. 4. 4. Araştırmacı Günlükleri**

Günlükler, araştırmacının tek kaynaktan bir bütün olarak görülebilmesi (Johnson, 2002) ve araştırmacının sistematik incelemelerini oluşturmak için bir araya getirebilmesi (Somekh, 2006) bakımından önemli bir veri kaynağı olmuştur. Günlük tutma, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan önemli bir veri toplama yöntemidir (Atay, 2003; Mills, 2003). Araştırma sürecinin her adımını betimlemek amacıyla kullanılmaktadır. Araştırmacı günlüğüne gözlemler, kısa notlar, doğrudan alıntılar, görüşler gibi farklı veriler kaydedilir (Johnson, 2005). Bütün bunlar verilerin incelenmesinde analitik araç olur. Verileri çözümlerken temel teşkil eder. Ayrıca araştırma raporunu hazırlarken gerekli gördüğü yerlerde günlüklerinden alıntı yapmasına fayda sağlar (Ekiz, 2006).

Bu araştırmada, problem alanının belirlendiği aşamada gerçekleştirilen görüşmelerde, uygulama öncesi, uygulama süreci ve uygulama sonrası aşamalarda araştırmacı- yardımcı rehberler günlük tutmuşlardır. Araştırmacı-yardımcı rehberler tarafından araştırma süresince karşılaşılan sorunlar, katılımcıların tepkileri ve davranışları betimlemiştir. Araştırmacı-yardımcı rehberler, bulguların aktarılmasında günlüklere yansıyan ifadelerden doğrudan alıntılar yaparak yansıtmıştır.

#### **3. 4. 5. Video Fotoğraf ve Ses Kayıtları**

Video ve fotoğraf kayıtları nitel araştırmalar için faydalı veriler sağlamaktadır. Araştırmacının derinlemesine incelenmesi amacıyla video ve fotoğraf kayıtları, ses kayıtları yapılır. Araştırmacı yaptığı kayıtları daha sonra izleyerek izlenimlerini kaydeder. Bu kayıtlar ile elde edilen veriler araştırmaya ışık tutar (Pektezel, 2017).

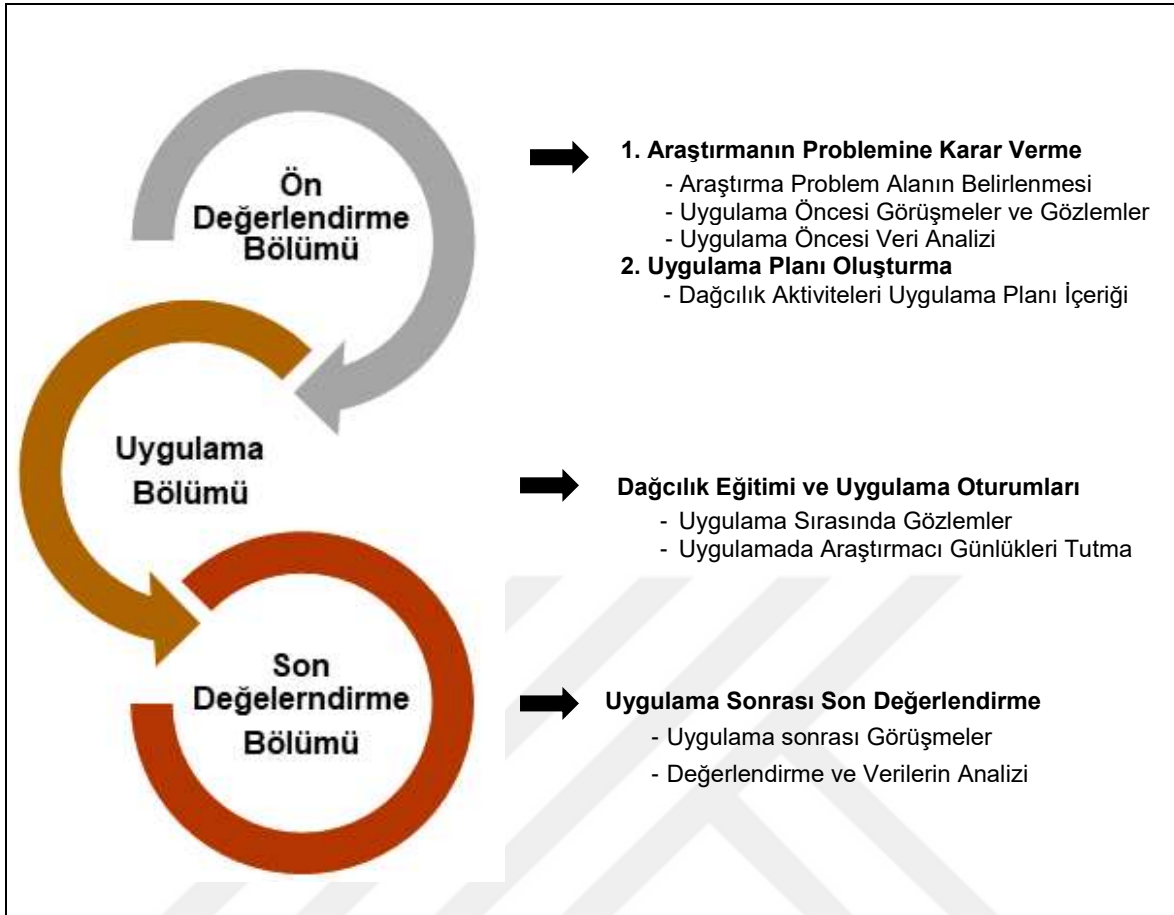
Bu araştırmada araştırma grubu ile yapılan görüşmelerde, dağcılık aktivitelerinde video ve ses kayıtları tutulmuştur. Kayıtlar için araştırma grubuna bilgilendirme yapılmıştır. Bu konuda öğrencilere kesinlikle baskı yapılmamıştır. Kayıtlar için ayrıca velilerden, okul idaresinden ve ilgili diğer kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Kayıt yapma işlemi

araştırma grubu aktivitelere yoğunlaşmasını azaltabileceğinden kayıt işlemleri aktiviteleri engellemeyecek şekilde yapılmıştır. Araştırma için video ve ses kayıtlarının yanında fotoğraf çekimleri de yapılmıştır. Dağcılık aktiviteleri ve araştırma süreci ile ilgili fotoğraflar araştırmayı görsel açıdan zenginleştirmiştir.

Araştırma kapsamında 64.2 gb görüntü kaydı elde edilmiştir. Ortalama bir ses kaydı 40 megabayt yer kaplamaktadır. Bu kapsamda yaklaşık 550 megabayt ses kaydedilmiştir. Doğa yürüyüşleri sırasında 16.2 GB görüntü 11 megabayt ses kaydı toplanmıştır. Kampçılık faaliyetleri sırasında 12.8 GB görüntü 8 megabayt ses kaydı toplanmıştır. Kaya tırmanışları sırasında 12.9 GB görüntü 9 megabayt ses kaydı toplanmıştır. Zirve tırmanışı sırasında 18.1 GB görüntü 12 megabayt ses kaydı toplanmıştır. Katılımcıların her bir eylem ve davranışları araştırmacı ve yardımcı rehberler aracılığıyla toplanmıştır. Ses kayıtları araştırmacı tarafından metne dökülmüştür. Ses kayıtları ayrıca lisansüstü öğrencilere deşifre ettirilmiştir. Bu doğrultuda gözlemciler arası güvenilirlik verileri hesaplanmıştır.

### **3. 5. Araştırmanın Uygulama ve Veri Toplama Süreci**

Araştırmanın bu bölümünde uygulama ve veri toplama süreci, üç aşamalı bir şekilde sunulmuştur. Araştırmada sırasıyla; 1) ön değerlendirme bölümü, 2) dağcılık eğitimi ve uygulama bölümü, 3) son değerlendirme bölümü yer almaktadır. Bu araştırma sürecine uygun bir şekilde hazırlanan süreç Şekil 4 de yer almaktadır.

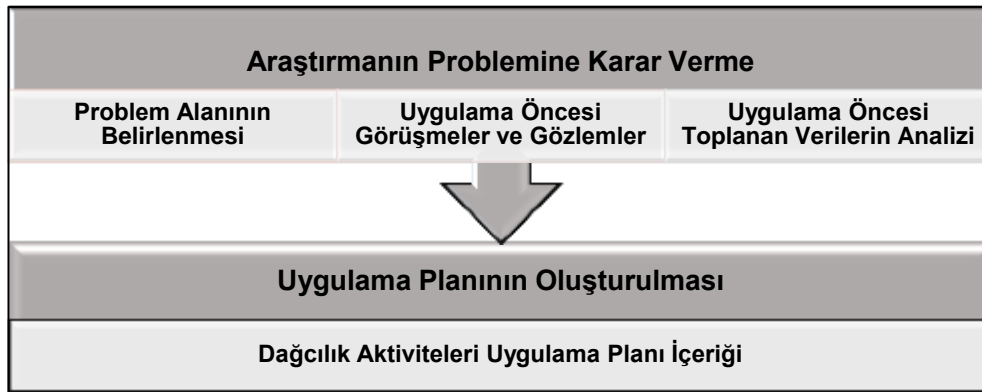


Şekil 4. Araştırma süreci

Şekil 4’de görüldüğü gibi, problem alanının belirlenmesiyle birlikte görme engellilerin yaşadıkları problemler/gereksinimler saptanması yönünde görüşme ve gözlemler yapılarak veriler toplanmıştır. Daha sonra tüm katılımcılar için uygulama planları oluşturularak müdahalelere başlanmıştır. Aktivitelerin yapıldığı süreç içerisinde verilerin toplanmasına devam edilerek gerekli durumlarda önceki aktivitelerde seçilen hedef beceriler yeniden gözlemlenerek programların kazanmaları amaçlanmıştır. Son olarak uygulama sonrası görüşmelerin yapılması, değerlendirilmesi, alana ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler yapılmıştır. Tüm süreç boyunca da araştırmacının uygulamalarını denetlemek ve desteklemek amacıyla “Tez İzleme Komitesi” toplantıları yürütülmüştür.

### 3. 5. 1. Ön Değerlendirme Bölümü

Ön değerlendirme bölümü, araştırmanın problemine karar verme ve uygulama planının oluşturulması bölümlerinden oluşmaktadır. Ön değerlendirme aşamasında izlenen basamaklar Şekil 5’te görülmektedir.



Şekil 5. Uygulama öncesinde izlenen basamaklar

### 3. 5. 1. 1. Araştırma Problemine Karar Verme

Araştırma problemine karar vermeden önce öncelikle “problem alanı” belirlenmiştir. Araştırmacı, problem alanını belirlerken görme engellilerin dağcılık aktivitelerini yapabilme durumlarına odaklanmıştır. Bunun temel nedeni ülkemizde ve dünya genelinde engellilerin doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı ve kampçılık gibi dağcılık aktivitelerine ilgi duymasıdır. Ayrıca araştırmacı, bu dağcılık aktiviteleri sayesinde görme engellilerin yaşam kalitelerinde değişimin önemine yoğunlaşmıştır. Çünkü Avrupa’da engellilerin dağcılık sporu ile rehabilite olmaları ve hayata tutunmalarını sağlayan sportif aktivite merkezlerin var olmasıdır (URL-8, 2017). Bu bağlamda, yapılan araştırmada yeni bir uygulama yaklaşımının denenmesi söz konusudur.

Daha sonra araştırmacı, belirlenen problem alanı hakkında bilgi toplamıştır. Bu doğrultuda uygulama öncesi, araştırma grubunun günlük hayatlarında yaşadığı güçlüklerin/problemlerin belirlenmesine ve dağcılık aktiviteleri planlanmasına yönelik yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmıştır. Araştırma süreci için katılımcılar ile tek tek görüşülmüş ve çalışmanın kapsamı hakkında bilgi verilmiştir. Görüşmeler alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda açık uçlu yarı yapılandırılmış görüşme formu şeklinde tüm katılımcılara ve ailelerine uygulanmıştır. Görüşmelerde sorular her bir katılımcı ve ailelerine birebir görüşme teknikleri kullanılarak uygulanmıştır. Görüşmeler öncesi katılımcılardan ses kaydı için izin istenmiş, kaydın sadece bilimsel amaçlı olarak araştırmacı tarafından kullanılacağına ilişkin taahhüt verilmiştir. Görüşmenin güvenilirliğini arttırmak amacıyla görüşme esnasında araştırmacı tarafından kısa notlar alınmıştır. Ses kayıt cihazı ve kısa notlar şeklinde toplanan veriler araştırmacı tarafından analiz edilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmacı, araştırma grubu ile görüşmeler doğrultusunda belirlenen problemlere/davranışlara ilişkin araştırma grubu ile gözlemler de

yapmıştır. Uygulama öncesi gözlemler, araştırma grubu ile vakit geçirilerek yapılandırılmış gözlem formu ile gerçekleştirilmiştir.

Son olarak bu görüşme ve gözlemlerin analizi yapılarak, nasıl bir uygulama planı tasarlanacağına karar verilmiştir. Araştırmacı tarafından metne dökülen verilerin çözümü için ilk olarak betimsel analiz yöntemi uygulanmıştır. Çözümleme öncesinde katılımcıların aynı sorulara verdikleri cevaplar bir araya getirilmiştir (Yıldırım ve Şimşek 2011, s. 227). Araştırma grubu ile yapılan görüşmeler ve gözlemler sonucu belirlenen sorunlar bulgular kısmında sunulmuştur

### 3. 5. 1. 2. Uygulama Planının Oluşturulması

Araştırma döngüsünün bu evresi, uygulama planının geliştirme aşamasıdır. Araştırmacı yaptığı ön görüşme ve gözlemlerin neticesinde görme engelli bireylerin günlük hayatlarında sorunlar/güçlükler olduğunu ve görme engellilerin bu konuda desteğe gereksinim duydukları sonucuna ulaşmıştır. Bu sorunları giderilmesi için spor ve egzersiz temelli uygulamaları içeren uygulama planının işe yarayacağını düşünülmüştür.

Uygulama planı oluşturulurken öncelikle alan yazındaki, görme engelliler üzerine yapılmış spor ve egzersiz temelli uygulamalar ile ilgili örnek aktiviteleri içeren araştırmalar incelenmiştir (İlhan, 2007; İlhan, 2008). Bu doğrultuda görme engellilerin genel anlamda sorunları azaltacağı düşünülen dağcılık aktiviteleri üzerine odaklanılmıştır. Alan yazın taraması neticesinde araştırmacı tarafından dağcılık aktivitelerinin yer aldığı taslak plan oluşturulmuştur. Taslak plan, dağcılık alt branşlarından doğa yürüyüşü, kampçılık, kaya tırmanışı (tope rope) ve zirve tırmanışı aktivitelerinden oluşmaktadır. Hazırlanan taslak plan beden eğitimi ve spor alanında doçent unvanına sahip bir akademisyenin görüş ve onayına sunulmuştur. Daha sonra Türkiye'nin ilk görme engelli dağcısı "Necdet TURHAN" ve rehberi "Nevzat ÖNTAŞ" ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

"...Doğa yürüyüşlerinde görme engelliler baton kullanmamalıdır..."

"...Ben doğada yürürken rehberimin elinde zil olur, zil sesine göre yolu bulurum..."

(Araştırmacı günlüğü, 03.04.2016, s. 32)

Bu görüşmeler sonucunda "Turhan" uygulama aktivitelerinin yapılışına yönelik görüşler belirtmiştir. Fakat Turhan'ın görüşlerinin aksine katılımcılar yürüyüş batonu'nu bastona benzettiklerinden dolayı uygulama aktivitelerinde kullanmayı tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca tüm katılımcılar yürüyüşlerde zil kullanmak istemediklerini belirtmişlerdir (Araştırmacı günlüğü, 01.06.2016, s. 15). Bu doğrultuda alan yazın incelenmesi, akademisyen ve uzman görüşmelerinden sonra dağcılık aktiviteleri eylem planına son şekil verilmiştir

### 3. 5. 1. 2. 1. Dağcılık Aktiviteleri Uygulama Planı İçeriği

Hazırlanan dağcılık aktiviteleri uygulama planının içeriği dağcılık alt branşlarına yönelik teorik eğitim ve uygulama aktivitelerinden oluşmaktadır. Uygulama planının içeriğine ilişkin bilgiler Tablo 6'da gösterilmiştir

Tablo 6. Dağcılık aktiviteleri uygulama planı içeriği

	Eğitim		Uygulama		
	Süre	Yer	Rota	Mesafe	Yer
Doğa Yürüyüşü	7 sa.	KTÜ BESYO	2265 m yükseklikteki Kavrın yaylasından 2935 m yükseklikteki Mezovit Yaylaya doğru	12km	Rize
			2130m yükseklikteki "Olgunlar" yaylasından 2890 m yükseklikteki "Dilber Düzü" doğru	15 km	Artvin
Kampçılık	5 sa.	KTÜ BESYO	2265m yükseklikteki Kavrın yaylası	- /2 Gün	Rize
			2890 m yükseklikteki "Dilber Düzü"	- /2 Gün	Artvin
Kaya Tırmanışı	5 sa.	KTÜ BESYO	Trabzon Düzköy ilçesi çayır bağı köyündeki kaya tırmanış alanı.	-/6 saat	Trabzon
			Trabzon Düzköy ilçesi çayır bağı köyündeki kaya tırmanış alanı.	-/6 saat	Trabzon
Zirve Tırmanışı	3.sa	KTÜ BESYO	Dilber Düzü" kamp alanından 3937m yükseklikteki zirveye doğru	-/5 gün	Artvin

Tablo 6'da görüldüğü gibi uygulama planı, öncelikle doğa yürüyüşü, kampçılık, kaya ve zirve tırmanışına yönelik dağcılık eğitimlerinden oluşmaktadır. Verilen eğitimler Türkiye Dağcılık Federasyon'un dağcılık yaz temel ve UIAA' nın yaz dağ yürüyüşü ve trekking eğitim içeriği ile aynı doğrultudadır (TDF, 2004; UIAA, 2015;). Eğitimler Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu spor salonu ve tırmanma duvarında gerçekleştirilmiştir. Uygulama aktiviteleri ise her bir dağcılık alt branşın eğitiminden sonra

farklı rota ve tırmanış parkurlarında gerçekleştirilmiştir. Dağcılık aktivite uygulama planı toplamda 12 haftada tamamlanmıştır.

### 3. 5. 2. Uygulama

Bu aşamada, görüşme ve gözlem sürecinde elde edilen veriler doğrultusunda dağcılık aktiviteleri eğitim ve uygulama süreci ele alınmıştır. Bu süreçte, araştırma grubuna her bir dağcılık alt branşına yönelik eğitimler verilmiş ve her bir eğitim sonunda uygulama aktiviteleri yapılmıştır. Eğitimler, Türkiye Dağcılık Federasyonu dağcılık antrenörü olan araştırmacı tarafından verilmiştir. Uygulama aktiviteleri ise araştırmacı ve yardımcı rehberler tarafından yaptırılmıştır.

Araştırmacı dağcılık eğitimi ve uygulama aktivitelerini gerçekleştirirken öğretim yöntemi olarak “aşamalı yardımla öğretim yöntemini” tercih etmiştir. “Aşamalı yardımla öğretim yöntemi”; genellikle yetişkin yetersizliğe sahip bireylere zincirleme beceriler öğretilirken tercih edilmektedir. Bu yöntemde uygulamacı öğretime kontrol edici ipucunu sunarak başlamaktadır. Daha sonra zamanla kontrol edici ipucunu ortadan kaldırmaktadır. Bu yöntemi diğer “yanılsız öğretim yöntemlerinden” ayıran nokta: Uygulamacının, katılımcının gösterdiği performansa bağlı olarak kontrol edici ipucunu sunup sunmamaya, ipucu türü ve miktarında değişiklik yapıp yapmamaya yönelik anlık kararlar almasıdır (Tekin-İftar ve Kırcaali-İftar, 2006). Bu doğrultuda araştırmacının bu yöntemin tercih etmesinin nedeni; görme engellilere doğa yürüyüşü, kampçılık, kaya ve zirve tırmanışına yönelik bilgi ve beceri kazandırmasıdır.

Aşamalı yardımla öğretim yöntemi uygulamak için altı evrenin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bunlar “uyaran belirleme, kontrol edici ipucu belirleme, ipucunu silikleştirme, bireyin tepkilerine ne şekilde yanıt verileceğini belirleme, veri kayıt yöntemi ve uygulama” evreleridir (Tekin-İftar ve Kırcaali-İftar, 2006). Dağcılık eğitim ve uygulama aktivitelerine yönelik kullanılan aşamalı yardımla öğretim evleri:

İlk evre, uyaran belirleme: Katılımcı çalışmaya başlamak için her bir dağcılık alt branşına yönelik yönergeler verilmiştir. Örneğin kaya tırmanışı için “önündeki tırmanış malzemelerini kullanarak tırman” yönergeleridir.

İkinci evrede, kontrol edici ipucu belirleme: Öğretim sürecinde kontrol edici ipucu olarak “fiziksel + model + sözel ipucu” birlikteliğinden oluşan kontrol edici ipucu kullanılmıştır. Araştırmacı ipucunu sunma, ipucunu silikleştirme ve gerektiğinde ipucunu yeniden sunma konusunda anlık kararlar almıştır. Bu becerilerin ediniminde “fiziksel yardım”, uygulamacının üst düzey kontrolünü gerektirmektedir. Uygulamacının pilot uygulamada bu becerilerin öğretiminde fiziksel yardımı minimum düzeyde kullanması yeterli olmuştur. Bu deneyime dayanarak ilk becerinin öğretiminde model + sözel ipucu



kullanılmıştır. Bunda temel amaç gereksiz ipucu bağımlılığı yaratmamaktır. Ancak öğretim esnasından katılımcı için model ipucunun yeterli olmayacağına kanat getirildiği anda fiziksel yardımda bulunulması planlanmıştır. Araştırmacı, katılımcının hata yapmasına olanak tanımadan ipucunu sunmaya çalışmıştır.

Üçüncü evre, ipucunu silikleştirme süreci: Araştırmacı, katılımcı ihtiyaç duyduğu anda ipucu sunmuştur. Katılımcı ipucuna ihtiyaç duymadığında ya da daha az ipucuna ihtiyaç duyduğunda ipucunu ya tamamen ortadan kaldırmış ya da ipucunun türü ya da miktarında silikleştirme yapmıştır.

Dördüncü evre, bireyin tepkilerine ne şekilde yanıt verileceği belirleme: Bu yönetime göre öğretim oturumlarında bireyden; doğru tepki, yanlış tepki ve tepkide bulunmama olmak üzere üç tür tepki beklenmektedir. Öğretim sürecinde doğru tepkiler “bravo”, “iyi gidiyorsun”, “harikasın” gibi sözel pekiştireçler kullanılarak sürekli pekiştirme tarifesiyle pekiştirilmiştir. Yanlış tepkiler için daha yoğun kontrol edici ipucu sunularak basamak tekrar ettirilmiştir. Tepkide bulunmama davranışı için ise yönerge tekrarı yapılmıştır.

Beşinci evre, veri kayıt yöntemi. Doğa yürüyüşü, kampçılık, kaya ve zirve tırmanışı öğretim ve uygulama aktivitelerinde ayrıntılı “yarı yapılandırılmış gözlem formları” kullanılmıştır (Ek 6-8).

Altıncı ve son evre, uygulama: Altıncı ve son evrede uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar esnasında kayıt tutulmuş ve bireyin performansına göre gerektiğinde değişiklik yapılmıştır.

### **3. 5. 2. 1. Dağcılık Eğitim ve Aktivite Oturumları**

Doğa Yürüyüşü Eğitim ve Aktivite Oturumları: Doğa yürüyüşü eğitim ve aktivite oturumlarında aşamalı yardımla öğretim yöntemi kullanılmıştır. Doğa yürüyüşüne yönelik yürüyüş bilgisi, yürüyüş tekniği, beslenme, sıvı alımı, çevre, ekoloji, dağ kültürü, sorumluluk alma paylaşma, gibi konularda teorik eğitim verilmiştir Eğitimlerden hemen sonra doğa yürüyüşü yapma becerisi ve alt becerilere yönelik uygulamalar yapılmıştır. Doğa yürüyüşünde seçilen alt beceriler; düz olmayan arazide, vadi akarsu yatağında, dik zeminde, kolay kaya etaplarında yürüyüş teknikleri ve iniştir (EK 6).

Araştırma grubu ile farklı yükselti ve alanlarda doğa yürüyüş aktiviteleri gerçekleştirilmiştir. Doğa yürüyüş aktiviteleri 4 öğretim oturumundan (4 yürüyüş aktivitesi) oluşmaktadır. İlk olarak 2200 m. yükseklikteki “kavrun” yaylasından 2800 m. yükseklikteki “mezovit” bölgesine doğru farklı alanlarda 2 yürüyüş aktivitesi gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 6). Bu yürüyüşler, belirgin patikalar, kaybolmaya yüz tutmuş patikalar, yer yer dik zeminlerden ve dere yataklarından oluşmaktadır.



Fotoğraf 6. Kavrın yayladan Mezovit'e doğru yürüyüş

Araştırma grubu ile son olarak 2100 m. yükseklikteki "Olgunlar" yaylasından 2880 m. yükseklikteki "Dilber Düzü" bölgesine doğru farklı alanlarda 2 yürüyüş aktivitesi gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 7).



Fotoğraf 7. Olgunlar yayladan Dilberdüzü' ne doğru yürüyüş

Araştırmacı doğa yürüyüşü aktivitesinde, öncelikle katılımcıların dikkatini yürüyüşe yöneltmek amacıyla “yürüyüş için hazır mısınız?” şeklinde soru sorarak katılımcıların dikkatini çalışmaya yönlendirmiştir. Katılımcılar hazır olduklarını söyledikten sonra araştırmacı tarafından, “Harika; yürüyüşe hazır iseniz başlayabiliriz” şeklinde pekiştirilmiştir. Yürüyüş boyunca hem araştırmacı hem de katılımcılarda aynı yürüyüş malzemeleri vardır. Yürüyüşe başladıktan sonra araştırmacı ve yardımcı rehberler tarafından hedef uyarılarla eşzamanlı olarak kontrol edici ipuçları söylenmiştir. Örneğin; düz olmayan arazide veya akarsu yatağından geçerken “kısa adım veya uzun adım at” sözel ipucu ve bu uygulamaları gerçekleştirmek için ise model ipucu birlikte verilmiştir. Araştırmacı ve yardımcı rehberler tarafından sözel ipucunda ne yapıldığı açıklanırken aynı anda model ipucunda katılımcılara ne yapması gerektiği gösterilmiştir. Katılımcılar, görev analizinin ilk basamağını doğru olarak yerine getirdiğinde “bravo, harika” şeklinde sözel olarak davranışlar pekiştirilmiştir. Katılımcılar bağımsız olarak tepkide bulunmaya başladığında araştırmacı ipucunun türünde ya da miktarında silikleştirme yapmıştır. Eğer katılımcılar yanlış tepki verir ya da tepki vermez ise araştırmacı, katılımcıların ihtiyaç duyduğu düzeyde ipucunu tekrar sunmuştur. Yürüyüş boyunca katılımcıların gösterdiği tüm doğru tepkiler, sürekli pekiştirme tarifesiyle sözel olarak pekiştirilmiştir. Doğa yürüyüşü başarı ölçütü beceri analizini %60 doğru sergilemesi olarak belirlenmiştir. Beceri tamamlandıktan sonra katılımcılara, “aktiviteye katıldıkları için teşekkür ederim” denilerek, çalışmaya katılım ve dikkati yöneltme davranışı sözel olarak pekiştirilmiştir.

**Kampçılık Öğretim ve Aktivite Oturumları:** Kampçılık eğitim ve aktivite oturumlarında, aşamalı yardımla öğretim yöntemi kullanılmıştır. Kampçılığa yönelik, kamp yeri seçimi ve kurulması, çadır çeşitleri, çadır kurulması, uyku tulumu, mat, ocak takımı, yemek yapma, dağlara erişim, arazi ve hava koşullarından kaynaklanan tehlikeler gibi konularda teorik eğitim verilmiştir. Eğitimlerden hemen sonra kamp yapma becerisi ve alt becerilere yönelik uygulamalar yapılmıştır. Kamp yapmada seçilen alt beceriler; çadır kurma, çadır içi yerleşme, çadır içi düzen, ocak yakma, yemek pişirme ve çadır toplamadır (Ek 7).

Araştırma grubu ile kamp aktiviteleri gerçekleştirilmiştir. Kamp aktiviteleri 5 öğretim oturumu (beş kez çadır kurma, ocak yakma vs) oturumundan oluşmaktadır. İlk olarak 2200 metre yükseklikteki Kavrun yaylasında kamp yapılmıştır (Fotoğraf 8).



Fotoğraf 8. Yukarı Kavrun kamp yapma

Araştırmacı, kampçılık aktivitesinde, öncelikle dikkatini kamp yapmak amacıyla “çadır kurmak için hazır mısınız?” şeklinde soru sorarak katılımcıların dikkatini çalışmaya yönlendirmiştir. Katılımcılar hazır olduklarını söyledikten sonra araştırmacı tarafından, “Harika; çadır kurmaya hazır iseniz başlayabiliriz” şeklinde pekiştirilmiştir. Çadır kurmaya başladıktan sonra araştırmacı ve yardımcı antrenörler tarafından hedef uyarı ile eşzamanlı olarak kontrol edici ipuçları söylenmiştir. Örneğin; “çadırı yere ser ve polleri çıkar” sözel ipucu ve bu uygulamaları gerçekleştirmek için ise model ipucu birlikte verilmiştir. Araştırmacı ve yardımcı antrenörler tarafından sözel ipucunda ne yapıldığı açıklanırken aynı anda model ipucunda katılımcılara ne yapması gerektiği gösterilmiştir. Katılımcılar, görev analizinin ilk basamağını doğru olarak yerine getirdiğinde “harika” şeklinde davranışlar sözel olarak pekiştirilmiştir. Katılımcılar bağımsız olarak tepkide bulunmaya başladığında araştırmacı ipucunun türünde ya da miktarında silikleştirme yapmıştır. Eğer katılımcılar yanlış tepki verir ya da tepki vermez ise araştırmacı, katılımcıların ihtiyaç duyduğu düzeyde ipucunu tekrar sunmuştur. Kamp aktivitesi boyunca katılımcıların gösterdiği tüm doğru tepkiler, sürekli pekiştirme tarifesiyle sözel olarak pekiştirilmiştir. Kamp aktivitesi başarı ölçütü beceri analizini %60 doğru sergilemesi olarak belirlenmiştir. Beceri tamamlandıktan sonra katılımcılara, “aktiviteye katıldıkları için



teşekkür ederim” denilerek, çalışmaya katılım ve dikkati yöneltme davranışı sözel olarak pekiştirilmiştir.

Araştırma grubu ile son olarak 2880 m yükseklikteki “Dilber Düzü” 2 gün boyunca kamp yapılmıştır (Fotoğraf 9).



Fotoğraf 9. Dilber düzü kamp yapma

Kaya Tırmanışı Öğretim ve Aktivite Oturumları: Kaya tırmanışı (tope rope tırmanış) aktivite oturumlarında, aşamalı yardımla öğretim yöntemi kullanılmıştır. Kaya tırmanışına yönelik, tırmanış bilgisi, emniyet kemerini giyme, tırmanış tekniklerini, üstten emniyetli tırmanış, ipe iniş yöntemleri ve emniyet alma gibi konularda teorik eğitim verilmiştir. Eğitimlerden hemen sonra kaya tırmanış becerisi ve alt becerilere yönelik uygulamalar yapılmıştır. Kaya tırmanışı (tope rope tırmanış) için seçilen alt beceriler: emniyet kemerini giyme, düğüm atma, tırmanış teknikleri, iniştir. (Ek 8).

Araştırma grubu ile iki kaya tırmanış aktivitesi gerçekleştirilmiştir. İlk kaya tırmanış aktivitesi 10 öğretim oturumu (on tırmanış), son kaya tırmanış aktivitesi 2 izleme oturumundan (iki tırmanış) oluşmaktadır. Her iki aktivite de Trabzon Düzköy ilçesi çayır bağı köyündeki kaya tırmanış alanında gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 10-11).



Fotoğraf 10. Doğan kaya kaya tırmanma 1

Araştırmacı ilk kaya tırmanışı aktivitesinde, öncelikle katılımcıların dikkatini kaya tırmanışı yapmak amacıyla “tırmanış için hazır mısınız?” şeklinde soru sorarak katılımcıların dikkatini çalışmaya yönlendirmiştir. Katılımcılar hazır olduklarını söyledikten sonra araştırmacı tarafından, “Harika; tırmanmaya hazır iseniz başlayabiliriz” şeklinde pekiştirilmiştir. Kaya tırmanışında kullanılacak malzemeler tanıtım tekrarı sonrası araştırmacı ve yardımcı antrenörler tarafından hedef uyararla eşzamanlı olarak kontrol edici ipuçları söylenmiştir. Örneğin; “emniyet kemerini giy sekizli düğümünü at” beceri yönergesi sunulmuş hemen ardından sözel ipucu ve model ipucu birlikte verilmiştir. Araştırmacı ve yardımcı antrenörler tarafından sözel ipucunda ne yapıldığı açıklanırken aynı anda model ipucunda katılımcıların ne yapması gerektiği gösterilmiştir. Daha sonra katılımcılara “Şimdi sen yap” denilerek katılımcıların tepkiyi başlatması için beklenmiştir. Katılımcılar, görev analizinin ilk basamağını doğru olarak yerine getirdiğinde “harika” şeklinde davranışlar sözel olarak pekiştirilmiştir. Katılımcılar bağımsız olarak tepkide bulunmaya başladığında araştırmacı ipucunun türünde ya da miktarında silikleştirme yapmıştır. Bu silikleştirmeye katılımcıların duyduğu gereksinime göre anlık karar verilmiştir. Eğer katılımcılar yanlış tepki verir ya da tepki vermez ise araştırmacı, katılımcıların ihtiyaç duyduğu düzeyde ipucunu tekrar sunmuştur. Kaya tırmanışı aktivitesinde katılımcıların gösterdiği tüm doğru tepkiler, sürekli pekiştirme tarifesiyle sözel olarak pekiştirilmiştir. Kaya tırmanma başarı ölçütü beceri analizini %60 doğru sergilemesi olarak belirlenmiştir. Beceri tamamlandıktan sonra katılımcıların çalışmaya katılım ve dikkati yöneltme davranışı “çalışmaya katıldığın için sana teşekkür ederim” denilerek sözel olarak pekiştirilmiştir.

Araştırmacı, ikinci uygulama oturumunda Trabzon Düzköy ilçesi çayır bağı köyünde kaya tırmanış aktivitesi gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 11).



Fotoğraf 11. Doğan kaya kaya tırmanma 2

Bu uygulama aktivitesinde, “aşamalı yardımla öğretim yöntemi” ile öğretilen kaya tırmanış becerileri 2 hafta sonra yalnızca gözlenmiş ve kalıcılığa bakılmıştır. Bu doğrultuda araştırmacının müdahalesi olmamıştır. Araştırmacı yalnızca ortam, malzeme temini ve düzeni sağlamıştır. Aktivite süresince araştırmacı tarafından gözlem formu yapılmış ve aktivite video kamera ile kayıt altına alınmıştır.

Zirve Tırmanışı Eğitim ve Uygulama Aktivitesi: Zirve tırmanışı eğitim oturumunda, yüksek irtifa ve dağ hastalıkları, ilkyardım gibi konularda teorik eğitim verilmiştir. Eğitimden hemen sonra zirve tırmanışına yönelik uygulama yapılmıştır. Bu uygulama, doğa yürüyüşü ve kampçılık becerilerini birlikte uygulandığı aktivitelerden oluşmaktadır. Araştırma grubu ile Türkiye'nin dördüncü yüksek dağı olan Kaçkar Dağında (3937m) zirve tırmanışı gerçekleştirilmiştir (Fotoğraf 12).



Fotoğraf 12. Kaçkar dağı zirve tırmanışı

Bu uygulama aktivitesinde, “aşamalı yardımla öğretim yöntemi” ile öğretilen doğa yürüyüşü ve kampçılık becerileri 2 hafta sonra yalnızca gözlenmiş ve kalıcılığa bakılmıştır. Bu doğrultuda araştırmacının müdahalesi olmamış; araştırmacı yalnızca ortam, malzeme temini ve düzen sağlanması konularına katkı sağlamıştır.

### 3. 5. 3. Uygulama Sonrası Son Değerlendirme

Uygulama sonrası, araştırmanın son değerlendirme bölümünden oluşmaktadır. 12 hafta boyunca uygulanan dağcılık aktivite uygulama planını değerlendirmek amacıyla aynı araştırma grubu ile ikinci görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda açık uçlu yarı yapılandırılmış görüşme formu şeklinde tüm katılımcılara uygulanmıştır. Görüşmeler sonrası katılımcılardan ses kaydı için izin istenmiş, kaydın sadece bilimsel amaçlı olarak araştırmacı tarafından kullanılacağına ilişkin taahhüt verilmiştir. Görüşmenin güvenilirliğini arttırmak amacıyla görüşme esnasında araştırmacı tarafından kısa notlar alınmıştır. Ses kayıt cihazı ve kısa notlar şeklinde toplanan veriler araştırmacı tarafından analiz edilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır.



### 3. 6. Verilerin Analizi

Veri analizi, araştırma boyunca elde edilen verilerin anlamlandırılması olarak tanımlanmaktadır (Merriam, 2013). Durum çalışmalarında veriler süreç boyunca yoğun bir şekilde ve farklı veri toplama araçlarıyla elde edilmektedir (Creswell, 2014; Gay vd., 2006; Merriam, 2013; McMillan, 2004). Bu çalışmada veriler, araştırma boyunca ve farklı veri toplama araçlarıyla (yarı yapılandırılmış görüşme formları, gözlem formları, araştırmacı, katılımcı günlükleri, video, fotoğraf ve ses kayıtları) toplanmış ve her bir veri toplama aracının özelliğine göre veri analizi tekniği uygulanmıştır.

Araştırmada, uygulama öncesi yarı-yapılandırılmış görüşme, gözlem formları ve araştırmacı günlükleri aracılığıyla toplanan veriler betimsel analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. Betimsel analiz tekniğinde “bireylerin görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla sık sık doğrudan alıntılara” yer verilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu çalışmada betimsel analiz sürecinde, ilk olarak araştırma grubu ile yapılan görüşmeler yazılı metne aktarılmıştır; yazılı metin halindeki günlük verileri ise gözden geçirilmiştir. Bu süreçte metinler tekrar tekrar okunarak veri kaybı önlenmeye çalışılmıştır. Bu analiz tekniğinde elde edilen veriler daha önceden belirlenen kategorilere göre özetlenir ve yorumlanır. Ayrıca bu teknikte veriler, araştırmanın gözlem ve görüşme süreçlerinde kullanılan sorular dikkate alınarak sunulabilir (Altunışık, Coşkun, Yıldırım ve Bayraktaroğlu, 2001; Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırmada, uygulama sırası ve sonrası yarı-yapılandırılmış görüşme, gözlem formları ve araştırmacı günlükleri aracılığıyla toplanan veriler içerik analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi, “birbirine benzeyen verilerin kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilip bunların okuyucuya anlamlı bir şekilde sunulmasını” ifade etmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmada elde edilen veriler, içerik analiz türlerinde kategorisel analiz ve frekans analizi teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Kategorisel analiz sürecinde; (1) verilerin kodlanması, (2) temaların [kategorilerin] oluşturulması, (3) temaların düzenlenmesi (4) bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamaları izlenmiştir (Corbin ve Strauss, 2007). Araştırmada yanıtı aranan soruları veya araştırmanın kavramsal çerçevesini dikkate alması gerekliliği (Yıldırım ve Şimşek, 2013) göz önünde bulundurulmuştur. Bu doğrultuda veriler kapsamlı bir biçimde ele alınarak araştırma problemi çerçevesinde kodlamalar oluşturulmuştur. Verilerin kodlanması sürecinde veri seti birkaç defa okunarak ortaya çıkan kodların üzerinde tekrar çalışma yapılmıştır. Araştırmada veri kodlamasının tamamlanmasını izleyen süreç temaların [kategorilerin] oluşturulmasıdır. Bu aşamada kodlama işleminden sonra, elde edilen kodlar da ortak yönler belirlenmiştir. Bunun sonucunda araştırma bulgularının ana hatları oluşturan temalar elde edilmiştir. Bu aşamanın devamında kodlanan verilerin, düzenlenen

temalara [kategorilere] eşleştirilmesi ile sürece devam edilmiştir. Bu aşama, elde edilen kodların temalar altına yerleştirilmesi olarak ifade edilebilir. Daha sonra bulguların sunulmasına yer verilmiştir. Bulguların sunumunda; frekans dağılımlarına, kayıt birimlerinin yüzdesel ve oransal olarak ortaya konulmasına çalışılmıştır. Ayrıca sunumunda betimsel bir anlatım tercih edilerek sık sık doğudan alıntılara yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Son olarak, verilerin güvenilirliğinin belirlenmesi için alanda uzman bir akademisyenin görüşüne sunulmuştur. Bu doğrultuda yapılan iş ve işlemler, araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yer aldığı bölümde açıklanmıştır.

Araştırmada, uygulama süresince dağılım aktiviteleri sırasında gözlem formu aracılığıyla elde edilen veriler grafiksel olarak çözümlenmeye çalışılmıştır. Grafiksel analizde, araştırma süresince elde edilen veriler nicelleştirilerek grafiğe işlenmekte ve ardından değerlendirilmektedir (Tekin-İftar, 2012). Bu araştırmada, grafiksel analiz yöntemlerinden sütun grafiği kullanılmıştır. Sütun grafiği; yatay ekseninde oturum sayıları, dikey ekseninde katılımcıların becerilerinin gerçekleşme sıklıklarına ilişkin yüzdesel ifadelerden oluşmaktadır

### **3. 7. Araştırmacının Rolü ve Yardımcıların Özellikleri**

Araştırmada uygulama süreci araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Bu nedenle, araştırma sürecinde araştırmacının yeterlikleri, araştırma konusundaki deneyim ve eğilimleri araştırmanın planlama, uygulama ve sonuçlandırma aşamalarında önemli bir belirleyicidir.

Araştırmacı Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Rekreasyon bölümünde öğretim görevlisi kadrosunda görev yapmaktadır. Gazi Üniversitesinde aynı anabilim dalında ve dağılım üzerine yüksek lisansını tamamlayan araştırmacı, engellilerde dağılım alanlarına ilgi duymaktadır. Doktora ders döneminde nitel araştırma yöntemlerine ilişkin dersler almıştır. Ayrıca nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı beş çalışmada aktif olarak çalışmış ve bu alanda danışmanı ile birlikte makale ve sözlü birdirler yaparak bilgi ve deneyimlerini zenginleştirmeye çalışmıştır.

Branşa yönelik özelliklerine baktığımızda; araştırmacı Türkiye Dağılım Federasyonunun dağılım antrenörüdür. Aynı zamanda TDF yüksek irtifa takım sporcusudur. Bu doğrultuda “Pamir” ve “Tanrı” dağlarında 7 bin metre ve üzeri dağlara tırmanışlar gerçekleştirmiş, dağılım eğitimlerinde teknik direktör ve antrenörlük yapmıştır. Türkiye dağılım federasyonunun eğitim kurlunda halen aktif olarak görev yapmaktadır. Araştırmacı, ekip lideri olarak yerli-yabancı doğaseverleri Kaçkar ve Ağrı dağlarına çok defa tırmandırmıştır.

Araştırmacının görme engellilerle çalışma isteği, ülkemizde ve bazı ülkelerde görme engellilerin kamp yapmaları, kaya tırmanmaları, Ağrı dağına (5165 m) hatta Everest dağına (8850 m) bile tırmanmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Ayrıca Avrupa'da bazı teröpatik merkezlerinde engellilerin dağcılık sporu yapmaları ve onlardaki gelişimlerin takip eden merkezlerin var olduğu araştırmalar sonucunda öğrenilmiştir. Dolayısıyla görme engellilerin gerek ülkemizde gerekse dünya genelinde dağcılık yapabilme durumları ve araştırmacının görme engellilere yönelik özel ilgisinden dolayı danışmanıya birlikte aldığı ortak karar ile bu çalışmayı yürütmeye karar vermiştir.

Araştırmanın başlangıcından bitişine kadar tüm aktiviteler boyunca on (10) yardımcı rehber katılımcılara refakat etmiştir. Yardımcı rehberlerin hepsi Türkiye Dağcılık Federasyonunun dağcılık eğitimlerini tamamlamış ve bölgesel rehberlik yapan dağcılardır. Eğitim seviyeleri açısından bakıldığında hepsi lisans mezunudur. Ayrıca yardımcı rehberlerden ikisi özel eğitim öğretmeni, ikisi psikolojik rehberlik ve danışman öğretmeni ve ikisi de sağlık personelidir.

### **3. 8. Alan Uzmanları**

Araştırma sürecinde araştırmacının çalışmalarını izlemek ve kendisine yol göstermek amacıyla "Tez İzleme Komitesi" (TİK) oluşturulmuştur. TİK üç öğretim üyesinden oluşmaktadır. TİK başkanı aynı zamanda araştırmacının tez danışmanıdır. Tez danışmanı Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Rekreasyon Bölümü öğretim üyesidir. Komitenin bir üyesi aynı üniversitenin Antrenörlük bölümünde diğer bir üyesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık eğitimi bilimleri bölümünde öğretim üyesidir.

Araştırmacı tezi ile ilgili süreçleri önce TİK ile görüşmüş, analizleri ve görselleri onlarla paylaşmış, onların görüş ve önerilerinin ardından çalışmalarını sürdürmüştür. Araştırmacı konu ile ilgili çalışmaları olan başka akademisyenlerden de destek almıştır. TİK Toplantılarının tarihleri ile alınan önemli kararlar Tablo 7'de sunulmuştur. (Araştırmacı günlüğü, 30.012.2017, s. 18)

Tablo 7. Tez İzleme Komitesi Toplantılarının Tarihleri ve Alınan Kararlar

Toplantı	Tarih	Toplantının Gerçekleştiği Aşama	Görüşülenler ve alınan kararlar
Öneri	14.04.2016	Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komite üyelerine tez önerisinin sunulması</li> <li>Çalışmanın yürütülmesine dair üyelere onay alınması</li> </ul>
1	10.03.2016	Hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> <li>Araştırma grubu belirlenme süreci</li> <li>Araştırmacı ve yardımcı görevlilerin rollerinin tanımlanması</li> <li>Katılımcılara Mart 2011 içerisinde ulaşılarak araştırmanın başlatılması</li> <li>Katılımcılara ulaşılarak araştırmanın başlatılması</li> <li>Müdahalede kullanılacak araç- gereçlerin belirlenmesi</li> </ul>
2	7.03.2017	Uygulama ve Veri Toplama	<ul style="list-style-type: none"> <li>Araştırma Grubu ile yapılandırılmış görüşmelerin yapılması</li> <li>Müdahalenin dağılım aktivitelerini içermesi ve uygulama</li> <li>Komite üyelerinin aktivite video kayıtlarını izlemeleri</li> <li>Uygulanması sonrasında komitenin durumu değerlendirmesi</li> <li>Geçerlik çalışmaları altında alandaki bir komite üyelerinden uygulamalara ilişkin dönüt alınması</li> <li>Alanında uzman bir öğretim üyesinin araştırmacıya uygulama önerileri vermesi (geçerlik çalışması)</li> <li>Süreci değerlendirme görüşmesinin yapılması</li> </ul>
3	25.12.2017	Analiz ve Raporlama	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verilerin analizi ve raporlaştırılması</li> </ul>

### 3. 9. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenilirlik, inanırılık ve doğruluk oldukça önemlidir (Creswell, 2014; Johnson, 2014; Mills, 2003; Uzuner, 2005). Bu kavramlar, sonuçların katılımcılar üzerinde doğrudan etkiler gösterecek olmasından dolayı durum çalışması için ayrı bir önem taşımaktadır (Greenwood ve Levin, 2007).

#### 3. 9. 1. Geçerlik

Nitel araştırmalarda genel olarak geçerlik, araştırma sonuçlarının doğruluğu ile ifade edilmektedir. Elde edilen verilerin ayrıntılı olarak raporlaştırılması ve araştırmanın sonuçlarına kadar geçen sürecin her aşamasını araştırmacının tek tek açıklaması, nitel araştırmalarda geçerlik kavramının önemli ölçütlerindedir (Yıldırım ve Şimşek 2011). Bu araştırmada verilerin geçerliğini için:

Araştırma sürecinde farklı kaynaklarından farklı veri türleri toplanmıştır. Araştırmanın uygulama öncesi aşamasından itibaren ayrıntılı ve derinlemesine veriler toplanmıştır.

Toplanan veriler detaylı betimlemelere yer verilmiştir. Durum çalışmasının tüm aşamalarda uzman görüşlerine başvurulmuştur. Araştırmacı, uygulama öncesi, uygulama ve uygulama sonrası aşamalarda görüşmeler ve gözlemler ile veriler toplamış ve araştırma ortamında yeterli süre bulunmuştur.

Araştırma bulguları, olayın gerçekleştiği doğal ortam göz önünde bulundurularak ve bu ortama bağlı kalınarak ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca bulguların kendi içerisinde tutarlı ve anlamlı olmasına özen gösterilmiştir. Araştırmacı bulgular bölümünde doğrudan alıntılar yapmıştır.

Araştırmada gerçekleştirilen ses kaydı dökümleri bir başka uzmana doğrulatılmıştır. Araştırmacı aktivitelerde çekilen video kayıtlarından doğa yürüyüşü, kampçılık, kaya ve zirve tırmanışı alt becerilerinin analizlerini yapmıştır. Yapılan bu analizler aynı alandaki başka uzmana da gösterilmiştir. Araştırmacı tarafından düzenli olarak günlük tutulmuş ve araştırma sürecindeki olaylar günlüğe aktarılmıştır. Video, resim ve fotoğraf verileri gibi orijinal kaynaklara ulaşmıştır. Nitel araştırmalarda değişime yönelik bulguların gösterilmesi önemlidir (Cavkaytar, 2009). Bu araştırmanın bulgular bölümünde değişime ilişkin detaylı, açık ve derinlemesine bilgilere yer almaktadır.

### **3. 9. 2. Güvenirlik**

Nitel araştırmalarda güvenirlilik, araştırma sonuçlarının tekrarlanabilir olmasıyla ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek 2011). Bu araştırma sürecinde güvenirliliğin sağlanması aşamasında aşağıda belirtilen aşamalar dikkate alınmıştır:

Araştırma soruları açıkça belirtilmiştir. Araştırma sürecinin yöntem ve aşamaları açık ve ayrıntılı biçimde tanımlanmıştır. Veri toplama yöntemi, bilgisayarda düz yazı haline getirme, kodlama, temaların yorumlama ve sonuçlanması aşamasında açıkça ifade edilmiştir. Araştırma sırasında izlenen yöntemler ve süreçler konusunda, kayıtların detayları açık ve detaylı bir biçimde açıklanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen ham veriler gerektiğinde incelenmek üzere saklı tutulmuştur. Araştırmanın güvenirliliğini için nitel araştırma desenleri ile çalışma yapılmıştır. Alanında uzman akademisyen birbirlerinden haberi olmadan verilerin kodlamasını sağlamıştır. Analizleri sonucunda elde edilen kodların temaları temsil edip etmediğini belirlemek için uzman bir akademisyenin görüşü alınmıştır. Uzman akademisyen elde edilen kodlar ve kodların temsil ettiği temaları incelemiştir. Bu doğrultuda araştırmacı ve uzman akademisyen arasındaki görüş birliği yüzdesi hesaplanmıştır. Görüş birliğinin belirlenmesinde (Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100) formülü kullanılmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Veriler için hesaplanan uzmanlar arası görüş birliği 91% olarak bulunmuştur.

Ayrıca araştırmacının uygulamayı ne denli güvenilir şekilde yürüttüğünün değerlendirilmesi için Ek 9' de yer alan uygulama güvenilirliği değerlendirilmesi yapılmıştır. Formlar araştırmacının uygulama becerilerini değerlendirmek için kriterlerden oluşmaktadır. Bu kriterler arasında; araç gereci kontrol etme, dikkati sağlayıcı ipucu sunma, gibi kriterler yer almaktadır. Araştırmacının dışında gözlemci, çekilen video kayıtlarını izleyerek bu kriterler açısından davranışlarını değerlendirmiştir. Bu değerlendirme sonuçlarını Ek 9'deki formlara yansıtmıştır. Daha sonra bu formlar üzerinden uygulama güvenilirliği analizi yapılmıştır.

### 3. 10. Araştırma Etiği

Bu araştırmada, tüm katılımcıların herhangi bir şekilde fiziksel ya da sosyal olarak zarar görmemeleri ve verilerin etik ilkeler çerçevesinde toplanması amacıyla (Miles ve Huberman, 1994) şu önlemler alınmıştır:

1. Araştırmacı bu araştırmayı yürütecek bilgi ve beceri donanımına sahip olmasına rağmen tüm süreçte gerçekleştirdiği her çalışmayı tez danışmanı ve tez izleme komitesi üyelerine danışarak gerçekleştirmiştir.
2. Tüm katılımcılara araştırma başlamadan önce ve süreçte araştırmacı tarafından bilgilendirmeler yapılmıştır. Katılımcılara; araştırmanın amacı, umulan yararları, nasıl yürütüleceği, olası riskleri ve kendilerinden neler bekleneceği ile ilgili bilgi verilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılımlarına ilişkin kendilerinden yazılı onay alınmıştır (Ek 10).
3. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nden Etik Kurul İzni alınmıştır (Ek 11).
4. Bu araştırmanın konusunun belirlenmesinde, konunun yalnızca özgünlüğü dikkate alınmamış, tüm katılımcıların süreç ve sonuçlarından yarar sağlayabilmeleri hedeflenmiştir. Bu doğrultuda katılımcılara hem bir spor öğretilmesi hedeflenmiş hem de bu sporun yaşam kalitelerini artırması hedeflenmiştir.
5. Bu araştırmada aktivitelerin risk taşımasından dolayı katılımcılara herhangi bir zarar gelememesi araştırmacı tarafından önemsenerek gerekli tedbirler alınmıştır. Örneğin tüm aktivitelere gönüllü olarak bir sağlıklı (sağlık malzemeleriyle) aynı zamanda dağcı katılmıştır. Zirve tırmanışlarında olası ciddi bir kazaya karşı en yakın noktada ambulans hizmeti sağlanmıştır.
6. Katılımcıların özel yaşamlarını korumak amacıyla araştırma raporunda gerçek isimlerinden farklı olarak kod isimler kullanılmıştır.

7. Tüm uygulamalar katılımcıların günlük yaşamlarını güçleştirmeyecek zamanlar ve ortamlarda gerçekleştirilmiştir.
8. Araştırmanın tüm verileri yapılan gözlemler, araştırmacı günlükleri ve görüşme kayıtlarından elde edilmiştir. Araştırmacı somut olarak gözlenemeyen hiçbir olguyu veri olarak kabul etmemiştir.



## 4. BULGULAR

Bu bölüm içerisinde, araştırma süreci boyunca çeşitli veri toplama araçlarıyla elde edilen nitel veriler, araştırma sorularına cevap oluşturacak biçimde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

### 4.1. Dağılım Aktiviteleri Öncesi Saptanan Sorunlara İlişkin Bulgular

Bu araştırmada “uygulama öncesi görme engellilerin günlük hayatlarında yaşadıkları sorunlar nelerdir?” şeklindeki araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla katılımcılar ve ebeveynleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca görüşmeler neticesinde gözlemler de yapılmıştır. Yapılan görüşmeler ve gözlemlerden elde edilen veriler sıralanmış ve bu veriler nitel araştırma yöntemi kapsamında betimsel çözümlenmeye tabi tutulmuştur. Analiz sonucunda bulgular, dört alt başlık altında sunulmuştur. Bunlar, “bağımsız hareket”, psikolojik”, “sosyal yeterlik” ve “çevresel” sorunlar şeklinde sıralanmıştır (Tablo 8).

Tablo 8. Görme Engellilerin Günlük Hayatlarında Yaşadıkları Sorunlara İlişkin Bulgular

Görüşler	f	%
Bağımsız Hareket Sorunları		
Kendi başına yürümede zorluk çekme	6	60
Bilmedikleri alanda yürüyememe	5	50
Psikolojik sorunlar		
Özgüven düşüklüğü	6	60
Düşme, çarpma korkusu	6	60
Stresle baş edememe	4	40
Kararsız olma	3	30
Karar vermede güçlük çekme	3	30
Sosyal Yeterlik Sorunları		
İletişim güçlüğü	5	50
Çekingeng-İçine kapanık İnsanlardan kendini soyutlayan/Yalnız	2	20
Çevresel Sorunlar		
Sosyal dışlanma ve ayrımcılık	4	40
Ailenin güvensizliği	3	30

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların günlük hayatlarında yaşadıkları bağımsız hareket sorunlarına ilişkin en sık ifade ettikleri görüş “kendi başına yürümede zorluk



çekme” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%60) engelliliğinden dolayı bildikleri kalabalık ortamlarda başkalarına bağımlı olmadan yürüyemediklerini, ailelerinin ya da arkadaşlarından yardım alarak hareket edebildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların belirttiği sorunlara ilişkin bazı görüşler şöyledir.

GE2: “... Bildiğim ama kalabalık olan ortamlara gitmemeye özen gösteririm. Gidersem biri kesin benle gelmeli...”

GE6: “...Kaldırımlar, insanlar rahat yürüyemiyorum ister istemez bastonumu kullanıyorum, bastonumu kullanmadığım zaman muhakkak birinden destek alıyorum...”

Yapılan gözlemler sonucunda katılımcıların büyük çoğunluğu kalabalık bir ortama girdiklerinde başkalarından destek bekledikleri ve kendi başlarına hareket edemedikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca yürürken yavaş kısa adımlar ve bacaklarını yere sert bir şekilde öne doğru attıkları gözlemlenmiştir.

Katılımcıların bağımsız hareket sorunlarına ilişkin ifade ettikleri diğer bir görüş “bilmedikleri alanda hareket edememe” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %50’lik kısmı engelliliğinden dolayı tanımadıkları çevrede hareket etmeyle ilgili ciddi problemlerle karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılarından GE5 ve GE9 belirtilen soruna ilişkin görüşünü şöyle ifade etmiştir:

GE5”...Bazen aile ziyaretine başka bir şehre gidiyoruz. Ortam yabancı işaret ipuçlarından yararlanamıyorum hareket etmem çok zorlaşıyor...”

GE9”...Tanımadığım bir eve girdiğimde çok zorlanıyorum...”

Katılımcıların bağımsız hareket sorunlarına yönelik “bilmedikleri alanda yürüyememe sorunu aileleri tarafından da dile getirilmiştir. A4 görüşünü, “...Genelde daha önce gittiği yerlerde yürüyüş yapar bilmediği bir yere gitmek isterse rahat hareket edemeyeceğini düşünür bana veya başka bir arkadaşına haber verir yanında götürürdü” şeklinde ifade etmiştir. Araştırmacı yaptığı gözlemler neticesinde de aynı sorunu belirlediği gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacının günlüğüne şu şekilde yansımıştır: “Katılımcılara uygulama öncesi dağcılık eğitimi için üniversitenin spor salonuna gelmeleri söylendi. Katılımcılardan GE2, GE3, GE4, GE5 ve GE6 ilk defa geldiği bir ortamda çok fazla hareket edemediler, ipuçları toplayarak çevre hakkında bilgi sahibi oldular” (Araştırmacı günlüğü, s.12).

Tablo 8 incelendiğinde görme engellilerin günlük hayatlarında yaşadıkları psikolojik sorunlara ilişkin en sık ifade ettikleri görüş “öz güven düşüklüğü ve düşme çarpma korkusu” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %60’lık kısmı engelliliğinden dolayı öz

güvenlerinin az olduğunu ve yürürken bir yere çarpma, düşme korkusu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların belirttiği sorunlara ilişkin bazı görüşler şöyledir:

GE1: "...Yani dışarıya çıkırığım zaman biraz daha şey oluyor öz güven sıkıntısı oluyor hani tedirgin oluyorum yolda yürürken kaldırımda yürürken. Son iki üç yıldır onun sıkıntısını daha çok çekiyorum..."

GE7: "...Bir de görmemeden de kaynaklanıyor hani her an bir şeye çarpacakmış gibi oluyorum. Rahat olamıyoruz ister istemez..."

Katılımcıların psikolojik sorunlara yönelik "öz güven düşüklüğü ve düşme çarpma korkusu" aileleri tarafından da dile getirilmiştir. Bu sorunlara ilişkin A3 görüşünü, "...Eşim ben olmadan uzun sokağın başından tek başına yürüyemez. Her an birine çarpacağını zanneder korkar. Benim koluma girer öyle yürürüz" biçiminde ifade etmiştir. Araştırmacı tarafından yapılan gözlemler sonucunda, katılımcıların başaklarına veya bastona bağlı olmadan yürüyememeleri sonucunda öz güvenlerin azaldığı ve yürüyüş halindeyken bir yere çarpma düşme korkularının olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacının günlüğüne şu şekilde yansımıştır: "...GE2, GE5'e yanımda birisi olursa ancak kendimi güvende hissediyorum. Tek başıma bir şeyler yapabilir miyim bilmiyorum, gücüm yok galiba diye söyledi..."

Katılımcıların psikolojik sorunlara ilişkin ikinci sıklıkta ifade ettikleri sorun ise stresle baş edememe durumları olmuştur. Katılımcıların %40'lik kısmı bir sorunla uğraşmaktan kaçındıkları ve sorunu etkili yolla çözemediklerini belirtmişlerdir Belirtilen soruna ilişkin bazı görüşler şöyledir:

GE5: "...Dolaşırken sürekli sinirlilik halinde oluyorum. Stres oluyorum. Her an başıma bir şey gelecek diye..."

GE8: "...Bir problemle karşılaştığın zaman bunu daha çok kurup çözmek yerine daha çok içime atıp aman boş ver diyorum..."

Yapılan gözlemler sonucunda katılımcılar bir sorunla karşılaştıklarında sorunu önemsemedikleri ve sorunu çözmek yerine sinirlenip kırıncı olabildikleri gözlemlenmiştir.

Günlük hayatta yaşanan psikolojik sorunlardan bir diğerleri ise katılımcıların "kararsız olmaları ve karar vermede güçlük çekme" durumlarıdır. Katılımcıların %30'lik kısmı kendi ilgili konularda karar vermede güçlük çektiklerini ve kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların belirttiği sorunlara ilişkin bazı görüşler şöyledir.

GE4: "...Çok kararsızım. Bu annemden kaynaklanıyor çünkü küçüklüğümde beri hep bir müdahalesi vardı..."

Yapılan gözlemler sonucunda katılımcılar karar verirken kendisi ile alakalı olsa bile bir başkasından yardım aldıkları ve çok çabuk karar değiştirdikleri gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacının günlüğüne şu şekilde yansımıştır. "...GE10 ile ön görüşme yapılacak yeri kararlaştırırken telefonda eşine sordu eşinin belirlediği yerde karar kıldık fakat buluşma günü tekrar değişti bu şekilde tam 4 ayrı karar değişikliği yaptı..."; "...GE2 aktivitelere katılacağını belirttikten bir hafta sonra vazgeçtiğini, iki gün sonra ailesine tekrar danıştığını ve faaliyetlere kesin katılacağını belirtti..."

Tablo 8 incelendiğinde görme engellilerin günlük hayatlarında yaşadıkları sosyal yeterlik sorunlarına ilişkin en sık ifade ettikleri görüş "iletişim güçlüğü" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %50'lik kısmı yeni insanlarla tanışma, iletişim kurma durumlarında güçlükler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu soruna yönelik olarak bazı görüşler şöyledir.

GE9: "...Yabancı bir ortama girdiğimde çekinirim, sessiz kalırım. Engellim olduğu için göz teması kuramadığım için geri çekerim kendimi sessiz kalırım..."  
 GE7: "...Biraz şeyimdir ilk yine tanımadığım insanlar olduğu zaman çekimserim. İsterim ki karşı tarafa seslesin girişimde bulunsun. O konuda şeyim ama ortamı tanıdıktan sonra arkadaşları tanıdıktan sonra çok çok rahatım..."

Yapılan gözlemler sonucunda katılımcılar yeni insanlar tanıştıklarında sözel iletişim becerilerinde yetersizlikler olduğu ve yeni tanışan kişilerle çabuk diyalog kuramadıkları gözlenmiştir. Bu durum araştırmacının günlüğüne aşağıdaki şekilde yansımıştır: "Katılımcılar ile aktivitelere onlara eşlik edecek olan rehberlerle bir araya gelindi. Tanışma girişimini ilk rehberler yaptı fakat katılımcılardan bazıları sessiz kaldı çekindiler.

Katılımcıların sosyal yeterlik sorunlarına ilişkin ikinci sıklıkta ifade ettikleri sorun ise çekingen-içine kapanık olma durumları olmuştur. Katılımcıların %20'lik kısmı insanlardan kendini soyutladıklarını belirtmişlerdir Belirtilen soruna ilişkin bazı görüşler şöyledir:

GE7: "...Genel anlamda çoğu sosyal ortamda kendim gibi insanlar olmayacaksa katılmaktan çekinirim..."  
 GE5: "...benden başka engelli olmadığını düşünüyorum. Normal arkadaşlarımdan soyutluyorum kendimi ya sessizliği seviyorum..."

Tablo 8 incelendiğinde görme engellilerin günlük hayatlarında yaşadıkları çevresel sorunlara ilişkin en sık ifade ettikleri görüş "sosyal dışlanma ve ayrımcılık" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %40'lık kısmı engelliliğinden dolayı, toplumun dışlayan bir anlayışa sahip olduğunu ve toplum tarafından ayrımcılığa uğradıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çevresel sorunlara ilişkin ikinci sıklıkta ifade ettikleri sorun ise ailenin güvensizliği olmuştur. Katılımcıların %30'lık kısmı, ailelerinin koruyucu, kollayıcı bir tutum sergilediklerini belirtmişlerdir. Belirtilen sorunlara ilişkin bazı görüşler şöyledir.

GE7: "...İş hayatında selamlaştığım insan sokakta sana selam vermeyebiliyor. Niye senin onu görmeyeceğini düşünüyor yâda senle iletişim kurmayı gerekli bulmuyor..."

GE1: "...O insanın farklılığını tamamlamak mı doğru olan yoksa o insana acımak mı? Bir insana acıdığını zaman onu direk yok edersiniz... Biz yıllarca böyle gördük, hatırlıyorum zenginler durumu iyi olanlar falan sırf vicdanlarını rahatlatmak için paralar altınlar verirlerdi..."

GE6: "...Çoğunluk fiziksel eksiklik taşımayan fiziksel farklılığı olmayan kendinden farklı gördüğünü kabul etmiyor... Ben diyor bunun gibi olsam görme duyusunu kullanmasam çok aciz bir insan olurum. Zavallı bir insan olurum ve o duyguyla sana yaklaşmaya çalışıyor. Haliyle bir acıma durumu ortaya çıkıyor. Zavallı, hiçbir şeyi yapamaz..."

GE3: "...Ben çok istiyorum katılıyım bu aktivitelere bir taraftan ailem olumsuz düşünüyor. Zaten görmüyorsun gidersin düşersin bir şey olur, iş çıkarma diyorlar..."

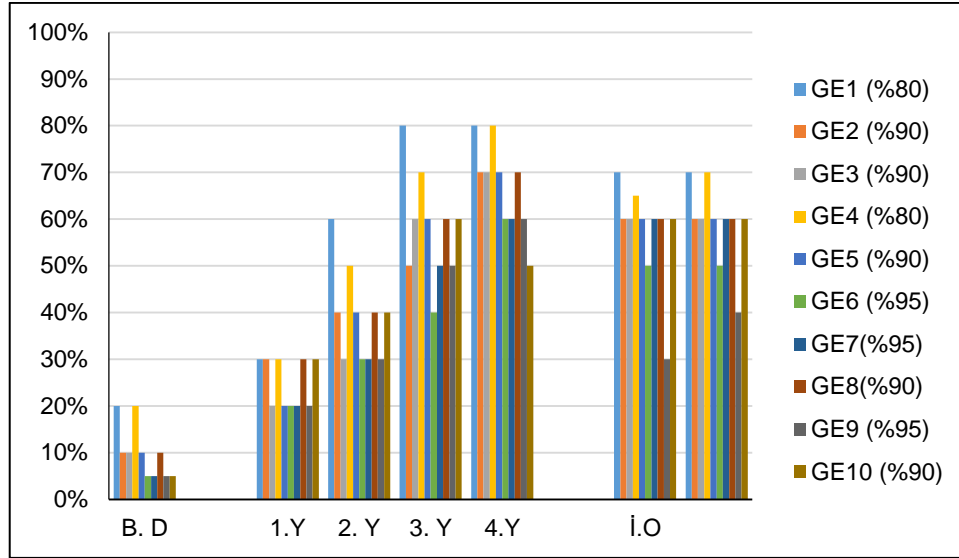
Katılımcıların çevresel sorunlarına yönelik ailenin ona güvenmemesi sorunu aileleri tarafından da dile getirilmiştir. A3 görüşünü, "...Benim oğlum korunmasız. Yani ayağını attığı yerin neresini olduğunu bilmiyor. İşte ben şunu yapacağım dediği zaman, o yapmak istiyor ama sen güvenebilir misin ki? Kafamda hep kuruyorum. Aklımdan her şeyi geçiriyorum..."

## **4. 2. Dağcılık Yapabilme Becerisine İlişkin Bulgular**

Bu araştırmada "görme engellilerin dağcılık aktiviteleri yapma becerileri nasıldır?" şeklindeki araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla aktiviteler sırasında gözlemler gerçekleştirilmiştir. Gözlemlerden elde edilen veriler sıralanmış ve bu veriler grafik analizine tabi tutulmuştur. Bu problem cümlesi altında, katılımcının doğa yürüyüşü, kampçılık ve zirve tırmanışı becerilerinin, araştırmanın oturumlarındaki gerçekleşme yüzdelerine dair bulgulara yer verilmiştir.

### **4. 2. 1. Doğa Yürüyüşü Yapabilme Becerilerine Dair Bulgular**

Dağcılık aktivitelerin ilk uygulaması olan doğa yürüyüşü yapma becerisine ilişkin tutulan oturum kayıtlarına göre katılımcıların performansları Grafik 1'de yer almaktadır. Katılımcılar 4 doğa yürüyüşü uygulama oturumu ve 2 izleme oturumu gerçekleştirmişlerdir

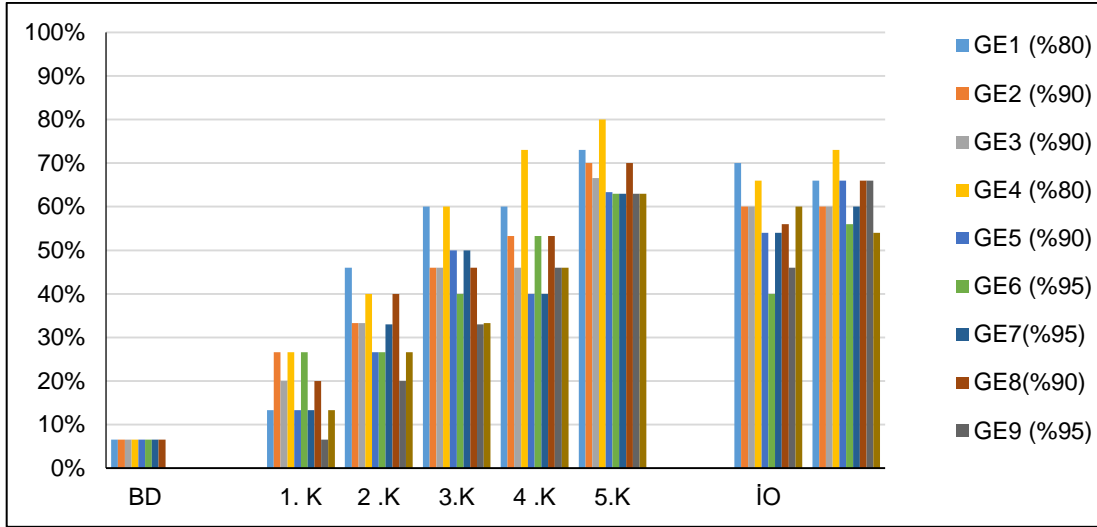


Grafik 1. Doğa yürüyüşü yapma becerisi aktivite ve izleme oturumu verileri

Grafik 1'de katılımcıların doğa yürüyüşü becerilerine ilişkin başlama düzeyi (BD) uygulama oturumları (yürüyüşler) ve izleme oturumları (İO) verilmiştir. Başlama düzeyi 1, uygulama oturumları 4, izleme oturumları 2 doğa yürüyüşünden oluşmaktadır. Grafik 1 incelendiğinde katılımcılardan GE1 (%80) ve GE4'ün (%80) başarı oranı %20'dan %70'a yükselmiştir. Katılımcılardan GE3 (%90) ve GE8'in (%90) başarı oranı %10'dan %60'a yükselmiştir. GE2 (%90) ve GE5 (%90) başarı oranı %10'dan %60'a yükselmiştir. GE10 (%90) ve GE7 (%95)'nin başarı oranları %5'den %60'a yükselmiştir. GE6 (%95) ve GE9 (%95) başarı oranı %5'den sırasıyla %50 ve %35'e yükselmiştir.

#### 4. 2. 2. Kamp Yapabilme Becerilerine Dair Bulgular

Dağcılık aktivitelerin ikinci uygulaması olan kamp yapma becerisine ilişkin tutulan oturum kayıtlarına göre katılımcıların performansları Grafik 2'de yer almaktadır.

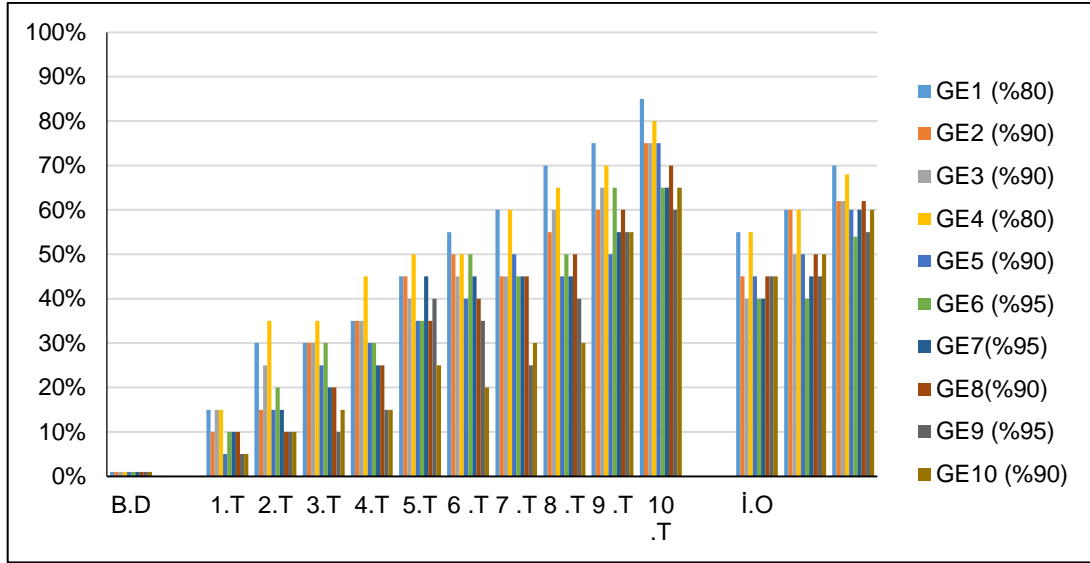


Grafik 2. Kamp yapma becerisi aktivite ve izleme oturumu verileri

Grafik 2'de katılımcıların kamp yapma becerilerine ilişkin başlama düzeyi (BD) uygulama oturumları (kamplar) ve izleme oturumları (İO) verilmiştir. Başlama düzeyi bir oturum, uygulama oturumları 5, izleme oturumları 2 kamp aktivitesinden oluşmaktadır. Grafik 2 incelendiğinde katılımcılardan GE1'in (%80) ve GE4'in (%80) başarı oranı sırasıyla %63 ve %69'a yükselmiştir. Katılımcılardan GE2'(%90), GE3'in (%90), GE5 (%90), GE7 (%95) ve GE8'n(%90) başarı oranı %6,6'dan %60'a yükselmiştir. GE6'in (%95) GE9 (%95) ve GE10'in (%90) başarı oranı %6,6'dan sırasıyla %48, %56 ve %60'a yükselmiştir.

#### 4. 2. 3. Kaya Tırmanışı (Üstten Emniyetli) Becerilerine Dair Bulgular

Dağcılık aktivitelerin üçüncü uygulaması olan kaya tırmanma becerisine ilişkin tutulan oturum kayıtlarına göre katılımcıların performansları Grafik 3'de yer almaktadır.

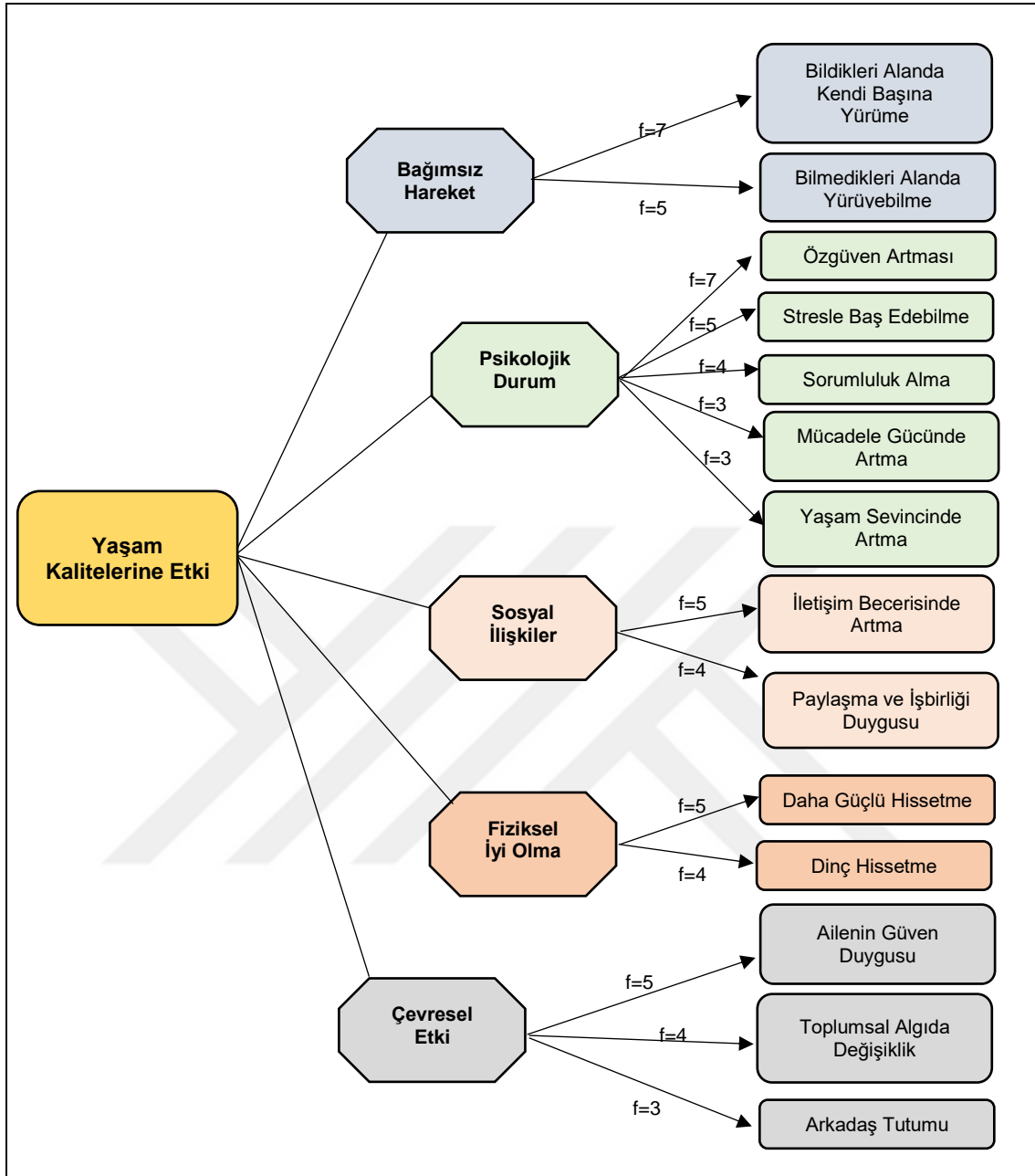


Grafik 3. Kaya tırmanma becerisi yoklama ve izleme oturumu verileri

Grafik 3'de katılımcıların kaya tırmanışı becerilerine ilişkin başlama düzeyi (BD) uygulama oturumları (tırmanışlar) ve izleme oturumları (İO) verilmiştir. Başlama düzeyi bir, uygulama oturumları 10, izleme oturumları 2 tırmanıştan oluşmaktadır. Grafik 3 incelendiğinde tüm katılımcıların başlangıç düzeyi oranı %1 ve altı olarak belirlenmiştir. Yapılan eğitim ve tırmanış uygulamaları sonrasında GE1'ün (%80) ve GE4'in (%80) başarı oranı %70'e, GE8'in (%90) başarı oranı %66'ya, yükselmiştir. GE2'nin (%90) ve GE3'in (%90) başarı oranı %63'e, GE5'in (%90) ve GE10'un (%90) başarı oranı %60'a yükselmiştir. GE6'nın (%95), GE7'nin (%95) ve GE9'un (%95) başarı oranı sırasıyla %52 %60 ve %54'e yükselmiştir.

#### 4. 3. Dağcılık Aktivitelerinin Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada "uygulanan dağcılık aktivitelerinin, görme engellilerin yaşam kalitelerine etkisine yönelik görüşler nelerdir?" şeklindeki araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca dağcılık aktiviteleri sırasında da gözlemler yapılmıştır. Yapılan görüşmeler ve gözlemlerden elde edilen veriler sıralanmış ve bu veriler nitel araştırma yöntemi kapsamında içerik analizine tabi tutulmuştur. Analiz sonucunda elde edilen kodlar ve temalara ilişkin bulgulara ait özet, Şekil 6'da sunulmuştur.



Şekil 6. Dağcılık aktivitelerinin yaşam kaliteleri kategorisine ait bulgulara ilişkin özet şekil

Şekil 6 incelendiğinde, dağcılık aktivitelerinin görme engellilerin yaşam kalitelerine etkisi beş farklı tema ve 14 kod altında toplanmıştır. Bunlardan ilki bağımsız hareket temasıdır; “bildikleri alanda kendi başına yürüme ve bilmedikleri alanda yürüebilme kodlarında ortaya çıktığı görülmektedir. “Özgüven artması, stresle baş edebilme, sorumluluk alma, mücadele etme ve yaşam sevincinde artma psikolojik durum teması altında ele alınmıştır. Sosyal ilişkiler teması altında “iletişim becerisinde artma, paylaşma ve işbirliği ele alınmıştır. Fiziksel iyi olma teması altında daha güçlü hissetme ve dinç



hissetme teması ele alınmıştır. Son tema çevresel etki ile ilgili olarak; ailenin güven duygusu, arkadaş tutumu, toplumsal algıda değişikliklere ilişkin görüşlere ulaşılmıştır.

#### 4. 3. 1. Bağımsız Hareket Temasına İlişkin Bulgular

Yaşam kalitesi kategorisi altında bağımsız hareket temasına ilişkin aşağıda sunulan bulgular elde edilmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar, kodların sıklık ve yüzdeleri ile katılımcıların söylemlerinden elde edilen alıntılara Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 9. Dağıcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Bağımsız Hareket İlişkin Bulgular

Tema	Kodlar	f	%	Örnek kodlama	Katılımcılar
Bağımsız Hareket	Bildikleri Alanda Kendi Başına Yürüme	7	58,3	...Etkinliklerden önce uzun sokağın başından kendi başıma yürüyemezdim eşimin koluna girerdim şimdi ise bırakın yürümeyi eşim benim koluma giriyor...	GE2,GE4,GE5, GE1,GE8, GE3,GE10
	Bilmedikleri Alanda İyi Yürüebilme	5	41,6	...Şehirde bildiğim alanların dışında tanıdığım biriyle yürüyüş yapabiliyorum	GE2,GE3, GE7, GE8,GE1

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların, dağıcılık aktiviteleri sonucunda bağımsız hareket kazanımlarına ilişkin en sık ifade ettikleri görüş (f=7) "bildikleri alanda kendi başına yürüme" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%58,3) aileleri yâda arkadaşlarından yardım almadan kendi başlarına daha iyi yürüyebildiklerini belirtmişlerdir. Bu konuda GE2 ve GE5 görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

GE2:"...Etkinliklerden önce uzun sokağın başından kendi başıma yürüyemezdim eşimin koluna girerdim şimdi ise bırakın yürümeyi eşim benim koluma giriyor..."  
 GE5:"...Şehirde evimden çıkıp otobüsü beklemeden iş yerime doğru kendim yürüyebiliyorum..."

Katılımcıların dağıcılık aktiviteleri sonucunda bağımsız hareket kazanımlarına ilişkin ifade ettikleri diğer bir görüş ise (f=5) "bilmedikleri alanda iyi yürüebilme" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %41,6'lık kısmı tanımadıkları alanda baston veya rehber yardımıyla çok daha iyi yürüyebildiklerini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, katılımcı GE3 "Görme engelli biri olarak ilk defa gittiğim bir yerde bir yere çarpmadan kolayca yürüyebiliyorum" şeklinde görüş belirtirken; katılımcı GE8 ise "Şehirde bildiğim alanların dışında tanıdığım biriyle yürüyüş yapabiliyorum" şekline görüş belirtmiştir.

Aktiviteler sırasında katılımcılar farklı arazi yapılarında yürüyüş ve tırmanış yaptıkları gözlenmiştir. Bu gözlemler sonucunda katılımcılar, patikada ve patikanın kayb olduğu engebeli alanlarda, çarşak arazi ve kolay kaya etaplarında çoğunlukla kendi başlarına

yürüyebildikleri gözlenmiştir. Ayrıca yürüyüşlerde bir engel ile karşılaştıklarında yardımcı rehberin komutlarına gerek kalmadan kısa adımlar attıkları gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacı günlüğüne şu şekilde yansımıştır.

“...GE3 ve GE2 kendi temposunda yürüdüler ve yardımcı olma konusunda hiç kimseye çağrıda bulunmadı (Temmuz 2016, Araştırmacı Günlüğü, S. 39).  
 “...Hocam artık komut söylemeyin ben rotayı bulabiliyorum...”Hocam komutları her adımda değil de daha seyrek aralıklarla verin” (Temmuz 2016, Araştırmacı Günlüğü, S. 41).

Katılımcıların, aktiviteler sırasında farklı arazi yapılarında yürüyüş ve tırmanış yaptıklarına dair örnek görüntüler Fotoğraf 13’te sunulmuştur.



Fotoğraf 13. Farklı arazi yapılarında yapılan yürüyüş ve tırmanışlar

#### 4. 3. 2. Psikolojik Durum Temasına İlişkin Bulgular

Yaşam kalitesi kategorisi altında psikolojik durum temasına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar, kodların sıklık ve yüzdeleri ile katılımcıların söylemlerinden elde edilen alıntılara Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10. Dağcılık Aktivitelerinin Psikolojik Duruma Etkisine Yönelik Bulgular

Tema	Kodlar	f	%	Örnek kodlama	
Psikolojik Durum	Öz Güvenin Artması	7	36,3	...Ölünceye kadar unutmayacağım bir tecrübe ve görme engelli diğer bireylere fark atacağım bir konum oldu	GE1, GE3,GE4,GE5 GE2,GE8,GE10
	Stresle Baş Edebilme	5	22,7	...Aktiviteler bana çok şey kattı, günlük yaşantımda ufak bir sorunla karşılaşınca sabırlı, sakin olmayı ve düşünüp sorunu mantıkla çözme yönünde çok etki oldu	GE3,GE5,GE4,G E8,GE1
	Sorumluluk Alma Duygusu	4	18,1	...Yemek yaparken sen sorumlusun hayatımda hiç yemek yapmamıştım orada çorba yaptım bu benim için çok iyi bir andı, evde de deniyorum...	GE1,GE2,GE4, GE5
	Mücadele Gücünde Artma	3	13,6	...Farklı bir pencereden bakıyorum ona öyle yorumluyorum. Sonra diyorum ki görmezden gelinecek bir şeymiş görmezden geleyim farklı bakış açıları da geliştirebiliyor insan	GE3,GE5,GE9
	Yaşam Sevinci	3	13,6	...Sorunlarımı atlattım gibiyim hepsini unuttum yeniden hayata başlamış gibiyim...	GE2,GE6, GE1

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların dağcılık aktiviteleri sonrasında psikolojik durumlarındaki değişimlere ilişkin en sık ifade ettikleri görüş (f=7) “öz güvenlerinin artırması” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların çoğu (%36,3) aktiviteler sonrasında kendileri ile ilgili olumlu düşüncelerini ve bağımsız hareketlerinden dolayı farklı alanlarda yürüyüşler yapabildiklerini bu durum da onların öz güvenlerinin artmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Bu konuda GE1, GE4 ve GE5 görüşlerini şu şekilde belirtmişlerdir:

GE1: “...Şehirde yürüyüşler de bundan öncesinde tereddütlüydüm... Bu etkinliklerden sonra bu güven daha da fazla oldu arttı bu her şeye yansıyor konuşmama bir olay da var olmama kendimi ifade etmeme İnsanın kendine olan güveni artınca bu hayatına yansıyor...”

GE4: “...Biz öyle rotalarda yürüdük ki mesela koca koca kayaların olduğu yollarda... Şimdi yolda büyük bir engelle veya kaldırımıyla karşılaştığımda aklıma yaptıklarım geliyor ve aşılmayacak bir engel olmadığını kendime söylüyorum...”

GE5: “...Sokağa çıktığımda kendimi daha rahat hissediyorum kendime olan güvenim belki %50lerdeyse %70lere çıktı. Sokakta yürürken tedirgindim şimdi çok az tedirginim...”

Yapılan gözlemler sonucunda katılımcılar farklı arazi koşullarında kendi başına yürüyebilmeleri, hatta kaya tırmanmaları, çadırlarını kendileri kurabilmeleri sonucunda öz güvenlerinde bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacının günlüğüne şu şekilde yansımıştır.

“...GE8 artık ocağı, yakıt tankına birleştirdi ve tencereye su koyup ısıtıp çadır arkadaşına verdi. (Ağustos 2016, Yardımcı Rehber Günlüğü, s. 15)

“...GE3 dereden geçerken yürüyüşlerde kendine güveni gayet yerinde GE2 ile iyi partner oldular. Tempoyu yakalıyorlar ekip bilinci çok iyi. (Temmuz 2016, Araştırmacı Günlüğü, s. 20)

Aktiviteler sırasında katılımcıların farklı rotalarda yürüyüş yapmaları, ocak yakma, su ısıtma durumlarına ilişkin görüntüler Fotoğraf 14’te verilmiştir.



Fotoğraf 14. Katılımcıların farklı alanlarda yürümeleri ve yemek yapmaları

Katılımcıların psikolojik kalitelerine ilişkin ikinci sıklıkta ifade ettikleri görüş (f=5) “stresli durumlarda etkili baş edebilme” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %22,7’lik kısmı bir sorunla karşılaştıklarında sorunu etkili yolla çözmek için uğraş verdiklerini belirtmişlerdir. Bu duruma ilişkin katılımcı GE3 “...Aktiviteler bana çok şey kattı, günlük yaşantımda ufak bir sorunla karşılaşınca sabırlı, sakin olmayı ve düşünüp sorunu mantıkla çözme yönünde çok etki oldu” şeklinde görüş belirtmiştir. Benzer şekilde katılımcı GE8 ise, “Gündelik yaşantıda bazı sıkıntılarla karşılaşır iyice bocalardım. Öyle aktiviteler yaptık ki... Dağa çıkmayı kendime hedef belirledim yoruldum yürürken sorunlar yaşadım çok gerildim ama cesur ve güçlü adımlar atarak zirveye vardım. Artık bu duyguyu yaşantıma uygulamaya çalışıyorum” şeklinde görüşünü ifade etmiştir.

Katılımcıların psikolojik kalitelerine ilişkin ifade ettikleri bir diğer görüş (f=4) “sorumluluk alama duygusu” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %18,1’lik kısmı üzerine düşen her görevi yerine getirmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, katılımcı GE1, GE2 ve GE4 görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir.

GE1:“...Yemek yaparken sen sorumlusun hayatımda hiç yemek yapmamıştım orada çorba yaptım bu benim için çok iyi bir andı, evde de deniyorum...”

GE2:“ ...Kaya tırmanışı da yaptık orada bir nevi hayatının arkadaşı yani hayatının canı arkadaşının canı senin elinde ip birazcık gevşek bıraksam...GE6’nın canını emanet almış bir insanım bundan sonra bunu mu yapamayacağım...”

GE4: "...Bazı şeylerin öyle görüldüğü gibi zor olmadığını öğrendik. Sorumluluk almayı öğrendik. Gereken şartlar sağlandıktan sonra fırsat verildikten sonra demek ki bunu bizde yapabiliyoruz..."

Katılımcıların psikolojik kalitelerine ilişkin sorumluluk alma duygusu, yapılan gözlemlerle de dile getirilmiştir. Bu durum araştırmacının ve yardımcı rehber günlüğüne şu şekilde yansımıştır.

"...GE3 artık kendi başına çadırı kurabildi, daha sonra çadır arkadaşına yemek hazırlamak için ocakta su kaynattı"  
 ... Kamp alanında katılımcılardan GE1, GE3, GE4 ve GE7 akşam yemeği için patates soyarken GE2 ve GE1 ocağı ve tencereleri hazırladı."  
 ...GE8 artık, GE5'i tırmanış yaptığı esnada emniyetini alabiliyor"

Aktiviteler sırasında katılımcıların yemek yapma, tırmanırken birbirlerinin sorumluluğunu alma durumlarına ilişkin görüntüler Fotoğraf 15'te verilmiştir.



Fotoğraf 15. Aktiviteler sırasında katılımcıların çadır kurma ve emniyet almaları

Katılımcıların psikolojik kalitelerine ilişkin ifade ettikleri bir diğer görüş (f=3) "mücadele gücünde artma" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %13,6'lık kısmı zorluklar karşısında mücadele etme azmini arttığını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, katılımcı GE5, "...Kendine olan güveni arttıkça şöyle diyorum ben hani bir bakıyorum şuan karamsarken



bu bana çok kötü bir şey gibi geliyor ama artık ona farklı bir açıdan bakmayı düşünüyorum. Farklı bir pencereden bakıyorum ona öyle yorumluyorum. Sonra diyorum ki görmezden geleceğim bir şeymiş görmezden geleyim farklı bakış açıları da geliştirebiliyor insan” şeklinde görüşünü belirtmiştir.

Katılımcılar engebeli alanlarda yürüyebilmeleri yüksek rakımda çadırda konaklamaları, zirve tırmanışı sırasında yorucu bir çaba sarf etmeleri doğrultusunda mücadele azimlerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacının günlüğüne şu şekilde yansımıştır.

...GE6 yürüyüş esnasında temposu azaldı ve ekibin arkasına düştü ve giderek enerjisi ve gücü kalmadı ben ile birlikte uzun mola verdik. Bu mola esnasında doğada olmaktan doğada yürüyüş yapmaktan bu yüksekliğe bu halimle çıkabilmekten dolayı çok fazla duygulandı. Hatta bazen ağladı. Hatta bağırarak haykırmak istedi. Sonunda devam etti pes etmedi ve zirveye tırmandı.

Aktiviteler sırasında bazı katılımcıların fiziksel olarak zorluk yaşadıklarını fakat yürüyüşlerden tırmanışlardan vaz geçmediklerine ilişkin görüntüler fotoğraf 15’te verilmiştir



Fotoğraf 16. Katılımcıların aktivite sırasında mücadele etme durumuna ilişkin görüntü

Ayrıca katılımcılar dağcılık aktiviteler sonucunda, yaşam sevinçlerinin arttığı (%12,3), yönünde de görüş belirtmişlerdir (f=3). GE3 GE6 ve GE10 bu konudaki görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

GE3: "...sorunlarımı atlatmış gibiyim hepsini unuttum yeniden hayata başlamış gibiyim..."

GE6: "...Hayatımın her anını serpiştireceğim bu güzel etkinlikler bana özürümü unutturdu gün içinde hatırladıkça daha çok mutlu oluyorum..."

GE10: "...yeni bir şeyler yapmak yeni bir şeyler öğrenmek beni her zaman heyecanlandırmıştır bu aktiviteler bana çok şey kattı hayata dair çok şey öğrendim hele o Kaçkar'ı görmek başlı başına bir şey zaten..."

### 4. 3. 3. Sosyal İlişkilere Yönelik Bulgular

Yaşam kalitesi kategorisi altında sosyal ilişkiler temasına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar, kodların sıklık ve yüzdeleri ile katılımcıların söylemlerinden elde edilen alıntılara Tablo 11'de yer verilmiştir

Tablo 11. Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Sosyal İlişkilere Yönelik Bulgular

Tema	Kodlar	f	%	Örnek kodlama	
Sosyal ilişkiler	İletişim Becerisinde artma	5	55,5	Kalabalık ortamlarda ve farklı sosyal çevrelerde yeni tanıştığım insanlara karşı kendimi daha rahat ifade edebiliyorum...	GE7,GE5, GE9GE3,GE6
	Paylaşma ve iş birliği Duygusu	4	44,4	Zirveye çıktığımızda nasıl ki ekip olarak zirveye çıkabiliyorsak,,, günlük yaşantıda da başkalarına yardım edebilme ve yardım istemeyi öğretti.	GE2,GE6, GE4GE10

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların dağcılık aktiviteleri sonrasında sosyal ilişkilerdeki değişimlere ilişkin en sık ifade ettikleri görüş (f=5) "iletişim becerisinde artma" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %55,5'lik kısmı yeni bir ortamda yeni insanlarla tanışma ve iletişim kurmada daha girişken olduklarını belirtmişlerdir. Bu konuda GE3, GE7 ve GE9 görüşlerini şu şekilde belirtmişlerdir:

GE3: "...diyaloglarım daha da bir ilerlemiş oldu kafan rahat olunca müşterilerimle daha da ilgilenebiliyorum. Bunu onlarda daha iyi yansıtabiliyorum..."

GE9: "...Yeni bir ortama girdiğimizde genelde sessiz kalırdım çabuk ısınmazdım çok konuşkan olmazdım çok girişimci olmazdım Özgüven artınca tabi bu tür etkinliklerde daha bir girişken konuşkan olduğumu bu tür bağlamda kesinlikle bir şeyler oldu..."

GE7: "...tanımadığımız insanlar vardı tanımadığımız arkadaşlar vardı hoclar vardı yardımcı ama bir şeyleri paylaştıkça bir yaşam deneyimledikçe ön yaşantılar geliştikçe iletişimimiz daha güçlü oluyor..."

Yapılan gözlemler sonucunda katılımcılar aktiviteler öncesine göre, tanıdığı ve tanımadığı kişilerle daha iyi sözel iletişim kurdukları gözlenmiştir. Bu durum araştırmacının günlüğüne aşağıdaki şekilde yansımıştır:

“...Dilberdüzü kamp alanında GE3, GE6 ve GE7 tırmanışı için gelen diğer tırmanıcıların bulunduğu alana gittiler ve onlarla sohbet ettiler.  
 “...GE9 ilk yürüyüş esnasında benim uyarılarımı dikkate almaz kendi bildiğini yaparken şimdi artık benim uyarılarımı çok daha fazla önemsiyor.

Katılımcıların sosyal ilişkilerdeki değişimlere ilişkin ikinci sıklıkta ifade ettikleri görüş (f=4) “paylaşma ve iş birliği” olarak belirlenmiştir. Bu konuda GE2 ve GE10 görüşünü şu şekilde belirtmişlerdir:

GE2: “...Sınırlı yiyeceğin var onu çadır arkadaşınla paylaşmalısın doğa da bunu öğreniyorsun hayatında da onu uyguluyorsun...”  
 GE10: “...Birlikte bir şeyleri idame ettirmek aynı masada oturmak birlikte bir şey yapıp onları yemek GE3 makarnasını çorbasını yemek bir arada olmak ben fazlasıyla bu etkinliğin bütününden çok keyif aldım ve böyle bir deneyimi yaşayamazdım eminim...”

Araştırmacı tarafından uygulama sürecinin ilk etkinliklerinde, aralarında iletişimle ilgili sorunlar yaşayan katılımcıların aktiviteler sırasında birbirlerini kabullenerek paylaşma ve işbirliği yaptıkları gözlenmiştir.

“...GE6 cebinden çıkardığı çikolatayı GE9 ile paylaştı.  
 “...GE4 ve GE1 çadırı kurduktan sonra içeriye hemen uyku tulumlarını yerleştirmeye çalışıyorlar aynı zamanda diğer arkadaşlarına yardım etmenin peşindeydi.

Aktiviteler sırasında katılımcıların yürüyüşler veya tırmanışlar sırasında bir birleri ile yiyecek paylaşımları, birbirlerine yardım etmeleri işbirliği yapmalarına ilişkin görüntüler Fotoğraf 17’de verilmiştir





Fotoğraf 17. Katılımcıların aktivite sırasındaki paylaşım ve işbirliğine ilişkin görüntü

#### 4. 3. 4. Fiziksel İyi Olma Temasına İlişkin Bulgular

Yaşam kalitesi kategorisi altında fiziksel iyi olma temasına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar, kodların sıklık ve yüzdeleri ile katılımcıların söylemlerinden elde edilen alıntılara Tablo 12’de yer verilmiştir.

Tablo 12. Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Fiziksel İyi Olmaya İlişkin Bulgular

Tema	Kod	f	%	Açıklama	Katılımcılar
Fiziksel Sağlık	Daha Güçlü Hissetme	5	55,5	...Artık kendimi daha sağlam hissediyorum...	GE2, GE5,GE6, GE8, GE9
	Enerjik-Dinç hissetme	4	44,4	...Bir dinçlik kattığına inanıyorum bir şeyi belki 20 dakikada esnasında yapıyorsam bunu 15'e düşürmüştümdür belki yarı yarıya indirmişimdir...	GE1,GE2,GE4,GE9

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların dağcılık aktiviteleri sonrasında fiziksel sağlıktaki değişimlere ilişkin en sık ifade ettikleri görüş (f=5) “daha güçlü hissetme” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %55,5’lik kısmı aktiviteler sonrasında fiziksel kapasitelerinin

geliştiğini bunu sonucunda daha güçlü hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu konuda GE5 ve GE6 görüşlerini şu şekilde belirtmişlerdir:

GE5: "...artık kendimi daha sağlam hissediyorum..."

GE6: "...önceden daha erken bir mesafe kat ettiğim zaman daha erken yorulurken etkinliklerden sonra kondisyonumun arttığını düşünüyorum geç yorulmaya başladım..."

Uygulama sürecinin ilk aktivitelerinde katılımcılarda çok fazla yorgunluk belirtileri görülürken bu durum aktivitelerin sonuna doğru azaldığı gözlenmiştir.

"...GE2 dönüş esnasında espri yapardı fakat inişte aşırı durgunlaştı yorgunluktan. Dinlenmelerde su molalarında dereden su almayı bile başkasına yaptırırdı... Şimdi funda yürüyüşler mola verirken oturmuyor suyunu kendi alıyor"

Katılımcıların fiziksel sağlıktaki değişimlere ilişkin ifade ettikleri diğer bir görüş (f=4) "enerjik-dinç hissetme" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %44,4'lik kısmı yaptıkları aktiviteler sonrası günlük hayatlarında daha az uydukları ve daha dinç hissettikleri belirtmişlerdir. Bu konuda GE1 ve GE9 görüşünü şu şekilde belirtmişlerdir.

GE1: "...Bir dinçlik kattığına inanıyorum bir şeyi belki 20 dakikada esnasında yapıyorsam bunu 15'e düşürmüşümdür belki yarı yarıya indirmişimdir..."

GE9: "...Uyku problemi yaşıyordum etkinlikler sonrası uyku süremde azalma oldu daha az ve öz uyuyorum..."

#### 4. 3. 5. Çevresel Etki Temasına İlişkin Bulgular

Yaşam kalitesi kategorisi altında çevresel etki temasına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar, kodların sıklık ve yüzdeleri ile katılımcıların söylemlerinden elde edilen alıntılara Tablo 13'te yer verilmiştir

Tablo 13. Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Çevresel Etkiye İlişkin Bulgular

Tema	Kodlar	f	%	Örnek kodlama
Çevresel Etki	Ailenin güven duygusu	5	41,6	...Ailem resimleri gördükten sonra sen buralardan nasıl geçtin sen bu yollardan nasıl geçtin sen artık her şeyi yapabilirsin...
	Arkadaş tutumu	3	25	...Çevremizdeki insanlar bizim farkımızda oldular nasıl yaptınız, nasıl gittiniz bizim yapamadığımız siz nasıl yaptınız...
	Toplumsal algıda değişiklik	4	33,3	...bu yaptığımız etkinliklerde insanlar arısı toplumda bizde varız diyoruz yani toplumsal algıda bir değişiklik yarattığımızı düşünüyorum...

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların dağcılık aktiviteleri sonrasında çevresel etkilerindeki değişimlere ilişkin en sık ifade ettikleri görüş (f=5) “iletişim becerisinde artma” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %41,6’lık kısmı aktiviteler sonrasında ailelerin onlara karşı güven duygularında bir artış olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda GE3 ve GE4 görüşlerini şu şekilde belirtmişlerdir:

GE3: “...Ailem resimleri gördükten sonra sen buralardan nasıl geçtin sen bu yollardan nasıl geçtin sen artık her şeyi yapabilirsin...”

GE4: “...Annem ne yaptığımı resimleri görünce ağladı kardeşim siz buradan mı geçtiniz çok etkilendiler...”

Katılımcıların çevresel etkilerindeki değişimlere ilişkin ikinci sıklıkta ifade ettikleri görüş (f=4) “toplumsal algıda değişiklik” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %33,3’lük kısmı yaptıkları aktiviteler sonrası toplumsal çevreleri tarafından güzel bir etki oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda GE2 ve GE10 görüşünü şu şekilde belirtmişlerdir.

GE2: “...Bu yaptığımız etkinliklerde insanlar arası toplumda bizde varız diyoruz yani toplumsal algıda bir değişiklik yarattığımızı düşünüyorum...”

GE10: “...bazen bir şeyleri ispat edebilmek için de söylemek gerekiyor bunu insanların karşısına sunmak gerekiyor bu yapılan güzel şeyin etkisi olduğuna inanıyorum... Bu mutluluğumu takdir eden insanlar gördükçe...”

Katılımcıların çevresel etkilerindeki değişimlere ilişkin ifade ettikleri bir diğer görüş (f=3) “arkadaş tutumu” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %25’lik kısmı aktiviteler sonrası yakın arkadaşları tarafından olumlu ve olumsuz geri dönüşler aldıklarını belirtmişlerdir. Bu konuda GE5 ve GE1 görüşünü şu şekilde belirtmişlerdir.

GE5: “...Arkadaşlarım çok hayranlık uyandırdı... Oğlum manyak mısın neler yaptın... Bizi de götür diyen oldu...”

GE1: “...Çevremizdeki insanlar bizim farkımızda oldular nasıl yaptınız, nasıl gittiniz bizim yapamadığımız siz nasıl yaptınız...”

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde görme engellilerin dağcılık aktivitesi öncesi sorunları, dağcılık yapabilme becerileri ve dağcılık aktivitelerin yaşam kaliteleri üzerindeki yansımaları tematik analizler sonucu elde edilen bulgular ile değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen alt amaçlara uygun şekilde toplanan görüşmeler, gözlemler ve günlükler sonucu elde edilen bulgular alt başlıklar halinde değerlendirilmiştir.

### 5. 1. Dağcılık Aktiviteleri Öncesi Sorunlara İlişkin Değerlendirme

Görme gücünden yoksun olmak, görme engelliyi; fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden olumsuz etkiler. Bu durum onun gelişim bakımından geri kalmasına neden olur (Arogni, 1992). Hatta başka insanlara ve araçlara bağımlı olmalarına, toplumla bütünleşmelerinde de önemli bir sorunlar yaşamalarına sebep olur (Tanrikulu, 2010). Bağımsız hareket ve yol bulmayla ilgili deneyim sınırlılıkları olur (Huri vd., 2010). Bu açıdan bakıldığında bu araştırma sonucunda görme engelliler günlük hayatlarında bağımsız hareket, psikolojik, sosyal yeterlik ve çevresel sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir (Tablo 8).

Araştırmada görme engellilerin yaşadıkları bu sorunların en başında bağımsız hareket edememe ve psikolojik sorunlar olduğu tespit edilmiştir (f=6). Öyle ki alan yazında görme yetersizliğinin ortaya çıkardığı önemli sorunlardan birisi, hareket özgürlüğünün kısıtlanması olarak belirleyen çalışmalar bulunmaktadır (Kalia Legge, Roy ve Ogale 2010; Marston ve Golledge, 2003; Montarzino vd., 2007). Bu araştırmada bağımsız hareket sorununa ilişkin katılımcılar, bildikleri kalabalık ortamlarda başkalarına bağımlı olmadan yürüyemediklerini, ailelerinin ya da arkadaşlarından yardım alarak hareket edebildikleri sonucuna ulaşmıştır. Altunay ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada; yapılan görüşmeler sonucunda görme engellilerin tanıdık ve tanıdık olmayan çevrelerde hareket etme problemleri yaşadıkları belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu çalışma, araştırma grubunun farklı olmasına rağmen araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Benzer şekilde Havik ve diğerlerinin (2010, s. 88) yapmış olduğu çalışmada görme engelli bireylerin bağımsız hareket ve yol bulmayla ilgili deneyim sınırlılıkları yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Williams ve Jacobson (1989) görme engellilerin oryantasyon ve mobilite becerilerinde yetersizlikler olduğunu belirtmişlerdir. Atasavun, Uysal ve Akı (2009, s. 203) "görme engelli çocukların mobilite düzeylerinin incelenmesi" konulu çalışmasında ise total kör öğrencilerin bağımsız hareket sorunu yaşadıklarını bunun için ise duvar takibi,

arkadaş desteği ve beyaz baston tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaptığımız bu çalışmada literatürde benzer şekilde görme engellilerin bağımsız hareket sorunları yaşadıkları görülmektedir. Ancak elde edilen bu sonuçta araştırma grubu ve yöntemsel farklılıklar mevcuttur. Ayrıca bu sonuç görme engellilerin büyük çoğunluğunun sürekli aynı çevrede yaşıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Çevresel düzenlemede ve objelerin yerleşiminde değişiklik olmaması görme engellilerin farklı ortamlarla karşılaştıklarında hareket etme sorunları yaşadıkları düşünülmektedir. Ayrıca ailelerinin koruyucu yaklaşımlarından dolayı görme engellilerin genellikle aynı çevrede aileleri ile yaşamlarını sürdürmekte ve yabancı çevrelerde aileleri ile birlikte bulunmaktadırlar. Bu durum yine görme engellilerin bağımsız hareket becerisinde benzer tablo sergilemeleriyle açıklanabilir.

Görme engellilerin günlük hayatta yaşadıkları psikolojik sorunlara baktığımızda ise bağımsız hareket etme sorunlarından dolayı öz güven düşüklüğü ve düşme-çarpma korkusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Yapılan gözlemler sonucunda, katılımcıların başaklarına veya bastona bağlı olmadan yürüyememeleri sonucunda öz güvenlerin azaldığı ve yürüyüş halindeyken bir yere çarpma-düşme korkularının olduğu gözlemlenmiştir. Atasavun Uysal ve Akı (2009) yapmış olduğu çalışmada görme engelliler yürüyüş halindeyken düşme, araba çarpması, aileyi kaybetme korkuları yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Turano ve diğerlerinin (2002) çalışmasında ise görme engellilerin mobilite halindeyken düşmekten korktuklarını belirtmişlerdir. Literatürde düşmenin postural stabilite ile ilgili olduğu bununla beraber görmenin de denge ve yürümeye olan etkilerinden de bahsedilmektedir (Black ve Wood, 2005; Kulmala Era ve Pärssinen, 2008 Turano vd., 2002). Yapılan bu çalışmalar, görme engellilerin çevreden gelen görsel uyaranların azalmasına bağlı olarak vücut kontrollerinin zayıfladığını göstermektedir. Bu zayıflamada görsel bilgi uyaran eksikliği önemli rol oynamaktadır. Görme kaybı düzeyi (%) yüksek olanlarda görsel uyaranların girdisinin az olduğundan vücut kontrollünün daha fazla etkilendiği görülmektedir. Çalışmamızda görme kaybı düzeyi diğerlerine göre daha yüksek olanların daha çok düşmekten korktuğu tespit edilmiştir. Bu durum görme engellilerin boşluk kavramlarını algılamadaki güçlükleri, gören bireylerden daha aktif olmamaları nedeniyle tedirgin ve ürkek hareket etmeleri sonucunda düşme korkuları yaşamalarına sebep olduğu düşünülmektedir.

Yeni bir ortama giren tüm engelli kişilerin ortamı tanımaları normal kişilere göre daha fazla zaman almaktadır. Kişi çevreye uyum sağlamakta zorlandığı durumlarda algılamaya çalışırken bir taraftan da çevredeki kişilerin kendisi hakkında düşündüklerini aklından geçirmesi kendisinde heyecan, korku ve utanmaya sebep olmaktadır (Dursin, 2013). Ayrıca çevrelerinde ne olup bittiğini görememenin getirdiği ürkekliğin sonucu olarak görme

engelli bireyler kendilerini toplumdan soyutlandırırlar. Bu durum ise onlarda özgüven eksikliği oluşmasına sebep olduğu söylenebilir. Özgüveni eksik birey sorumluluk alma, aldığı sorumluluğu yerine getirme, kendini ifade etme konularında problemler yaşayabilmektedir.

Görme engelliler günlük hayatlarında bağımsız hareket ve psikolojik sorunlardan sonra en fazla iletişim güçlüğü (%50) yaşadıkları tespit edilmiştir (Tablo 8). Katılımcıların yeni insanlarla tanışma, bir ortama girdiklerinde iletişim kurma durumlarında güçlükler yaşadıkları belirlenmiştir. Karaca (2016) 77 görme engelli ile açık uçlu soru yöntemi kullanılarak yapmış olduğu çalışmada görme engellilerin iletişimde güçlükler yaşadıklarını, bilgi ve yardım almak istediklerini belirtmiştir. Janssen ve diğerleri (2003: 197) "görme engelli ve eğiticileri arasındaki uyumlu etkileşim" konulu çalışmasında sosyal iletişim ve arkadaşlık kurma isteklerinde zorlandıklarını tespit etmişlerdir. McAlliste ve Gray (2007) çalışmasında ise görme bozukluğu temel kişilerarası iletişim becerilerinin gelişimini güçleştirmekte ve ilişkiyi başlatma, ötekini anlama gibi dilin sosyal kullanımını etkilemekte olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kelimelerin anlamlarını kavramayı güçleştirmesinin yanı sıra, iletişim sürecinde bazen mesajların kaçırılmasına ya da seçerek algılanmasına neden olabilmekte olduğunu belirtmiştir. Alan yazında ki bu çalışma sonuçları araştırma grubu farklılığına rağmen bizim çalışma sonuçlarımızla paralellik gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda da görme engellilerin engelli olmayanlara oranla sosyal uyumda daha sık güçlükler yaşadıkları bulunmuştur (Konarska, 2000; Shari, Barkin, Smith ve Durant, 2002). Görme engellilerin iletişim sorunu yaşamları yüzlerinin genellikle ifadesiz ve donuk olması bu nedenle başkaları ile göz teması kuramamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Görme engelliler günlük hayatlarında stresle baş edememe, sosyal dışlanma ve ayrımcılık sorunu (%40) yaşadıkları tespit edilmiştir (Tablo 8). Görme engelliler bir sorunla karşılaştıklarında onunla uğraşmak yerine kaçındıkları ve sorunu etkili yolla çözemediklerini belirtmişlerdir. Karaca (2016) yapmış olduğu çalışmada görme engellilerin stresle baş etmede yetersiz olduklarını tespit etmiştir. Jangra, Ganesh ve Thackray (2007) retinitis pigmentosa (RP) tanısı alan 32 görme engelli bireyle yaptıkları çalışmada sağlık bakımı oryantasyonu, iş çevresi, sosyal çevre ve aile ilişkilerinde zayıf uyumdan dolayı bireylerin stres yaşadıkları ve bu alanlarda baş etme stratejilerine yetersiz oldukları saptanmıştır. Huurro ve Aro'nun (1998) görme bozukluğu olan 54 ergen ile yaptıkları çalışmada depresyon özgüven ve stresle başa çıkma durumlarında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, görme bozukluğu olan bazı ergenlerin, özellikle de kızların, psikososyal gelişiminde daha fazla desteğe ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir. Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında yöntemsel ve araştırma grubu farklılığı olmasına

rağmen benzer sonuçlarla karşılaştığı görülmektedir. Görme engellilik başlı başına bir stres kaynağı olabilir. Görme engelliler farklı zorluklar farklı stres durumları ile karşı karşıya gelebilirler. Bağımsız hareket etme zorlukları düşme çarpma korkuları görsel ipuçlarından yararlanamamaları bu duruma birer neden oluşturabilir. Bu nedenle görme kaybı yaşayan pek çok birey kendi baş etme becerisini geliştirmeye ihtiyaç olduğu ön görülmektedir.

Görme engelliler engelliliğinden dolayı, toplum tarafından dışlanan bir anlayışa sahip olduğunu ve ayrımcılığa uğradıklarını belirtmişlerdir. Arslan ve diğerlerinin (2014, s. 8) “görme engellilerin toplumsal hayatta yaşadıkları zorluklar” konulu çalışmasında görme engellilerin istihdam dışına itildikleri “Bizim işi görme özürülü biri yapamaz” şeklindeki bakış açısına sahip bireylerin olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum onların hem ekonomik hem de sosyal izolasyona maruz kalmalarına yol açtığı sonucunu doğurmaktadır. Atıcı (2007) yaptığı çalışmada engelli bireyin kentsel mekânda önemli sorunlarla karşı karşıya olduklarını tespit etmiştir. Yapılan anket sonuçlarına göre, birey kentte yalnızca mimari sorunlar yaşamamakta sosyal açıdan da problemler yaşamaktadır. Ayrıca toplum engelli bireylere genel olarak koruma duygusuyla yaklaştığı için bu bireyleri zavallı ve güçsüz olarak kabul etmektedir. Bu problemler ise kişinin sosyalleşmesine engel olmaktadır. Engelli bireye karşı toplum tarafından oluşturulan olumsuz tavırların sebebi ise; toplumun bu konuda yeterli bilgi düzeyine sahip olmamasından kaynaklanmaktadır. Toplum sadece engelli bireyi değil engelli bireye sahip aileyi de dışlamaktadır. Bu yüzden engelli insanların toplumla sağlıklı ilişkiler kurması mümkün olamamaktadır (İkizoğlu, 2005). Engelliler ve toplumun diğer kesimleri arasındaki sosyal ilişkileri inceleyen araştırmalar, engelsizlerin engellilerle ilişkiye girmekten uzak durduklarını ortaya koymaktadır (Tufan, 2004). Alan yazına ve yapılan çalışmalara baktığımızda bizim çalışmamızla tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Görme engelliler günlük hayatlarında karar verirken güçlük çektikleri, kararsız oldukları ve ailelerin onlara karşı güvenlerinin az olduğu tespit edilmiştir (Tablo 8). Yapılan gözlemler de de benzer sonuç elde edilmiştir. Katılımcılar karar verirken kendisi ile alakalı olsa bile bir başkasından yardım aldıkları ve çok çabuk karar değiştirdikleri gözlemlenmiştir. Bitner ve diğerlerine göre (2010) görme kaybı yaşayan bireylerin karar verme becerileri oryantasyonlarına ve mobilite güçlüklerine katkı sağlayan faktörler olduğunu belirtmiştir. Arıkan göre (2002) ise engelliler kendilerini ilgilendiren konularda yine kendilerinin karar vermeleri gerektiğini düşünmekte ve buna ihtiyaç duymaktadırlar. Bunun tersinin olması, engellilerin kendilerini daha da sınırlandırılmış hissetmelerine neden olmaktadır. Buna bağlı olarak özgüvenleri, özsaygıları sarsılabildiğini belirtmektedir. Türk (2007)’e göre aileler görme yetersizliği olan çocuklarına karşı aşırı

korumacı, çevreyi keşfetmesine yönelik kısıtlayıcı oldukları görülmüştür. Bu sebeple görme engelliler kişisel girişim, bağımsızlık ve kendi yeterliliklerinin farkına varmasını etkiler. Aynı zamanda görme yetersizliğine sahip olan kişinin benlik gelişimini de etkileyebilmektedir. Gürel (2007) yapmış olduğu çalışmada ailelerin görme engelli çocuklara nasıl davranılacağı bilinmemekte, o yüzden de ya görmezden gelinmekte ya da aşırı korumacı tavır sergilediği görülmektedir. Ayrıca yetiştirme konusundaki eksiklikler, toplumun yanlış tutumları, görme engellilere gerekli yaşam alanı yaratılmamasından, dolayı gören ergenlerle görme engelli ergenler arasında benlik gelişimlerinde farklılık oluşmaktadır.

Görme engelliler günlük hayatlarında en az çekingen-içine kapanık oldukları tespit edilmiştir (Tablo 8). Özsoy ve diğerlerine göre (2002) görme engelli olmak hareket özgürlüğünü kısıtladığından, hareket çekingenliği yaratır ve bu yüzden görme engelliler, çoğunlukla hareketsiz kalmaya eğilimli olurlar. Arslan ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu çalışmada görme engelliler ile yapılan görüşmelerde bireylerin çekingen, ürkek, güvensiz, kendilerini ifade etmekte zorluk çektikleri belirlenmiştir. Alan yazın ve yapılan çalışmalar neticesinde araştırma sonucuyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

## **5.2. Görme Engellilerin Dağcılık Yapabilme Becerilerine İlişkin Değerlendirme**

Bu çalışmada görme engelli on katılımcıya aşamalı yardımla öğretim yöntemi kullanılarak doğada yürüyüşü yapma, kamp kurma ve kaya tırmanma becerileri öğretilmiştir. Bu becerilerin öğretim aktiviteleri bittikten 2 hafta sonra kalıcılığı incelenmiş ve iki katılımcı hariç tüm katılımcılar bu aktivite becerilerini koruyabildikleri belirlenmiştir.

Aşamalı yardımla öğretim yöntemi ile yapılan aktivite öğretimi sonunda doğada yürüyüşü yapma, kamp yapma ve kaya tırmanma becerileri ile ilgili verilere bakıldığında tüm katılımcılarda veriler başlama düzeyine göre daha yukarıda olduğu görülmüştür. Aktivite öğretim oturumlarında belirlenen başarı ölçütü TDF dağcılık eğitim talimatı doğrultusunda %60 olarak belirlenmiştir (TDF, 2018). Bu sebeple aşamalı yardımla öğretimin doğa yürüyüşü, kamp yapma ve kaya tırmanma becerisinin öğretiminde iki katılımcı hariç tüm katılımcılarda istenilen ölçüt düzeyine ulaştığı tespit edilmiştir (Grafik 1-2-3).

Doğa yürüyüşü aktivite öğretim oturumlarına başladıktan sonra GE1, GE4, GE8 katılımcıların doğru tepki yüzdesinde düzenli artış görülmüştür. Kaçkar tırmanışı sırasında tüm katılımcıların izleme oturumlarına bakıldığında G6 ve GE9 hariç tüm katılımcılar doğa yürüyüşü istenilen başarı ölçütünde kalıcılığı sağlayabildikleri belirlenmiştir. Bu katılımcıların istenilen düzeye ulaşamaması, yürüyüş esnasında bağımsız hareket etme



korkularının, özgüven eksikliğinin ve yürüyüş sırasında fiziksel kapasitelerinin yetersiz olmasından kaynakladığı söylenebilir.

Kamp yapma aktivite öğretim oturumlarına doğa yürüyüşü becerisinde olduğu gibi GE1, GE2, GE4, GE8 katılımcıların doğru tepki yüzdesinde düzenli artış görülmüştür. GE5 ve GE7 katılımcılarının aktivite oturumlarda ani düşüş yaşadıkları bu da kontrol edilemeyen dış etkenlerden etkilenmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Doğa yürüyüşünde olduğu gibi G6 ve GE9 hariç tüm katılımcılar istenilen başarı ölçütünde kalıcılığı sağlayabildikleri görülmüştür. G6 ve GE9 katılımcıların bu durumu kamp esnasında sorumluluk almama, işbirliği ve mücadele etmeme durumlarındaki yetersizliklerinden kaynakladığı söylenebilir.

Kaya tırmanma aktivite öğretim oturumlarına GE2, GE5, GE6, GE9 hariç tüm katılımcıların doğru tepki yüzdesinde düzenli artış görülmüştür. Bu katılımcıları oturumlarda düzenli artış göstermemeleri tırmanışlar sırasında yorgunluk düzeylerinde artış kaynaklandığı düşünülmektedir. Kaya tırmanışı rekreatif olarak da yapılabilen ve hem fiziksel güç hem de psikolojik zorlanmayı gerektiren bir doğa sporudur (Hodgson, Draper ve McMorris, 2008). Katılımcıların izleme oturumlarına bakıldığında G6 ve GE9 hariç tüm katılımcılar üstten emniyetli kaya tırmanmada istenilen başarı ölçütünde kalıcılığı sağlayabildikleri görülmüştür. G6 ve GE9 katılımcıların istenilen düzeye ulaşamaması, kaya tırmanış sırasında bağımsız hareket etme, düşme çarpma korkularının ve fiziksel güçlerinin yetersiz olmasından kaynakladığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde görme engellilere aşamalı yardımla beceri öğretim uygulamalarına çok az rastlandığı; fakat dağcılık aktiviteleri beceri uygulamalarına rastlanmadığı görülmektedir. Aşamalı yardımla beceri öğretim uygulamaları çoğunlukla zihinsel engelli ve otistik bireylerde kullanıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda araştırma da elde edilen bulgular, değişik yaş grubunda, çeşitli becerilerin öğretiminde aşamalı yardımla öğretimin etkililiğini ve becerinin öğretim sona erdikten sonra da korunduğunu gösteren araştırma (Altunel 2007; Armutçu 2008; Birkan 2002; Tekin ve Kırcaali-İftar, 2006) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Altunay (2000) "görme engelli öğrencilere fiziksel yardım ve sözel ipucuyla sunulan bireyselleştirilmiş öğretim materyaliyle" konulu yaptığı çalışmada, yapılan öğretim uygulamasının görme engelli bireylerin belirlenen rotlar boyunca bağımsız hareket becerilerini sıralı şekilde kullanmalarında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Grisham-Brown, Schuster, Hemmeter ve Collins (2000), "okulöncesi dönemdeki ileri derecede yetersizlik görme ve işitme yetersizliği ile beyin felci olan dört erkek çocuk etkinliğe dayalı öğretim yoluyla beceri öğretiminde" yöntemin etkili olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde; Çakmak (2001, s. 22) tarafında "görme engelli olan bireyler için hazırlanan

otobüse binme becerisi öğretim materyalinin etkililiği” adlı yapılan çalışmada öğrenciler otobüse binme becerisini kazandıkları görülmüştür. Çotuk (2015, s. 45) tarafından yapılan araştırmada ise, “dört görme yetersizliği olan öğrenciye, kardeşler aracılığıyla sunulan bağımsız hareket becerilerinin öğretim” uygulamasında etkili olduğu belirlenmiş. Görme yetersizliği olan öğrencilerin de bağımsız hareket becerilerini edindikleri görülmüştür. Belirtilen bu çalışmalar, yöntem ve örneklem gurubu farklı olmasına rağmen sonucun bizim çalışmamızla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Bu araştırma ve alan yazın göz önünde bulundurularak araştırmadan genel sonuçlar çıkarılabilir. Bunlardan birincisi, “aşamalı yardımla öğretim yöntemi” kolay uygulanan bir yöntemdir. İkincisi, “aşamalı yardımla öğretim” kullanılarak görme engellilere dağcılık yapma becerisinin öğretiminde herhangi bir uyarılma olmamıştır (Doğan ve Tekin-İftar, 2002). Üçüncüsü, ölçüt karşılanıncaya kadar katılımcıların tüm doğru tepkileri sürekli pekiştirilmiştir.

### **5. 3. Dağcılık Aktivitelerinin Görme Engellilerin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri**

Görme engellilerin rehabilitasyonu toplum sağlığı açısından çok önemlidir. Bu görme engellilere sadece yardımcı cihazlar verilmesi ile sınırlı değildir. Esas olarak günlük yaşam aktivitelerine devam edebilmelerine ve yaşam içindeki rollerini sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmelerine yardımcı olacak aktiviteler yapması ile ilgilidir. Burada gerek rehabilitasyonun etkinliğini takipte gerekse rehabilitasyon sonrası yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde sportif aktiviteler devreye girer. Araştırmada, yapılan görüşme ve gözlemler sonucunda dağcılık aktiviteleri katılımcıların yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Dağcılık aktiviteleri bağımsız hareket, psikolojik durum, sosyal ilişkiler, fiziksel iyi olma ve çevresel etki durumlarında katılımcılara faydalar sağladığı tespit edilmiştir.

Alan yazında sportif aktivitelere katılmanın görme engellilerin yaşam kalitelerine etkisiyle ilişkisi üzerine sınırlı sayıda çalışmaya rastlandığı belirlenmiştir. Oysaki alan yazında daha çok bedensel, ampute, zihinsel engellilere yönelik yapılan çalışmaların olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmalarda yaşam kalitesi pek çok anket kullanılarak değerlendirildiği belirlenmiştir. Ancak bu anketlerin pek çoğu tanıya özel geliştirilmiştir (Gothwal, Wright ve Lamoureux, 2009). Araştırmamız tek bir tanı grubuna odaklanmayan nitel veri toplama teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, yapılan görüşme ve gözlemler sonucunda dağcılık aktiviteleri katılımcıların yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Dağcılık aktiviteleri bağımsız hareket, psikolojik durum, sosyal ilişkiler, fiziksel iyi olma ve çevresel etki durumlarında katılımcılara faydalar

sağladığı tespit edilmiştir. Farklı arazi koşullarında, farklı zorlu kaya etaplarında yapılan tüm aktiviteler sonucunda katılımcılar en fazla bağımsız hareket etme ve psikolojik durum temalarında iyileşmeler yaşadıkları görülmüştür. Daha sonra sosyal ilişkiler, fiziksel iyi olma ve çevresel etki temalarında değişiklikler yaşadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların bağımsız hareket etme yeteneği kazanmaları aynı zamanda psikolojik durumlarında iyi yönde bir değişikliğe neden olduğu söylenebilir.

Sporun yaşam kaliteleri üzerine etkisine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde; İlhan (2011, s. 89) tarafından “az görenlerde spor yapmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi” konulu çalışmada spor yapmak yaşam kalitesini olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Groff ve diğerlerinin (2009, s. 324) “18 yaş üstü 4 SP’li olgu ile yaptıkları çalışmada spora katılımın” yaşamdan zevk alma, iyi hissetme, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme gibi aktiviteleri olumlu etkilediği bulunmuştur. Devine (2004, s. 157) “rekreatif aktivitelerine katılan 14 engelli birey ile yaptığı çalışmasında” insanlar arası rahat ve keyifli iletişim, bir gruba dahil olma duygusu ve eşit statüde ilişki kurma fırsatı yaşadıklarını belirtmiştir. Muraki ve diğerleri (2000) “erkek spinal kord yaralanmalı olgu” üzerinde yaptıkları çalışmada, spora katılımın yüksek olduğu durumlarda depresyonun düşük olduğunu bulmuştur. Yine benzer çalışmada egzersiz arttıkça psikolojik faydalarının da arttığını görülmektedir. Fiziksel kapasite arttıkça bağımsızlık artar ve psikoloji düzelir. Spora katılım engelli bireyi sosyal açıdan desteklediği için sosyal izolasyonu azaltmakta, bağımsızlığı arttırarak emosyonel durumu düzeltmekte ve fiziksel aktivite oranını da arttırmaktadır. Yazıcı (2012) spor yapan ve yapmayan ampute bireylerin yaşam kalitesi ve depresif durumlarının belirlenmesine yönelik çalışmasında ampute bireylerde sporun yaşam kalitesini yükseltmede ve depresyon düzeyini düşürmede önemli bir araç olduğunu belirtmiştir. Arık (2011) sporla uğraşan beden engellilere yönelik yapış olduğu çalışmada atıcılık sporuyla uğraşan engellilerin enerjik dinç hissettikleri ve fiziksel aktivite düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Güler (2010) yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi üzerine yaptığı çalışmada Yoga eğitimi ile Yaşam Kalitesi arasında da bir ilişki bulunmuş, bununla birlikte Yaşam Kalitesinde fiziksel alanın, psikolojik alanın ve çevresel alanın aralarında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Gökçül (1998) ve Duyan (2008) yine konuyla ilgili benzer bir araştırma yapmış, altı haftalık yoga çalışmalarının neticesinde katılımcıların stres, kaygı ve tükenmişlik seviyelerinde anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir. Yayan ve Altun (2013), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada spor yapan öğrencilerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmalar yöntemsel ve araştırma grubu farklılığı olmasına rağmen araştırmanın sonuçları bakımından bizim çalışmamızla paralellik göstermekte ve literatürü desteklemektedir

Bulgular, yaşam kalitesi kategorisi açısından temalara göre değerlendirildiğinde; Dağcılık aktivitelerinin, katılımcılar üzerinde en fazla özgüven artması ve bağımsız hareket etme durumlarında etkileri olduğu belirlenmiştir (f=7). Bu durumun, katılımcıların yaklaşık %36 eğitim düzeyinde ve 11-12 km mesafede yürüyüş yapabilmelerinden, farklı yükseklikte çadır kurabilmelerinden, kendi yemeklerini yapabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca patikada, patikası olmayan arazi yapılarında, çarşak arazilerde yürüyüş yaparak Kaçkar dağına başarılı bir şekilde tırmanmalarının da bu durumu etkilediği söylenebilir. Öyleki McKenzie (2000), dağa tırmanma özgüveni geliştirmekte, doğa ile yalnız kalarak kendisi ile yüzleşmeyi sağlamaktadır. Altunay (2014, s. 43)'a göre ise bağımsız hareket becerilerini kazanan görme engelliler başkalarına bağımlı olmadığı için özgüvenleri artmaktadır. Bu doğrultuda katılımlı gözlem sırasında görme engellilerle yapılan sohbetlerde farklı alanlarda hareket edebilmeleri, hayatlarında ilk defa patates soymaları, yemek yapmaları, çadır kurmaları bu sonucun bir göstergesi olarak da değerlendirilebilir. Bu duruma ilişkin katılımcılardan GE1:” ilk defa kendi başıma dereden su almaya gidebildim”; katılımcı GE6 “hayatımda ilk defa yemek yapıyorum eşim beni görmeli” şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir. Alan yazında, dağcılık aktivitelerinin bireylere öz güveni arttırma, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme gibi faydalar sağladığı tespit edilmiştir (McKenzie, 2000, McRoberts, 1994; Wagner ve Roland, 1992). Öyle ki Kaplan ve Ardahan (2012) yapmış oldukları çalışmada doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanma bireylerin özgüven duygularını artırdığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Hodgson ve diğerlerin (2009) 12 kaya tırmanıcı ile 14 hafta süren üstten emniyetli ve lider tırmanış sonucunda özgüven durumlarında artış olduğu tespit etmiştir. Ayrıca görme engellilerin bağımsız hareket becerilerine ilişkin çalışmalara baktığımızda; Altunay (2000) tarafından, ‘fiziksel yardım ve sözel ipucuyla sunulan bireyselleştirilmiş rota öğretim materyalinin’ etkililiğini belirlemek” konulu yapılan çalışma sonucunda görme engelliler bağımsız hareket becerileri kazanımı elde ettikleri belirlenmiştir. Benzer şekilde Çakmak (2011) tarafından “üç görme yetersizliği olan otobüse binme becerisi öğretim materyalinin etkililiği” araştırmasında görme engelliler bağımsız hareket becerisini kazandıkları belirlenmiştir. Bu araştırmalar örneklem ve yöntem yönünden farklı olmalarına rağmen bizim araştırma sonuçlarımızla benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Dağcılık aktivitelerinin katılımcıların yaşam kaliteleri üzerinde, stresle baş edebilme, iletişim becerilerinde artma, ve daha güçlü hissetme durumlarında etkisi olduğu belirlenmiştir (f=5). Dağcılık, doğa yürüyüşü ve kaya tırmanışı; kişilere mutluluk, daha iyi sağlıklı ve güçlü hissetme (Kalkan, 2012, s. 98), yeni arkadaşlar edinme, sosyalleşme

(Ardahan, 2012) kişinin doğal ortamlarla birlikte olarak stres faktörleriyle kolay baş etme (Duran, 2012) faydaları sağlamaktadır (Burnett,1994; McKenzie, 2000).

Dağcılık aktiviteleri katılımcılara günlük yaşamlarında sorun karşısında sakinleşme ve stresi azaltma durumlarına yardımcı olduğu söylenebilir. Katılımlı gözlem sırasında görme engellilerle yapılan sohbetlerde bu durum GE3 tarafından “artık yürüyüşler sırasında daha sabırlı, sakin olabiliyorum” ifade edilmiştir. Kural (2013) tarafından yapılan çalışmada da dağcılık sporuyla uğraşan bireyler; stres karşısında daha fazla bilgi alma, eylem planları oluşturma ve sorun çözmeye yönelik davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir. Özen (2015) “serbest zaman etkinliği olarak yapay duvar tırmanışının çocukların problem çözme becerisi üzerine etkisi” konulu çalışmada katılımcılar problemleri çözmeye kendilerine daha çok güvendikleri ve zorluklar karşısında vazgeçme meyillerinin azalıp sorunların üstüne kararlılıkla gittiklerini belirtmiştir. Örneklem ve yöntem açısından farklı olan bu araştırma sonuçları bizim araştırmamızla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Ayrıca dağcılık aktiviteleri günlük yaşamlarında katılımcılara yeni bir ortamda yeni insanlarla tanışma ve iletişim kurmada daha girişken davranış sergilemelerine fayda sağlığı söylenebilir. Kurt (2010) ve Karaman ve diğerlerine göre (2012) dağda bir gün kamp kurmak, yaşamla mücadeleyi, nasıl hayatta kalacağını öğretir. Bu sayede sosyal becerisi zayıf olan bireyler, sosyal becerilerini geliştirmiş olur kendi akranları ile iletişimlerini üst seviyeye çıkarmış olabilir. Kalkan (2012) tarafından yapılan araştırmada dağcılık ve kaya tırmanışı gibi yüksek risk içeren aktiviteler sonrasında diğer bireylerle etkileşmesi ve bu etkileşim sonucunda bireyin sosyalleşmesini sağladığını belirtmiştir. Brannan, Arick ve Fullerton (1997) tarafından yapılan araştırmada da kamplara katılan engelli çocuklarda iletişim yeteneğinin gelişmesi gibi benzer olumlu sonuçlar da elde edilmiştir. Dworken (1999) buna ek olarak, kamp ortamında insana ait iletişim, karar verme gibi yeteneklerin gelişimine yardımcı olabileceğini belirtmektedir.

Benzer şekilde dağcılık aktiviteleri katılımcıların fiziksel kapasitelerini artırdığı ve günlük yaşamlarında bir işle uğraşınca daha güçlü ve daha çok iş yapma faydası sağladığı söylenebilir. Doğa yürüyüşü veya tırmanışlar fiziksel açıdan ağır solunum ile akciğerlerinizin kapasitesini artırır. Engibeli arazide ve hatta küçük sırtlarda yürümeniz gerektiğinden denge hissini geliştirir (URL-4, 2017). Ardahan (2011) tarafından yapılan araştırmada dağcılık aktivitelerine katılan bireylerin daha mutlu, sağlıklı ve güçlü hissetme yönünde faydalardan elde ettiklerini belirtmiştir. Tüm bu alan yazın doğrultusunda belirtilen bu çalışmalar, yöntem ve örneklem gurubu farklı olmasına rağmen, stresle baş edebilme, iletişim becerilerinde artma ve daha güçlü hissetme sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Dağcılık aktiviteleri katılımcılar üzerinde sorumluluk alma paylaşma-işbirliği ve toplumsal algıda değişiklik durumlarında etkileri olduğu belirlenmiştir (f=4). Şahin ve Işitan (2010) spor aktivitelerinin engelli bireylere olan faydalarından biride sorumluluk alma duygusu olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum aktivite sırasında “GE6 cebinden çıkardığı çikolatayı GE9 ile ile paylaştığı” gözlemlendiği görülmüştür.

Dağcılık aktiviteleri, katılımcılar üzerinde en az yaşam sevinci ve arkadaş tutumun durumlarında etkileri olduğu belirlenmiştir. Engelli kişilerin yapacağı sporun olumlu etkileri kişinin kendisine, ailesine, iş çevresine ve topluma doğrudan yansımaktadır (f=3). Planlı yaşam ve antrenman, engelli bireylerin sağlığının düzelmesinin yanı sıra yaşam sevincini artırır, onları hayata bağlar ve özgüvenlerini geliştirir (Gür, 2001). Şirinkan ve diğerlerinin. (2007) yaptığı çalışmada spor engelli bireyin sağlığının düzelmesi yanı sıra, yaşam sevincini artıran, onları hayata bağlayan ve özgüvenlerini geliştiren bir unsur olarak belirlenmiştir.

Dağcılık aktiviteleri sonrasında katılımcılar ailelerin güvenlerini kazandıkları, toplumsal algıda olumlu yönde değişiklik ortaya çıkardıkları görülmüştür. Engelli bir çocuğun varlığı aileyi psikolojik açıdan birçok sıkıntıya sokar. Aile yaşadığı karışık duyguların yanı sıra, normal gelişim gösteremeyen çocuğun kendilerine yüklediği aşırı sorumluluk karşısında sürekli bir başarısızlık, mutsuzluk ve hayal kırıklığı duygularını yaşayabilmektedir (Türk, 2007). Bu aktivitelere katılan bağımsız hareket edebilme yeteneği özgüveni gelişen katılımcılar aileler ve toplum önünde saygınlık farkındalık ve kazandıkları söylenebilir. Hatta Kaçkar dağına başarılı bir şekilde tırmanmaları engelli olmayan bireylerin bile cesaret edemediği bir aktiviteyi gerçekleştirmeleri ailelerinin öz güvenini kazanma toplum tarafından ötekileştirilmenin önüne geçtiği düşünülmektedir.

## 6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Bu bölümde, katılımcıların mevcut sorunları, dağcılık aktiviteleri yapabilme durumları ve dağcılık aktiviteleri sonrasında yaşam kalitelerindeki değişimler çerçevesinde elde edilen bulgulara ait sonuçlara yer verilmiştir. Bu üç bölümde katılımcıların görüşleri, gözlemci notları ve ses-video kayıtlarından elde edilen sonuçlar araştırma kapsamında açıklanmıştır. Ayrıca bu bölümde çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında araştırma sonuçlarına dayalı öneriler ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

### 6. 1. Sonuçlar

Araştırma kapsamında, katılımcıların dağcılık aktiviteleri uygulama planına ilişkin sonuçlar üç farklı bölüm altında incelenmiştir.

Birinci bölüm; uygulama öncesi durum saptama sürecine ilişkin elde edilen sonuçlardır. Bu doğrultuda; katılımcılar günlük hayatlarında bağımsız hareket, psikolojik, sosyal yeterlik ve çevresel sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Katılımcılar bildikleri kalabalık ortamlarda başkalarına bağımlı olmadan yürüyemedikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca katılımcılar tanımadıkları çevrede hareket etmeyle ilgili ciddi problemlerle yaşadıkları belirlenmiştir. Bağımsız hareket edememe ve bununla ilişkili olarak katılımcıların öz güvenlerinin azalmasına ve yürürken bir yere çarpma, düşme korkusu yaşamalarına sebep olduğu görülmüştür. Katılımcılar bir sorunla karşılaştıklarında sorunu etkili yolla çözemedikleri belirlenmiştir. Öz güveni düşük olan katılımcıların kendi ilgili konularda karar vermede güçlük çektiklerini ve kararsız olduklarını belirlenmiştir. Katılımcılar, iletişim kurabilmede güçlükler yaşadıkları ve insanlardan kendini soyutladıkları belirlenmiştir. Toplumun katılımcıları dışlayan bir anlayışa sahip olduğunu ve toplum tarafından ayrımcılığa uğradıkları tespit edilmiştir. Katılımcılar, aileleri tarafından koruyucu, kollayıcı bir tutumla karşılaştıkları ve ailelerin onlara güvenmedikleri sonucu tespit edilmiştir.

İkinci bölüm, dağcılık yapabilme becerilerine ait elde edilen sonuçlardır: aşağıda sunulmuştur. Bu araştırmada aşamalı yardımla öğretim yöntemi, doğada yürüyüşü yapma, kamp kurma ve kaya tırmanma becerilerinin öğretiminde etkili olduğunu sonucu tespit edilmiştir. Katılımcılar bu becerilerini aktiviteler sona erdikten 2 hafta sonra da koruyabildiklerini ve araştırmaya ilişkin olumlu görüş beyan ettiklerini gösterir niteliktedir. Aşamalı yardımla öğretim yöntemi ile yapılan öğretim sonunda doğada yürüyüşü yapma, kamp kurma ve kaya tırmanma becerileri ile ilgili elde edilen veriler başlama düzeyine göre daha yukarıda bulunmaktadır. Dolayısıyla, aşamalı yardımla öğretimin dağcılık

yapabilme becerilerinin öğretiminde GE6 ve GE9 hariç istenilen başarı ölçüt düzeyine ulaştığı belirlenmiştir.

Son bölüm; uygulama sonrası dağcılık aktivitelerinin yaşam kalitelerine etkisine ilişkin elde edilen sonuçlardır: Dağcılık aktiviteleri sonrasında katılımcıların yaşam kalitelerinde iyileşme olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların; bağımsız hareket, psikolojik durum, sosyal ilişkiler, fiziksel iyi olma ve çevresel etki durumlarında değişimler olduğu görülmüştür. Buna göre; Dağcılık aktiviteleri sonrasında katılımcılar bildikleri alanda kendi başarılarına yürüyebildikleri görülmüştür. Dağcılık aktiviteleri sonrasında katılımcılar bilmedikleri alanda daha iyi yürüyebildikleri ortaya çıkmıştır. Bağımsız hareket kazanımı elde eden katılımcıların öz güvenlerinin arttığı ve sorunla karşılaştıklarında etkili baş edebildikleri görülmüştür. Dağcılık aktiviteleri sonrasında sorumluluk alma duygusunda, zorluklar karşısında mücadele etme azminde ve yaşam sevinçlerinde artış olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar yeni insanlarla tanışma ve iletişim kurmada daha girişken olduklarını görülmüştür. Katılımcıların süreç içerisinde paylaşma ve işbirliği yaptıkları görülmüştür. Fiziksel kapasiteleri gelişen katılımcılar günlük hayatlarında daha az uydukları daha güçlü ve dinç hissettikleri belirlenmiştir. Dağcılık aktiviteleri sonrasında katılımcılar ailelerin güvenlerini kazandıkları, toplumsal algıda olumlu yönde ve arkadaş tutumunda değişiklik ortaya çıktığı görülmüştür.

Sonuç olarak, görme engellilerin sorunların giderilmesine ilişkin katılımcı görüşlerinden ve gözlemlerden ortaya çıkan kodlar doğrultusunda dağcılık eğitim ve aktivitelerinin önemli etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle katılımcıların bağımsız hareket edebilmelerinde, özgüven ve iletişim becerilerini artırmalarında, daha güçlü hissetmelerinde ve ailelerinin güvenlerini kazanmalarında olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca görme engellilerin aşamalı yardımla öğretim yöntemi ile doğa yürüyüşü, kamp kurma, kaya tırmanışı hatta yüksek dağlara zirve tırmanışı yapabilecek becerilere sahip olduğunun önemi ortaya çıkmıştır.

## **6. 2. Öneriler**

Bu bölümde, araştırmanın sonuçları dikkate alınarak ortaya çıkan öneriler araştırma sonuçlarına dayalı öneriler sunulmuştur.

### **6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

1. Araştırma sadece görme engelli olan on katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu sınırlılık dış geçerliği olumsuz olarak etkilemektedir.



2. Dağcılık becerilerin öğretiminde aşamalı yardımla öğretimin den başka bir öğretim yöntemimde önerilebilir.
3. Aşamalı yardımla öğretimin kullanılırken uyaran kontrolünün kurulup kurulmadığını belirlemek üzere aktivite oturumları oldukça zaman alıcıdır. Bu kısıtlılığı birkaç oturumunda değerlendirmek gerekir.
4. Dağcılık aktiviteleri değişik düzeylerde risk içerdiği için kesinlikle eğitim alınması gerekmektedir.
5. Dağcılık sporu gerek duyulduğu takdirde il ve ulusal boyutta yapılması önerilmektedir.
6. Engellilerin yaşamında rol almasını aktif yaşamasını belirleyen spor aktiviteleri düzenlenmelidir.

## **6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Yapmış olduğumuz araştırmada görme engellilerin dağcılık aktiviteleri yoluyla geliştirdikleri becerilerin yaşam kalitelerine yansımalarının incelenmiş olup aynı çalışma diğer engellilere de uygulanabilir.
2. Tüm engel gruplarının fiziksel uygunluk, yaşam kalitesi, sosyal beceri gibi konuları da içerisinde bulunduran çalışmalar yapılabilir.
3. Tüm engel gruplarının fiziksel uygunluk, yaşam kalitesi, sosyal beceri gibi konuları da içerisinde bulunduran çalışmalar yapılabilir.
4. Engellilere bu tür araştırma süreçlerine dâhil edilmesinde teşvikler verilebilmeli; fakat bu teşvikler araştırmayı etkileyecek şekilde olmamalıdır.
5. Görme engelliler ve diğer engel gruplarının temsil yetkilileri (vakıf, dernek, sivil toplum kuruluşları vb.) bu tür çalışmalarda daha aktif ve destekleyici rol üstlenmeli. Ayrıca engel gruplarının temsil yetkilileri bu tür çalışmalarını artırmak için bir politika geliştirmeli.
6. Görme engellilerin sorunlarını gidermeye yönelik yapılan bu araştırma görüşme gözlem araştırmacı günlükleri aracılığıyla veriler toplanmıştır. İleriki araştırmalarda, araştırmanın geçerlik ve inandırıcılığını arttırmak amacıyla karma araştırma yapılarak, daha zengin bir bilgi edinebilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Akcan, F. (2011). *Dağcılık alt kültürü: semboller, anlamlar, kimlikler*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akçalı, Ş. (2015). *Görme engellilere yönelik tasarlanan mekânların erişilebilirlik standartları kapsamında irdelenmesi: Görme engelli kütüphaneleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akdemir, N. ve Birol, L. (2005). *İç hastalıkları ve hemşirelik bakımı*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Akkök, F. (2003). Görme engelli çocuklar. A. Ataman (Ed.), *Özel eğitime giriş* içinde (s.158-159). Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Aksay, E., Arslan, C., Güllü, M. ve Botttger, V. (2011). Atletizmin periferik ve merkezi sinir sisteminden kaynaklanan engelli bireylerdeki hareket beceri düzeyine etkisi. *Selçuk üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 95-98.
- Altunışık, R., Cokun, R., Yıldırım, E. ve Bayraktaroğlu, S. (2001). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Adapazarı: Sakarya Kitabevi.
- Altunay, B. (2000). *Görme engelli öğrencilere belirlenen rotalar boyunca bağımsız hareketin kazandırılmasında fiziksel yardım ve sözel ipucuyla sunulan bireyselleştirilmiş rota öğretim materyalinin etkililiği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altunay, B. (2014). Görme yetersizliğinin psikomotor gelişim ile bağımsız hareket üzerindeki etkileri ve destekleyici programlar. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(3), 165-175.
- Altunay, A. B. ve Ekinci, M. (2014, Ekim). *Görme engelli üniversite öğrencilerinin yönelim ve bağımsız hareket becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi*. I. Uluslararası Engellilerin İstihdamı Sosyal Güvenlik Sorunları ve Çözüm Önerileri Kongresin' de sunulan bildiri, Engelliler Konfederasyonu, Ankara.
- Altunel, M. (2007). *Otistik özellik gösteren öğrencilere soru cevaplama becerilerinin öğretiminde küçük grup düzenlemesi ile sunulan eşzamanlı ipucuyla öğretimin etkililiği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Amundson, R. (2005). Disability, ideology, and quality of life. In D. Wasserman, J., Bickenbach & R. Wachbroit (Eds.), *Quality of life and human difference, genetic testing, health care and disability* (pp. 101-124). America: Cambridge University Press,
- Ardahan, F. (2012). *Dağcılık nedir, dağcı kimdir üzerine bir çalışma*. <http://www.antalyabugun.com/?page=makale&MID=14852> adresinden 12.04.2018 tarihinde erişilmiştir.

- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(3), 20-33.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa T. (2011). Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Arıkan, Ç. (2001). *Türkiye'de görme özürü kadınlar: Sorunlar, beklentiler, çözüm önerileri*. Ankara: Körler Federasyonu Yayını.
- Arıkan, Ç. (2002). Sosyal model çerçevesinde engelliliğe yaklaşım. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 2(1), 12-21.
- Arık, A., Numanoğlu, E. ve Erden, Z. (2016, Kasım). *Atıcılık sporunun bedensel engelli ve sağlıklı sporcularda yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelenmesi*. 1.Engellilik Araştırmaları Kongresin'de sunulan bildiri, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, S. ve Gökçe, Y. (1999). Geriatriye yaşam kalitesinin değerlendirimi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(1), 173-178.
- Arslan, Y., Şahin, H. M., Gülnar, U. ve Şahbudak, M. (2014). Görme engellilerin toplumsal hayatta yaşadıkları zorluklar (batman merkez örneği). *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-14.
- Arslantaş, D., Metintaş, S., Ünsal, A. ve Kalyoncu, C. (2006). Eskişehir mahmudiye ilçesi yaşlılarında yaşam kalitesi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 28(2), 81-89.
- Arognı, M. T. (1992). Visually impaired people in iran; cultural and environmental effect on orientation and mobility services. *Journal of Visual Impairment and Blindness*. 86(3), 151-152.
- Atasavun, U. S. ve Akı, E. (2009). Görme engelli çocukların mobilite düzeylerinin incelenmesi: Pilot çalışma. *Fizyoterapi Rehabilitasyon Dergisi*, 20(3), 201-206.
- Atay, M. (1995, Ekim). *Engelli bireylerin benlik gelişiminde spor etkinliklerinin önemi*. Uluslararası Engellilerde Spor Eğitim Sempozyumunda sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Atıcı, İ. (2007). *Fiziksel engelliler ve kentsel mekânın kullanımı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydiner, B. A. ve Terzioğlu, G. (2007). *Ailelerin yaşam kalitelerini etkileyen bazı objektif ve subjektif göstergelerin incelenmesi*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Genel Yayını.
- Aygençel, G. ve Öztürk C. (2001). Akciğer kanserinde yaşam kalitesi değerlendirmeleri. *Hematoloji-Onkoloji Dergisi*, 3(3), 260-268.
- Başerer, T. (2008). Fonksiyonel (organik olmayan) görme kayıpları. *Turkish Journal Of Ophthalmology*, 38, 438-439.

- Bayazıt, B., Fil, H., Son, M., Çolak, S., Eskiyecek, C. G. ve Çolak, E. (2014). Eğitilebilir zihinsel engelli kız çocuklarda cimnastik çalışma programının denge gelişimine etkisinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 370-377.
- Bayraktar, Ş. C. (2008). *Senil kataraktı olan hastalarda operasyon öncesi ve sonrası görme işlevi değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayramlar, K. (2009). Ortopedik özürümlerde rekreasyonel aktiviteler ve spor. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokul Dergisi*, 8(1), 23-27.
- Bektaş, F. (2010). *Kaçkar havzası trekking parkurlarının spor turizmi bakımından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Berg, K. E. and Latin, R. W. (2008). *Research methods in health, physics education, exercise science and recreation* (3th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer business.
- Black, A. and Wood, J. (2005). Vision and falls. *Clin Exp Optom*, 88, 212-222.
- Biddle, S. and Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity determinants, wellbeing and interventions*. London and New York: Routledge.
- Biering-Sorensen, F. and Hjeltnes, N. (2003). Disabled individuals and exercise. In M. Kjaer (Eds.), *Textbook of sports medicine* (pp. 373-396). Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Birkan, B. (2002). Gelişimsel yetersizliği olan çocuklara renk öğretiminde eşzamanlı ipucuyla öğretimin etkililiği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 169-186.
- Bittner, A. K., Edwards, L. and George, M. (2010). Coping strategies to manage stress related to vision loss and fluctuations in retinitis pigmentosa. *Optometry*, 81, 461-468.
- Bogdan, R. C. and Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: an introduction to theories and methods*. Boston: Pearson Education Inc.
- Brannan, S., Arick, J. and Fullerton, A. (1997). Inclusionary practices: A nationwide survey of mainstream camps serving all youth. *Camping Magazine*, 70(1), 32-34.
- Burnett, D. (1994). Exercising better management skills. *Personnel Management*, 26(1), 42-46.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyükıyıldırım, H., Temel, C. ve Erdem, M. (2014, Mayıs). *Sporun görme engelliler için önemi ve spor yapan görme engellilerin hayatındaki değişikliklerin incelenmesi*. 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresinde sunulan bildiri, Batman Üniversitesi, Batman.
- Cavkaytar, A. ve Diken, İ. H. (2005). *Özel eğitime giriş*. Ankara: Kök Yayıncılık.

- Ceyhan, D. (2006). *Az gören hastalarda binokülerite ve binoküleritenin okuma işlevi üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Chadha, R. K. and Subramanian, A. (2011). The effect of visual impairment on quality of life of children aged 3-16 years. *Br J Ophthalmol*, 95, 642-645.
- Cheng, J. F., Ressurreccion, D., Tzeng, B. and Diamond, M. (2004). Efficacy and safety of an indoor rock climbing program as a complementary physical therapy and recreational activity for children with cerebral palsy. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83(3), 243-244.
- Clemons, E. T., Chew, E. Y., Bressler S. B. and McBee, W. (2003). National eye institute visual function questionnaire in the age-related eye disease study. *Arch Ophthalmol*, 121(2), 211-217.
- Corbin, J. M. and Strauss, A. C. (2007). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Coyne, K., Margolis, M., Kennedy, T., Baker, T., Klein R., Paul, M. and Revicki, D. (2004). The impact of diabetic retinopathy perspectives from patient focus groups. *Fam Pract*, 21, 447-453.
- Craig, W. and Armstrong, N. (1996). Peak aerobic fitness of visually impaired and sight adolescent girls. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 90(6), 495.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. ABD: Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, California: Sage W.
- Costello, P. J. M. (2003). *Action research*. London: Continuum Press.
- Çakmak, S. (2011). Görme engelli olan bireyler için hazırlanan otobüse binme becerisi öğretim materyalinin etkililiği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 94-111.
- Çelik, E. (2015). Kendini gizleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının aracılık ve moderatör rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40, 181-182.
- Çepni, S. (2012). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. Trabzon: Celepler Matbaa.
- Çolak, T., Bamaç, B., Aydın, M., Meriç, B. ve Özbek, A. (2004). Physical fitness levels of blind and visually impaired goalboll team players. *Isokinetics and Exercise Science*, 12(4), 247-252.
- Çotuk, H. (2015). *Görme yetersizliğinden etkilenmiş çocuklara kardeş öğretimi aracılığıyla sunulan bağımsız hareket becerilerinin eşzamanlı ipucuyla öğretiminin etkililiği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Değirmenci, S. (2016). *Görme engelliler için sesli kitaplarda yeni çözümler ve bir toplumsal farkındalık projesi örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yaşar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demirci, M. E. (2005). *Homeros'ta aşık veysel'e tarihte ve toplum yaşamında körler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Demirel, G. (2011). *Görme kaybı olan bireylerde görmeye bağlı yaşam kalitesinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, T. ve Şen, Ü. (2009). Görme engelli öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından öğrenme stilleri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 154-161.
- Devine, M. A. (2004). Being a doer instead of a viewer the role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 137-159.
- Doğan, O. S. ve Tekin-İftar, E. (2002). The effects of simultaneous prompting on teaching receptively identifying occupations from picture cards. *Research in Developmental Disabilities*, 23, 237-252.
- Doğanay, H. (2003). Ağrı dağı ve turistik önemi. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 8(9), 171-179.
- Donath, L., Roth, R., Rueegge, A., Groppa, M., Zahner, L. and Faude, O. (2013). Effects of slackline training on balance, jump performance and muscle activity in young children. *Int J Sports Med*, 34(12), 1093-1098.
- Duran, C. (2012). Türkiye de dağlık alanların kırsal turizm açısından önemi. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 1, 45-52.
- Durmaz, B. ve Atamaz, F. (2006). İnme ve hayat kalitesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 52, 45-49.
- Dursin, A. (2013). *Hacettepe üniversitesi beytepe yerleşkesi için görme engellilere yönelik bilgilendirme tasarımı* (Yayınlanmamış sanatta yeterlik tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duyan, E. C. (2008). *Yaşamında yoga: iş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisan tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Dworken, B. S. (1999). Campers speak new england youth share ideas on societal issues. *Camping Magazine*, 72(5), 30-34.
- Enç, M. (1972). *Görme özürlüler gelişim, uyum ve eğitimleri*. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Enç, M. (1981). Görme özürlülerin eğitim sorunları. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 6, 67-73.
- Enç, M. (2005). *Görme özürlüler-gelişim, uyum ve eğitimleri*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde araştırma yöntem ve metodlarına giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eser, E. (2007, Nisan). *Klinik uygulamada yaşam kalitesi ölçeklerinin kullanılması*. 2. Klinik Uygulamalarda Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Kongresinde sunulan bildiri, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Farquhar, M. (1995). Elderly people's definition of quality of life. *Soc.Sci.Med*, 41(10), 1439-1446.
- Faye, E. E. (2000). Poor vision. In M. Evans, J. G. Williams, J. P. Beattie & B. L. Wilcock (Eds.), *Oxford textbook of geriatric medicine* (pp. 881-893). Oxford: Oxford University Press.
- Fayers, M. and Machin, D. (2000). *Quality of life*. England: Publications.
- Fındık, T. (2009). *Kış dağcılığı*. İstanbul: Akut Yayınları.
- Finger R., Fenwick, E., Marella, M., Dirani, M., Holz, F., Chiang, P. and Lamoureux, E. L. (2011). The impact of vision impairment on vision-specific quality of life in Germany. *Invest Ophthalmol*, 52, 3613-3619.
- Fraenkel, J. R. and Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). Boston: Mc Graw Hill.
- Gay, L. R., Mills, G. E. and Airasan, P. (2006). *Educational research competencises for analysis and applications*. New Jersey: Pearson Education.
- Gothwal, V. K., Wright, T. A. and Lamoureux, E. L. (2009). Rasch analysis of the quality of life and vision function questionnaire. *Optom Vis*, 86, 836-844.
- Gökçül, B. (1998). *Bankacılık sektöründe yoga programı uygulanarak stres kontrolünün sağlanması üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göksu, İ. ve Çevik, T. (2004). *Özel eğitime giriş*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Greenwood, D. J. and Levin, M. (2007). *Introduction to action research: social research for social change*. Thousand Oaks, London: Sage Publications.
- Graydon D. ve Hanson K. (2005). *Dağcılık zirvelerin özgürlüğü*. İstanbul: Homer Kitabevi ve Yayıncılık.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R. and Zabriskie, R. B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Grisham-Brown, J., Schuster, J. W., Hemmeter, M. L. and Collins, B.C. (2000). Using an embedding strategy to teach preschoolers with significant disabilities. *Journal of Behavioral Education*, 10, 139-162.
- Gençlik Spor Genel Müdürlüğü [GSGM]. (2003). *Uluslararası görme engelliler spor branşları oyun kuralları*. Ankara: Gençlik Ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Gür, A. (2002). Özel olimpiyatlar. *Çoluk Çocuk Dergisi*, 21, 50-51.

- Gür, A. (2001). *Özürülerin sosyal yaşama uyum süreçlerinde sportif etkinliklerin rolü*. Ankara: T.C. Başbakanlık Özürüler İd. Bşk. Yayınları.
- Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, N. (2010). *Diabetes mellituslu hastalarda yorgunluk ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, M. (2010). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürgür, H. (2005). *Kaynaştırma uygulamasının yapıldığı ilköğretim sınıfında işbirliği ile öğretim yaklaşımının incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Havik, E. M., Steyvers, F. J .M., Vander Velde, H., Pinkster, J. C. and Kooijman, A. C. (2010). Design and evaluation of a protocol to assess electronic travel aids for persons who are visually impaired. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 104(2), 84-94.
- Havik, E. M., Kooijman, A. C. and Steyvers, F. J. M. (2011). The effectiveness of verbal information provided by electronic travel aids for visually impaired persons. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 105(10), 624- 637.
- Hill, P. and Johnston, S. (2000). *The mountain skills training handbook*. United Kingdom: Publicitaions Inc.Company.
- Holland-Smith, D. (2014). All the places we were not supposed to go: A case study of formative class and gender habitus in adventure climbing. *Sport, Education and Society*, 17(5), 647–669.
- Horvat, M., Eichstaedt, C., Kalakian, L. and Croce, R. (2002). Visual impairments. Developmental and adapted physical education (4th ed.). San Fransisco: Benjamin Cummings.
- Horzum, T. (2013). *Görme engelli öğrencilerin bazı matematiksel kavramlardaki kavram imajları ve temsilleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ahi Evren Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Huberman, A. M. and Miles, B. M. (2002). *The qualitative researcher's companion*. California: Sage.
- Hurre, T.M. and Aro, H.M. (1998). Psychosocial development among adolescents with visual impairment. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 7, 73-78.
- Hodgson C.I., Draper, N. and Mcmorris, T. (2007). Perceived anxiety and plazma cortisol concentrations following rock climbing with differing safety, rope protocols. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 531-535.



- Huri, M., Akı, E., Bumin, G. ve Karel, G. (2013). Senil kataraktı olan geriatriklerde fakoemülsifikasyon cerrahisinin aktivite performansı ve katılımı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(1), 33-44.
- International Climbing and Mountaineering Federation [UIAA]. (2015). Mountaineering commission standards for voluntary leaders and instructors. <http://www.theuiaa.org/documents/safety/MQL-2015>. adresinden 21.12. 2017 tarihinde erişilmiştir.
- İlhan, B. (2011). *Az görenlerde spor yapmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İkizoğlu, M. (2005). Özürlü, özürlü ailesi ve toplum ilişkisi. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 5(1), 47-60.
- İzgi, A. (2006). *Kaynak endüstrisinde çalışanların genel profili ve iş kazaları üzerine bir inceleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Janssen, M. J. Riksen-Walraven, J. M. and VanDijk, J. P. (2003). Toward an intervention model for fostering harmonious interactions between deaf-blind children and their educators. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 97, 197-214.
- Jangra, D., Ganesh, A. and Thackray, R. (2007). Psychosocial adjustment to visual loss in patient with retinitis pigmentosa. *Ophthalmic Genetics*, 28, 25-30.
- Johnson, A. P. (2005). *A short guide to action research*. Boston: Allyn and Bacon.
- Johnson, A. P. (2014). *Eylem araştırması el kitabı* (Y. Uzuner & M. Anay, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Johnson, A. P. (2015). *Eylem araştırması el kitabı* (Y. Uzuner & M. Anay, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalia, A. A., Legge, G. E., Roy, R. and Ogale, A. (2010). Assessment of indoor route finding technology for people who are visually impaired. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 104(3), 135-147.
- Kalkan, A. (2012). *Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: antalya örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kalyon, T. A. (1997). *Özürlülerde spor* (1. baskı). Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kalyon, T. A. (1994). *Spor hekimliği*. Ankara: Gata Basımevi.
- Karaca, S. (2006). *Görme engelli ergenlerin saptanan gereksinimlerine yönelik geliştirilen eğitim programının etkinliğinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Karaman, Ç., Son, M., Beyazıt, B., Dinçer, Ö. ve Çolak, E. (2012, Nisan). *Spor yapan ve yapmayan 10–12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısının incelenmesi*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresinde sunulan bildiri, Antalya Üniversitesi, Antalya.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, K. (2001). *Özürülülerin istihdamı ve çalışma yaşamında karşılaşılan sorunlar" görme özürülüler için rehabilitasyon deneyimleri*. Ankara: Yeni Rehabilitasyon Politikaları ve Meslek Tanımları Körler Federasyonu Yayını.
- Karataş, K. (2002). Özürülülere yönelik ayrımcılık ve ayrımcılıkla savaşıım. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 2(1), 1-10.
- Karataş, B. (2011) *Göz raporu'nda gözcü çıkmadı*. <http://www.milliyet.com.tr/-goz-raporu-nda-goz-cu> adresinden 16.02.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Kaya, M. (2003). *13-15 yaş grubu spor yapan görme engellilerin statik ve dinamik denge etkinliklerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Keener, J. M. (2004). *Internet-based courses: observations of faculty developers/teacher and students with disabilities at 4-year public institutions in Tennessee* (Unpublished doctoral dissertation). East Tennessee State University, Johnson City.
- Keskin, S. (2008). *18-30 yaş arası spor yapan görme engelli bireyler ile 18-30 yaş arası spor yapan gençlik ve spor genel müdürlüğü personellerinin işitsel basit reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kesiktaş, A. D. (2012). *Görme yetersizliği olan küçük çocuklarda anne-çocuk etkileşimini destekleyen müdahale örneği* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Klein, S. R. (2012). *Action research methods plain and simple*. New York: Palgrave Macmillan.
- Klose-Karaaslan, E. (2014). *Görsel sanatlar öğretmeni yetiştirmede görsel kültür eğitime yönelik bir eylem araştırması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kirchner, C. E., Gerber, E. G. and Smith, B. C. (2008). Designed to deter: community barriers to physical activity for people with visual or motor impairments. *American Journal for Preventive Medicine*, 34(4), 349-352.
- Knudtson, M., Klein, B. E., Klein, R., Cruickshanks, K. J. and Lee, K. E. (2005). Age related disease, quality of life, and functional activity. *Arch Ophthalmol*, 123(6), 807-814.
- Konarska, J. (2007). Young people with visual impairments in difficult situations. *Social Behavior And Personality*, 35(7), 909-918.

- Kulmala, J., Era, P. and Pärssinen, O. (2008). Lowered vision as a risk factor for injurious accidents in older people. *Aging Clin Exp Res*, 20, 25-30.
- Kural, B. (2013). *Dağcıların stresle başa çıkma tutumlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stilleriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurt, Ş. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri gelişimlerinde dağcılık eğitiminin etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Küçüköner, M. (2005). Görme üzerine bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 18(8), 31-34.
- Lacey, G. and MacNamara, S. (2000). User involvement in the design and evaluation of a smart mobility aid. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 37(6), 709-723.
- Lauran, J. and Liberman, L. (2002). Fitness for individuals who are visually impaired. *Blind and Deafblind*, 34(1), 13-23.
- Leigh, J. (2012). *Psychological advantages of mountain climbing*. Retrieved January 21, 2018 from <https://healthyliving.azcentral.com/psychological-advantages-mountain-climbing>.
- Levtzion-Korach, O., Tennenbaum, A., Schnitzer, R. and Ornay, A. (2000). Early motor development of blind children. *Pediatrician Child Health*, 36(3), 226-229.
- Lewis, S. and İselin, S. A. (2002). A comparison of the independent living skills of primary students with visual impairments and their sighted peers: A pilot study. *Journal of visual impairment and blindness*, 96(5), 335-344.
- Maciag, K. G., Schuster, J. W., Collins, B. C. and Cooper, J. T. (2000). Training adults with moderate and severe mental retardation in a vocational skill using a simultaneous prompting procedure. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 35, 306-316.
- Mahruki, N. (1995). *Everest'te ilk türk, chomolungma-dünyanın ana tanrıçası*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Mahruki, N. (1996). *Bir hayalin peşinde, yedi zirveler batı yarıküre ve antarktika*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Mandzuk, L. L. and McMillan, D. E. (2005). A concept analysis of quality of life. *Journal of orthopaedic nursing*, 9(1), 12-18.
- Marston, J. R. and Golledge, R. G. (2003). The hidden demand for participation in activities and travel by persons who are visually impaired. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 97, 475-488.
- Martiho, J. (2004). Integration program through physical education lessons for the influence of some physical fitness health-related components in visual handicapped children. *Faculty of Physical Education and Sport Charles University in Prague*, 31(6), 162-52.

- McAllister, R. and Gray, C. (2007). Low vision: mobility and independence training for the early years child. *Early Child Development and Care*, 177(8), 839–852.
- McKenzie, M. D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved? A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 5(1), 19-28.
- McMillan, H. J. (2004). *Educational research fundamentals for the consumer*. Boston: Pearson Education Inc.
- McRoberts, M. (1994). Self-esteem in young offenders. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(4), 9-11.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2011). *Milli eğitim bakanlığı aile ve tüketici hizmetleri: engelli bireylerde toplumsal uyum*. Ankara: MEB Yayınları.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Miles, M. B. and Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mills, G. E. (2003). *Action research 'a guide for the teacher research*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Montarzino, A., Robertson, B., Aspinall, P., Ambrecht, A., Findlay, C., Hine, J., and Dhillon, B. (2007). The impact of mobility and public transport on the independence of visually impaired people. *Visual Impairment Research*, 9, 67-82.
- Morris J. (1999). *Disabled lives*. London: BBC Education Publication.
- Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S. and Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*, 38(5), 309-314.
- O'Connell, M., Lieberman, L. and Petersen, S. (2006). The use tactile modeling and physical guidance as instructional strategies in physical activity for children who are blind. *Practice Report Journal of Visual Impairment and Blindness*, 37(2), 471-478.
- Owsley, C., McGwin, G., Sloane, M. E., Stalvey, B. T. and Wells, J. (2001). Timed instrumental activities of daily living tasks relationship to visual function in older adults. *Optometry and vision science*, 78(5), 350-359.
- Özbey, Ç. (2007). *Özel çocuklar ve terapi yöntemleri*. İstanbul, İnkılâp Kitabevi.
- Özbey, F. (2015). *Zihinsel yetersizliği olan öğrencilere iş analizi temelinde tekstil işçiliği becerilerinin öğretilmesi: eylem araştırması* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özçelik, A. İ. (1982). Görme özürülülerin psikososyal değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15(2), 47–62.
- Özçetin, H. (2003). *Klinik göz hastalıkları*. İstanbul: Nobel kitapevi.

- Özçetin, H. (2004). *Pratik göz hastalıkları*. Bursa: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Özdemir, G. ve Ersoy, G. (2014). Engelli sporcularda beslenme, sağlık ve performans etkileşimi. *Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 55, 116-121.
- Özen, G. (2015). Serbest zaman etkinliği olarak yapay duvar tırmanışının çocukların problem çözme becerisi üzerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(2), 221-236.
- Özer, D. S. (2001). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. Ankara: Nobel Yayın Yayıncılık.
- Özer, D. S. (2013). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özgüven, İ. E. (2004). *Görüşme ilke ve teknikleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Özürlüler İdaresi Başkanlığı [ÖZİDA]. (2009). *4. özürülüler şurası: istihdam komisyon raporları ve genel görüşmeleri*. Ankara: Özida Yayınları.
- Özkan, Z. (2014). *Hafif derecede zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi etkinliklerinin motor, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Özsoy, Y., Özyürek, M. ve Eripek, S. (2002). *Özel eğitime giriş*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Özyürek, M. (1998). Görme engelliler. S. Eripek (Ed.), *Özel eğitim içinde* (s. 126-152). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Özyürek, M. (1995). *Görme yetersizliği olan çocuğu bağımsızlığa hazırlamak için ana baba rehberi*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Parman, T. (2000). *Ergenlik ya da merhaba hüzün*. Ankara: Bağlam Yayıncılık.
- Parrot, K. A., Schuster, J. W., Collins, B. C. and Gassaway, L. J. (2000). Simultaneous prompting and instructive feedback when teaching chained tasks. *Journal of Behavioral Education*, 10, 3-19.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Pektezel, B. (2017). *Sosyal bilgiler dersinde yer alan tarih konularının öğretiminde drama kullanımı: bir eylem araştırması* (Yayınlanmamış yüksek tezi). Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Philips, M., Flemming, N. and Tsintzas, K. (2009). An exploratory study of physical activity and perceived barriers to exercise in ambulant people with neuromuscular disease compared with unaffected controls. *Clinical Rehabilitation*, 23, 746- 755.
- Rahi, J., Cumberland, P. and Peckham, C. (2009). Visual impairment and visionrelated quality of life in working-age adults findings in the 1958 british birth cohort. *Ophthalmology*, 116, 270-274.

- Resnikoff, S., Pascolini, D., Etyaale, D., Kocur, I., Pararajasegaram, R., Pokharel, G. P. and Mariotti, S. P. (2002). Global data on visual impairment in the year 2002. *Bull World Health Organ*, 82(11), 844-851.
- Robson, C. (1993). *Real word research a resource for social scientists and practitioner researchers*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Santiago, M. and Coyle, C. (2004). Leisure-time physical activity and secondary conditions in women with physical disabilities. *Disability Rehabilitation*, 26(8), 485-494.
- Sarıhan, C. Ö. (2007). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin aile işlevlerini algılanmaları ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savar, F. (2009). *Üveiti olan behçet hastalarında NEI-VFQ-25 ve SF-36 anketleri ile görme ve genel sağlığa bağlı yaşam kalitesinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Shari, L., Barkin, M. D., Smith, S. K. and Durant, R. H. (2002). Social skills and attitudes associated with substance use behaviours among young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 30(6), 448- 454.
- Somuncu, M. (2004). *Dağcılık ve dağ turizmindeki ikilem: ekonomik yarar ve ekolojik bedel*. Ankara Üniversitesi Coğrafi Bilimler Dergisi, 2(1), 1-21.
- Spiers, A. and Walker, G.J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness. *Peacefulness, and Quality of Life, Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Schuster, J. W. and Griffen, A. K. (1993). Teaching a chained task with a simultaneous prompting procedure. *Journal of Behavioral Education*, 3, 299-315.
- Şafak, P. (2013). *Ağır ve çoklu yetersizliği olan çocukların eğitimi*. Ankara: Vize Yayınları.
- Şahin, N. (2012). *Engellilere yönelik eğitim yapılarının tasarım prensipleri ve örnekler üzerinde incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, S. (2000). *Engelli çocukları olan annelerin çocuklarına karşı tutumlarının çocuklarının yeterlik alanları ve sorun davranışları üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, S. ve Işıtan, S. (2010, Ekim). *Ulaşılabilir oyun alanları ve spor salonları için düzenlemeler*. II. ulusal engelli bireyler için fiziksel aktivite çalıştayında sunulan bildiri, Çanakkale Üniversitesi, Çanakkale.
- Şahin, Y. L. (2011). *Görme Engelli Öğrencelerin Eğitiminde Kullanılabilecek Bir Ses İle Görme Sisteminin Oluşturulması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Şentürk, U. (2017). *Bedensel Engelli 13-18 Yaş Amputelerin Yaşam Kalitelerinin ve Serbest Zaman Alışkanlıklarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Şimşek, Z. (2001). Yaşam Kalitesi Ölçeğini Psikometrik Değerlendirilmesi. *Toplum ve Hekim Dergisi*, 2(2), 8-25.
- Şirinkan, A., Şirinkan, S. ve Çalışkan E. (2007, Kasım). *Engellilerde beden eğitimi ve spor dersinin öğrenci bakış açısıyla değerlendirilmesi*. IX. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Tanır, A. K. (2014). *Eğitimin Kültürel Temelleri Anabilim Dalı Güzel Sanatlar Eğitimi Bilim Dalı Resim-İş Öğretmenliği Özgün Baskı Resim Dersinin Post Modern Sanat Eğitimi Bağlamında Uygulanabilirliği: Bir eylem araştırması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanrikulu, M. (2010). *Kaynaştırma Ortamlarında Öğrenim Gören 9. Sınıf Total Görme Engelli Öğrencilere Harita Bilgisinin Öğretimi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkiye Dağcılık Federasyonu [TDF]. (2004). *Türkiye dağcılık federasyonu ana statüsü*. <http://www.tdf.gov.tr/mevzuat> adresinden 16.02.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye Dağcılık Federasyonu [TDF]. (2018). *Türkiye dağcılık federasyonu dağcılık eğitim talimatı*. [http://www.tdf.gov.tr/wp-content/uploads/2016/11/12\\_degitim.pdf](http://www.tdf.gov.tr/wp-content/uploads/2016/11/12_degitim.pdf) adresinden 12.01.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Telatar, T. G. ve Özcebe H. (2004). Geriatrik yaşam kalitesi, yaşlı nüfus ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(3), 162-165.
- Tekin-İftar, E. ve Kırcaali-İftar, G. (2006). *Yanlışsız öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekin-İftar, E. (2012). *Eğitim ve davranış bilimlerinde tek denekli araştırmalar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tırtıl, L. (2015). *Adli tıp açısından kadına yönelik cinsel şiddet*. <http://www.tapv.org.tr/getpdf.aspx?dosyaid=43> adresinden 25 Ocak 2018 tarihinde edinilmiştir.
- Top, C. E. (2007). *14 Haftalık Fiziksel Aktivite Programının 10-12 Yaş Görme Engelli Çocuklar Üzerindeki Etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Tufan, İ. (2004). Türkiye’de engellilik ve engelli olmak. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi, Türkiye Körler Federasyonu Yayını*, 4(2), 141-151.
- Tuncer, T. (2005). Görme yetersizliği olan çocuklar. A. Ataman (Ed.), *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş* içinde (s.11-30), Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Tuncer, T. (2013). Görme yetersizliği olan çocuklar. S. Vuran (Ed.), *Özel eğitime giriş* içinde (s. 289-321), Ankara: Maya Akademi.
- Turano, K. A., Massof, R. W. and Quigley, H. A. (2002). Selfassessment instrument designed for measuring independent mobility in RP patients: generalizability to glaucoma patients. *Invest Ophthalmol Vis Sci*.43, 2874-2881

- Tüfekçioğlu, Ü. (2005). *İşitme, Konuşma ve Görme Sorunları Olan Çocukların Eğitimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınevi.
- Tükel, Y. (2015). *Görme Engelliği Judocuların Denge Performanslarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya.
- Türk, E. (2007). *Spor Takımlarına Katılan ve Katılmayan Görme Engelli Öğrencilerin Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 24, 543-559.
- Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2003). Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2), 3-8.
- Uzuner, Y. (2005). Özel eğitimden örneklerle eylem araştırmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 6(2), 1-12.
- URL-1, <http://www.rvib.org.au> Görme engelli çocuklar için hareketlilik ve oryantasyon rehberliği. 03 Şubat 2018.
- URL-2, [www.dezavantaj.org/index.php/haberler/9271](http://www.dezavantaj.org/index.php/haberler/9271). Toplumumuzda engelliye bakış açısı. 24 Ekim 2017.
- URL-3, <http://www.gesf.org.tr/branşlar>. Spor kulüpleri ve branşlar. 02 Aralık 2017.
- URL-4, <http://www.climbreport.net/health-benefits-of-trekking-hiking-and-mountain-climbing>. Health benefits of trekking, hiking and mountain climbing. 02 Mart 2017.
- URL-5, <http://www.necdetturhan.com/Haber&109>. Proje-tamam. 14 Mart 2017.
- URL-6, <http://arsiv.dha.com.tr/gorme-engellilerin-agri-dagi-zaferii743592.html>. Görme engellilerin Ağrı Dağı zaferi. 28 Ağustos 2014.
- URL-7, <http://www.gazetevatan.com/agri-da-zirve-yaptilar--393701-gundem/> Ağrı'da zirve yaptılar. 12 Ağustos 2011.
- URL-8, <http://www.adaptiveclimbinggroup.org/about>. Paracimbing. 24 Mart 2017.
- Ünlüer, S. (2011). *Engelliler Entegre Yüksekokulu'ndaki bilgi ve iletişim teknolojileri entegrasyonu sürecinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Van der Ploeg, H. P., Streppel, K. R., Beek, A. J., Woude, L. H., Harten, W. H. and Mechelen, W. (2008). Underlying mechanisms of improving physical activity behavior after rehabilitation. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(2), 101-108.
- Vatan, F. (2009). *Hemşirelerde liderlik geliştirmede formal mentorluk programı: Eylem araştırması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.



- Yayan, E. H. ve Altun, E. (2013). Malatya İl Merkezinde İlköğretim 6.7.8. Sınıflarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Bazı Sosyo Demografik Özelliklerin Belirlenmesi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2(2), 42-49.
- Yazıcı, M. (2012). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ampute Bireylerin Yaşam Kalitesi Ve Depresif Durumlarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yanagisawa, M., Kato, S., Kunimatsu, S., Kobayashi, M. and Ochiai, M. (2011). Association between changes in visual acuity and vision related quality of life in Japanese patients with low vision. *Ophthalmic Res*, 45, 47-52.
- Yanoff, M. and Duker, J. S. (2004). *Ophthalmology* (2th ed.). St Louis: Mosby.
- Yapıcı, A. (2006). *Alkol bağımlılığında depresyon ve anksiyetenin yetiyitimi ve yaşam kalitesine etkisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Yavuzer, H. (2005). *Ana-baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, S., Tatar, Y., Ateş, O. ve Tiryaki, E. (2003). Judo sporunun görme engelli öğrenciler üzerine etkisinin bazı parametreler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, 3, 173-176.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yuladır, C. ve Doğan, S. (2009). Fen ve teknoloji dersinde öğrencilerin ev ödevi performansını arttırmaya yönelik bir eylem araştırması. *Çankaya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12, 211-238.
- Wagner, R. J. and Roland, C. C. (1992). How effective is outdoor training. *Training and Development*, 46(7), 61-66.
- World Health Organization [WHO], (2013). *Media centre, visual impairment and blindness*. Retrieved February 12, 2018 from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en>.
- Wong, H., Machin, D., Tan, S., Wong, T. and Saw, S. (2009). Visual impairment and its impact on health-related quality of life in adolescents. *Am J Ophthalmol*, 147, 505-511.
- Williams, M. F. (1989). Jacobson W. H. Neurolinguistic programming in orientation and mobility. *J Vis Impair Blind*, 83, 454-456.



## **8. EKLER**

## Giriş

Ben, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rekreasyon bölümünde öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım. Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde akademisyen olarak görev yapan danışmanım ile birlikte "Görme engelli bireylerin dağcılık aktiviteleri yoluyla geliştirdikleri becerilerin yaşam kaliteleri üzerindeki yansımaların incelenmesi" amaçlı bir doktora tezi hazırlıyoruz.

Sizinle görüşme yapma sebebimiz çalışma kapsamında bize bilgi verebilecek uygun kişilerden biri olmanızdır. Bu kapsamda sizin görüşleriniz çalışmamız için önemli bilgiler sağlayacaktır. Vereceğiniz bilgiler ışığında yapacağımız değerlendirmeler sonucunda görme engellilerin günlük hayatlarında yaşadıkları sorunlar ve çözümüne yönelik uygulamaların geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

İzniniz dâhilinde yapacağımız görüşmeler, tutacağımız ses kayıtları ve vereceğiniz bilgiler bilimsel amaçlı kullanılacak olup, bilgilerin tamamı gizli kalacak ve araştırmacılar dışında herhangi bir kimsenin görmesi mümkün olmayacaktır. Ayrıca araştırma sonuçlarının yazılması aşamasında sizlerin isimlerini kesinlikle rapora yansıtmayacağız. İstedığınız takdirde bu çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Katkınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

**Öğr.Gör.Burak KURAL**  
burakkurall@gmail.com

**Doç.Dr.Fatih BEKTAŞ**  
fatihbektas61@gmail.com

## Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Aşağıda size ve ailenize dair bazı sorular yer almaktadır. Lütfen her soruyu yanıtlayınız. Araştırmamıza katkınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz:  
Erkek ( ) Kadın ( )
2. Yaşınız:..... Mesleğiniz:.....
3. Medeni Durumunuz:  
Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış ( )
4. Eğitim Düzeyiniz:  
İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans ve üzeri ( )
5. Kiminle ikamet ediyorsunuz?  
Anne-Babam ile ( ) Yalnız Annemle ( ) Yalnız Babamla ( ) Yalnız Başıma ( )
6. Aile Bilgileri  
Anne İle İlgili Olarak: Öz ( ) Hayatta Değil ( ) Ayrı Yaşıyor ( ) Sağ ( ) Üvey ( ) Boşanmış ( )  
Annenizin mesleği: Ev hanımı ( ) Kamu ( ) Özel Sektör ( )  
Baba İle İlgili Olarak: Öz ( ) Hayatta Değil ( ) Ayrı Yaşıyor ( ) Sağ ( ) Üvey ( ) Boşanmış ( )  
Babanızın mesleği: ( ) Çalışmıyor ( ) Kamu ( ) Özel
7. Kardeş Sayınız:  
Yok ( ) 1 ( ) 2-3 ( ) 4-6 ( ) 6 ve üstü ( )
8. Ailenin Kaçınıcı Çocuğusunuz:  
İlk ( ) Ortancalardan biri ( ) En küçük ( )
9. Aylık gelir durumu:  
0/1000 TL ( ) 1001/1500 TL ( ) 1501/2000 ( ) 2001 ve üstü ( )
10. Görme kaybınız hangi dönemde meydana gelmiştir?  
( ) Doğuştan ( ) Sonradan (İse Hangi Yaşta).....
11. Görme kaybı düzeyiniz hangi seviyededir? %.....
12. Görme Keskinliği Düzeyin Nedir?  
( ) B1- Işık algısı olmayan ya da en yakın mesafeden el seçemeyenler  
( ) B2- En yakın mesafeden el seçme ile 2/6"a kadar görüş keskinliği olanlar  
( ) B-3- 2/60 ile 6/60 arası görüş keskinliğine sahip olanlar
13. Görme Engelinin nedeni nedir?  
( ) Hastalıklar ( ) Kalıtım ( ) Kazalar ( ) Bilinmiyor ( ) Diğer (Yazınız).....
14. Sistemik Hastalığınız var mı?  
( ) Hayır (Evet) (ise ne tür bir hastalık)  
( )Tansiyon ( )Diyabet(Şeker hastalığı) ( )Kalp Hastalığı ( )Kolesterol yüksekliği ( )Diğer.....
15. Ailenizde Sizden Başka Görme Engelli Birey Var mı?  
( ) Var ( ) Yok :Evetse İse Yakınlık dereceniz.....
16. Görmeye İlgili Yardımcı Cihaz Kullanıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır  
Cevabınız Evet ise hangi yardımcı cihazı kullanıyorsunuz? Gözlük ( ) Optik gözlük ( ) Büyüteç ( )
17. Baston eğitimi aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

## Ek 2. Uygulama Öncesi Görüşme Formu

Tarih :
Ad/Soyad:
Görüşme Gerçekleştiği Yer :
Görüşme Başlangıç-Bitiş Saati :
Katılımcı Kodu :
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Günlük yaşamınızda karşılaştığınız sorunlar nelerdir? Bize biraz bahsedebilir misiniz?</li> <li>2. Günlük yaşamınızda bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaparsınız?</li> <li>3. Bağımsız hareket etme ilgili ne gibi güçlükler yaşıyorsunuz? Kendi kendinize yetebiliyor musunuz? -Bildiğini veya bilmediğini ortamda yürümek sizi kaygılandırır mı?</li> <li>4. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran ne tür sorunlarınız olduğunu düşünüyorsunuz?</li> <li>5. Bir sorununuz/sıkıntınız olduğunda kimlerle konuşursunuz?</li> <li>6. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınır mısınız?</li> <li>7. Bir ortama girdiğinizde, genel olarak nasıl davranırsınız? -Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz? -Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz? -Olabilirdi kalabalıktan uzak kalma eğiliminiz var mı?</li> <li>8. İçinde bulunduğunuz koşullardan siz nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Sık sık sinirlendiğiniz olur mu?</li> <li>9. Güç bir durumla karşılaşınca nasıl davrandığınızı düşünüyorsunuz? -Genellikle sakin ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz?</li> <li>10. Kendiniz küçümsediğiniz, başladığınız bazı işlerden karar değiştirdiğiniz olduğunu düşünüyor musunuz?</li> <li>11. Kendiniz ile ilgili konularda nasıl bir tutum sergilediğinizi düşünüyorsunuz? -Kendinizle ilgili kararları bağımsız bir şekilde verebildiğinizi düşünüyor musunuz? -Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikrinizi alırlar mı?</li> <li>12. Ailenizin size karşı olan tutumu hakkında ne düşünüyorsunuz?</li> <li>13. Aileniz çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılandığını düşünüyor musunuz? -Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır? -İstedikleriniz veya yapmak istediklerinizde aileniz tarafından engellediğiniz oldu mu?</li> <li>14. Bulduğunuz çevrede nasıl bir tutumla karşılaştığınızı düşünüyorsunuz? -Toplum tarafından nasıl bir tutumla karşılaşıyorsunuz? -Çevrenizdeki kişiler size değer verme konusunda ne düşünüyorsunuz?</li> <li>15. Fiziksel olarak kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? -Kendinizi güçlü ve sağlıklı olarak görüyor musunuz?</li> </ol>

**Ek 3. Uygulama Öncesi Aile Görüşme Formu**

Tarih :
Ad/Soyad:
Görüşme Gerçekleştiği Yer :
Görüşme Başlangıç-Bitiş Saati :
Katılımcı aile Kodu :
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çocuğunuz gündelik hayatında karşılaştığı zorluklar/güçlüklerin nelerdir?</li><li>2. Çocuğunuzda en sık karşılaştığınız sorunlu davranışlar nelerdir? Örnek verebilir misiniz?</li><li>3. Çocuğunuz bağımsız hareket etme ne gibi güçlükler yaşadığını düşünüyorsunuz? -Bildiğini veya bilmediğini ortamda yürümede kendi kendine yetebiliyor mu?</li><li>4. Çocuğunuz görme engelli olduğundan sık sık yakındığını düşünüyor musunuz?</li><li>5. Bir ortama girdiğinde, çocuğunuz genel olarak nasıl davranır?</li><li>6. Güç bir durumla karşılaşınca çocuğunuz nasıl davranır?</li><li>7. Kendi ile ilgili konularda ona karşı nasıl bir tutum sergilediğinizi düşünüyorsunuz?</li><li>8. Çocuğunuz çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağından kaygılandığınızı düşünüyor musunuz?</li></ol>

#### Ek 4. Uygulama Sonrası (Dağcılık Aktiviteleri Sonrası) Görüşme Formu

Uygulama Sonrası Görüşme Formu
Tarih :
Ad/Soyad:
Görüşme Başlama Saati :
Görüşme Bitiş Saati :
Katılımcı Kodu :
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dağcılık aktivitelerine katılmanızla ilgili ne düşünüyorsunuz? Dağcılık aktivitelerinden en çok keyif aldığınız etkinlik hangisiydi? Neden?</li> <li>2. Dağcılık aktivitelerine katılmanız sonrasında hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu? - Dağcılık aktivitelerinin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz? - Dağcılık aktivitelerinin hayatınıza kattığı olumlu yanlar var mı? Varsa örnek verebilir misin?</li> <li>3. Dağcılık aktivitelerinin üzerinizde bıraktığı etkiler nelerdir?</li> <li>4. Dağcılık aktiviteleri yaşam kalitenizde ne gibi değişikliğe sebep oldu?</li> <li>5. Dağcılık aktiviteleri sonrası bağımsız hareket etme durumumuz da ne gibi değişiklikler oldu? örnek verebilir misiniz?</li> <li>6. Dağcılık aktiviteleri sonrası psikolojik durumunuzda bir değişme oldumu? örnek verebilir misiniz?</li> <li>7. Dağcılık aktiviteleri sonrası sosyal ilişkilerinizde ne gibi değişiklikler oldu. örnek verebilir misiniz?</li> <li>8. Dağcılık aktivitelerine katılmanız çevreniz tarafından nasıl görüldü?</li> <li>9. Dağcılık aktiviteleri size karşı aileniz aradaşlarınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz</li> <li>10. Dağcılık aktiviteleri günlük hayatta yaşadığınız problemlerin giderilmesinde yardımcı oldumu olduysa nasıl ? örnek verebilir misiniz?</li> </ol>





### Ek 6. Doğa Yürüyüşü Beceri ve Ayrıntılı Davranışsal Gözlem Formu

GÖZLEM FORMU						
Gözlemci:						
Tarih: Katılımcı Kod: <b>GE 1</b>						
Yer:						
Tarih:						
Saat:						
Gözlemlenen Davranış					Betimsel Veri	Gözlemci Yorumu
	Olumlu		Olumsuz			
	Sözel	Sözel olmayan	Sözel	Sözel olmayan		

Doğa Yürüyüşü	B.D	Y.O			İ.O	
<b>Veri Kayıt Formu</b>						
Lider komutu ile yürüyüş tek sıra düzenine geçer.		+	+	+	+	
Yürüyüş takip mesafesini korur.			+		+	
Belirli bir tempoda yürüyüşe devam eder.		+		+	+	
Engelleri aşmak için uzun adım/kısa adım atar.			+	+	+	
Dik çıkışta ayak iç kenar veya burun basış tekniğini uygular.			+			
Yan geçişlerde yamaç tarafındaki ayağın dış kenarı diğer ayağın iç kenarı ile basar.				+	+	
İnişlerde eğime göre tam taban ya da topuk basış tekniğini uygular.			+	+	+	
İniş ve çıkışlarda vücut ağırlık merkezini dengede tutar.			+	+		
Molalarda vücudunu soğuk ve rüzgardan korur.			+		+	
Molalarda sıvı alımı yapar.	+	+			+	
<b>Doğru Tepki Sayısı/Toplam Tepki Sayısı</b>	1/10	3/10	7/10	6/10	7/10	4/10
<b>Doğru Tepki Yüzdesi</b>	% 10	% 30	% 70	% 60	% 70	% 40

### Ek 7. Kampçılık Beceri ve Ayrıntılı Davranışsal Gözlem Formu

GÖZLEM FORMU						
Gözlemci:						
Tarih: Katılımcı Kod:						
Yer:						
Tarih:						
Saat:						
Gözlemlenen Davranış					Betimsel Veri	Gözlemci Yorumu
	Olumlu		Olumsuz			
	Sözel	Sözel olmayan	Sözel	Sözel olmayan		

KAMPÇILIK Veri Kayıt Formu	B.D	Y.O					i.O	
Çadırın kurulacağı düz zemini sivri cisimlerden (taş,dal parçası vb.) temizler.			*	*	*	*		*
Çadırı açarak zemine serer.	+		*		*	*	*	
Çadır çubuklarını tente ile birleştirir.				*	*		*	
Kazıklar ile çadırı zemine sabitler		*		*		*		*
Gerdirme iplerini doğru yönde kazıklarla zemine sabitler.				*		*		
Çadır zeminine matı açarak serer.		*		*	*	*	*	
Matın üzerine uyku tulumunu serer.			*	*	*	*	*	
Ocağı yakıt tankına takar.			*	*	*		*	
Ocağı yakar ve yemek yapar.				*				
Gerdirme iplerini ve kazıklarını söker.			*		*	*		
Kazıkları sökerek çadırı zeminden ayırır.			*		*	*	*	*
Çadır çubuklarını tenteden çıkarır.								
Çıkardığı çubukları katlar.			*	*		*	*	
Tenteyi rulo şekilde sarar.				*	*		*	
Tente, çadır çubukları ve kazıkları çadır kılıfına koyar.							*	
<b>Doğru Tepki Sayısı/Toplam Tepki Sayısı</b>	1/15	2/15	7/15	10/15	9/15	9/15	9/15	3/15
<b>Doğru Tepki Yüzdesi</b>	%6.6	%13.3	%46	%66.6	%60	%60	%60	%20

## Ek 8. Kaya tırmanışı Gözlem Formu

GÖZLEM FORMU						
Gözlemci: Tarih: Katılımcı Kod: GE1 Yer: Tarih: Saat:						
Gözlemlenen Davranış					Betimsel Veri	Gözlemci Yorumu
	Olumlu		Olumsuz			
	Sözel	Sözel olmayan	Sözel	Sözel olmayan		

Kaya tırmanışı Veri Kayıt Formu	B.D	Yoklama Oturumları										İzleme Oturumları						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Emniyet kemeri ve kaskı uygun şekilde giyer.				*		*	*	*			*		*		*		*	
İpin ucuna açık sekizli düğümü veya karabina ile bağlanır.				*	*	*	*	*	*	*								
Tırmanmaya başlamadan önce karşılıklı partner kontrolü yapar.			*		*				*	*			*	*			*	*
Komut ile tırmanmaya başlar.		*	*			*	*			*		*			*			*
Tırmanışta 3 nokta kuralına uyar.				*			*	*	*	*			*	*			*	*
Hamle yaparken vücut ağırlık merkezini dengede tutar.				*		*		*	*	*		*	*		*	*		*
Tutuş tekniklerini (açık tutuş, yarı açık tutuş, kapalı tutuş) uygular.						*	*	*	*	*		*			*		*	*
Basış tekniklerini ( burun, topuk, iç yan kenar, dış yan kenar) uygular.						*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
En üst noktaya ulaştığında veya inmek istediğinde komut ile ipe oturur.				*		*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
Komut ile birlikte doğru vücut pozisyonunda iniş yapar.				*		*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
Açık sekizli düğümünü veya karabinayı çözer ve ipten çıkar.				*		*									*		*	*
İpi emniyet aletine doğru şekilde takar.						*	*	*	*	*		*			*		*	*
Emniyet aletini HMS karabinanın geniş kısmına takar.						*	*	*	*	*		*			*		*	*
Karabinanın kilidini kontrol eder.					*		*	*	*	*		*			*		*	*
Karşılıklı partner kontrolü yapar.			*	*		*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
Tırmanıcı yükseldikçe ipin boşluğunu alır.				*	*	*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
En az bir eli daima fren ipinde olur.				*	*	*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
Tırmanıcı inişe geçeceği zaman komutla indirmeye başlar.				*		*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
Tırmanıcıyı doğru şekilde indirir.					*	*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
Emniyet aletini ve karabinayı çıkararak ipi boşaltır.			*	*	*	*	*	*	*	*		*	*		*	*		*
<b>Doğru Tepki Sayısı/Toplam Tepki Sayısı</b>	0/20	1/20	4/20	7/20	7/20	9/20	12/20	13/20	9/20	10/20	10/20	7/20	8/20	3/20				
<b>Doğru Tepki Yüzdesi</b>	%0	%5	%20	%35	%35	%45	%60	%65	%45	%50	%50	%35	%40	%15				

### Ek 9. Görme Engellilere Yönelik Dağcılık Aktivite Uygulama Güvenirliği Formu

Görme Engellilere Yönelik Dağcılık Aktivite Uygulama Güvenirliği Formu		
Tarih:		
Gözlemci:		
İşlemler	Uygulandı	Uygulanmadı
Ortamın ve Araç-Gereçlerin Hazırlanması		
Görme Engellilerin Karşılanması		
Ön Hazırlık (çanta hazırlama gibi.)		
Aktivite Süreçlerinin Açıklanması (aktivite tanıtımı)		
Aktivitenin Başlatılması		
Aktivitenin Süreçleri İle İlgili Dönüt ve Düzeltme Verilmesi		
Aktivitenin Tamamlanması		
Aktivitelere İlişkin Görme Engellilerden Görüş Alınması		
Görme Engellilerin Uğurlanması		

## Ek 10. Onam Formu

Sizi KTÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu doktora öğrencisi Burak KURAL tarafından yürütülen “Görme Engelli Bireylerin Doğa Sporları Aktivitelerine Katılmalarının Fiziksel Uygunluk ve Hayata Tutunma Durumlarına Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. İsterseniz bu bilgileri aileniz ve/veya yakınlarınız ile tartışınız. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahiptir. Soruları yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçimde yorumlanacaktır Size verilen formlarındaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Öğr.Gör.Burak KURAL

### **Araştırmanın Amacı:**

Bu araştırmanın amacı görme engellilerin dağcılık aktiviteleri yoluyla geliştirdikleri becerilerin yaşam kaliteleri üzerinde nasıl bir değişime neden olduğunu incelemektir. Araştırmanın tamamlanması sonucunda ulaşılabilecek hedeflenen amaçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir. Hayata tutunma durumlarında Fiziksel kalitede, psikolojik kalitede, sosyal kalitede, bağımsız hareket edebilme becerisi ve çevresel kalitede bir değişiklik olup olmadığının incelenmesi hedeflenen amaçlardır.

### **Yapılacak İşlemler**

Araştırmanın başında görüşmeler yoluyla sizlerle mülakat yapılarak sorunlar belirlenecektir. Dağcılık aktiviteleri uygulama sonrasında sizdeki olabilecek değişimleri belirlemeye yönelik aynı testler araştırmanın sonunda size tekrar uygulanacaktır.

### Dağcılık eğitim ve Aktiviteleri

Doğa Yürüyüşü (Trekking): Mezovit

Doğa Yürüyüşü (Trekking):Olgunlar yayla

Kampçılık: Kavrın Yayla

Kampçılık: Dilber düzü

Kaya Tırmanışı: Doğan Kaya-Kaya Tırmanış Alanı

Kaya Tırmanışı: Doğan Kaya-Kaya Tırmanış Alanı

Zirve Tırmanışı: Kaçkar Dağı 3937 metre

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, doğa yürüyüşlerine, duvar, kaya ve zirve tırmanışlarına, kampçılık etkinliklerine katılmanızdır. Ayrıca araştırmanın başında ve sonunda size yapılacak fiziksel uygunluk testlerine katılmanız, bu süre de size uygulanacak testleri içtenlikle cevaplamanızdır.

Etkinlikler 10 yardımcı rehber tarafından, 12 hafta süre ile uygulanması tasarlanmıştır. Uygulanacak olan birim çalışma, etkinlik planlamasından sorumlu olan kişi tarafından hazırlanacak ve eğitmenlerin bilgilendirilmesini ve çalışmaya hazırlıklı katılmalarını sağlamak amacı ile her bir çalışma öncesinde eğitimcilere iletilecektir. Araştırmaya sizin dışınızda sağlıkçı özel eğitimci psikolojik danışman dağcı ala uzmanları yer alacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece iznimize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmacının amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [burakkural@ktu.edu.tr](mailto:burakkural@ktu.edu.tr) e-posta adresi 'ne ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını;

kabul ediyorum  kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Katılımcının :

Adı-Soyadı:.....

Telefon:.....

İmzası:

e-posta: .....

## Ek 11. Etik Kurul Raporu



T.C.  
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
KTÜ TIP FAKÜLTESİ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL  
BAŞKANLIĞI

Sayı : 24237859- **447**  
Konu: Etik kurul onay belgesi

29/07/2016

Sayın; Doç.Dr.Fatih BEKTAŞ  
KTÜ Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

"Görme Engelli Bireylerin Doğa Sporları Aktivitelerine Katılmalarının Fiziksel Uygunluk ve Hayata Tutunma Durumlarına Etkisinin İncelenmesi" başlıklı etik kurul 2016/99 no.lu tez çalışması raportör ve etik kurul görüşleri doğrultusunda; tıbbi etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilginizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr.Faruk AYDIN  
Etik kurul Başkanı

Ek: 1 adet onay belgesi

**KYÜ TIP FAKÜLTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR  
ETİK KURULU KARAR FORMU**

<b>BASVURU BİLGİLERİ</b>	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	"Görme Engelli Bireylerin Doğa Sporları Aktivitelerine Katılmalarının Fiziksel Uygunluk ve Hayata Tutunma Durumlarına Etkisinin İncelenmesi"		
	ARAŞTIRMANIN PROTOKOL/PLAN KODU	2016/ 99		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADESOYADI	Doç.Dr.Fatih BEKTAŞ		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor		
	TEZ SAHİBİ/DİĞER ARAŞTIRICILAR UNVANI/ADESOYADI	Öğr.Gör.Burak KURAL		
	DESTEKLEYİCİ			
	ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ			
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	TEZ <input checked="" type="checkbox"/>	AKADEMİK AMAÇLI <input type="checkbox"/>	
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>

	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	<b>DEĞERLENDİRİLEN BELGELER</b>	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
OLGU RAPOR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
<b>DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER</b>	Belge Adı	Açıklama				
	TÜRKÇE ETİKET ÖRNEĞİ	<input type="checkbox"/>				
	SİGORTA	<input type="checkbox"/>				
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>				
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>				
	İLAN	<input type="checkbox"/>				
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>				
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>				
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>				
DİĞER:	<input type="checkbox"/>					



## Ek 12. Çeşitli Medya Kuruluşlarında Aktivitelere İlişkin Yayınlanan Haberler ve Fotoğraflar

**61SAAT.COM**  
TRAKAZON HAFTALIK YAYINI

TRAKAZON HAFTALIK YAYINI

**Görme engelliler Kaçkar'ın zirvesinde!**  
KTÜ Başarı Eğitim Fakültesi Okulu Rektörü'nün Önderliği Üstüne Kurulan Engelli Öğrencilerimizle 8 gün süreyle yapılan Kaçkar Dağları zirvesi yapıldı.

18 Eylül 2019 - 10:10

KTÜ Başarı Eğitim Fakültesi Okulu Rektörü'nün Önderliği Üstüne Kurulan Engelli Öğrencilerimizle 8 gün süreyle yapılan Kaçkar Dağları zirvesi yapıldı. Zirve, 18 Eylül 2019 tarihinde yapıldı. Zirve, 18 Eylül 2019 tarihinde yapıldı. Zirve, 18 Eylül 2019 tarihinde yapıldı.

**Bedelli askerlikte yaş ve ücret belli mi?**  
Bedelli askerlikte yaş ve ücret belli mi? Bedelli askerlikte yaş ve ücret belli mi?

**Milliyet.com.tr**  
Rize

**GÖREMEYECEK OLSALAR DA KAÇKAR'A TIRMANACAKLAR**

18 Eylül 2019

Rize Hava Durumu  
18°C  
GÜNEŞLİ

**Rize Hava Durumu**  
18°C  
GÜNEŞLİ

**Rize Hava Durumu**  
18°C  
GÜNEŞLİ



**Radikal**  
TÜRKİYE DÜNYA GÜNÜ SPOR İHRAÇ YAZILAR BAKIRLIKT STANBUL KÜLTÜR SANAT

**Görme engelliler, Kaçkar Dağları'na tırmanacak**

18 Eylül 2019 17:51 - A+ A-

- KTÜ ve Yusufeli Kaymakamı'nın gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projesi kapsamında dağcılık eğitimi veren bir grup görme engelli, Kaçkar Dağları zirvesine çıkacak. KTÜ Öğretim Görevlisi Kurat - "Bu aktivite ile Akademi 30 Ağustos Zehi Bayramı'na Kaçkar Dağları zirvesinde katılmaya planlıyız"

AKTÜ'nün (AA) - Karadeniz Teknik Üniversitesi (KTÜ) ile Yusufeli Kaymakamı'nın ortaklaşa gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projesi kapsamında dağcılık eğitimi veren bir grup görme engelli, Kaçkar Dağları'na doğu zirve yolculuğuna başladı.

Proje kapsamında, 18-40 yaş arasında 17 görme engelliye yönelik olarak yapılan teorik ve uygulamalı dağcılık eğitimi, 11 hafta süreli. Eğitim sonunda Türkiye'de uygulanabilir bir şekilde de uygulanacak bu eğitimden 5'ten, 1 bin 500 m'lik Kaçkar Dağları'na doğu zirve yolculuğuna katılmaya karar verdiler.

Zirve yolculuğuna katılmak üzere Yusufeli ilçesinde eğitim alanlarında dağcılık da bu anlamda yaklaşıp 30 kişilik ekip. Akademi Akademi'de toplantı. Burada yapılacak öncesi düzenlenirken öncelik Yusufeli Kaymakamı Ömer Danoğlu'ya.

## 9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ

1985 yılında Trabzon'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Trabzon'da tamamladı. 2007 yılında Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Üniversite eğitiminden sonra profesyonel dağ rehberliği ve turizm işleriyle uğraştı. 2010 yılında Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimine başladı ve buradan 2013 yılında mezun oldu. 2014 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda doktora öğrenimine başladı. Yine aynı yıl Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na Öğretim Görevlisi olarak atandı; halen aynı görevini sürdürmektedir. Araştırmacı evli ve kız babası olup, İngilizce bilmektedir. Araştırmacı aynı zamanda Türkiye Dağcılık Federasyonu antrenör ve eğitim kurul üyesidir.

Burak KURAL

**Adres:** Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Yerleşkesi, E/Blok, Kat:2, Akçaabat,  
TRABZON

**Telefon:** (0533) 4946271

**e-posta:** burakkural@ktu.edu.tr