

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL GELİŞİMLERİNDE
SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Aslı YILMAZ

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

HAZİRAN 2021

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL GELİŞİMLERİNDE
SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ash YILMAZ
191208006

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

HAZİRAN 2021



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSUSTU EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı (191208006) numaralı öğrencisi Aslı YILMAZ'ın “Down Sendromlu Bireylerin Sosyal Gelişimlerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 04.06.2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi: 04/06/2021

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|-------|
| 1) Tez Danışmanı: | Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN | |
| 2) Jüri Üyesi: | Dr. Ayla TAŞKIRAN | |
| 3) Jüri Üyesi: | Dr. Faruk Salih ŞEKER | |

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Down Sendromlu Bireylerin Sosyal Gelişimlerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (04/06/2021)

Aslı YILMAZ



ÖNSÖZ

İlk olarak tezime katkılarından dolayı tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN'e, lisans ve yüksek lisans eğitim hayatım boyunca bana katkılarından ötürü İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ndeki hocalarıma,

Özel olarak, bu tez çalışmasının gerçekleşmesini sağlayan Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'ndeki Down Sendromlu bireylere ve görüşmecilerime,

Hayatım boyunca önümü açan ve bana yol gösteren ablam Ayşe YILMAZ'a,

Tüm hayatım boyunca her zaman yanımda olan, desteklerini esirgemeyen ve benim bu günlere gelmemi sağlayan canım annem Sema YILMAZ ve canım babam Gürsel YILMAZ'a,

Tüm desteklerinden ötürü ve her koşulda yanımda olduğu için sevgili Halil DOLAŞIK'a,

Son olarak lisans ve yüksek lisans eğitim hayatım boyunca yol arkadaşım olan Özge PARLAK'a teşekkürlerimi sunarım.

Haziran 2021

Aslı YILMAZ

İÇİNDEKLER

Sayfa

TABLO LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1 GİRİŞ	1
2 GENEL BİLGİLER	3
2.1 Özel Eğitim	3
2.1.1 Zihinsel Engelin Tanımı.....	3
2.1.1.1 Down Sendromunun Tanımı	4
2.1.1.2 Down Sendromunun Oluşumu.....	4
2.1.1.3 Down Sendromunun Genetik Varyasyonları	5
2.1.1.4 Down Sendromlu çocukların Gelişimsel Özellikleri	6
2.1.1.4.1 Down Sendromlularda Bilişsel Gelişim.....	7
2.1.1.4.2 Down Sendromlularda Duyuşsal Gelişim.....	8
2.1.1.4.3 Down Sendromlularda Psikomotor Gelişim	9
2.1.1.5 Down Sendromlularda Beden Eğitimi ve Sporun Önemi	10
3 YÖNTEM	12
4 BULGULAR	18
4.1 Down Sendromlu Bireylerin Bir Kurumunda Düzenli Spor Aktivitelerine Katılımı	18
4.2 Down Sendromlu Bireylerin Kurum Dışı Spor Aktivitelerine Katılımı	23
4.3 Down Sendromlu Bireylerin Arkadaşlık İlişkileri ve Spor.....	25
4.4 Down Sendromlu Bireylerde Korku, Kaygı ve Spor	27
4.5 Sporun Down Sendromlu Bireyler İçin Olumlu Yönleri	29
4.6 Down Sendromlu Bireylerin Spor Aktivitelerinde Karşılaştıkları Olumsuzluklar	31
4.7 Down Sendromlu Bireylerin Spor Aktivitelerine Katılımlarına Dair Yakınlarının Görüş ve Önerileri.....	33
5 TARTIŞMA	36
6 SONUÇ VE ÖNERİLER	40
7 KAYNAKLAR	43
8 EKLER	46
Ek-1: Etik Onay Formu	46
Ek-2: Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi Araştırma İzin Dilekçesi	47
Ek-3: Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi Araştırma İzin Onayı.....	51
9 ÖZGEÇMİŞ	52

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1: Görüşme soruları..... 13

Tablo 2: Görüşmeci profili..... 17



DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL GELİŞİMLERİNDE SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımının sosyal gelişimleri üzerinde bir etkisi olup olmadığını incelemek ve eğer varsa ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymaktır.

Bu araştırma bir nitel çalışma olarak tasarlandı. Bu kapsamda Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınları ile standartlaştırılmış açık uçlu sorular sorularak görüşmeler yapıldı.

Görüşmelerin analizlerinde temalar belirlendi. Belirlenen tüm temalara göre spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerinde olumlu bir katkısı olduğu sonucuna ulaşıldı.

Araştırmanın bulgularına göre; bir kurumda yapılan spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu etkilediği, kurum dışı spor aktivitelerinin eğer uygun koşullar sağlanırsa Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu etkilediği, Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımının arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilmelerinde etkili olduğu, spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin kaygı ve korku seviyelerini en aza indirebildiği, kontrol altına alabildiği, hatta ortadan kaldırebildiği gibi sonuçlara ulaşıldı. Ayrıca Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınları da spor aktivitelerinin, söz konusu bireylerin hayatlarında kesinlikle olması gerektiğini belirtti. Spor aktiviteleri koşulsuz desteklendi ve özel gereksinimli bireylerin sosyal gelişimleri için önerildi.

Çalışmamız bu alanda gerçekleştirilen diğer araştırmalardan kullandığı yöntem sebebiyle farklılaşmaktadır, bundan dolayı bu çalışma literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Söylemek gerekir ki bu çalışmanın bulguları alanda yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Down Sendromu, spor aktiviteleri, sosyal gelişim

EXAMINATION OF THE EFFECTS OF SPORT ON SOCIAL DEVELOPMENT OF INDIVIDUALS WITH DOWN SYNDROME

ABSTRACT

The aim of this study is to examine whether the participation of individuals with Down Syndrome in sports activities has an effect on their social development and, if it is the case, what effects it has.

This research is designed as a qualitative study. To this end, in-depth interviews are conducted by asking standardized open-ended questions to the relatives of the individuals with Down Syndrome who are accompanying them during sports activities.

Themes were determined in the analysis of the interviews. According to all the determined themes, it was concluded that sports activities have a positive contribution to the social development of individuals with Down Syndrome.

According to the analysis of the interviews, it is concluded that sports activities have a positive contribution to the social development of individuals with Down Syndrome. According to the findings of this study, sports activities carried out in an institution positively affect the social development of individuals with Down Syndrome, the sports activities which are held outside the institution positively affect the social development of individuals with Down Syndrome, if appropriate conditions are provided, the participation of individuals with Down Syndrome in sports activities is effective in developing friendship relations. It is concluded that participation in sports activities can minimize, control, and even eliminate sense of anxiety and fear. In addition, relatives who are accompanying the individuals with Down Syndrome in sports activities stated that sports activities should definitely be in the lives of the individuals in question, and they recommended sports activities unconditionally for the social development of individuals with special needs.

This study differs from other studies conducted in this field due to the method it uses, which indicates an important contribution of this study to the literature. It must be said that the findings of this study are in line with other researches in this field.

Keywords: Down Syndrome, sports activities, social development

1. GİRİŞ

Ülkelerin sağlık, eğitim ve ekonomik kalkınma göstergeleri vardır. Bu göstergelerde engelli nüfusu ve bu engelli nüfusuna verilen hizmet kalitesi önemli bir yer tutar. Dünya nüfusunun yaklaşık %10'u engelli bireylerden oluşmaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013). Bu istatistik de bize her 10 kişiden birinin engelli olduğunu göstermektedir. Bireyin engelli olarak adlandırılabilmesi için Dünya Sağlık Örgütü engellilik durumunu üç kategoride ele almıştır. Bunlar; zihinsel fonksiyonlarının işleyişinde önemli bir sınırlama olması, iki veya daha fazla uyum sağlama alanında yetersizlik olması ve bu engellerin 18 yaşından önce edinilmiş olması şeklinde sıralanmaktadır (WHO, 2021).

Bu engellerden birisi zihinsel yetersizliktir. Zihinsel yetersizlik hem bilişsel fonksiyonlarda hem de günlük davranışlarda görülür. Zihinsel engeli olan bireylerde bazı becerilerin yeterli olmadığı görülür. Bu beceriler yeni ve karmaşık bilgileri anlama, yeni becerileri öğrenme ve bağımsız bir yaşamı yönetme olarak sıralanabilir (Yıldırım Sarı, 2010). Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünyadaki zihinsel engellilik oranı %3'tür (Şenlik, 2017).

Down Sendromu bir kromozom anomalisidir ve genetik bir farklılıktır. Normalde 46 olan kromozom sayısının 47 tane olması durumudur. Hücre bölünmesi sırasında yanlış bölünme sonucu 21. kromozom çiftinde fazladan bir kromozomun yer alması olarak da tanımlanabilir (TDSD, 2021). Down Sendromu oldukça yaygın bir engel çeşididir. Her yıl 6000 bebek, Down Sendromlu olarak dünyaya gelmektedir. Bu da doğan her 700 bebekten birinin Down Sendromlu olması anlamına gelmektedir (CDC, 2021).

Down Sendromlu bireylerin diğer bireylerle daha az iletişim kurduğu bilinmektedir. Bu durum göz önüne alındığında sosyal beceri ve uyum konusunda Down Sendromlu bireylerin gelişmesine katkı sağlayacak aktivitelerin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Yapılması gerekli görülen aktivitelerden biri de spordur. Düzenli yapılan spor

aktiviteleri, Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir (İlkım ve diğ., 2018).

Bu çalışma, Down Sendromlu bireylere odaklanmakta ve bu bireylerin spor aktivitelerini sorgulamaktadır. Bunu aşağıdaki araştırma sorusu aracılığıyla gerçekleştirmektedir:

Düzenli gerçekleştirilen spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişiminde nasıl bir rol oynamaktadır?

Çalışma, yukarıdaki araştırma sorusundan yola çıkarak sporun, Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimindeki etkilerini ele aldı.

Çalışmanın ana hipotezini ise şu şekilde tanımlayabiliriz:

Düzenli gerçekleştirilen spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimini olumlu yönde etkiler.

Bu hipotezi sorgulayarak ulaşılmak istenen amaç, sporun Down Sendromlu bireylere sosyal açıdan etkisi olup olmadığını, eğer varsa ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymaktır. Aynı zamanda, yapılan bu araştırma sonrasında elde edilecek sonuçlar, Down Sendromlu bireylerin eğitiminde spora daha çok önem verilmesinin ve bu bireylerin spora daha çok yönlendirilmesinin sağlanmasını amaçlamaktadır.

2 GENEL BİLGİLER

2.1 Özel Eğitim

Disiplinler arasındaki tanımlar farklılaşmaktadır. Örneğin; ayak baş parmağı olmayan bir çocuk, bu eksikliği nedeniyle hekimler, psikologlar ya da genetikçiler tarafından yetersiz olarak tanımlanırken, eğitimciler için bu durum önemli olmayabilir. Zihinsel engelli her çocuğun gereksinimleri farklılaştığı gibi öğretim programları da farklılaşmaktadır. Bu çocukların farklı eğitim gereksinimlerini karşılamada özel olarak düzenlenmiş olanakların tümü “özel eğitim” olarak tanımlanır. Özel eğitim tıbbın bittiği yerde başlar. Görme engelli çocuk için uygun gözlük, işitme engelli çocuk için uygun işitme yardımının seçilmesi ve verilmesi ya da engelin iyileştirilmesi, tıbbın görev alanına girer. Ancak tüm iyileştirme önlemlerine rağmen engelin tamamıyla iyileşmediği durumlarda, bu çocukların engellerinin etkilerini en aza indirmek, özel eğitimin en temel görevidir (Eripek, 1984). Özel eğitimde spor ile çocukların sosyal becerilerinde, akademik becerilerinde, duyuşsal gelişimlerinde, görsel algı ve denge becerilerinde, günlük yaşam etkinliklerinde, öz güvenlerinde, öz bakım becerilerinde ve iletişim becerilerinde gelişim gözlenmektedir. (Çamlıyer, 1994; Durgut ve diğ., 2020; Eripek, 1984; Şeker, 2019)

2.1.1 Zihinsel Engelin Tanımı

İlhan (2008a)'a göre, zihinsel engel bireyin zihinsel fonksiyonlarının normal olmamasıdır. Ayrıca zihinsel engel bireyin uyumsuz davranışlarının iki ya da daha fazlasında yetersizlikler olması olarak da tanımlanabilir. Bu yetersizlikler iletişim, öz bakım, ev yaşamı, sosyal beceriler, akademik fonksiyonlar, kendini yönlendirme, sağlık, güvenlik, serbest zamanlar ve iş gibi başlıklar altında toplanır.

Zihinsel engellilik, doğum öncesi, doğum sırası ya da doğum sonrasında çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Zihinsel engeli tespit etmek için farklı

yöntemler mevcuttur. Örneğin zekâ testleri kullanılarak bazı değerlendirmeler yapılır. Bu değerlendirmeler sonucunda, bireyin puanının 70 ya da 70'in altında olduğu belirlenirse zihinsel fonksiyonlarının normalin altında olduğu sonucuna ulaşılır (Özer, 2013).

Zihinsel yetersizliği olan bireyler, zihinsel fonksiyonlar bakımından ortalamanın altında farklılık gösterirler. Uyumsal davranışlarında eksiklik ya da sınırlılıklar vardır. Ortaya çıkan bu eksiklik ve sınırlılıklar 18 yaşından önce ortaya çıkar. Zihinsel engelli bireyler özel eğitim ve destek eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyarlar (Yanardağ ve Yılmaz, 2017).

2.1.1.1 Down Sendromunun Tanımı

Down Sendromu, John Langdon Down tarafından 1866 yılında tanımlanmıştır ve bir zihinsel engel türü olarak kabul edilmektedir.

Down Sendromu, 21. kromozomda fazladan bir kromozom olması sonucunda ortaya çıkar ve fazladan kromozomun tam veya kısmi olarak fazla olması sonucundaki bozukluk olarak açıklanır. Kromozomdaki fazlalığın nedeni hala net olarak bilinmemektedir (NDSS, 2021).

Down Sendromu bir hastalık değildir, genetik bir farklılıktır. İnsan hücresinde normal şartlarda 46 olan kromozom sayısı, Down Sendromlu bireylerde 47'dir (CDC, 2021).

Down Sendromunun bireylerde görülme olasılığı pek çok araştırmada anne olma yaşına bağlı olarak açıklanmaktadır. Nalbant'a (2011) göre;

“Genel olarak 1/600–1/800 sıklıkta Down Sendromu görülmekle birlikte, bu sıklık annenin yaşına bağlı olarak farklılaşmaktadır. 15–29 yaş arası hamilelikte 1/1500, 30–34 yaş arası hamilelikte 1/800, 35–39 yaş arası hamilelikte 1/270 ve 40 – 49 yaş arası hamilelikte ise 1/100 Down Sendromu görülme sıklığı vardır.”

2.1.1.2 Down Sendromunun Oluşumu

Down Sendromunun genetik bir farklılık olduğunun altı daha önce çizilmiştir. Bu farklılığın nedeni ise hücrelerdeki 21. kromozomun farklı olmasıdır. Anne ve babaya ait sperm ve yumurtanın her birinde 23 kromozom bulunur. Bunun sonucunda bebeğe

ait ilk hücre 46 kromozom olur. Anne ve babadan bebeğe birer tane 21. kromozom gelmelidir, fakat cinsiyet hücrelerindeki bir hata nedeniyle bir yerine iki tane 21. kromozom gelirse 21. kromozom sayısı üç olur ve 47 kromozomlu embriyo oluşur (Adan, 2009; CDC, 2021; Down Syndrome, 2021; NDSS, 2021).

2.1.1.3 Down Sendromunun Genetik Varyasyonları

Down Sendromu araştırmacılar tarafından kategorize edilmektedir: Bor (2018)'un yüksek lisans tezine göre Down (1999) ve Young (2005) Down Sendromu tiplerini üç kategoriye ayırmaktadır:

“Birincisi Regüler tip (serbest trizomi) olan gen zincirinin 21. kromozom halkasında oluştuğundan bu oluşum “Trizomi 21” olarak da adlandırılır ve görülme sıklığı %95’dir. İkincisi Translokasyon tip olan 14. kromozomun translokasyon olmasıyla birlikte görülme sıklığı %4-5’dir. Üçüncüsü Mozaik tip, hücrelerin bir kısmı normal olup 46 kromozoma sahipken, bir kısmı 47 kromozomlu olup görülme sıklığı %1-2’dir.”

Yukarıda belirtildiği gibi Down Sendromu’nun 3 tipi vardır. Bunlar Trizomi 21, Mozaik tip ve Translokasyon olarak adlandırılır (Young, 2005).

Trizomi 21 şu şekilde açıklanmaktadır (Sansi ve Özer, 2019):

“Down Sendromu genellikle hücre bölünmesinde “bölünmeme” olarak adlandırılan bir hatadan kaynaklanır. Bölünmeme 21. kromozomda iki yerine üç kopya kromozomu içeren bir embriyo ile sonuçlanır. Gebe kalmadan önce veya gebe kaldığında, sperm veya yumurtadaki bir çift 21. kromozom ayrılmaz. Embriyo geliştikçe, ekstra kromozom vücudun her hücresinde çoğaltılır. Vakaların %95’ini oluşturan bu tip Down Sendromu, trizomi 21 olarak adlandırılır.”

Mozaik tip ise daha farklıdır (Sansi ve Özer, 2019):

“Mozaizm (veya mozaik Down Sendromu), bazıları normal 46 kromozom içeren ve bazıları 47 içeren iki hücre tipi karışımı olduğunda teşhis edilir. 47 kromozomlu hücreler 21. kromozomda fazlalık görülür. Mozaizm, Down Sendromunun en az görülen şeklidir ve Down Sendromu vakalarının yalnızca %1’ini oluşturur. Bununla birlikte mozaik tip Down Sendromlu bireyler, diğeri Down Sendromlulardan daha az Down Sendromu özelliği taşımaktadır.”

Translokasyon'a gelecek olursak (Sansi ve Özer, 2019):

“Down Sendromu vakalarının yaklaşık %4'ünü oluşturan translokasyonda, hücrelerdeki toplam kromozom sayısı 46; bununla birlikte, 21. kromozomun tam veya kısmi bir kopyası genellikle 14. kromozoma yapışır. Fazla 21. kromozomun varlığı, Down Sendromu özelliklerinin görülmesine neden olur.”

2.1.1.4 Down Sendromlu Çocukların Gelişimsel Özellikleri

İnsan davranışları bilişsel, duyuşsal ve psikomotor olmak üzere 3 alanda incelenir. Bu alanlara göre insan gelişimi ve öğrenmesi birbirinden bağımsız bir şekilde ele alınır. İnsan gelişimi ve öğrenmesinin başlıklar altında bağımsız bir şekilde ele alınmasının yanı sıra, üç alan da birbirleri ile sıkı bir etkileşim halindedir (Özer, 2013).

Down Sendromlu bireylerde, Down Sendromunun varyasyonlarına bağlı olarak insan gelişimi ve öğrenmesi alanlarında gelişimsel farklılıklar görülmektedir. Birçok araştırmada trizomi 21, mozaizim ve translokasyon tipleri arasında ayırım yapılmamaktadır. Elde edilen bütün bulgular üç tip için de geçerli sayılmaktadır. Araştırma planlaması yapılırken, Down Sendromlu çocukların sahip olduğu Down Sendromu tipi ve cinsiyet farklılıklarının dikkate alınması gerekir. Çünkü bu durum araştırmanın niteliğinin artması ve araştırmanın sonuçlarının genelleştirilmesi konusunda önemli bir yere sahiptir. Down Sendromlu bireylerin, Down Sendromu tipine, cinsiyetine ve yaşa uygun gelişimsel özelliklerine sahip olduğu literatürde belirtilmiştir (Nalbant, 2011).

Yapılan bir araştırmada, mozaizm tipine sahip olan Down Sendromlu çocuklarda yüksek zekâ düzeyi değerlerinin daha fazla olduğu bildirilmektedir (Rosecrans, 1971).

Down Sendromlu bireylerin zihinsel ve sosyal gelişim farklılığının bir nedeni de cinsiyet olarak gözlemlenmiştir. Araştırmaların genelinde Down Sendromlu kız çocuklarının motor becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı söylenebilirken, erkek çocukların ise daha aktif bir yapıya sahip oldukları söylenmektedir (Bilginer, 2002).

Down Sendromlu çocukların gelişimini etkileyen bir diğer fiziksel farklılık ise hipotonik yapıdır. Hipotonik yapıdaki Down Sendromlu çocukların ortak özelliği diğerlerine nazaran daha az aktif olmalarıdır. Bunun sebebi de kas sistemindeki

gevşektir. Hipotoniye bağı olarak gelişen fiziksel özelliğın dil gelişimi üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Çünkü kısıtlanmış hareket kabiliyeti, dilsel gelişimin de kısıtlanmasına neden olur. Hipotonik yapıya sahip çocukların, diğır çocuklara oranla sedanter bir yaşam sürdükleri ortaya çıkmaktadır. Bunun sebebi ise kas sistemlerindeki gevşeklik olarak açıklanmaktadır (Bilginer, 2002).

Bu gelişimsel gerilik, yaşamın erken dönemlerinde belirgin değildir. Çocuğın büyümesiyle belirgin bir hal alır. Gelişimsel geriliğe bağı olarak, Down Sendromlu bireyin, normal gelişim gösteren akranları ile arasındaki fark zamanla daha dikkat çekici bir hal almaktadır (Kılınç, 2020).

2.1.1.4.1 Down Sendromlularda Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim, beden ve zekâ arasındaki ilişkilerin tümüdür. Bilgi edinme sürecinde, bilişsel beceriler kazanmak için geçirilen değışimleri ve ilerlemeleri ifade eder. Bilişsel gelişim bilme, tanıma, anlama, kavrama, düşünme, akıl yürütme ve problem çözmeye gibi eylemler sonrası ortaya çıkan değışim ve gelişimi kapsar (Yöndem ve Taylı, 2010).

Bilginer (2002)'e göre; bilişsel gelişim doğumla birlikte başlar. Dünyayla etkileşimimizi sağlar ve yaşadığımız dünyayı anlamamıza yarar. Bilginin öğrenilip kullanılmasına, saklanmasına, yorumlanmasına, yeniden düzenlenmesine ve değerlendirilmesine yardım eder. Bilişsel gelişim, bütün zihinsel süreçleri içine alan bir gelişim alanıdır.

Down Sendromlu çocuklardaki nörolojik yetersizlik, zihinsel süreci etkiler. Zihinsel sürecin etkilenmesi sonucunda çocuğın hareketleri, çevresini algılaması, çevresindeki insanlarla iletişimi, öğrenmesi, ses çıkarması, koordinasyonu ve konuşması gibi birçok gelişimsel süreç de olumsuz etkilenir (ZİÇEV, 2021).

Down Sendromlu çocukların bilişsel gelişimi, normal gelişim gösteren çocuklar ile aynı sırayı izlemektedir. Fakat Down Sendromlu çocukların gelişim hızları, normal gelişim gösteren çocukların gelişim hızından daha yavaş ve gecikmeli seyir etmektedir. Bu gerilik kimi çocukta daha az iken, kimi çocukta çok daha ağırdır (ZİÇEV, 2021).

Down Sendromlu bireylerin zihinsel gelişim geriliğinin bir sonucu olarak, dil gelişiminde yetersizlikler görülür ve yaşam boyu devam eder. Down Sendromlu bireylerin ilk kelimeyi söyleyebilmeleri, yaklaşık olarak 18. ayı bulmaktadır (Ersoy ve Avcı, 2000).

Down Sendromlu bireylerin gelişimsel özelliklerini kapsayan alanlar, birbirleri içinde sıkı bir ilişki halindedir. Buna bağlı olarak Down Sendromlu bireylerde görülen bilişsel gelişim yetersizlikleri, duyuşsal ve psikomotor alanlarını da olumsuz yönde etkiler (Nalbant, 2011).

2.1.1.4.2 Down Sendromlularda Duyuşsal Gelişim

Duyuşsal gelişim, kurulu olan bir sistemi kabul etme sürecinde, bireyin bu sisteme karşı göstermiş olduğu duygusal tepkilerin tümüne denir. Duyuşsal unsurlardan nefret etme, beğenme, tavır, değer ve inanç gibi örnekler bu alana dahildir (Melograno, 1997).

Bir çocuğun çevresindekilerle ilk iletişim yolu ağlamaktır. Down Sendromlu bebekler, normal gelişim gösteren akranlarının davranışlarına benzer davranışlar gösterebilmektedirler. Kucağa alınmak istediğini gösterebilmekte, konuşulduğunda gülümseyerek ya da ses çıkararak yanıt verebilmekte, eğlenceli oyunlardan hoşlanabilmekte ve çevresinin dikkatini çekmek için yüksek sesler çıkarıp iletişim kurma çabası gösterebilmektedirler. Down Sendromlu çocuklar sosyalleşme açısında zihinsel engeli olan ve olmayan akranlarına göre daha pozitif olmak eğilimindedirler (Nalbant, 2011).

Yetim (2005); sosyal gelişimi yeterli düzeyde olan Down Sendromluların, agresif davranışlar ve anti sosyal davranışlar açısından, öğrenme güçlüğü tanılı akranlarına göre daha pozitif bir gelişime sahip olduklarını bildirmektedir. Koparan (2003) ise fiziksel aktiviteye bizzat katılan birey de duyuşsal alanla ilgili olarak şunları söylemektedir:

“Yaşama başa çıkma yeteneği ve kendi hakkında bilgi edinimini sağlama (olumlu benlik algısı), hareket yeteneğini ve vücut beğenisini arttırma, çevreye uyum sağlamayı öğrenme, değiştiremeyeceği sınırlılıklarını kabul etme ve böylece kendini gerçekleştirmeye doğru adımlar atmış olacaktır.”

2.1.1.4.3 Down Sendromlularda Psikomotor Gelişim

Çocuğun kol ve bacakları ile tüm organlarını kullanma konusunda güç ve hız kazanmasıdır. Kas hareketlerinin koordineli çalışması, fiziksel büyüme ve merkezi sistem gelişiminin paralel olarak hareketlilik kazanması ve bu hareketliliği denetim altına alma becerisidir (Dönmezer, 2010).

Psikomotor kelimesi hareketi ifade eder. Anne karnında fiziksel gelişmeyle başlar ve doğumdan sonra da hızlanarak devam eder. Yapılan hareketler ilk olarak refleks olarak tanımlanır. Bu refleksif hareketlerden bazıları yaşam boyunca devam eder, bazıları da zaman içinde organların bilinçli olarak kullanılması sonucu psikomotor yeteneklere dönüşür (Kara ve Sucu, 2016).

Psikomotor gelişim kaba motor beceriler ve ince motor beceriler olarak iki alanda incelenir. Kaba motor beceriler büyük kasların kullanılmasıdır. Vücudun genel hareketlerini ve denge dinamiklerini kapsar. Sürünme, yürüme, koşma, zıplama, yuvarlanma, dönme ve dengede durma gibi hareketleri yapabilmekteki denetim ve kontrolü ifade etmek için kullanılır. İnce motor beceriler ise küçük kas gruplarının kullanılmasıdır. Çocuğun el ve ayağını kullanarak yapabildiği becerileri kapsar. Yazma, kesme, yapıştırma, tutma ve kavrama gibi hareketleri yapabilmekteki denetim ve kontrolü ifade etmek için kullanılır (Kara ve Sucu, 2016).

Down Sendromlu çocukların motor gelişim basamaklarına ulaşım süreçleri ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda Down Sendromlu bireylerin motor beceri gelişim sürecinin, zihinsel engeli olan ve olmayan çocuklar ile aynı şekilde seyir ettiği ortaya çıkmaktadır, fakat Down Sendromlu çocuklarda gelişim hızı daha yavaş bir şekilde ilerlemektedir (Nalbant, 2011).

Koparan (2003) psikomotor alanı şu şekilde açıklamaktadır:

“Psikomotor alan çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynayan motor becerilerin kazanılmasında önemli bir değer taşımaktadır. Bireyin fiziksel etkinliklere katılarak fiziksel ve motor uygunluk düzeylerinin gelişmesine, beden yapısının temel bileşenlerinin gelişimini sağlanmasına, koordinasyon kazanılmasına, kas dayanıklılığı ve kas kuvvetinin oluşturulmasına, bedenin denge ve esneklik gibi özelliklerinin kazandırılmasına, algısal motor fonksiyonların pekiştirilmesine,

kinestetik ve dokunsal olarak algılamanın ve beraberinde algısal motor yeteneklerin gelişimine olanak sağlamaktır.”

2.1.1.5 Down Sendromlularda Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Beden eğitimi ve spor, bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinmektedir. Eğitimin bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Bilinçli ve planlı beden eğitimi ve spor faaliyetleri bireylere birçok kazanım sağlar. Bu kazanımlar; iş birlikçi ve birlikte davranmak, kendine güven duymak, yerinde ve çabuk karar vermek, centilmen olmak, adaletli davranmak, sorumluluk sahibi olmak ve demokratik olmaktır (Şenlik, 2017).

Beden eğitimi ve spor araştırmacı düşünmeyi ve problem çözme becerisini kazanmayı sağlar. Kavram gelişimini destekler. Bireyi sosyal beceriler konusunda destekler. Kişide olumlu benlik duygusunu ve empati duygusunu geliştirir. İnsanların hak ve özgürlüklerine saygı göstermeyi öğretir. Karşılaşılan sorunlar karşısında problem çözme yeteneğini güçlendirir. Bireyin, iş birliği ve ekip çalışması gibi toplumsal yaşam becerilerine katkı sağlar (Özyürek ve diğ., 2015).

Düzenli yapılan sportif etkinlikler, özel gereksinimli bireylerde olumlu davranış değişiklikleri ve motorsal gelişimler olmasına katkı sağlar. Aynı zamanda düzenli yapılan sportif aktiviteler, özel gereksinimli bireylerin akranlarıyla hoş vakit geçirmesini ve sosyalleşmesini sağlar (Ilkım ve diğ., 2018).

Özel eğitime ihtiyaç duyulan bireylerde yapılacak olan aktivitelerde uzun vadeli hedefler ele alınmalıdır. Bu hedefler engelli bireylerde bazı yönleri geliştirmeyi amaçlar. Bunlar; olumlu benlik kavramı, sosyal yeterlilik, motor becerilerde gelişim, fiziksel ve motor uygunluk, serbest zaman becerileri, gerilimi giderme, oyun becerileri ve yaratıcı ifadelerdir (Koparan, 2003). Özel beden eğitimi için geliştirilen bu hedefler tüm gelişim alanlarını içerir. Bu nedenle de büyük bir önem taşır. Beden eğitimi programları hazırlanırken bu hedefler göz önüne alınacak olursa, birçok yarar sağlayacağı söylenebilir (Koparan, 2003).

Engelli bireylerin içinde buldukları ruh hali ve toplumun kendilerine karşı olan tavırları, birtakım sorunlara yol açabilir. Bu sorunlara saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duyguları kontrol edememek gibi örnekler verilebilir. Beden eğitimi ve spor

etkinlikleri bu duygularını kontrol etmelerini sağlar (İlhan, 2008b). Spor yeni dostluklar kurulmasına ve sosyal kaynaşmaya destek olur. Özellikle de Down Sendromlu bireyler açısından çok önemlidir. Spor, Down Sendromlu bireylerin topluma kazandırılmasını sağlar (İlhan, 2008).

Bu tez çalışması da bu fikirden yola çıkmaktadır. Down Sendromlu bireyler için sporun önemini ortaya koyan araştırmalardan hareketle, düzenli sporun bahsi geçen bireylerin sosyal gelişimlerine olan katkısını ele almaktadır.



3 YÖNTEM

Araştırmanın amacı; sporun Down Sendromlu bireylere sosyal gelişimleri açısından etkisini ortaya koymaktır. Ayrıca yapılan bu araştırma sonrasında elde edilecek sonuçlar, Down Sendromlu bireylerin eğitiminde spora daha çok önem verilmesinin ve bu bireylerin spora daha çok yönlendirilmesinin sağlanmasını amaçlamaktadır.

Bu araştırmada nitel araştırma tekniklerinden görüşme yöntemi kullanıldı. Soruların sırası ve tarzı önceden belirlendi. Görüşme yapılan tüm kişilere aynı temel sorular aynı sıra ile soruldu. Sorular tam anlamıyla açık uçlu bir formatta ifade edildi. Bu bakımdan araştırma standartlaştırılmış açık uçlu görüşme stratejisi ile yapıldı (Büyüköztürk ve diğ., 2013)

Görüşme yüz yüze gelen iki ya da daha fazla kişinin belirli bir amaç çerçevesinde sözel ve sözel olmayan araç ve teknikleri kullanarak yarattıkları etkileşim olarak tanımlanır (Özguven, 1999). Görüşme çoğunlukla yüz yüze yapılmaktaysa da telefon ve televizyon gibi anında ses ve resim iletilicileriyle de olabilir (Karasar, 1998). Yapılan görüşmelerde sorulan sorulara objektif ve samimi bir şekilde cevap verdiği varsayıldı. Bu varsayımdan yola çıkılarak analizler yapıldı.

Araştırma için İstanbul Gedik Üniversitesi'nden 15.03.2021 tarihinde E-71457743-050.01.04-2021.2.227-157 sayılı etik kurul kararı alınmıştır (Ek-1).

Pendik ilçesinde bulunan Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'ndeki özel gereksinimli bireylerin yakınları araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde spor aktivitelerine haftada 2 gün toplam 3 saat olmak üzere katılan Down Sendromlu dokuz bireye, spor aktivitelerinde eşlik eden yakınları oluşturdu.

Çalışmayı Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde gerçekleştirebilmek için bir dilekçe yazıldı (Ek-2) ve izinler alındı (Ek-3). Kurumdan alınan izin

doğrultusunda Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde spor aktivitelerine katılan Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden 9 kişi çalışmaya katılmak için gönüllü oldu. Gönüllü olan 9 kişiye ulaşıp görüşmenin yapılacağı gün ve saat belirlemek adına randevular alındı. Randevu günü ve saati belli olduktan sonra tek tek görüşmelere başlandı.

Görüşmelerde sorulan sorular Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'ndeki iki özel eğitim öğretmenine, Cihangir Okulları'ndaki bir Türkçe öğretmenine ve İstanbul Gedik Üniversitesi'ndeki bir akademisyene danışılarak yapılandırıldı. İlk 8 soru demografik özellikleri tanımlamaktadır, diğer 15 soru ise Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı hakkındaki ebeveyn düşüncelerini öğrenmeye yöneliktir. Toplam 23 sorudan oluşmaktadır. Görüşmeler ortalama 35 dakika ila 45 dakika sürdü.

Pandemi koşulları sebebi ile görüşmeler yüz yüze yapılamadığından dolayı internet üzerinden WhatsApp programı aracılığıyla çevrim içi ve görüntülü olarak yapıldı. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alındı.

Görüşmeler sonunda kayıtlar yazıya geçirildi. Yazıya geçirildikten sonra tematik kodlama yöntemi ile analizler yapıldı. Bu yöntem yazıya dökülen görüşmelerin bazı temalar etrafında kodlanmasıyla gerçekleştirilir. Ortaya çıkan kodlar benzerlik ve farklılıklarına göre sınıflandırılır ve araştırmanın temaları ortaya çıkar (Neuman, 2009).

Tablo 1: Görüşme soruları

1. Down Sendromlu bireyin annesi kaç yaşındadır?
2. Down Sendromlu bireyin babası kaç yaşındadır?
3. Down Sendromlu bireyin annesinin eğitim durumu nedir?
4. Down Sendromlu bireyin babasının eğitim durumu nedir?
5. Ailedeki çocuk sayısı kaçtır?
6. Ailede başka özel birey var mı?

7. Birinci derecedeki yakınlarda başka özel birey var mı?
8. Ailenin ekonomik durumu nedir?
9. Çocuğunuzun özel bir birey olduğunu ilk öğrendiğinizden itibaren geçen süreçten bahsedebilir misiniz?
10. Çocuğunuzun sosyal hayatından bahsedebilir misiniz? Genel olarak neler yapar? Bir gününü nasıl geçirir? Kimlerle vakit geçirir? Ne gibi aktivitelere katılır? Rutinleri nelerdir?
11. Dolayoba Spor Kompleksinde aktivitelere katılmaya ne zaman başladınız? Daha önce başka bir yere gittiniz mi? Kaç yıldır buradaki aktivitelere katılıyorsunuz?
12. Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı hakkında ne düşünüyorsunuz? Genel fikriniz nedir?
13. Sizce spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireyler için ne gibi faydaları var? Olumsuz bir yanını görüyor musunuz?
14. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuzun ilişkilerini anlatabilir misiniz? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi?
15. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuzun kaç yakın arkadaşı var? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi? Bu arkadaşları kim? Nereden?
16. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuz diğer çocukların yaptığı

aktivitelere katılıyor mu? Bu aktivitelere nerede katılıyor? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi?

17. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuz diğerlerini kendi aktivitelerine davet ediyor mu? Davet ediyorsa eğer hangi arkadaşlarını davet ediyor ve nerede davet ediyor? (Ev, okul, Dolayoba...) Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi?

18. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuz sosyal etkileşimlere yönelik korku veya kaygı belirtisi gösteriyor mu? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi? Ne gibi korku ya da kaygıları vardır? Ne gibi zamanlarda kaygılanırdır? Şu an bu konularda nasıl? Hangi korkusu ya da kaygısı kayboldu?

19. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuzun sohbet etme becerilerini nasıl tanımlarsınız? Kimlerle sohbet etmekten hoşlanıyor? Sizce neden bu kişilerle sohbet etmekten hoşlanıyor? Spor aktiviteleri bunları değiştirdi mi?

20. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuzun ilgilendiği şeyler nelerdir? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi?

21. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuz bir etkinlikten diğerine geçiş yaparken zorluk yaşıyor mu?
22. Çocuğunuzun güçlü yönleri nelerdir? Çocuğunuzun güçsüz yönleri nelerdir? Spor aktivitelerine başladıktan sonra güçlü yönleri ve güçsüz yönleri ne şekilde ilerledi?
23. Çocuğunuzun sosyal ilişki kurmasında sizce en büyük engel nedir?

Görüşmeciler anonimleştirildi ve numaralandırıldı. Analizlerin ve tez içinde kullanılacak alıntılarının daha iyi anlaşılabilmesi adına görüşmecilerin profili aşağıdaki tablodaki şekilde oluşturuldu.

Tablo 2: Görüşmeci profili

Görüşmeciler	Görüşme Yapılan Kişi	DS'li Bireyin Yaşı	Spor Aktivitesi Geçmişi	DS'li Bireyin Cinsiyeti	Anne Yaşı	Baba Yaşı	Anne Eğitim Durumu	Baba Eğitim Durumu	Ailedeki Çocuk Sayısı	Ekonomik Durum
Görüşmeci 1	Anne	12	3 yıl	K	39	44	İlkokul	Lisans	3	Üst gelir
Görüşmeci 2	Anne	18	5 yıl	K	54	60	İlkokul	Lise	4	Üst gelir
Görüşmeci 3	Anne	5	3 yıl	E	49	54	İlkokul	Ortaokul	3	Orta gelir
Görüşmeci 4	Anne	11	5 yıl	E	40	40	Önlisans	Lisans	2	Orta gelir
Görüşmeci 5	Baba	5	2 yıl	K	42	43	Önlisans	Lisans	3	Orta gelir
Görüşmeci 6	Anne	29	26 yıl	K	62	59	Lise	Lise	3	Üst gelir
Görüşmeci 7	Anne	7	6 yıl	E	47	50	İlkokul	İlkokul	4	Orta gelir
Görüşmeci 8	Anne	9	3 yıl	E	45	47	İlkokul	Lise	3	Alt gelir
Görüşmeci 9	Anne	14	5 yıl	E	44	44	Lise	Ortaokul	2	Orta gelir

Görüşme yapılan 9 ebeveynden 8'i anne 1'i ise babadır. Down Sendromlu bireylerin yaşına bakıldığında en düşük 5 yaşında iki çocuk, en büyük ise 29 yaşında bir yetişkin görülmektedir. Katılımcıların spor yaşına baktığımızda en az 2 yıl en çok ise 26 yıl olduğu anlaşılmaktadır. Cinsiyetlerine bakıldığında 4 katılımcı kadın 5 katılımcı ise erkektir. Annelerin eğitim durumuna bakıldığında 5 ilkokul mezunu ile en çok yer aldıklarını, en az ise 2 üniversite önlisans mezunu oldukları anlaşılmaktadır. Babaların eğitim durumuna bakıldığında 1 ilkokul mezunu, 2 ortaokul mezunu 3 üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Ailelerin çocuk sayısı en az 2 ailede 2 çocuk, en çok 2 ailede 4 çocuk görülmektedir. Katılımcıların ekonomik durumlarına bakıldığında 3

katılımcının üst gelir grubunda, 5 katılımcının orta gelir grubunda, 1 katılımcının ise alt gelir grubunda olduğu gör÷lmektedir.

Araştırma başlamadan önce bir uygulama olarak planlandı. Covid-19 pandemisi nedeniyle araştırmanın yöntem ve tekniğinde değişikliğe gidilmesi gerekti. Planlanan araştırmanın uygulaması üç aşamadan oluşacaktı. Birinci aşamada bir ölçek kullanılarak spor aktivitelerine katılım gösteren Down Sendromlu bireye, aktivite sırasında eşlik eden yakınına ön test uygulanacaktı. İkinci aşamasında Down Sendromlu bireylere 12 haftalık bir fiziksel aktivite programı uygulanacaktı. Son aşamada ise spor aktivitelerine katılım gösteren Down Sendromlu bireye, aktivite sırasında eşlik eden yakınına tekrar aynı ölçek uygulanacak ve sonuçlar kaydedilecekti.

4 BULGULAR

Sportif aktiviteler özel gereksinimli bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde büyük bir rol oynar. Onların topluma kazandırılmasında güçlü bir etkisi vardır. Özel gereksinimli bireyler katıldıkları sportif aktiviteler ile yeteneklerini korur ve geliştirir. Ayrıca sportif aktiviteler özel gereksinimli bireylerin eksiklerini en aza indirmesine ve eksiklerini ortadan kaldırmasına yardımcı olur. Özel gereksinimli bireyler sportif aktiviteler sayesinde eksiklerini fark eder, eksiklerini kabul eder ve hayatını buna göre yaşayabilir duruma gelebilirler (İlkım ve diğ., 2018).

Bu çalışmanın temel hipotezi spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlamasıdır. Bu hipotezi test etmek adına yapılan görüşmeler, bu varsayımı doğrular. Teze konu olan çalışma kapsamında Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde spor aktivitelerine katılan Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınlarıyla yapılan görüşmeler sporun önemini ortaya koymaktadır. Öncelikle belirtmek gerekir ki, bu çalışmanın öznesi olan Down Sendromlu bireyler kendilerine tanı konulduğundan beri yakınları tarafından kabul edilmiş, bu engellilik durumu farklı yönleriyle araştırılmıştır. Böylece bu bireyler erken yaşta özel eğitime ve spor aktivitelerine dahil edilmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde, Down Sendromlu bireyler için spor aktivitelerinin önemi sürekli olarak vurgulandı.

4.1 Down Sendromlu Bireylerin Bir Kurumunda Düzenli Spor Aktivitelerine Katılımı

Bu araştırmaya göre, Down Sendromlu bireyler spor aktivitelerine günlük hayatlarında farklı şekillerde dahil olmaktadır. Ancak düzenli spor aktivitelerini eğitim kurumlarında gerçekleştirdiklerinde bu çalışmalar çok daha etkili olmaktadır.

Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde gerçekleştirilen spor aktiviteleri, bir kurum dahilinde spor aktivitesine katılıma bir örnektir. Çalışmaya katılan görüşmecilerin Down Sendromlu yakınları bu merkezde en az 2 yıldır, en fazla ise 6 yıldır spor aktivitelerine düzenli olarak katılmaktadır ve bu aktivitelere katılmaktan ötürü fayda sağladıklarından bahsetmektedir.

Bu çalışmaya göre, Down Sendromlu bireyler spor aktivitelerini bir kurum dahilinde yaptıklarında, bundan sağladıkları fayda da çeşitlenmektedir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin analizinden çıkarılan sonuçlara göre Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nin Down Sendromlu yakınlarına sağladıkları faydalar şu şekilde sıralanabilir:

- a. Akran eğitimi
- b. Aktivitelerde çeşitlilik
- c. Kurallar ve sınırlar
- d. İletişim becerileri

Bu bağlamda ilk olarak akran eğitimini ele almak gerekmektedir. Akran eğitimi, normal gelişim gösteren bireylerin özel gereksinimli bireylerle etkileşim içinde olması ve onlara öğretici model olmalarını kapsamaktadır. Buna göre, bu eğitime katılan bireyler arasında sosyal etkileşim ve sosyal ilişkilerin gerçekleşmesi amaçlanmaktadır. Bu eğitim programında yer alan özel gereksinimli bireyler, diğer bireylerle tanışır, farklı gruplara dahil olur, çevresindeki kişilerle etkileşime girer, çevresindeki kişilerle etkinliklere katılır. Özetle, akran eğitimi sosyal davranışların pekiştirilmesini sağlamaktadır.

Akran eğitimi uygulaması özel gereksinimli çocukların akranları ile bir arada olması, akranları tarafından kabul edilmesi, iki tarafın arkadaşlık ilişkilerinin kurulması ve etkileşimlerinin gelişmesidir. Yapılan çalışmalar akran eğitimi ortamındaki özel gereksinimli bireylerin sosyal etkileşimlerinin, olumlu tutumlarının, dil ve beceri kazanımlarının arttığını göstermektedir. Akran eğitimde sosyal olarak yetersiz olan özel gereksinimli bireylere, normal gelişim gösteren akranları olumlu model sağlar. Bunun sonucunda özel gereksinimli bireyler uyumsal sosyal davranışlar kazanır. Bu

durumun özel gereksinimli bireylerin akranları tarafından kabul edilme olasılığını artırdığı savunulmaktadır (Kabasakal ve diğ., 2008).

Bu amaçla, Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi bünyesinde de özel gereksinimli bireylere akran eğitimi sağlamak adına çalışmalar yürütülmektedir. Bu çalışmalar dahilinde Pendik ilçesindeki çeşitli ortaokullardan Beden Eğitimi ve Spor dersleri kapsamında normal gelişim gösteren çocuklar, özel gereksinimli akranlarıyla buluşmaktadır.

Down Sendromlu bireylerin yakınlarıyla yapılan görüşmelere göre, akran eğitimi bir eğitim kurumunda spor aktivitelerine katılmanın en önemli yönlerinden birini oluşturmaktadır. Çünkü, akran eğitimi Down Sendromlu bireylere diğer normal gelişim gösteren bireylerle spor yapma imkânı sunmaktadır.

“En güzeli de sizin yaşımızda sizin gibi gençlerle, çünkü bizim en mahrum olduğumuz konu ailemiz ile tek başımıza kalmak, çok iyi arkadaşlarının olması. Orada sizlerle birlikte olmak sporu onlara daha fazla sevdirdiyordu.”

(Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

Görüşmeciden alıntılındığı üzere, normal gelişim gösteren bireylerle spor aktivitesine katılmak, Down Sendromlu bireylerin topluma katılmasına ve sosyalleşmesine katkı sağladığı gibi, aynı zamanda bu bireylerin spor aktivitelerini daha çok sevmesini sağlamaktadır.

“Biz ilk spora gittiğimizde kızım o kadar konuşmuyordu. Sporla ilgili daha çok konuşmaya başladı. Dolayoba’ya gelen özel çocuklar ve normal çocuklar kaynaştıklarında da çok iyi geldi ve daha çok hoşuna gitti. Daha çok sevdi.”

(Görüşmeci 2, kadın, 54 yaş)

Böyle bir çalışma Down Sendromlu bireyler için fiziksel gelişimlerine katkı sağlayan sadece bir amaç olmaktan çıkıp bu bireylerle toplum arasında kurulan birer köprü haline gelmektedir. Böylece spor aktiviteleri hem amaç hem de araç haline gelmektedir. Böylece Down Sendromlu bireylerin hem fiziksel hem de sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır.

Bu araştırmaya göre bir kurum bünyesinde gerçekleştirilen spor aktivitelerinden bahsederken ikinci olarak ele alınması gereken konu aktivitelerdeki eşitliliklerdir. Yapılan görüşmelerde, spor kompleksindeki spor aktivitelerinin çeşitliliği sıklıkla vurgulanmaktadır. Dolayısıyla Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde görüşmecilerin Down Sendromlu yakınları duyu bütünleme aktivitelerine, ince motor gelişim aktivitelerine, kaba motor gelişim aktivitelerine ve çeşitli spor branşlarıyla ilgili aktivitelere katılmaktadır. Spor aktivitelerindeki eşitlilik, Down Sendromlu bireylerin fiziksel gelişimlerini farklı açılardan desteklemektedir, çünkü her spor aktivitesi vücudun farklı bir bölgesini çalıştırmakta ve geliştirmektedir.

“Bizim çocuklarımızda spor muhakkak gerekli olan bir Şey. Ben Gedik niversitesinin Spor aktivitelerine başladığımda Dolayısıyla'da, çocuğuma hiç top oynatmadığımi fark ettim. Yani o kadar güzel eğitim vermişim derken hiç top oynatmadığımi fark ettim. Hiç ip atlatmamışım. Yüzme yapıyor o bana yeter gibi dşnmşm. Ama yanlış. Diğer hareketler de ona çok gerekliydi.”

(Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

Spor aktivitelerindeki çeşitlilik, bu aktivitelere katılan bireylerin zamanlarını da farklı Şekillerde geçirmesini sağlamakta ve uzun süre tekrar eden aktivitelerden sıkılmalarına izin vermemektedir. Böylece Down Sendromlu bireyler spor aktiviteleriyle eğlenerek ve sıkılmadan fiziksel gelişimlerini desteklemektedir. Aktivitelerin eşitliliği aynı zamanda söz konusu bireyler için motive edici bir rol oynamaktadır. Farklı bireylerin ilgi alanlarının ve sevdikleri aktivitelerin ne kadar farklı olabileceğini düşündüğümüzde, spor kompleksinde sunulan bir aktivite bir başkası için basamak olarak kullanılmaktadır. Görüşmeci 9'dan yapılan aşağıdaki alıntı bu duruma iyi bir örnek teşkil etmektedir:

“Basketbolu dl olarak kullanıyorduk mesela orada zaten parkuru tamamlarsan basketbol oynayacağız dediğinde çünkü basketbol daha cazip geliyordu parkurdan oğluma. Parkurlardan bazıları çok eğlenceli olurdu onları severek yapardı o anki ruh haline de bağlıydı biraz.”

(Görüşmeci 9, kadın, 44 yaş)

Bir kurum bünyesinde gerçekleştirilen spor aktivitelerinden bahsederken görüşmecilerin üzerinde durduğu ve üçüncü olarak ele alınması gereken konu da

kurallar ve sınırlardır. Kurallar ve sınırlar bireyin haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamayı sağlamaktadır. Sınırları olmayan bireyler çatışmalarla, reddedilmelerle ve olumsuz tepkilerle karşılaşmaktadırlar. Toplumdaki kuralların ve sınırların amacı sosyal ilişkilerin olumlu ve düzenli bir şekilde sürdürülmesini sağlamaktır.

Spor aktivitelerinde de kurallar ve sınırlar vardır. Bu kuralları ve sınırları her bireyin bilmesi gerektiği gibi, özel gereksinimli bireylerin de bilmesi ve uygulaması gerekmektedir. Bu kuralların ve sınırların bilinmesi topluma daha iyi bir şekilde uyum sağlamalarında önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla bir kurum dahilinde yapılan spor aynı zamanda bunu amaçlamaktadır. Görüşmecilere göre Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde kurallar ve sınırlar Down Sendromlu bireylerin gelişimine katkı sağlayacak bir şekilde belirlenmektedir.

“Kızım Dolayoba'daki kuralları biliyor, yapıyor. Kızımın aktivitelere katılması kuralları bilmesi, sporun kurallarının olduğunu bilmesi gerek. Kural koyarsan kızım yaptığı işe daha iyi odaklanır.”

(Görüşmeci 1, kadın, 39 yaş)

Bu alıntıdan da anlaşılacağı üzere kurallar sayesinde Down Sendromlu birey spor aktivitelerine daha iyi odaklanmaktadır. Bir başka görüşmede ise var olan kuralların toplumda herkes için geçerli olması gerektiği vurgulanmaktadır:

“Dolayoba bambaşkaydı belli katı kuralları vardı kuralların dışına çıkılmıyordu kesinlikle ve kesinlikle spor olmalı ama dediğim gibi normal çocuklar gibi nasıl kurallar varsa bizim çocuklar içinde olmalı esnetilmemeli.”

(Görüşmeci 9, kadın, 44 yaş)

Toplumda kurallar herkes içindir. Bu alıntıda da görüldüğü gibi Down Sendromlu bir bireyin belli kurallar ve sınırlar dahilinde spor aktivitelerine katılması aslında topluma uyum ve entegrasyon sürecinde de kolaylaştırıcı olacaktır.

Görüşmecilerin dile getirdiği ve bir kurum dahilinde yapılan spor aktivitelerinin bir başka fayda sağladığı konu da Down Sendromlu bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlamasıdır. Bu noktada da spor bir amaç olmaktan ziyade bir araç

haline gelmektedir. Spor yapılan ortam pek çok kişinin ve dolayısıyla da etkileşimin yüksek olduğu bir ortam sağlamaktadır. Bu ortamda bulunan Down Sendromlu birey aslında katıldığı spor aktiviteleri aracılığıyla diğer bireylerle iletişim kurma zorunluluğunda kalmaktadır. Bu aktivitelerin düzenli olarak tekrarlanması, yani bu iletişim ve etkileşim ortamının devamlı hale gelmesi de Down Sendromlu bireye kendini ifade etmesi ve diğer kişilerle iletişim kurması için bir alan açmaktadır.

“Kesinlikle spordan sonra sohbet etme becerileri daha iyi. Sadece spora mı bağlamam gerek onu da bilmiyorum ama sporla beraber farklı birçok ortama gitti. Hepsine göre spor, daha yoğun bir şekilde gittiği bir ortam olduğu için açıkçası daha çok spora bağlıyorum. Çünkü öğretmenlerimizin yaklaşımları, kızımı sürekli dahil etme çabaları da çok iyiydi o yüzden geliştiğini düşünüyorum. Kendini biraz daha ifade etmeye, fikirlerini söylemeye, daha çekinmeden söylemeye başladı.”

(Görüşmeci 2, kadın, 54 yaş)

Alıntıdan da anlaşılacağı üzere, Down Sendromlu bireyin sohbet etme becerisi spor aktivitesiyle direkt olarak bağlantılı olmasa bile, spor aktiviteleri aracılığıyla gelişmektedir. Spor aktivitesi, bu becerilerin gelişmesinde bir araç haline gelmekte ve bahsi geçen bireye bir iletişim ve etkileşim ortamı hazırlamaktadır.

Özetleyecek olursak, Down Sendromlu bireylerin bir kurum bünyesinde düzenli olarak gerçekleştirdikleri spor aktiviteleri akran eğitimi, aktivitelerdeki çeşitlilik, kurallar ve sınırların olması ile iletişim becerilerinin gelişmesi için ideal bir ortam sağlaması açısından çok önemlidir ve bu bireylerin sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır.

4.2 Down Sendromlu Bireylerin Kurum Dışı Spor Aktivitelerine Katılımı

Bir kurum dahilinde gerçekleştirilen spor aktiviteleri pek çok alanda Down Sendromlu bireylere avantaj sağlamaktadır. Ancak bu bireyler kurum dışında ve kurum dışından bireylerin yapmakta olduğu aktivitelere katılmak istediğinde durum farklılaşmaktadır. Down Sendromlu bireylerin toplumda ön yargıyla karşılanıyor olmaları bunun bir sebebi olarak görülebilir. Zira bu bireyler, kurum dışında bu aktivitelere katılmak istediğinde reddedilebilme ihtimalleri de olmakta ve bu durum onların özgüvenlerine ve spor yapma konusundaki istekliliklerine ket vurmaktadır. Down Sendromlu bireyler, kendilerini daha rahat hissedebildikleri, tanıdıklarının olduğu ya da kabul

gördükleri ortamlarda çeşitli aktivitelere katılmak istemektedir. Ancak kurum dışında bu durum her zaman mümkün olmamaktadır.

Bu çalışmaya göre, bu gibi durumların önüne geçebilmek ve Down Sendromlu yakınlarının toplumla uyumunu kurum dışında da sağlayabilmek adına ebeveynler, değişik stratejiler geliştirmektedir:

“Genellikle babamız indiriyor oğlumuzu yalnız indirmiyoruz. Oğlumuzla ilgilenmeleri adına eşim de onlarla beraber top oynuyor mesela. Basketbol, futbol oynuyor derken bir şekilde çocuklar sahipleniyor, göz kulak oluyorlar.”

(Görüşmeci 9, kadın, 44 yaş)

“Başlarında büyük olduğunda genelde oyunlara katılıyor.”

(Görüşmeci 3, kadın, 49 yaş)

Görüşmeci 9 ve görüşmeci 3 ile yapılan görüşmelerden anlaşılan, Down Sendromlu çocuklar kurum dışı aktivitelere katılımında kendi yakınları olan bir büyüğün yanında daha katılımcı ve özgüvenli olmaktadır. Kurum bünyesinde gerçekleştirilen spor aktivitelerinde kurumun üstlendiği köprü görevini, kurum dışı spor aktivitelerinde Down Sendromlu bireylerin yakınları üstlenmektedir. Buradan yola çıkarak, Down Sendromlu bireylerin topluma uyumunda köprü görevi gören kişi ve kurumların önemini vurgulamak gerekmektedir.

Kurum dışında iken Down Sendromlu bireyler spor aktivitelerine katılmak istediklerinde eğer köprü görevi görececek kişi ya da kişiler yanlarında değilse daha çok zorlanmakta ve dışlanmaktadırlar.

“Dışarı çıktığımızda çocuklar kabul etmiyor. Bu yaklaşmak istiyor aslında, oğlum çok sosyal bir çocuk... Katılmak istiyor. Eğer alırlarsa da oynuyor. Mesela sokakta top oynayan bir çocuk görse hemen katılmak ister.”

(Görüşmeci 8, kadın, 45 yaş)

“Katılmak istiyor. Örneğin bahçede oynadıklarında ne derece kabul görüyor orası soru işareti. O biraz sıkıntılı.”

(Görüşmeci 5, erkek, 43 yaş)

Görüşmeci 8 ve görüşmeci 5'ten yapılan alıntılarının da açıkça ortaya koyduğu üzere, ailelerinin sosyal olarak tanımladığı Down Sendromlu bireyler bile kendi başlarına bir ortama katılmak istediklerinde akran zorbalığı ile karşı karşıya kalmakta, reddedilmekte ve dışlanmaktadır.

Bazı durumlarda ise, eğer Down Sendromlu birey kendini bir ortamda kabul ettirmişse, o ortamdaki kişiler bu bireyin varlığına alışıkça kurum dışındaki spor aktivitesine katılma süreci değişiklik gösterebilmektedir ve kolaylaşmaktadır.

“Katılmak çok istiyor. Mesela sobe oyunu oynarken kendisi de sobe yapmak istiyor. Sitemizde bir tane Down Sendromlu çocuk var. O da benim oğlum. Sitemizde hiç kimse yadırgamıyor. Mesela büyük çocuklar top oynadığında topu getirip bir tane de sen vur diyorlar. Parkta onu sallıyorlar. Kaydırağa binince büyük ablaları kucağına alıyor. Kaydırdan beraber kayıyorlar. Güzel bir etkileşim var.”

(Görüşmeci 7, kadın, 47 yaş)

Bu örneğin de açıkça ortaya koyduğu üzere, Down Sendromlu bir birey bulunduğu ortamda kabul gördüğünde çeşitli fiziksel aktivitelere katılımı kolaylaşabilmektedir. Ancak yine de belirtmek gerekir ki, bu örnekteki Down Sendromlu birey, her ne kadar kabul görse de sitede ondan büyük çocukların oyunlarında kendine yer bulmaktadır. Bu durum ise bir kurum dışında Down Sendromlu bireyin kendi akranlarıyla spor aktivitelerine katılma durumunu sorgulamamıza neden olmaktadır.

Sonuç olarak, bu bölümde yapılan analizler kurum dışında Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımlarının zorluğunu ve bunun sebebinin de kurum dışında bir araya geldiği ya da karşılaştığı insanları olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu bireyler günlük hayatlarında spor aktivitelerini daha verimsiz bir şekilde sürdürmektedir.

4.3 Down Sendromlu Bireylerin Arkadaşlık İlişkileri ve Spor

Düzenli olarak bir kurumda yapılan spor Down Sendromlu bireylerin hayatını çok farklı açılardan etkilemektedir. Önceki bölümde bu aktivitelerin bahsi geçen bireylerin fiziksel gelişimlerinde oynadığı rol kadar aynı zamanda topluma uyumlarında da önemli bir görev üstlendiğinden bahsetmiştik. Down Sendromlu bireylerin çevrelerindeki insanlarla kurdukları iletişim de bu uyumun bir parçasıdır.

Bu tez kapsamında yapılan görüşmelerde Down Sendromlu bireylerin düzenli yaptıkları spor aktivitelerinin arkadaşlık ilişkilerine olumlu yönde etki ettiği görülmüştür. Bu bireylerin yakınları çocuklarının spor aktivitelerine katıldıktan sonra çekingenliklerinden sıyrıldıklarından, spor aktivitelerini yapabildikçe daha çok eğlenip bu aktiviteleri arkadaşları ile yapmak istediklerinden, kuruma gelen normal gelişim gösteren akranları ile spor aktivitelerine katıldıkça spora daha çok istekli olduklarından bahsetmektedirler.

Bu durumu derinlemesine analiz edebilmek için görüşmecilerimize şu soruyu yönelttik: “Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuzun ilişkilerini anlatabilir misiniz?” Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi? Bu soruya verilen yanıtlar ise açıkladığımız durumu destekler niteliktedir.

“Spora başladıktan sonra arkadaşları arttı. Hocalarını da çok seviyor. Herkesi tanıyor. Oynamak istemese bile onlarla temasta oluyor ve bu durumun çok etkisi var.”

(Görüşmeci 7, kadın, 47 yaş)

Bu alıntıda 7 numaralı görüşmecinin de belirttiği üzere bu spor çalışmaları Down Sendromlu bireylerin arkadaş sayısının artmasına imkân sağlamaktadır. Ayrıca bu aktiviteler Down Sendromlu bireylerin diğer bireylerle bir arada olmalarına imkân sağlayan bir ortam yaratmaktadır.

“Spordan önce o kadar değil ama şimdi çok iyi. Her yere girip çıkıyor, şu an daha iyi. Zamanla gittiğimizde de utanıyordu, biri ona baksa nasıl olacak diye düşünüyordu ama şimdi yok. Daha iyi. Dolayoba’ya başladıktan sonra arkadaşları arttı. Herkesi tanıyor artık.”

(Görüşmeci 2, kadın, 54 yaş)

“Oğlum önceden çok içine kapanıktı çekingendi bir ortama girdiğinde fazla konuşmazdı. Onları atmış oldu üzerinden sosyalleşmiş oldu her hafta farklı insanlar görünce sonra birde engelli olmayan bireylerde oraya misafir oluyordu bazen mesela normal çocuklarla filan ilişki kurmaya yakınlaşmaya başladı. Yani o yönlerden şey oldu artısı oldu diyeyim. Sosyalleşmek yönünden artısı oldu.”

(Görüşmeci 4, kadın, 40 yaş)

Bu alıntılarda 2 numaralı görüşmecinin ve 4 numaralı görüşmecinin de belirttiği üzere bu çalışmalar Down Sendromlu bireylerin benlik algısının artmasına ve özgüvenlerinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır.

“Spordan sonra çok fark etti. Burada sadece bizi biliyor ve torunumu görüyordu. Oraya gittiği zaman daha kalabalık ortamı, daha yeni insanları gördü. İnsanların yakınlıklarını kalabalığı gördü. Çok fark etti yani çok değişti. Bizim açıımızdan çok iyiydi.”

(Görüşmeci 3, kadın, 49 yaş)

Bu alıntıda 3 numaralı görüşmecinin de belirttiği üzere bu çalışmalar Down Sendromlu bireylerin topluma entegrasyonunu kolaylaştırıcı bir etki yaratmaktadır, Down Sendromlu bireylerin diğer bireylerle kaynaşmasını, arkadaş olmasını sağlamaktadır.

“Spordan sonra çok değişti. Bir arkadaş varlığını bilme, oyun olsun hareket olsun bunları tanınması, bunları yapabilme becerisi her geçen gün artıyor. Onlara odaklanması çok fark etti.”

(Görüşmeci 5, erkek, 43 yaş)

Bu alıntıda 5 numaralı görüşmecinin de belirttiği üzere spor aktiviteler, Down Sendromlu bireylerin sportif becerilerinin artmasının yanında odaklarının gelişmesine de katkı sağlamaktadır.

Dolayısıyla, görüşme yapılan kişilerin de belirttiği gibi spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin ilişkilerinde çok büyük bir payı bulunmaktadır. Bu spor aktiviteleri aracılığıyla Down Sendromlu bireyler arkadaş edinebilecekleri bir ortamda bulunur, arkadaş edinir ya da arkadaşlıklarını pekiştirirler. Böylelikle sosyalleşerek toplumsal uyumlarını kolaylaştırmış olurlar.

4.4 Down Sendromlu Bireylerde Korku, Kaygı ve Spor

Down Sendromlu bireylerin düzenli spor aktivitelerine katılımı korku ve kaygı seviyelerine de etki etmektedir. Bu çalışmanın önceki bölümlerinde spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin için sadece bir amaç değil aynı zamanda bir araç olduğunu belirtmiştik. Spor aktivitelerinin, Down Sendromlu bireyler ve çevrelerindeki bireyler arasında bir köprü görevi oluşturmakta olduğunu altını

çizmiştik. Korku ve kaygı duygularının da üstesinden gelmede spor aktiviteleri araçsallaşarak yine bir köprü görevi görmektedir.

Çalışmamız kapsamında yapılan görüşmelerin analizlerine göre, spor aktivitelerine katılım, Down Sendromlu bireylerin korku ve kaygı hallerinin üstesinden gelmelerine katkı sağlamaktadır. Görüşmeciler, Down Sendromlu yakınlarının düzenli spor aktiviteleri sayesinde özgüvenlerinin arttığını ve yapamayacaklarını düşündükleri şeyleri eğitim yoluyla yapabildikçe mutlu olduklarını dile getirmektedirler.

“Korku hiç yok ama mesela tek ayağının üzerinde duramayacağını biliyordu. Sporla birlikte baya baya güvendi kendine. Bazı hareketleri yapamayacağını bildiği için çok yapmazdı. Ama spor öğretmenlerinin ona verdiği güvenle yapamayacağım dediği şeyleri bile yapması onu çok mutlu etti. Ondan önce biz ne kadar teşvik etsek de anne baba ile bir yere kadar çünkü siz zaten onu teşvik ederken uzaktan da yapamayacak paniğini yaşıyorsunuz ama bir öğretmen bunu yaşamıyor, yaşatmıyor da. Onun için daha becerikli oluyor.”

(Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

Üstte yer alan alıntıdan anlaşılacağı üzere, Down Sendromlu bireyin özgüvenini kazanmasında spor aktivitelerinin önemi vurgulanmaktadır. Ancak buradaki altı çizilmesi gereken nokta spor aktivitelerinin bir eğitim aracı olarak Down Sendromlu bireylere sunulmasıdır. Çünkü bu bireylerin spor aracılığıyla eğitilmesinde ebeveynler yalnız başına yeterli olmayabilmektedir. Ancak bir öğretmenin varlığı ve Down Sendromlu bireye yaklaşımı ile öğretme teknikleri, ailenin kendi başına gerçekleştiremeyeceği bir eğitimi bu bireylere sağlamaktadır. Bunun sonucunda da bahsi geçen bireylerin korku ve kaygı durumlarında azalmalar görülmektedir.

Aynı zamanda görüşmelerde, korku ve kaygı durumu görüşmeciler tarafından Down Sendromlu bireyin çekingenliği ile de ilişkilendirilmektedir. Buna göre, spor aktivitelerine katılım yoluyla azalan kaygı ve korku duyguları Down Sendromlu bireyin çekingenliğinin de azalmasını sağlamaktadır. Çekingenliği azalan özel gereksinimli birey, bulunduğu ortamda daha sosyal ve girişken bir hale gelmektedir.

“Aslında o her zaman olmuyor ama bir ortama ilk defa girdiyse tanımadığı çocuklar ve arkadaşlar varsa o zaman çekingenlik oluyor ama ortama alıştıktan sonra o gidiyor. Dolayoba'ya başladıktan sonra kaygıları azaldı. Oğlum için ne kadar sosyal o kadar

iyi.”

(Görüşmeci 7, kadın, 47 yaş)

“Mesela biraz çekingenliği vardı diyebilirim spora başlamadan önce. Ama spora başladıktan sonra onu tamamen atlattı. Çevreyi tanımının verdiği avantaj sonucunda, eğitmenleri tanıma sonucunda o kaygılarını atlattı.”

(Görüşmeci 5, erkek, 42 yaş)

Alıntılarda da altı çizildiği üzere, kaygı ve korkunun azalmasında bulunulan ortama alışmanın da önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla denilebilir ki, Down Sendromlu bireylerin, belirli bir ortamda o ortama alışarak düzenli spor faaliyetlerine katılmaları kaygı ve korku düzeylerinin azalmasında önemli rol oynayacağını söyleyebiliriz.

4.5 Sporun Down Sendromlu Bireyler İçin Olumlu Yönleri

Sporun Down Sendromlu bireylere etkilerini bu tezin önceki bölümlerinde farklı başlıklar altında ele aldık ve görüşmelerden yola çıkarak yaptığımız analizleri detaylı bir şekilde paylaştık. Tezin bu bölümünde ise, görüşmecilere sorduğumuz “Sizce spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireyler için ne gibi faydaları var?” sorusuna verdikleri cevaplara odaklanarak, bu cevapların analizlerini yapacağız.

Şunu belirtmek gerekir ki, bu soruya verilen cevaplar, bu tezin önceki bölümlerindeki başlıklarda ele aldığımız konularla paralellik göstermektedir. Down Sendromlu bireylerin, onlara spor faaliyetlerinde eşlik eden yakınları, spor faaliyetlerinin olumlu yönleri hakkında benzer görüşler beyan etmektedir. Bunlara göre özellikle vurgulanan konular spor faaliyetlerinin Down Sendromlu bireylerin sosyalleşmesi, topluma karışması, fiziksel gelişmelerine olan katkısı, bir kurum içindeki yönerge ve kurallara uyma becerilerini geliştirmesi ve ilerleyen paragraflarda ele alacağımız bunun gibi diğerleridir.

“Özellikle sosyal bir çevre, arkadaş edinme, sosyal ilişkiyi geliştirme, bütünsel olarak disipline olabilme, emir komut algılayabilme, hareket bütünlüğünü sağlayabilme gibi hem onun sağlıklı yaşamasına hem de bedenen gelişimi açısından faydalı oluyor. Olumsuz bir yanı olacağı kanaatinde değilim. Çünkü onun girişimciliğini, umulmadık

hareketlerini veya ondan beklenmedik görmediğimiz potansiyellerini ortaya çıkarabiliyor.”

(Görüşmeci 5, erkek, 43 yaş)

Görüşmeci 5’in dile getirmiş olduğu düşünceleri, bu durumu açık bir şekilde özetlemektedir. 5 yaşındaki Down Sendromlu bir kız çocuğunun babası olan görüşmeci spor faaliyetlerinin sosyal becerileri nasıl geliştirdiğinin, bir kurum disiplini altında olmanın öneminin beden gelişimi ve hareket bütünlüğünün altını çizmektedir. Buradaki en önemli noktalardan biri ise, spor faaliyetlerinin tüm bunları yaparken özel gereksinimli bireyin potansiyelini ortaya çıkarmadaki başarısıdır.

“Gelişimi için çok faydalı çok güzel hareketler yapıyor, ediyor. Koşmayı, zıplamayı, emeklemeyi... Çok faydasını gördüm orada. Topluma karışması kalabalıkta ders yapması. Topluma karışıyor en azından hep birlikte yapıyor. Özel Eğitim Kurumuna gidince kurum da güzel, kötü demiyorum ama kurumda bire bir ders alıyor. Dolayoba’da toplu ders yapıyorsun. Birine bakıyor diğerine bakıyor, taklit yetenekleri çok güzel çok faydası oluyor.”

(Görüşmeci 3, kadın, 49 yaş)

Örnekteki alıntıda Görüşmeci 3’ün özellikle vurguladığı nokta ise, Down Sendromlu yakınının spor aktivitesini bir toplulukla yapıyor olmasıdır. Bu topluluktaki farklı bireyleri gözlemleyerek ve kendine rol model belirleyerek taklit yetenekleriyle kendini farklı açılardan geliştirmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere, söz konusu olan Down Sendromlu bireyin başka bireylerle etkileşim içinde ve bir topluluğun içinde olması, yalnız başına yaptığı etkinliklere göre daha faydalı olmaktadır. Bu örnekteki Down Sendromlu birey görsel zekâsı ve taklit yeteneğiyle spor aktivitelerine farklı bir yaklaşım geliştirmiştir ve bundan bireysel fayda sağlamaktadır.

“Çok faydasını gördüm. Dikkati olsun, kendini kontrol etmesi olsun gayet iyi geldi oğlum için. Enerjisini atıyor. Orada arkadaşlarıyla oynuyor.”

(Görüşmeci 8, kadın, 45 yaş)

Görüşmeci 8 ise, Down Sendromlu oğlunun spor aktivitesine katılımını daha kişisel bir noktada değerlendirmektedir. Ona göre oğlu, kendini kontrol etme becerilerini spor

aktiviteleri sayesinde geliştirmektedir. Bu becerilerinin gelişmesinde, bu sporun bir kurum disiplini içinde yapılmasının da etkili olduğu söylenebilmektedir.

Sonuç olarak, bu bölümde düzenli spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylere pek çok olumlu etkisi olduğu ortaya konmuştur.

4.6 Down Sendromlu Bireylerin Spor Aktivitelerinde Karşılaştıkları Olumsuzluklar

Bu çalışmada sporun pek çok olumlu yönü ele alındı. Ancak belirtmek gerekir ki Down Sendromlu bireyler için faydalı olması adına yapılan sporun bazı alt dalları olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Bunun en önemli sebebi Down Sendromlu bireylerin normal gelişim gösteren bireylerden vücut ve kas yapılarının farklı olması sebebiyle bu bireylere her spor aktivitesinin uygun olmamasıdır. Nasıl ki vücudunda herhangi bir rahatsızlığı olan normal gelişim gösteren bir bireye hekimler bazı spor aktivitelerini nerip bazılarını yasaklıyorsa, Down Sendromlu bireylerin de vücut ve kas yapısını bilerek bilinçli bir şekilde öneriler yapılmalıdır. Bu neriler doğrultusunda da spor aktiviteleri uygulamaları gerçekleşmelidir. Buradan yola çıkarak, bazı spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin gelişimi için uygun olmadığını söylemek mümkündür. Yanlış yönlendirilen özel gereksinimli bireylerde kalıcı hasarlar oluşabilmektedir.

Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerinde karşılaştıkları temel sorunlardan biri budur. Bu durumu, Görüşmeci 6'nın beyanı doğrular niteliktedir:

“Türkiye’de ne yazık ki bizim çocuklarımız için bilerek spor yapmıyoruz. Bu spor eğitmenleri bizim çocuklarımızın vücudunu ve kas yapılarını çok iyi bilmiyorlar. Benim ocuğum çok küçükken harika bale yapıyordu ama balenin ona yasak olduğunu sonradan fark ettik. Hemen bıraktık. Omur iliklerinde ve boyunda kısa oldukları için fel olma riskleri çok yüksek.”

(Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

Bu alıntıdan da anlaşılacağı üzere, eğer Down Sendromlu bireyin yakınları en başından itibaren bilinçli bir şekilde ynlendirilseydi, bahsi geçen birey kendisine zarar verebilecek bir aktivite içinde bulunmazdı. Bu durum da göstermektedir ki,

Down Sendromlular ile çalışan spor eğitmenlerinin bilinçli olması ve Down Sendromlu bireylerin yakınlarını bahsi geçen konuda yönlendirmesi çok büyük bir önem taşımaktadır. Aksi takdirde bir fayda sağlaması için yapılan spor aktivitesi kalıcı bir zarara sebebiyet verebilir.

Spor aktivitelerine katılımda karşılaşılan bir diğer olumsuzluk ise, eğitmenlerin bilinçsiz ve yetersiz olmaları şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bir spor eğitmeninin bir aktivite sırasında herhangi bir yanlış uygulaması ya da davranışı Down Sendromlu bireylerin, severek yaptıkları aktivitelerden bile uzaklaşmasına, hatta bu aktiviteden korkmasına sebep olabilmektedir.

“Maalesef gereken hiçbir şekilde ilgi görmüyorlar. Yani ben size şeyi söyleyeyim, havuzu. Engelli olduğu için mi bilmiyorum eğitmenler çok farklı davrandılar. Çocuk suyu çok seven bir çocuk ama hani böyle bir şeyden geçiriyorlar ya yüzünce, çıkarttılar birkaç defa suya attılar. Böyle suya battı çıktı derken çocuk korkmaya başladı. Çocuğu genelde suya attılar. Bu çıktı onlar attılar derken korkuttular ve nerden baksanız abartısız 1 sene boyunca ben çocuğu tekrardan havuza alıştırmaya çalıştım. Güç bela alıştırdım zar zor alıştırdım ve tekrardan aynı hatayı yaptılar. Zaten mecburen de bıraktık. Çocuk öyle bir moda girmişti ki artık spor salonunun giriş kapısını gördüğü zaman çişim var, kakam var diyordu ve büyük bir zamanımızı zaten havuzun soyunma odasında tuvaletlerde geçiriyorduk.”

(Görüşmeci 9, kadın, 44 yaş)

Bu alıntının çok açık bir şekilde ortaya koyduğu üzere, Down Sendromlu birey spor eğitmeninin yanlış uygulamaları sebebiyle, farklı problemlerle baş etmek zorunda kalmıştır. Bu durum Down Sendromlu yakınlarının eğitimi için zaman ve emek harcayan yakınlarını da zor durumda bırakmakta olduğu gibi bu bireyi yapmakta olduğu spor aktivitesinden uzaklaştırmakta ve kaygılara sebebiyet vermektedir.

“Aynı şekilde basketbol da aldık ama basketbol bizim hep okul saatimize çakıştı. Dersimize çakıştı. Diğer çocuklarda okul saatinin dışında verdikleri halde biz sana ücretsiz zaten spor veriyoruz basketbol veriyoruz. Sana sadece bu saati veriyorum dercesine veriyorlar. Açıkçası bir şey demiyorlar ama ima etmeleri bu yani demek istediğim hakkettiğimiz bir şekilde zaten spor almadık yani.”

(Görüşmeci 9, kadın, 44 yaş)

Bu alanda karşılaşılan bir başka sorun ise, Down Sendromlu bireylere spor aktivitesi sunan eğitim kurumlarının bu bireylere yaklaşımlarıyla ilgilidir. Bu örnekte görüldüğü gibi, normal gelişim gösteren çocuklar için yapılan spor aktiviteleri okul saatlerine göre düzenlenirken, Down Sendromlu bireyin okul saatleri göz ardı edilmektedir. Bu bireylere sunulan spor hizmeti, o kurumun diğer hizmetlerinden biri gibi değil de adeta bir lütufmuşçasına lanse edilmektedir. Bu durumun aslında toplumsal bir ayrımcılık örneği olduğu da söylenebilir. Bu da demektir ki, Down Sendromlu bireyler spor aktivitelerine katılmak istediklerinde ayrımcılığa uğrayabilmekte ve bu durum da spor aktivitesinde karşılaşılan bir olumsuzluk olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüm bu örnekler açıkça gözler önüne sermektedir ki Down Sendromlu bireylere olumsuz etkileri olan spor aktivitesinin kendisi olmaktan ziyade, yanlış yönlendirmeler, bilinçsiz eğitimler ve karşılaşılan ayrımcılıktır.

4.7 Down Sendromlu Bireylerin Spor Aktivitelerine Katılımlarına Dair Yakınlarının Görüş ve Önerileri

Bu çalışmanın, düzenli spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerine olan etkilerini incelemeyi amaçladığını daha önceden belirtmiştik. Bu amaçla Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerini gerçekleştirme deneyimleri ile ilgili olarak bu bireylerin yakınlarının anlatılarından yola çıkarak ortaya koyduğumuz analizler kadar yine aynı kişilerin, görüşmecilerin bu konuyla ilgili fikir ve önerilerinin de bu tez dahilinde analiz edilmesi önemli bir gerekliliktir. Down Sendromlu bireylerin spor aktivitesi deneyimleri kadar, bu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınlarının görüşleri de bu tezin amacına ulaşmasına katkı sağlamaktadır.

Görüşmelerde, Down Sendromlu bireylerin yakınları olan görüşmecilere sorduğumuz “Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı hakkında ne düşünüyorsunuz? Genel fikriniz nedir?” sorusu ve buna verilen cevapların analizleri, spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimine olan etkilerini gözler önüne sermektedir.

“Sosyal yönden geliştiriyor. Hareketleri maalesef evde kısıtlı olduğu için bizi dinleyerek bazı hareketleri yapmadıkları için orada planlı ve programlı çalışabiliyorlar. Hem sosyal hem de hayatı programlama açısından baya destek oluyor spor.”

(Görüşmeci 2, kadın, 54 yaş)

“Katılmaları gerekiyor. Katılmalılar, gerçekten gerekiyor. Çok tembel oluyor bizim çocuklarımız. Hareket için çok önemli, spora bir yere gitmediğimiz için kuruma da gitmediyse hava güzel olduğu sürece mutlaka her gün dışarı yürüyüşe götürürüm onu. Yani herkese tavsiye ederim. Spor gerçekten çok güzel.”

(Görüşmeci 3, kadın, 49 yaş)

“Bizim çocuklarımızda spor muhakkak gerekli olan bir şey. Spor yapmaları şart. Kilo aldıkça kalp krizi geçirmeleri muhakkaka yakın. Ayrıca kilo aldıkça diğer kalıtsal hastalıklardan şeker, tansiyon bunların oluşumuna sebep oluyor. Spor gerekli ne olursa olsun.”

(Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

“Spor aktivitelerine katılmasını destekliyorum. Kaba motor olsun, ince motor olsun, psikomotor olsun bunları spor çok destekliyor: Doğduğunda genelde kasları zayıf olduğu için Down Sendromluların, oturması emeklemesi gibi şeyleri destekliyor. Şu an mesela henüz zıplayamıyor. Belki spora gitmeseydi şu an yaptıklarının çocuğunu yapamayabilirdi. Az da olsa yaşam alanında olmalı spor.”

(Görüşmeci 7, kadın, 47 yaş)

“Spor çok iyi geliyor bu çocuklara ve benim çocuğuma çok iyi geldi. Down Sendromluların da dereceleri farklı. Her biri için aynı şeyi söyleyemem ama oğlum için çok iyi geldi. Oğlum çok hareketli bir çocuk bebeklikten beri. Ona çok iyi geldi. Enerjisini attı. Yapabildikleri takdirde spor yapmalarını öneriyorum herkese. Dolayoba’da arkadaş kazandı. Spor yapması arkadaş kazanımında da çok önemli. [...] Onlar için iyi. Zaten kasları zayıf ve güçsüz doğuyorlar. Spor yapmaları gerekiyor. Zaten biz rehabilitasyona fizik tedavi ile başladık kaslarımızın güçlenmesi için. Şu an gayet iyi durumdayız.”

(Görüşmeci 8, kadın, 45 yaş)

Farklı görüşmecilerden yapılan alıntılar düzenli spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerine olan katkılarını vurgulamaktadır. Bu tezde altını çizdiğimiz diğer sorulara verdikleri cevapların yanı sıra, Down Sendromlu bireylerin yakınları, bu soruda sosyallik, arkadaş edinme, planlı programlı çalışma gibi konular üzerinde durmuşlardır. Ancak burada da görülmektedir ki düzenli spor aktiviteleri söz konusu bireylerin sadece sosyal gelişimlerine katkı sağlamakla kalmayıp, başka pek

çok alanda gelişimlerine ve iyi olma hallerine etki etmektedir. Örneğin, bu aktiviteler motor beceri kazanımlarına, olası hastalıkları önlemeye, fiziksel gelişimlerini tamamlamalarına da katkı sağlamaktadır.

Düzenli spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylere olan katkıları göz önünde bulundurulduğunda aşağıdaki alıntı çok daha anlamlı bir hale gelmektedir:

“Dolayoba Spor Kompleksi bu işi önemsiyor ve bir adım önde. Bunun biraz daha genellemesi lazım yani bu eğer önemsenirse daha fazla alanlara sahip olunabilirse, özellikle açık alanların da bunlara yönelik yerleri yapılabilirse çok faydalı olacağını düşünüyorum. Bu konuda biraz daha kolaylıklar sağlanmalı. [...] Dolayoba'daki gibi yerlerin sayısını çoğaltabilirsek onların gelişimine büyük katkısı olacağına inanıyorum ve bunu bizzat yaşıyorum. Bunların sayısı artarsa çok verimli olur onlar için de o aileler için de. Bunları bütün düşünmek lazım aile ile beraber. Çok faydalı olacağına inanıyorum.”

(Görüşmeci 5, erkek, 43 yaş)

Bir Down Sendromlu bireyin babası olan Görüşmeci 5, Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'ni bir model olarak görmekte ve bu mekanların çoğalmasının önemini vurgulamaktadır. Bu gerekliliğin de spor aktivitelerinin bahsi geçen bireylerin gelişimlerine olan katkılarından kaynaklandığı açıktır. Görüşmecinin belirttiği üzere, bu gibi aktiviteler sadece Down Sendromlu bireyler için görülmemeli, aile göz ardı edilmemelidir. Zira düzenli spor aktivitelerinin gerçekleşmesi, Down Sendromlu bireylerin aileleri için de bireylerin kendileri için olduğu kadar önemlidir.

Sonuç olarak, spor aktivitelerine katılım, Down Sendromlu bireylerin gelişimlerine sağladığı katkılardan ötürü, bu bireylerin yakınları tarafından önemsenmekte ve görüşmeciler tarafından spor aktivitelerine katılımın önemine vurgu yapılmaktadır.

5 TARTIŞMA

Spor hem bedensel hem de zihinsel yönden özel gereksinimli bireyler için çok değerlidir. Özel gereksinimli bireylerin spora olan gereksinimleri fazladır ve pek çok yönden spor, bu gereksinimlerin karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Spor aktiviteleri, özel gereksinimli bireylerin karşılaştıkları zorlukların birçoğunu aşması için bir basamak oluşturmaktadır (İlkım ve diğ., 2018). Bu araştırma sporun özel gereksinimli bireylerin hayatlarına etkilerinin ortaya konması açısından büyük önem taşımaktadır. Taşıdığı önemin yanı sıra Down Sendromu ve spor alan yazınına katkı sağlayacaktır.

Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişmelerinde pek çok faktör rol oynamaktadır (Nalbant, 2011). Bunlardan biri spordur ve bu durum pek çok araştırmayla gözler önüne serilmektedir. Bu çalışmaya konu olan araştırma, Down Sendromlu bireylere odaklanmakta ve bu bireylerin spor aktivitelerini sorgulamaktadır.

Spor aktiviteleri sayesinde özel gereksinimli birey engellilik durumunu kolayca kabullenebilir ve hayatını buna göre sürdürebilir. Spor aktiviteleri özel gereksinimli bireylere pek çok yönden yardımcı olmaktadır (İlkım ve diğ., 2018).

Bu çalışma kapsamında yapılanlar diğer çalışmaların bulgularına paralel olarak spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireyler için önemli olduğunu ve sosyal gelişimlerine olumlu yönde etki ettiğini göstermektedir.

Bu çalışmanın birinci bulgusu göstermiştir ki bir kurumda düzenli olarak yapılan spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu kapsamda İhan'ın da belirttiği gibi yapılan spor aktivitelerinde akran eğitiminin, aktivitelerde çeşitliliğin, kurallar ve sınırların, iletişim becerilerinin önemi vurgulanmaktadır. Tüm bu özellikler de yine söz konusu bireylerin sosyal gelişimlerinde önemli rol oynamaktadır. Spor aktiviteleri eğer bir özel eğitim

kurumunda gerçekleştiriliyorsa özel gereksinimli bireyler için daha önemli ve etkili hale gelmektedir (İlhan ve diğ., 2013).

Bu çalışmanın ikinci bulgusu Down Sendromlu bireylerin kurum dışı spor aktivitelerine katılımı ile ilgilidir. Rekreasyon aktiviteleri şeklinde de tanımlanan bu spor aktiviteleri kurumda gerçekleştirilen spor aktiviteleri kadar önemlidir. Ancak bu çalışma gösterdi ki Down Sendromlu bireyler kurum dışında bu gibi aktivitelere katılmak istediklerinde birtakım sıkıntılar yaşamaktadırlar. Topluluk içine çok rahat girememekte ya da her zaman kabul görmeyebilmektedirler. Dolayısıyla Down Sendromlu bireylerin bu gibi aktivitelere katılmalarında yetişkin yakınlarının önemi göze çarpmaktadır. Toptaş Demirci'nin açık bir şekilde ortaya koyduğu üzere rekreasyon aktiviteleri özel gereksinimli bireylerde normal gelişim gösteren bireylere göre çok daha önemlidir ancak özel gereksinimli bireyler için çok kolay olmayıp, söz konusu bireylerin rekreasyon aktiviteleri daha çok ebeveynleri aracılığıyla mümkün hale gelmektedir (Toptaş Demirci, 2019). Bu durumun meydana gelmesinde bireylerin, özel gereksinimli bireylere karşı ön yargıları önemli rol oynamaktadır.

Çalışmanın üçüncü bulgusu Down Sendromlu bireylerin arkadaşlık ilişkileri ve sporun ilişkisine odaklanmaktadır. Buna göre sporun arkadaşlık ilişkileri kurmada ve geliştirmede önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda spor sosyalleşmek için bir araç haline gelmiştir. Çevik ve Kabasakal'ın araştırması da bunu doğrular niteliktedir. Buna göre sosyalleşme bir süreç olarak ele alınmakta ve sporun da en önemli sosyalleşme araçlarından biri olduğu vurgulanmaktadır. Çevik ve Kabasakal'a göre spor ve sportif aktiviteler bireylerin arkadaş ilişkilerini desteklemektedir (Çevik ve Kabasakal, 2013).

Çalışmanın dördüncü bulgusu Down Sendromlu bireylerin yaşadıkları korku ve kaygı durumları ile sporun ilişkisine odaklanmaktadır. Buna göre yapılan görüşmeler düzenli gerçekleştirilen spor faaliyetlerinin Down Sendromlu bireylerin kaygı düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Altun'un araştırmasında belirttiği gibi spor aktivitelerine katılan özel gereksinimli bireylerin kaygı problemleri daha az olup, bu bireylerin kendilerini daha mutlu ve yeterli hissettikleri ortaya konmuştur. Ancak belirtmek gerekir ki, yine aynı çalışmada bedensel engelli bireylerin özel gereksinimli arkadaşlarıyla spor yapmayı daha çok tercih ettikleri görülmüştür (Altun, 2010). Bu teze konu olan çalışmada da düzenli spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin

koru ve kaygı düzeylerini azalttığını belirtmiştik ve bu durumun söz konusu bireylerin kendilerini rahat ve güvende hissettikleri bir ortamda geçerli olduğunun altını çizmiştik. Dolayısıyla bu tez araştırmasının ortaya koyduğu yargı Altun'un bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Çalışmanın beşinci bulgusunda, sporun Down Sendromlu bireyler için olumlu yönleri ortaya konmuştur. Bu bölümde ulaşılan sonuçlara göre spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireyler için pek çok olumlu yönü bulunmaktadır. Spor aktiviteleri söz konusu olan bireylerin sosyalleşmesine, topluma karışmasına katkı sağlamaktadır. Bunlarla birlikte spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin fiziksel gelişmelerine olan katkısı ile bir kurum içindeki yönerge ve kurallara uyma becerilerini geliştirmesi de yadsınamaz derece önem taşımaktadır. Aynı zamanda spor aktivitelerine katılarak Down Sendromlu bireyler kendi potansiyellerini keşfetmekte ve farkındalıkları artmaktadır. Bor'un yüksek lisans tezinde de bu durum ele alınmaktadır. Bor'a göre spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylere temel sosyal beceriler, grupta iş yapma becerileri ve kendini kontrol etme becerileri gibi farklı alanlarda katkı sağlamaktadır (Bor, 2018). Bor'un bulguları, bu çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Çalışmanın altıncı bulgusuna göre Down Sendromlu bireyler spor aktiviteleri sırasında bazı olumsuzluklarla karşılaşabilmektedir. Ulaşılan sonuçlara göre bu olumsuzluklara spor eğitmenlerinin yetersizliği, insanların yaklaşımları ve yanlış uygulamalar örnek gösterilmektedir. Bu örneklerden yola çıkılarak denilebilir ki, spor aktivitelerinin kendilerinden ziyade bu aktivitelerin gerçekleşmesine imkân sağlayan çevresel koşullar Down Sendromlu birey için olumsuzluklar teşkil etmektedirler. Esatbeyoğlu ve Karahan (2014) araştırmalarında "Engellilerin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Önündeki Engeller"i çevresel ve bireysel olmak üzere ikiye ayırmakta ve çevresel etkenler de, sosyal etkenler ve fiziki etkenler olmak üzere ele alınmaktadır. Bu çalışmada sosyal etkenlerin, özel gereksinimli bireylerin spor aktivitelerine engel oluşturduğu ele alınmaktadır. Bizim çalışmamızda gözlemlediğimiz olumsuzluklar da makalede bahsi geçen sosyal etkenlere örnek gösterilebilmektedir.

Bu araştırma kapsamında yapmış olduğumuz araştırmanın yedinci ve son bulgusunda Down Sendromlu bireylere spor aktiviteleri sırasında eşlik eden yakınlarının görüşlerini analiz ettik. Bu kapsamda, söz konusu bireylerin görüşlerinde önemli bir ortaklık olduğu görülmektedir. Buna göre, Down Sendromlu bireylerin pek çok

yönden gelişimleri spor aktivitelerine katılım yoluyla sağlanmaktadır. Bu tezin konusu olan Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişiminde ise spor aktivitelerinin düzenli gerçekleştirilmesi yadsınamaz bir önem taşımaktadır. Bu sonuç, bu alanda yapılan ve spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişmelerine etkileriyle ilgili olan çalışmalarla paralellikler göstermektedir (Koparan, 2003; Nalbant, 2011; Şenlik, 2017).



6 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez kapsamında gerçekleştirilen araştırma, Down Sendromlu bireylerin düzenli spor aktivitelerinin söz konusu bireylerin sosyal gelişimlerine olan etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda bir nitel araştırma yöntemi olan görüşme tekniği kullanıldı ve Down Sendromlu bireylere araştırmanın evreni olan Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'ndeki spor aktivitelerinde eşlik eden yakınlarıyla derinlemesine görüşmeler yapıldı. Bu çalışmada, şu sonuçlara ulaşıldı:

Down Sendromlu bireylerin bir kurumda düzenli spor aktivitelerine katılımı, sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu gibi kurumlar, bu bireylerin sosyal gelişimlerini desteklemek için çok fazla kaynağa sahiptir.

Down Sendromlu bireylerin kurum dışı spor aktivitelerine katılımı da sosyal gelişimlerini eğer uygun koşullar sağlanırsa destekleyebilmektedir. Bu noktada ailelerin rolü ve desteği çok önemlidir.

Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı, arkadaş edinmeleri, arkadaşlıklarını geliştirmeleri ve sosyalleşmeleri açısından önemli rol oynamaktadır ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır.

Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı, kaygı ve korku seviyelerinin azalmasına ve kontrol altına alınmasına yardım sağlamaktadır. Bu durum da sosyal gelişimlerini desteklemektedir.

Down Sendromlu bireylerin hayatında spor aktivitelerinin oldukça önemli bir yeri vardır. Bunun en önemlilerinin başında sporun topluma karışmaları için bir araç olması gelmektedir. Spor, özel gereksinimli birey ve toplum arasında bir köprü olur ve bu bireylerin sosyal gelişimlerini destekler.

Down Sendromlu bireyler, spor aktivitelerine katılımında bazı olumsuzluklarla karşılaşabilmektedir. Ancak bu araştırma ortaya koymuştur ki bu olumsuzluklar eğitmen bilgisizliği ve yetersizliği, yanlış uygulamalar ve toplumun önyargıları ile ilgilidir.

Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı, onlara spor aktivitelerinde eşlik eden yakınları tarafından çok önemsenmekte ve önerilmektedir. Bu kişilerin görüşleri, bu aktiviteleri birinci elden deneyimleyen kişiler olduğundan, bu çalışma için önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın önemi, Down Sendromu ve spor alanında yapılan alan yazınına sunduğu katkıdan ileri gelmektedir. Aynı zamanda, bu alanda yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun nicel çalışmalar olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, bu çalışmanın literatüre katkısı yadsınamaz. Öyle ki, bu çalışmada, Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınlarıyla yapılan derinlemesine görüşmeler sayesinde, bir nicel araştırmayla erişmekte zorlanabileceğimiz veriler elde ettik. Aynı zamanda farklı bir bilimsel yöntem kullanılarak yapılan bu çalışmanın verileri ele alma şekli farklı olsa da nicel araştırmalarla bir paralellik gösterdiğini tartışma bölümünde ortaya koyduk. Tüm bu özellikler, bu araştırmanın orijinalliğini ve alan yazınına katkısını göstermektedir.

Bu çalışmanın alan yazınına yaptığı katkı dışında aynı zamanda Down Sendromlu bireylerin yakınlarına, yasa koyuculara, uygulayıcılara, eğitmenlere, idari mercilere, eğitimcilere de yol gösterici olması beklenmektedir. Bu tez araştırmasının ortaya koyduğu bulgular, spor aktivitelerinin, Down Sendromlu bireylerin kendilerini güvende hissettikleri alanlarda gerçekleştirmesinin de önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi gibi merkezlerin Down Sendromlu bireyler için daha ulaşılabilir olmasının gerekliliğini göz ardı etmemek gerekir. Bu tezin bulguları da bu alanda çalışan ve faaliyet gösteren, bu gibi merkezlerin açılmasında önemli rol oynayabilecek kişi ve kurumlara da yol gösterici olabilir.

Bu araştırma, Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımının sosyal gelişimlerine olan etkilerini Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi örneğinde ele almaktadır. Bu örneklemin Türkiye'ye kıyaslandığında toplumun küçük bir

kısmını temsil ettiğini göz önünde bulundurmak gerekir. Buradan yola çıkarak, gelecekte benzeri çalışmalar daha geniş kapsamlı olarak tasarlanabilir, bu tez çalışması ise gelecekte yapılabilecek çalışmalara bir örnek teşkil edebilir, yol gösterici olabilir.

Sonuç olarak, bu tez araştırması, Down Sendromlu bireylerin düzenli olarak gerçekleştirdikleri spor aktivitelerinin bu bireylerin sosyal hayatlarında ne kadar belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bu aktiviteler Down Sendromlu bireylerin, ailelerinin ve yakınlarının hayatlarında yeni pencereler açmaktadır. Dolayısıyla söz konusu bireylerin hayatında düzenli spor aktiviteleri çok büyük önem arz etmektedir.

Üniversiteler buldukları il ve ilçe merkezlerinde belediye, kamu ve sivil toplum kuruluşlarıyla özel gereksinimli bireyler için işbirliği yaparak açılmış olan merkezlere destek sunmalı, özel gereksinimli bireyler için bu tür merkezlerin açılmasına ön ayak olmalıdır.

Belediyeler sınırları içinde özel gereksinimli bireyler için merkezler açıp bu merkezlerde üniversite işbirliği çerçevesinde öğrencilerinin staj yapması, ve kadrolu istihdam sağlanmasının önü açılmalıdır.

Sivil toplum kuruluşları özel eğitime gereksinimi olan bireyleri bu merkezlere ulaştırmada ve bu merkezlerin çalışmalarını gözlemede aktif yer almalıdır.

Aileler bu tür merkezleri özel gereksinimli çocukları için nasıl daha aktif kullanabileceği konusunda katkı vermeye çağrılmalıdır.

Spor eğitmenleri özel gereksinimli bireyler hakkında bilgilendirilmelidir ve spor eğitmenlerini yeterli seviyeye getirecek hizmet içi eğitimler yapılmalıdır.

1. KAYNAKLAR

- Adan, A.**, 2009. Görsel Sanatlar Eğitiminin Down Sendromlu Çocuklar Üzerindeki Etkileri. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Altun, F.B.**, 2010. Bedensel Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bilginer, H.**, 2002. Down Sendromlu çocuklarda dil gelişimi. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi 19, 165–179.
- Bor, M.Ö.**, 2018. Terapatik Rekreasyon Faaliyetlerinin Down Sendromlu Çocukların Sosyal Gelişimine Etkisi. Batman Üniversitesi, Batman.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F.**, 2013. Pegem Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri-Şener Büyüköztürk Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara
- Çamlıyer, H.**, 1994. Eğitilebilir Zeka Düzeyindeki Çocuklarda Hareket Eğitiminin Algısal Gelişim Düzeylerine Etkileri. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çevik, O., Kabasakal, K.**, 2013. Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi 3, 74–83.
- Dönmezer, İ.**, 2010. Eğitim Psikolojisi. Pegem Akademi, Ankara.
- Durgut, E., Örengül, A.C., Algun, Z.C.**, 2020. Comparison of the effects of treadmill and vibration training in children with attention deficit hyperactivity disorder: A randomized controlled trial.
- Eripek, S.**, 1984. Engelli (Ayrıcalı) Çocukların Eğitimi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1, 59–82.
- Ersoy, Ö., Avcı, N.**, 2000. Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri-Özel Eğitim. YA-PA Yayınları, İstanbul.
- Esatbeyoğlu, F., Karahan, B.G.**, 2014. Perceived Participation Barriers to Physical Activity among Individuals with Disabilities 13.
- İlhan, E.L., Kırmoğlu, H., Çokluk, G.F.**, 2013. Zihinsel Engelli Çocuklarda Düzenli Olarak Yapılan Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 7, 1–8.
- İlhan, L.**, 2008a. The Importance of Physical Education And Sport for Children with Mental Disabilities From the Point of General Development Process. Çağdaş Eğitim Dergisi, Tekişik Araştırma Geliştirme Vakfı Yayını 33, 17–24.
- İlhan, L.**, 2008b. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi 16, 315–324.
- İlkm, M., Kalayci, M.C.K., Güleroğlu, F., Gündoğdu, C.**, 2018. Down Sendromlu Çocuklarda Sportif Etkinliklere Katılma Durumuna Göre Sosyal Uyum ve Beceri Düzeyinin İncelenmesi. İnönü University International Journal of Social Sciences 7, 162–172.
- Kabasakal, Z., Girli, A., Okun, B., Çelik, N., Vardarli, G.**, 2008. Karşılaştırma Öğrencileri, Akran İlişkileri Ve Akran İstismarı. Dokuz Eylül Üniversitesi

Buca Eğitim Fakültesi Dergisi.

- Kara, B., Sucu, N.,** 2016. Physical Education and Young Children in Terms of Motor Development. Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi 1, 80–129.
- Karasar, N.,** 1998. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Kılınç, Z.,** 2020. Rekreasyon Faaliyetlerinin Engellilerde Yeri ve Önemi (Down sendromu Üzerine Nitel çalışma). Ulusal Spor Bilimleri Dergisi 4, 149–160.
- Koparan, Ş.,** 2003. Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarda Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 16.
- Melograno, V.,** 1997. Designing the Physical Education Curriculum. Human Kinetics, Champaign.
- Nalbant, S.,** 2011. 14 Haftalık Zihinsel Aktivite Programının Down Sendromlu Çocukların Motor Gelişimleri Ve Günlük Yaşam Aktiviteleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Neuman, W.L.,** 2009. Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches, 7th edition. ed. Pearson, Boston.
- Özer, D.S.,** 2013. Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, 4th ed. Nobel Akademik.
- Özguven, İ.E.,** 1999. Psikolojik Testler. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., Yavuz, N.F.,** 2015. Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor. International Journal of Sport Culture and Science 3, 479–488.
- Rosecrans, C.J.,** 1971. A Longitudinal Study Of Exeptional Cognitive Development In A Partial Translokation Down’s Syndrome Child. Development in Medical Child Neurology 76, 291–294.
- Sansi, A., Özer, D.,** 2019. Down Sendromlu Gençlerin Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Normal Gelişim Gösteren Akranları İle Karşılaştırılarak İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 4, 491–503.
- Şeker, F.S.,** 2019. Entelektüel Yetersizliği Olan Çocuklarda Hareket Eğitiminin Denge Becerilerine Etkisi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Şenlik, Z.A.,** 2017. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Down Sendromlu Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerine Etkisi. Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Toptaş Demirci, P.,** 2019. Recreational Activities for with Disability: School-Aged Children and Adolescents. International Journal of Recreation and Sports Science 3, 46–57.
- Yanardağ, M., Yılmaz, İ.,** 2017. Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor. Pegem Akademi, Ankara.
- Yetim, A.,** 2005. Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, Trabzon.
- Yıldırım Sarı, H.,** 2010. Zihinsel Yetersiz Bireylerin Sağlık Sorunları. TAF Preventive Medicine Bulletin 9, 145–150.
- Yöndem, Z.D., Taylı, A.,** 2010. Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi, in: Kaya, A. (Ed.), Eğitim Psikolojisi. Pegem Akademi, Ankara.
- Young, I.,** 2005. Medical Genetics. Oxford University press, Oxford.
- CDC,** 2021. Facts about Down Syndrome | CDC [WWW Document]. Centers for Disease Control and Prevention. (Alındığı tarih: 5.17.21).
Adres:<https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/downsyndrome.html>
- CDC,** 2021. Data and Statistics on Down Syndrome | CDC [WWW Document]. Centers for Disease Control and Prevention. (Alındığı tarih: 5.17.21).
Adres:<https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/downsyndrome/data.html>
- ZİÇEV,** 2021. Down Sendromlu Çocukların Gelişimsel Özellikleri [WWW Document], 2021. (Alındığı tarih: 1.24.21).

Adres:<https://www.zicev.org.tr/down-sendromlu-cocuklarin-gelisimsel-ozelliklerimakale-1>

NDSS, 2021. What is Down Syndrome? | National Down Syndrome Society [WWW Document]. NDSS. (Alındığı tarih: 1.22.21).

Adres:<https://www.ndss.org/about-down-syndrome/down-syndrome/>

TDSD, 2021. Down Sendromu Nedir? | Türkiye Down Sendromu Derneği [WWW Document]. Down Sendromu Nedir? | Türkiye Down Sendromu Derneği. (Alındığı tarih: 1.29.21).

Adres:<https://www.downturkiye.org/down-sendromu-nedir>

Url-1 <<https://www.healthline.com/health/down-syndrome>>, Alındığı tarih: 5.17.21.

WHO, 2021. Definition: intellectual disability [WWW Document]. World Health Organization Europe. (Alındığı tarih: 5.17.21).

Adres:<https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2010/15/childrens-right-to-family-life/definition-intellectual-disability>

8 EKLER

Ek-1: Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.227-157
Konu : Etik Kurul Kararı (Ash YILMAZ)

15/03/2021

Sayın Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 05.03.2021 tarihli 2021/03 sayılı toplantısında; "Down Sendromlu Bireylerin Sosyal Gelişimlerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi" adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda; "Down Sendromlu Bireylerin Sosyal Gelişimlerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi" adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

8A9837D2-5508-45D9-AF9E-B53E252F0166

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkive.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebvs>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet Mah.

İlkbahar Sok. No: 1-3-5 Yakaçak 34876 Kartal İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1121

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: info@gedik.edu.tr

KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Fatma YILMAZ

Müdür V.

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1121



Ek-2: Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi Araştırma İzin Dilekçesi

BUFAM İGÜ Müdürlüğü'ne,

İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Engellilerde Fiziksel Aktivite Bilim Dalı 191208006 numaralı öğrencisiyim. BUFAM bünyesinde aşağıda ayrıntılı bilgileri bulunan yüksek lisans tez araştırmamın saha çalışmasını gerçekleştirmeyi talep ediyorum.

“Düzenli gerçekleştirilen spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerinde nasıl bir rol oynamaktadır?” sorusundan yola çıkarak “Down Sendromlu Bireylerin Sosyal Gelişimlerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bir bitirme tezi araştırmamı yapmaktayım. Bu araştırmada beden eğitimi ve spor aktivitelerinin down sendromlu bireylerin sosyal gelişimleri üzerinde etkileri olup olmadığını ve eğer varsa nasıl etkileri olduğunu araştıracam. Yapılan bu araştırma sonrasında elde edilecek sonuçlar, down sendromlu bireylerin eğitiminde spora daha çok önem verilmesinin ve bu bireylerin spora daha çok yönlendirilmesinin sağlanmasını amaçlamaktadır. Bu araştırmada araştırma yöntemi olarak yarı yapılandırılmış sorular ile görüşme tekniği kullanacağım. Bu görüşmeleri down sendromlu olan ve aynı zamanda spor yapan bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden 10 kişi ile gerçekleştireceğim. Tüm görüşmeleri kayıt altına alıp sonrasında deşifre ederek analiz edeceğim. Tezime başlarken tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet Şahin ile yüz yüze yapılmasını planladığımız görüşmeleri pandemi sebebi ile çevrim içi görüntülü görüşme şeklinde yapacağım.

Araştırmada kullanacağım görüşme formunu (EK-1) ve araştırma etik onay formunu (EK-2) ekte bulabileceğiniz araştırmamı BUFAM bünyesinde gerçekleştirebilmeme olanak sağlayacak izinlerin verilmesi hususunda gereğinin yapılmasını arz ederim.

Saygılarımla
Aslı Yılmaz



İletişim Bilgileri
Tel: 0 (538) 913 38 07
E-mail: yilmazasli.97@gmail.com

EK-1: Görüşme Formu

Bu çalışma İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yürütülen bir yüksek lisans çalışmasıdır. Veriler tez dışında kullanılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Aslı Yılmaz
İstanbul Gedik Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı
Engellilerde Fiziksel Aktivite Bilim Dalı

1. Down Sendromlu bireyin annesi kaç yaşındadır?
2. Down Sendromlu bireyin babası kaç yaşındadır?
3. Down Sendromlu bireyin annesinin eğitim durumu nedir?
4. Down Sendromlu bireyin babasının eğitim durumu nedir?
5. Ailedeki çocuk sayısı kaçtır?
6. Ailede başka özel birey var mı?
7. Birinci derecedeki yakınlarında başka özel birey var mı?
8. Ailenin ekonomik durumu nedir?
9. Çocuğunuzun özel bir birey olduğunu ilk öğrendiğinizden itibaren geçen süreçten bahsedebilir misiniz?
10. Çocuğunuzun sosyal hayatından bahsedebilir misiniz? Genel olarak neler yapar? Bir gününü nasıl geçirir? Kimlerle vakit geçirir? Ne gibi aktivitelere katılır? Rutinleri nelerdir?
11. Dolayoba Spor Kompleksinde aktivitelere katılmaya ne zaman başladınız? Daha önce başka bir yere gittiniz mi? Kaç yıldır buradaki aktivitelere katılıyorsunuz?
12. Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelere katılımı hakkında ne düşünüyorsunuz? Genel fikriniz nedir?
13. Sizce spor aktivitelere Down Sendromlu bireyler için ne gibi faydaları var? Olumsuz bir yanını görüyor musunuz?
14. Spor aktivitelere başlamadan önce ve spor aktivitelere başladıktan sonra olarak düşünecek olursanız; çocuğunuzun ilişkilerini anlatabilir misiniz? Bu durum spor aktivitelere başladıktan sonra nasıl şekillendi?

15. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünenecek olursanız; çocuğunuzun kaç yakın arkadaşı var? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi? Bu arkadaşları kim? Nereden?
16. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünenecek olursanız; çocuğunuz diğer çocukların yaptığı aktivitelere katılıyor mu? Bu aktivitelere nerede katılıyor? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi?
17. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünenecek olursanız; çocuğunuz diğerlerini kendi aktivitelerine davet ediyor mu? Davet ediyorsa eğer hangi arkadaşlarını davet ediyor ve nerede davet ediyor? (Ev, okul, Dolayoba...) Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi?
18. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünenecek olursanız; çocuğunuz sosyal etkileşimlere yönelik korku veya kaygı belirtisi gösteriyor mu? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi? Ne gibi korku ya da kaygıları vardır? Ne gibi zamanlarda kaygılanırdır? Şu an bu konularda nasıl? Hangi korkusu ya da kaygısı kayboldu?
19. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünenecek olursanız; çocuğunuzun sohbet etme becerilerini nasıl tanımlarsınız? Kimlerle sohbet etmekten hoşlanıyor? Sizce neden bu kişilerle sohbet etmekten hoşlanıyor? Spor aktiviteleri bunları değiştirdi mi?
20. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünenecek olursanız; çocuğunuzun ilgilendiği şeyler nelerdir? Bu durum spor aktivitelerine başladıktan sonra nasıl şekillendi?
21. Spor aktivitelerine başlamadan önce ve spor aktivitelerine başladıktan sonra olarak düşünenecek olursanız; çocuğunuz bir etkinlikten diğerine geçiş yaparken zorluk yaşıyor mu?
22. Çocuğunuzun güçlü yönleri nelerdir? Çocuğunuzun güçsüz yönleri nelerdir? Spor aktivitelerine başladıktan sonra güçlü yönleri ve güçsüz yönleri ne şekilde ilerledi?
23. Çocuğunuzun sosyal ilişki kurmasında sizce en büyük engel nedir?



Ek-3: Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi Araştırma İzin Onayı



