



**ÖZEL EĞİTİM KURUM YÖNETİCİLERİNİN ZİHİNSEL ENGELLİ  
BİREYLERE YÖNELİK REKREATİF AMAÇLI  
SPORTİF ETKİNLİKLERE İLİŞKİN TUTUMLARI**

**Gamze OK**

**Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Mehmet İLKİM**

**Yüksek lisans Tezi-2025**

**T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÖZEL EĞİTİM KURUM YÖNETİCİLERİNİN ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERE  
YÖNELİK REKREATİF AMAÇLI SPORİF ETKİNLİKLERE İLİŞKİN  
TUTUMLARI**

**Gamze OK**

**Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Yüksek lisans Tezi**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Mehmet İLKİM**

**Tez Jüri Üyeleri  
Prof. Dr. Mehmet İLKİM  
Doç. Dr. Mehdi DUYAN  
Doç. Dr. Cumaali YAVUZ**

**MALATYA  
2025**

**T.C.**  
**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ**  
**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne**

**ETİK BEYANI**

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Prof. Dr. Mehmet İLKİM” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Özel Eğitim Kurum Yöneticilerinin Zihinsel Engelli Bireylere Yönelik Rekreatif Amaçlı Sportif Etkinliklere İlişkin Tutumları” başlıklı Yüksek lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım esere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

16/07/2025

Gamze OK

İmza

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	ix
ABSTRACT.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	4
2.1. Engellilik.....	4
2.2. Engelliliğin Nedenleri.....	4
2.2.1. Doğum Öncesi Nedenler.....	4
2.2.2. Doğum Sırası Nedenler.....	4
2.2.3. Doğumdan Sonrası Nedenler .....	5
2.3. Engellilik Sınıflandırılması.....	5
2.3.1. Zihinsel Engelliler.....	5
2.3.2. Görme Engelliler.....	5
2.3.3. Bedensel Engelliler .....	5
2.3.4. İşitme Engelliler.....	5
2.3.5. Dil ve Konuşma Bozukluğu Olan Engelliler .....	6
2.3.6. Süregelen Hastalığı Olan Engelliler.....	6
2.3.7. Çoklu Engellilik.....	6
2.4. Zihinsel Engelliler.....	6
2.4.1. Zihinsel Engellilerin Sınıflandırılması.....	6
2.5. Zihinsel Engel Türleri .....	8
2.5.1. Down Sendromu .....	8
2.5.2. Otizm Spektrum Bozukluğu.....	8
2.5.3. Serebral Palsi.....	8
2.5.4. Williams Sendromu .....	9
2.5.5. Frajil X Sendromu.....	9
2.6. Zihinsel Engelli Bireylerin Gelişim Özellikleri .....	9

2.6.1. Zihinsel Engelli Bireylerin Zihinsel Özellikleri.....	9
2.6.2. Zihinsel Engellilerin Bireylerin Sosyal-Duygusal Gelişim Özellikleri .....	10
2.6.3. Zihinsel Engelli Bireylerin Dil Gelişim Özellikleri.....	10
2.6.4. Zihinsel Engelli Bireylerin Motor Gelişim Özellikleri .....	10
2.7. Rekreasyon.....	11
2.7.1. Katılım Şekline Göre Rekreasyon Çeşitleri .....	12
2.7.2. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon Faaliyetleri .....	12
2.7.3. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	13
2.8. Spor ve Rekreasyon İlişkisi .....	14
2.9. Zihinsel Engelliler için Rekreatif Amaçlı Spor Etkinliklerinin Faydaları .....	15
2.9.1. Zihinsel Sağlığa Faydası .....	15
2.9.2. Fiziksel Sağlığa Faydası.....	15
2.9.3. Sosyal Fayda .....	16
2.10.1. Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri.....	17
3. MATERYAL VE METOT .....	19
3.1. Nitel Araştırma.....	19
3.2. Nicel ve Nitel Araştırma Arasındaki Farklar .....	19
3.3. Nitel Araştırma Tasarımlarının Türleri .....	20
3.3.1. Durum (Vaka) Çalışması Araştırması.....	20
3.3.2. Fenomenolojik Araştırma .....	21
3.3.3. Anlatı Araştırması .....	21
3.3.4. Temelli Teori Araştırması.....	22
3.3.5. Etnografik Araştırma.....	22
3.3.6. Tarihsel Araştırma.....	23
3.4. Nitel Araştırmada Örneklem .....	23
3.4.1. Kolaylık Örneklemesi .....	23
3.4.2. Amaçlı Örneklem .....	24
3.4.3. Kartopu Örneklemesi .....	24
3.4.4. Yoğunluk Örneklemesi .....	24
3.4.5. Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi .....	24
3.5. Araştırmanın Modeli .....	25

3.6. Araştırma Grubu .....	25
3.7. Veri Toplama Araçları .....	25
3.8. Araştırma Yayın Etiği .....	26
3.9. Verilerin Toplanması .....	26
3.10. Veri Analizi.....	26
3.11. Güvenilirlik ve Geçerlilik .....	27
4. BULGULAR.....	29
4.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	29
4.2. Gelişim Temasına İlişkin Bulgular .....	32
4.3. Sağlıklı Yaşam Temasına İlişkin Bulgular .....	35
4.4. Sosyal Beceriler Temasına İlişkin Bulgular.....	38
4.5. Sportif Rekreasyon Teması İlişkin Bulgular.....	41
5. TARTIşMA .....	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	57
EK-1. Özgeçmiş .....	57
EK-2. Etik Kurul Onayı .....	58
EK-3. Anket Formu.....	59

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve birikimiyle bana yol gösteren, sorularımı sabırla yanıtlayan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Mehmet İLKİM hocama en içten teőekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitim süreci boyunca bilgi ve deneyimleriyle akademik gelişimime katkı sağlayan Doç. Dr. Mehdi DUYAN hocama teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde destek olan, yol gösteren Öğr. Gör. Dr. Talip ÇELİK ve Dr. Fatma ÖZOĞLU'na teşekkür ederim.

Görev yapmakta olduğum kurumda, akademik yolculuğum boyunca desteklerini her zaman yanımda hissettiğim, yolumu açan değerli müdürüm Sayın Solmaz KÜRE'ye gönülden teşekkür ediyorum.

Akademik yolculuğumun her adımında beni sabırla destekleyen, moral ve motivasyon kaynağım olan sevgili aileme ve yanımda olduklarını her zaman hissettiren dostlarıma minnettarım.

GAMZE OK

## ÖZET

### Özel Eğitim Kurum Yöneticilerinin Zihinsel Engelli Bireylere Yönelik Rekreatif Amaçlı Sportif Etkinliklere İlişkin Tutumları

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, özel eğitim kurum yöneticilerinin zihinsel engelli bireylere yönelik rekreatif amaçlı sportif etkinliklere ilişkin tutumlarını nitel bir bakış açısıyla incelemektir.

**Materyal ve Metot:** Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni ile yürütülmüştür. Araştırma kapsamında, Malatya ili özel eğitim kurumlarında görev yapan 14 okul yöneticisinin zihinsel engelli bireylerin rekreatif amaçlı sportif etkinliklere yönelik tutumları derinlemesine incelenmiştir. Durum çalışması deseni, belirli bir olgunun (bu durumda yöneticilerin tutumları) kendi doğal bağlamı içinde, çok yönlü ve kapsamlı olarak ele alınmasına olanak sağlamaktadır.

**Bulgular:** Okul yöneticilerinin görüşleri doğrultusunda 4 tema belirlenmiştir. Birinci tema Gelişim teması altında dört alt tema ve toplamda on kod ortaya çıkmıştır. İkinci tema Sağlıklı Yaşam teması, üç alt tema ve toplamda on kod çerçevesinde ele alınmıştır. Üçüncü tema Sosyal Beceriler teması ise üç ana alt tema ve toplam altı kod çerçevesinde düzenlenmiştir. Dördüncü tema Sportif Rekreasyon Programı temasında iki alt tema ve toplam beş kod bulunmaktadır.

**Sonuç:** Bu araştırma kapsamında okul yöneticilerinin zihinsel engelli bireyler için yürütülen sportif rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin fiziksel/psikomotor, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini desteklediği, psikolojik iyi oluşlarını artırdığı, sosyal etkileşim ve iletişim becerilerini güçlendirdiği, öz bakım ve özerklik becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Özel eğitim, Rekreatif aktivite, Yönetici, Zihinsel engelli

## ABSTRACT

### **Attitudes of Special Education Institution Administrators towards Recreational Sports Activities for Individuals with Intellectual Disabilities**

**Aim:** The aim of this study is to examine the attitudes of special education institution administrators towards recreational sportive activities for individuals with intellectual disabilities from a qualitative perspective.

**Materials and Methods:** This study was conducted using the case study design, one of the qualitative research methods. Within the scope of the research, the attitudes of 14 school administrators working in special education institutions in Malatya Province toward recreational sports activities for individuals with intellectual disabilities were examined in depth. The case study design allows for a multifaceted and comprehensive examination of a specific phenomenon (in this case, the attitudes of administrators) within its natural context.

**Results:** Four themes were identified based on the opinions of school administrators. The first theme, Development, had four sub-themes and a total of ten codes. The second theme, Healthy Living, had three sub-themes and a total of ten codes. The third theme, Social Skills, was organized under three main subthemes and a total of six codes. The fourth theme, Sports and Recreation Program, included two subthemes and a total of five codes.

**Conclusion:** Within the scope of this research, school administrators concluded that sportive recreational activities conducted for individuals with intellectual disabilities support the physical/psychomotor, social, emotional and cognitive development of individuals with intellectual disabilities, increase their psychological well-being, strengthen their social interaction and communication skills, and improve their self-care and autonomy skills.

**Keywords:** Administrator, Individuals with intellectual disabilities, Recreational activity, Special education

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**MEB** :Milli Eğitim Bakanlığı  
**WHO** : Dünya Sağlık Örgütü



## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil No</b>	<b>Sayfa No</b>
Şekil 4.1. Gelişim teması.....	32
Şekil 4.2. Sağlıklı yaşam teması.....	36
Şekil 4.3. Sosyal beceriler teması.....	39
Şekil 4.4. Sportif rekreasyon teması.....	41



## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 3.1.</b> Nicel ve nitel araştırma arasındaki farklar .....	19
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler .....	30
<b>Tablo 4.2.</b> Gelişim temasına ilişkin bulgular .....	34
<b>Tablo 4.3.</b> Sağlıklı yaşam temasına ilişkin bulgular .....	38
<b>Tablo 4.4.</b> Sosyal beceriler temasına ilişkin bulgular .....	40
<b>Tablo 4.5.</b> Sportif rekreasyon temasına ilişkin bulgular .....	42

# 1. GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca gelişim ve değişim gösterirler. Her bireyin gelişim alanları aynı ancak gelişim dönemleri geçiş süreleri ve beceri yetkinliğini kazanma kolay ya da zor olabilir. Bu gelişim alanlarının kazanımları her birey için zamanı ve becerisi farklılık göstermesi normaldir ancak bu farklılığın fazla olması gelişimlerinin akranlarından geride kalmasına neden olur. Bilişsel gelişim alanında sözel ifadeleri kavrama, nesnelere tanıma; psikomotor gelişim alanında bağımsız hareket etme, vücut kontrolünü sağlama; duyuşsal gelişim alanında sosyalleşme ve toplum bütünleşme de güçlükler yaşamaktadırlar. Bu güçlüklerle sahip bireyler yaşadıkları zorluklardan kaynaklı olarak özel eğitime ihtiyaç duyarlar (1).

Normal gelişim göstererek başkalarının yardımı olmadan yaşamını sürdürebilen insanlara “normal” denir iken engelli bireyler ise gelişim alanlarında gerilik günlük yaşam aktivitelerinde ve öz bakım becerilerinde yardıma ve bakıma gerek duyarlar (2).

Engelli bireyler yaşamın ve toplumun ayrılmaz bir parçasıdır. Sahip oldukları dezavantajlı durumlarından dolayı yaşamlarında birçok zorlukla karşı karşıya kalmaktadırlar. Normal bireyler gibi istenilen yaşam standartlarına ulaşma ve yaşamlarından keyif alma her engelli bireyin de hakkıdır. Engelli bireylerin yaşadıkları dezavantaj durumlarını azaltmak ve eğlenceli fiziksel etkinlikler ile keyifli vakit geçirmeleri sağlayan rekreatif amaçlı spor etkinlikler önemli bir araç olarak görülmektedir. Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları normal bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımları ile aynı derecede önem arz etmektedir (3).

Rekreatif etkinlikler dezavantajlı insanlarda gelişim alanlarını desteklemek ile beraber engelli bireylerin hayatlarını kendi başlarına sürdürmeleri için hareket, oyun, istirahat içeren uygulamaları gerçekleştirirler. Bu çalışmalarla engelli bireylerin fiziksel ve kültürel gelişimlerine katkı sağlamaktadır (4).

Rekreatif etkinlikler kişilerin boş zamanlarını eğlenerek zihinsel, fiziksel ruşsal açılardan dinlenmelerini ve keyifli vakit geçirmelerini amaçlamaktadır. Normal insanlarda olduğu gibi zihinsel engelli bireylere de sporun sağlıklı yaşam üzerinde pozitif etkisi vardır. Rekreatif amaçlı spor etkinliklerin engelli bireylere uyarlanmış boyutunda değerlendirilerek zihinsel engelli bireylerin problem oluşturan durumlarını minimal düzeye indirmek

amaçlanmaktadır. Engelli bireylerin eğitim ve öğretimi Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Özel Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü sorumlu kurumdur. Özel eğitim gereksinimi olan engelli bireylerin engel türlerine göre özel eğitim okullar ve özel eğitim sınıflarında eğitim görmektedirler. Özel eğitim öğrencilerinin ortalama %74 ü kaynaştırma öğrencileri olarak okul ve sınıflardan normal gelişim gösteren öğrenciler ile eğitim almakta olup kalan %25 özel eğitim okullarında eğitime devam etmektedirler (5).

### **Araştırmanın Önemi:**

Literatürde yer alan bulgular doğrultusunda, zihinsel engelli bireyler için önemli bir unsur olarak değerlendirilen spor etkinlikleri, eğitim-öğretim sürecinin bir parçası olarak özel eğitim kurumlarında yer almaktadır. Bu doğrultuda, özel eğitim kurum yöneticilerinin rekreatif amaçlı spor etkinliklerine yönelik tutumları, konunun bütünselliği açısından önemli bir yere sahiptir.

### **Araştırmanın Amacı:**

Bu araştırmanın amacı, özel eğitim kurum yöneticilerinin zihinsel engelli bireylere yönelik rekreatif amaçlı sportif etkinliklere ilişkin tutumlarını nitel bir bakış açısıyla incelemektir.

### **Nitel Araştırma Soruları :**

**Soru 1:** Rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin kişisel gelişimine olan katkılarını nasıl değerlendiriyorsunuz ve rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin kişisel gelişimine gelişim süreçlerine katkısı konusunda ne tür gözlemlerinizi oldu? Lütfen açıklayınız ?

**Soru 2:** Zihinsel engelli bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemek adına rekreatif aktivitelerinin rolünü nasıl görüyorsunuz? Lütfen açıklayınız ?

**Soru 3:** Sportif rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin sosyal becerilerine katkıları konusunda ne düşünüyorsunuz? Bu bireylerin akranlarıyla ilişki kurma becerilerini geliştirmede sportif etkinlikler nasıl bir rol oynuyor? Lütfen açıklayınız?

**Soru 4:** Zihinsel Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı nasıl olmalıdır? Lütfen açıklayınız?

### **Araştırmanın Varsayımları:**

a) Görüşme yapılan kişilerin soruları dürüst ve samimiyetle cevaplandırmaları varsayılmıştır.

**b)** Kullanılan veri toplama araçları bu çalışma için uygun olduğu varsayılmıştır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Engellilik

Doğuştan veya sonradan birtakım nedenlerden dolayı bireyin “fiziksel, ruhsal, zihinsel, duygusal, sosyal” becerilerini farklı derecede kaybetmesi durumunda toplumsal yaşantıya uyum sağlama ve günlük ihtiyaçları karşılama da zorluklar yaşaması neticesinde “korunma, bakım ve rehabilitasyon” destek hizmetlerine gereksinim duyması olarak tanımlanmıştır (6).

Engelli tanımının kapsamında yer alan bazı kavramlar 1980 Dünya Sağlık Örgütü tarafından sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre; “Bozukluk/ impairment”, sağlığın bedensel yönlerini ifade ederken, “engellilik/disability” ise bozulmuş bir organdan kaynaklanan işlevsel sınırlandırmayı ve kaybı ifade etmektedir. Son olarak “handikap” ise engelliliğin sosyal ve kültürel sonuçlarının bir ölçüsü olarak ifade edilmiştir (7).

### 2.2. Engelliliğin Nedenleri

Engelliliğe neden olan faktörler bireylerin bilişsel, bedensel, psikomotor, duyuşsal ruhsal ve sosyal gelişim alanlarını etkilemektedir (8).

Engellilik nedenleri üç gruba ayrılmaktadır. Bunlar doğumdan önce nedenler doğum anı nedenler ve doğum sonrası nedenler olmak üzere üç başlıkta incelenmiştir (9).

#### 2.2.1. Doğum Öncesi Nedenler

Annenin; radyasyona maruz kalması, yetersiz beslenmesi, yüksek ateşli ve bulaşıcı hastalık geçirmesi, bilinçsiz ilaç kullanımı, alkol sigara ve uyuşturucu kullanması, kaza ya da zehirlenme geçirmesi hamile olduğu yaş, kronik hastalığı olması, eşler arasında kan uyuşmazlığı engelli olma nedenleri arasındadır.

#### 2.2.2. Doğum Sırası Nedenler

Doğum ortamının steril olmaması, enfeksiyon riski, kordon dolanması, bebeğin zamanından önce doğması ya da sonra doğması, doğumun zor olması veya riskli olması, doğum anında kazalar engelli olma nedenler arasındadır.

### **2.2.3. Doğumdan Sonrası Nedenler**

Bebeklik döneminde yüksek ateşli hastalık geçirmesi, aşıların zamanında veya doğru olarak yapılmaması, bebeğin yetersiz beslenme, kaza ya da travma geçirmesi engelli olma nedenler arasındadır.

## **2.3. Engellilik Sınıflandırılması**

### **2.3.1. Zihinsel Engelliler**

Zihinsel engellilik, prenatal, perinatal veya postnatal dönemlerde ortaya çıkabilen çeşitli etmenlere bağlı olarak bireyin bilişsel gelişiminde sürekli bir gerileme, yavaşlama ya da duraksama şeklinde kendini gösteren kalıcı bir yetersizlik durumu olarak tanımlanmaktadır (10).

### **2.3.2. Görme Engelliler**

Kişinin gözlerinin birinde veya ikisi de meydana gelen hasardan kaynaklı görme işlevinde bozukluk ve kısmı ya da tamamen görememe durumuna görme engeli denir (11).

### **2.3.3. Bedensel Engelliler**

Doğuştan veya sonradan bir travma ya da kaza sonucu kas iskelet sisteminde meydana gelen fonksiyonel işlev kaybı ve uzuv eksikliğinden kaynaklanan bedensel yapıda bozukluk ve yetersizlik olarak tanımlanır (12).

Bu engel grubu sınıflandırılmasında bulunan hastalıklar; serebral palsi, bireyin uzuv ya da organında işlevsel bozukluk (kısalık-uzunluk, eksiklik-fazlalık veya olmaması) omurga zedelenmesi, spastik hastalığı, felçlik geçirme ve bedenin herhangi bir yerinde şekil bozukluğu şeklinde sınıflandırılmaktadır (13).

### **2.3.4. İşitme Engelliler**

Kişinin her iki kulağında ya da bir kulağında duyma yetisini kısmı veya tamamen çeşitli nedenlerden dolayı işitme kaybı durumuna işitme engeli denir (14).

### **2.3.5. Dil ve Konuşma Bozukluğu Olan Engelliler**

Ağızla ilgili dil, diş, dudak damak, çene unsurlarında ileri derecede işlevsel bozukluktan kaynaklanan kişinin dil ve konuşmada yavaşlama, aksaklık, ses bozuklukları afazi, kekeleme sorundan kaynaklı konuşma akıcılığında, kendini ifade etme ve iletişim kurma zorlanma durumu olarak tanımlanmaktadır (15).

### **2.3.6. Süregelen Hastalığı Olan Engelliler**

Genellikle uzun süre devamlılığı, sürekli tedavi ve kontrol gerektiren farklı sağlık problemleri nedeniyle kişinin yaşam standartlarını düşüren, günlük hayattaki sorumluluklarını, çalışma performansını ve potansiyelini düşüren hastalıklardır. Diğer bir adı kronik rahatsızlıklar olarak tanımlanan bu hastalıklar yüksek tansiyon, diyabet, migren, astım, kardiyovasküler hastalıklar, HIV gibi uzun süre devamlılığı olan tedavisi olmayan veya zor bir tedavisi olan hastalıklardır (15).

### **2.3.7. Çoklu Engellilik**

Kişinin birçok engel durumundan en az iki engel barındırmasından kaynaklı yetersizlik yaşaması durumu olarak ifade edilir (16).

## **2.4. Zihinsel Engelliler**

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre 18 yaş öncesinde ortaya çıkan doğum öncesi doğum anı veya doğum sonrasında çeşitli nedenlere bağlı olarak normal gelişim gösteren bireylere göre genel zihinsel işlevin altında olan ve bundan kaynaklı olarak sosyal becerilerinde, sorumluluk almalarında, iletişim kurma becerilerinde günlük yaşam becerilerinde ve kendi kendine yetme gibi alanlardan en az iki veya daha sınırlılığın bulunmasına zekâ geriliği denir. Zihinsel gerilik şiddetine göre hafif, orta, ağır ve ileri derece olarak sınıflandırılmaktadır (17).

### **2.4.1. Zihinsel Engellilerin Sınıflandırılması**

#### **Hafif Düzeyde Zihinsel Engel**

Hafif düzeydeki engelli bireyler akranlarıyla zihinsel gelişimleri arasında çok az fark vardır ancak öğrenme hızları ve öğrenebilecekleri akranlarından daha yavaş ve sınırlıdır.

Hafif düzeyde zihinsel engeli bulunan bireyler eğitilebilir ve öğretilebilir grup olarak nitelendirilebilir. Eğitim öğretimlerine kaynaştırma öğrencisi olarak veya alt sınıflarda öğrenimlerine devam edebilirler, özel eğitim ile eğitim süreçleri desteklenmelidir (18). Temel düzeyde yazma okuma matematik gibi akademik kazanımları öğrenebilirler fakat sözel geri bildirim yönergelerini anlama kavrama yetersizlikler görülmektedir. Fiziksel ve motorsal becerileri normal bireylere yakın gelişim özellikleri gösterirler. Fiziksel becerileri performansları aynı gelişim sürecini takip eder. Sosyalleşme potansiyelleri yüksek bireylerdir ancak konuşma becerilerinde cümle kurma kendini ifade etme konusunda iletişim unsurlarında güçlükler yaşayabilirler (19).

### **Orta Düzeyde Zihinsel Engel**

Hafif düzeydeki zihinsel engelli bireylerden öğrenme performansları daha düşük olduğunda okuma yazma anlama gibi temel akademik beceriler de aynı düzeyde öğrenme gerçekleştiremezler. Orta düzeyde zihinsel engeli bulunan bireyler öğretilebilir grup olarak nitelendirilir. Özel eğitim sınıflarında öğrenimlerine devam etmekle beraber bireyselleştirilmiş eğitim programı ve öğretim teknikleri aracılığıyla başarı düzeyleri artırılabilir. Sosyalleşme ve iletişim kurma becerileri geliştirilebilir ancak desteklenmelidir (19). Rehabilitasyon ve özel eğitim yardımı ile günlük yaşam becerilerinde; yemek yeme, giyinme tuvalet ihtiyacını giderme gibi kişisel bakımını sorumluluklarını yerine getirebilmektedir (20).

### **Ağır Düzeyde Zihinsel Engel**

Ağır düzeyde zihinsel engele sahip bireyler yaşamları boyunca bakıma ve desteğe ihtiyaç duyan bireylerdir. Kendi öz bakım ve kişisel ihtiyaçlarda başka bireylere bağlı kalarak yaşamlarına devam edebilirler. Özel eğitim ve rehabilitasyon ile basit düzeyde bazı ihtiyaçlarını karşılayabilir ve beceriler kazanabilirler. Bu bireylerin öğretilebilirlik düzeyleri düşüktür. İletişim kurma ve kendini ifade ederken birkaç kelimelerle cümle kurabilirler. Fiziksel aktiviteleri yapmada zorlanırlar (21). Ayrıca bu bireyler; tırnak yeme, kendine zarar verme, bağırma, gibi bazı davranış problemleri görülmektedir (22).

## **Çok Ağır Düzeyde Zihinsel Engel**

İleri derecede ağır zihinsel engeli olan bireylerdir ve birden fazla engeli bulunabilir. Yaşamları boyunca günlük özbakım becerileri kişisel ihtiyaçlarında bir başkasına tam bağımlı olarak hayatlarını idame edebilirler (23). Çok ağır derecede zihinsel engeli olan bireylerin ciddi nörolojik hasarları mevcuttur ve bundan kaynaklı olarak akademik, sosyal psikomotor becerileri gelişimleri çok azdır (24).

### **2.5. Zihinsel Engel Türleri**

#### **2.5.1. Down Sendromu**

Trizomi 21 olarak da bilinen Down sendromu, bir dizi fiziksel ve zihinsel engele yol açan 21. kromozomun fazladan bir kopyasının varlığıyla karakterize genetik bir bozukluktur. Zihinsel engelliliğin en yaygın genetik nedenidir ve dünya genelinde yaklaşık 800 canlı doğumda 1 (bir) görülür (25,26). Bu durum, düz bir yüz profili, çekik gözler ve çıkıntılı bir dil gibi farklı yüz özelliklerinin yanı sıra hipotoni (kas tonusunun azalması) ve büyüme gecikmeleri gibi çeşitli fenotipik özelliklerle ilişkilidir (27).

#### **2.5.2. Otizm Spektrum Bozukluğu**

Otizm Spektrum Bozukluğu veya otizm karmaşık bir nörolojik durumları içeren bilişsel gelişim bozukluktur. Otizmlili bireylerde iletişim, sosyal etkileşim ve tekrarlayan davranış, sınırlı ilgi alanları gibi durumlar görülebilirler. Araştırmalar, gelişimsel bozukluğu olan çocukların sıklıkla, günlük yaşam aktivitelerini ve yaşam kalitelerini zorlaştırabilecek eş zamanlı zihinsel iyi olmama sorunları yaşadıklarını göstermektedir (28).

#### **2.5.3. Serebral Palsi**

Serebral palsi doğumdan itibaren başlayan ve yaşam boyu sürdürmekte olan beyin yapısında oluşan hasar kaynaklı ortaya çıkan, kalıcı, vücut hareketlerinde ve postur bozukluğu ile karakterize, istemli motor aktivitelerde ve duyuşsal fonksiyonlardaki yetersizliktir (29).

#### **2.5.4. Williams Sendromu**

Genetik bir bozukluk olup, 7. kromozomu vücudun birçok bölgesinde meydana gelen bir mikrodelyasyon sonucu ortaya çıkar. Bu sendrom, belirgin yüz özellikleri, kardiyovasküler anormallikler, hafif ila orta derecede zekâ geriliği, öğrenme güçlükleri ve yüksek sosyal yetenekler ile karakterizedir (30,31).

#### **2.5.5. Frajil X Sendromu**

Zihinsel ve gelişimsel engelliğin down sendromundan sonra en yaygın türüdür (32). Bireylerde zihinsel gelişimi etkileyen öğrenme güçlüğü, davranış problemleri, ışık ses görüntü gibi benzer olgularda karşı duyarlılık ortaya çıkaran genetik bir bozukluktur (33).

### **2.6. Zihinsel Engelli Bireylerin Gelişim Özellikleri**

Zihinsel engele sahip olan bireyler sınıflandırması fark etmeksizin normal gelişim gösteren bireylerden farklı gelişim özellikleri vardır. Gelişimsel dönemleri normal bireylerle aynı olmasına karşın normalin gerisinde gelişim gösterirler. Bu bağlamda zihinsel engeli bireylerin normal bireyler göre; gelişimleri aşamalarını geriden takip ederler, yavaş ve geç gelişim gösterirler, istenilen seviyede gelişim gösteremezler. Bu gelişim alanları motorsal gelişim, zihinsel gelişim, sosyal-duygusal gelişim, dil gelişimleri olarak sıralanabilir (34).

#### **2.6.1. Zihinsel Engelli Bireylerin Zihinsel Özellikleri**

Zihinsel engelliliğe sahip bireylerin normal bireylerde en önemli farklılığı bilişsel gelişim alanıdır. Akranlarının zihinsel gelişimlerinden ortalama 2-3 yıl gerisinde kalmaktadır. Zihinsel gerilik bireyin doğrudan akademik becerilerini ve öğrenimlerini etkilemektedir. Algılama, kavrama, düşünme, problem çözme, değerlendirme, analiz etme, sonuçlandırma, genelleme, çıkarımda bulunma, ayırt etme, bilgileri transfer etme, zihinsel becerilerde yetersizdirler. Soyut kavramları öğrenmede güçlük, dikkat süreleri kısa, hatırlama ve bellekleri zayıf, bilgileri uygulamaya aktarma da başarısızlık yaşadıklarından dolayı kavramları somutlaştırarak, basit basamaklarda, sık tekrarlarla yaparak yaşayarak öğrenimleri daha kolay ve kalıcı şekilde öğrenimleri gerçekleştirilebilir. Ayrıca öğretim ortamı için yapılandırılmış çevre düzenlenmesi gerekmektedir (35).

### **2.6.2. Zihinsel Engellilerin Bireylerin Sosyal-Duygusal Gelişim Özellikleri**

Zihinsel engellilerin sosyalleşme ve duygusal gelişimleri diğer gelişim alanları gibi normal bireylere göre geri olduğu görülmektedir. Sosyal ilişkilerini zihinsel engel dereceleri etkilemektedir. Zihinsel engeli bireylerin diğer bireyler gibi sosyalleşme arkadaşlık kurma ve toplumsal çevrede yaşamalarına devam ettirme ihtiyaçları vardır. Zihinsel yetersizliği olan bireyler, kendilerine güven konusunda sıkıntıları olan, bağımsız hareket etmekte zorlanan, zor arkadaşlık kuran ve bu arkadaşlıkları kısa süren, genellikle kendi akranlarıyla zekâ ve bilgi seviyeleri farklı olduğu için kendinden küçük kişilerle oynamayı ve ilişki kurmayı tercih ederler (36). Grup, oyun ve toplumun kurallarını kavrama ve bu kurallara uymakta zorlanırlar. Lider olmaktansa daha çok başka bireylere tâbi olma eğilimindedirler. Zihinsel engeli olan bireyler akranları tarafından kabul edilmeme veya daha az tercih edilmelerinden kaynaklı olarak yalnızlaşma, içine kapanıklık, nefret, saldırganlık, sevinç ve aşırı öfke gibi bazı duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Herhangi bir durum karşısında güvendikleri bireylerin onayına ve yardımına ihtiyaç duyarlar. Bir işi başlatma ve devam ettirmede zorlanırlar (37,39).

### **2.6.3. Zihinsel Engelli Bireylerin Dil Gelişim Özellikleri**

Zihinsel engelli bireylerin dil gelişimleri sağlıklı iletişim kurma, sosyalleşme, kendilerini ifade etme, eğitim ve öğretimleri için oldukça önemlidir. Engel dereceleri dil gelişim seviyesini belirleyen en önemli etkidir. Hafif zihinsel engelli bireylerde ağır derecedeki zihinsel engelli bireylere göre dil gelişimi daha iyi seviyede ve daha erken gelişim göstermektedirler. Dil gelişim geriliğinde görülen önemli problemler; akranlarına göre daha ileriki yaşlarda konuşmaya başlarlar, artikülasyon, kekemelik ve ses üretimi bozukluğu yaşarlar, sınırlı kelime dağarcığı ve kullanımı, konuşmayı başlatma da ve akıcı konuşmada zorlanırlar. Ancak bireyin ihtiyacı olan destek ve eğitimlerin sağlanması durumunda bu bireylerde var olan yetersizlik durumu tamamen kalkmasa da belirli ölçüde düzelmesine ve bireyin dil gelişimine katkı sağlamasına yardımcı olur (34,36,37,39).

### **2.6.4. Zihinsel Engelli Bireylerin Motor Gelişim Özellikleri**

Motorsal gelişim, fiziksel gelişim, büyüme paralel olarak birbirlerine bağlı gelişim unsurlarıdır. Zihinsel engel, merkezi sinir sistemini ve nörolojik sistemini doğrudan

etkileyerek bireyin ince motor kasları, kaba motor kasları denge el- göz koordinasyonu gibi psikomotor fiziksel gelişimleri normal bireylerin gerisinde kalmaktadır ancak fiziksel görünüşleri arasında az fark vardır. Zihinsel engel sınıflamasına ve zihinsel engel türüne göre motorsal gelişim, fiziksel özelliklerinde farklılık değişiklik gösterebilir. Zihinsel engelli olan bireylerin kas- eklem yapılarındaki gelişmeleri zayıftır. Fiziksel uygunluk bileşenleri kuvvet, dayanıklılık, sürat, çeviklik, çabukluk, koordinasyon, esneklik, reaksiyon tepki ve zamanı parametrelerinde gelişimleri olması gereken seviyenin altında olmasında kaynaklı olarak fiziksel aktiviteleri; yürüme, koşma, atlama, tırmanma, sıçrama, ritmik hareketleri olumsuz etkilenmektedir. Manipülatif becerilerde; atma, yakalama, fermuar kullanma, bağcık bağlama, kalem tutma nesne kontrolleri zayıftır. Nitekim bu yetersizlikler sonucu olarak zihinsel engelli bireylerin zayıf motorsal gelişim yönlerini azaltmak veya ilerlemesini durdurmak amacıyla sporun sağlığı rehabilite edici olumlu etkisi zihinsel engelli bireylere daha fazla yansımaktadır (40,42).

## **2.7. Rekreasyon**

Rekreasyon, bireylerin öz benliğine uygun ve katılmaktan keyif aldığı, sosyal etkinlikler, kültürel etkinlikler ve spor etkinlikleridir (42). Rekreasyon etkinliklerinin tamamı ruhsal-bedensel rahatlamayı kolaylaştıran, hoş bir şekilde vakit geçirilen, özgürce seçilmiş etkinlikleri içeren, planlanmış veya planlanmadan spontane gelişen etkinlikleri kapsayan, bireylerin dezsarj olduğu rehabilite edici alanıdır (43).

Rekreatif etkinlikler bireylerin boş zamanlarında bedenini ve ruhunu dinlendirmek ve tazelemek amacıyla kendi istediği ile katılması, motivasyonunu yükseltmesi ve memnuniyetinin artmasıdır. “Rekreatif etkinlikler her ne kadar bireylerin kendilerini ödüllendirmesinin ötesinde bilinçsizce yapılan bir etkinlik olarak görünse de genellikle bireyler boş zaman etkinlikleri içerisinde fiziksel, zihinsel, yaratıcı güçlerini ve arzularını dışardan bir zorlama olmadan sergilemek için buldukları yoldur” (44).

### **2.7.1. Katılım Şekline Göre Rekreasyon Çeşitleri**

#### **Etken Katılımlı Rekreasyon**

Boş zamanlarını değerlendirmede bireylerin aktif rol aldıkları ve fiziksel efor gerektiren rekreasyon türüdür. Örneğin spor yapmak, bir müzik aleti çalmak ve tiyatro gösterisi sergilemek gibi faaliyetlerdir.

#### **Edilgen Katılımlı Rekreasyon**

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmede aktif olarak yer almadıkları seyirci veya dinleyici olarak katıldıkları ve fiziksel efor gerektirmeyen rekreasyon türüdür. Örneğin bir spor müsabakası izlemek, tiyatro ve sinema izlemek gibi faaliyetlerdir.

#### **Ettirgen Rekreasyon**

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılımında aktif rol aldıkları ancak uygulanması için mutlaka dışarıdan desteklenmesi gereken etkinliklerdir. Bu etkinlikler insanların çocukluk dönemlerinde veya engelli bireylerin katıldıkları ve onların fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlığı iyileştirerek yaşam kalitesini için uygulanan etkinlik türüdür (45).

### **2.7.2. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon Faaliyetleri**

#### **Kültürel /Sanatsal Rekreasyon**

Eğitim ve kültürü ileri düzeydeki bireylerin kendilerini daha fazla geliştirebilmek ve entelektüel bilgi birikimlerini artırmak için gerçekleştirdikleri el sanatları, dans,opera dinleme, sanat galerisini gezme, müze ziyareti, ünlü müzik yapıtlarını dinleme, tiyatro, drama heykel yapma edebi aktiviteler gibi bilgi ve becerilerini arttırmaya yönelik her çeşit rekreatif faaliyetlerdir

#### **Sosyal Rekreasyon**

Çeşitli etkinliklerle bireylerin bir araya gelerek toplumsal ve sosyal etkileşimlerini arttırmaya olanak veren faaliyetler bütünüdür. Tüm organizasyonlarda bireylerin eğitim düzeyleri, maddi imkânları, hayat görüşleri ve kültür seviyeleri etkili olan faktörlerdendir.

## **Sağlık Rekreatyon**

Bireyin ve toplumun beden-ruh sağlığını koruyucu, tedavi edici refah d¼zeyini olumlu etkileme özelliğin sahip olan rekreatyon faaliyetleridir. Sağlık rekreatyon faaliyetlerinin bireylerin iyi oluş durumları ile birlikte genel sağlığa olan faydası, aktivitelerin iyileştirme ve tedavi amacıyla sistemli bir şekilde uygulanmalıdır.

## **Ticari Rekreatyon**

İnsanların boş zamanlarını değerlendirme amacıyla rekreatif hizmet veren kurumlar aracılığıyla belirli bir ücret ödeyerek katıldıkları etkinliklerdir. Ticari rekreatyon etkinliklerine; eğlence organizasyonları, konserler, yurtiçi veya yurt dışı gezi turları örnekler verilebilir.

## **Sportif Rekreatyon**

Spor salonu, yüzme havuzları, jimnastik salonları, v¼cut geliştirme, yürüyüş ve koşu yolları gibi kapalı ve açık alanlarda, bireysel veya kitlesel, etken ya da edilgen olarak gerçekeştirilen sportif nitelikli tüm rekreatyonel faaliyetleri oluşturmaktadır (46).

Rekreatif etkinlikler içinde fiziksel egzersiz veya birçok spor branşlarını barındıran rekreatif amaçlı uygulanmaya dayanan ve rekreatyon etkinliklerinin büyük bir kısmını oluşturan türüne “sportif rekreatyon” denir. Rekreatif amaçlı sportif etkinlikler bireyler keyif olarak katıldığı için hastalığı önleme, sağlığı koruma ve iyileştirme etkisi daha fazladır. İnsanların zevkle yer aldıkları sportif rekreatyon etkinlikleri, bireyleri, canlı bir hayata sevk ederken aynı zamanda ruhen de doyuma ulaştırmaktadır (47). Rekreatyonun en çeşitli ve en çok tercih edilen etkinliklerden biri spor ve sportif faaliyetlerdir. Rekreatyonun bütünleşik bir parçası olan spor, insanların aktif rekreatif ihtiyaçlarının giderilmesinde önemli bir hareket alanı sağlarken rekreatyonda, sporun yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (48).

### **2.7.3. Amaçlarına Göre Rekreatyonun Sınıflandırılması**

Karaküçük (49) rekreatyon etkinliklerini aşağıdaki şekilde sınıflandırmaktadır:

- a) Yoga, meditasyon, müzik dinleme, kitap okuma dinlenme amacıyla yapılan rekreatyon etkinlikleri

- b) Müze, resim galerileri, fuar merkezleri gezileri tiyatro ve sinema seyretme kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri
- c) Yüzme, futbol, basketbol, voleybol, jimnastik, atletizm gibi bireysel ve takım sporları, aerobik - anaerobik sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri
- d) Tarihi mekanlar, turistik yer gezileri, turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri
- e) Ebru, minyatür, heykel, güzel sanatlar ve sahne sanatları gibi sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleridir.

## **2.8. Spor ve Rekreasyon İlişkisi**

Spor, etkinlikleri içinde en çok talep gören etkinlik türüdür. Spor, bütün yaş gruplarının ve her cinsten bireyin bütün serbest zaman etkinliklerine cevap verecek özelliğe sahip sosyal bir olgudur. Sportif etkinlikler; kapalı veya açık alanlarda, ekipmana ihtiyaç duyulan veya ekipmansız yapılabilen, hafif şiddetli veya daha zorlayıcı etkinlikler içerebilen, bireysel veya grup olarak yapılabilen, zaman sınırı olan veya zaman sınırı olmadan yapılan, milli veya milletlerarası yapılabilen ve daha birçok çeşidi, değişkenliği ve özelliği olan bireyler arası sosyal etkileşimi artıran alternatifler sunulabilmektedir (50).

Gelişen ve değişen dünyada bireyler gündelik yaşam mücadelesinin getirdiği zorluklardan, iş yükünün getirdiği stres, sıkıntılardan kaynaklı olarak rekreatif etkinliklere gereksinim duyarlar. Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak meydana gelen bedensel ve ruhsal problemlerle başa çıkma, yaşam koşullarını iyileştirme vücudumuzu sağlıklı ve zinde tutmanın bir yolu olan spor etkinlikleri, rekreasyon etkinlikleri içinde önemli rol oynamaktadır. Sporun aktif yapısı bireylerin ilgisini çekmekte, sağlığı korumanın ve koruduğumuz sağlığı devam ettirmenin, psikolojik sıkıntıları atmanın, kültürel etkileşimin, barışın ve dostluğun simgesi kabul edilmektedir. Özellikle açık havada yapılan serbest zaman etkinlikleri bireylerin gündelik yaşamın getirdiği bunalımdan kurtararak bozulan ruh sağlıklarını iyileştirerek korunmasına büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. Sportif serbest zaman etkinlikleri bireylerin bütün vücudunun etkilenecek gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bireylerin kendilerini tanıması, sahip olduğu donanımlarının farkında olması, yetenek ve potansiyellerini gerçekleştirebilmesi için bilinçli bir şekilde Sportif serbest zaman etkinliklerine gereklidir. Sportif serbest zaman etkinliklerine katılmak

çocuk, genç, yetişkin ve yaşlıların fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden gelişimleri için önemlidir. Yapılan çalışmalar, serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayan bireylere göre fiziksel olarak sağlıklı, ruhsal olarak daha sağlam ve sosyal olarak daha bilinçli olduklarını desteklemektedir (51).

## **2.9. Zihinsel Engelliler için Rekreatif Amaçlı Spor Etkinliklerinin Faydaları**

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin fiziksel bilişsel duyuşsal gelişim alanlarındaki gerilik yaşamlarının oldukça zorlaştırmakda olup sporun etkinliklerinin rehabilite edici yönü oldukça faydalı bir araç olarak görülmektedir ve bu bireylerin olumsuz özelliklerini ortadan kaldıracak iyileştirici etkisi vardır (52). Sportif rekreatif etkinlikler bireylerin fiziksel ve psikolojik yönden gelişimlerine katkı sağlaması ile birlikte koruyucu ve tedavi edici özellikleri ile de bireylere yararlı olmaktadır (53). Sportif rekreatif etkinlikler engelli bireylerin engellerinden dolayı içinde buldukları durumdan ve toplumun onlara bakış açısından kaynaklanan olumsuz davranışlarını kontrol etmelerini sağlar. Spor insanların sosyalleşmesini sağlayan en önemli araçtır (54). Zihinsel engelli bireylerin toplumla uyum içinde yaşamaları ve gelişim süreçlerinden maksimum verimin alınmasında beden eğitimi, spor, fiziksel aktivite ve egzersizlerin etkili bir araç olduğu düşünülmektedir. Bu bireyler için uyarlanmış ve tasarlanmış etkinlikler, oyunlar, aktiviteler ve egzersizlerin zihinsel engelli bireyleri sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden geliştirmektedir. Zihinsel yetersizlik için yapılan bütün hareketler ve aktiviteler bireyin tüm gelişim alanlarında etkili olmaktadır (55).

### **2.9.1. Zihinsel Sağlığa Faydası**

Sportif rekreatif etkinlikler, bireylerin stres seviyelerini düşürmeye yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktiviteler, vücutta endorfin salgısını artırarak, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar. Düzenli olarak spor yapan bireyler, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir (56). Depresyon ve anksiyete ile başa çıkmada yardımcı olurken özsaygısı ve özgüvenini artırarak ruh halini iyileştirir ve genel zihinsel sağlığı destekler (57).

### **2.9.2. Fiziksel Sağlığa Faydası**

Zihinsel engelle birlikte kardiyovasküler ve diğer biyolojik sistemlerdeki rahatsızlıklara sahip olabilme ihtimali yüksektir. Sportif rekreatif etkinlikler, bireylerin

kardiyovasküler sağlıklarını iyileştirmekte ve kalp hastalıkları riskini azaltmaktadır. Düz enli fiziksel aktiviteler, kalp atış hızını ve kan basıncını düşürmekte, kolesterol seviyelerini dengelemekte ve damar sağlığını korumaktadır (58). Düz enli spor yapmanın kalp sağlığını koruduğunu ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu etkiler sağladığını göstermektedir. Ayrıca, sportif rekreasyon, obezite ve aşırı kiloyla mücadelede etkili bir araçtır. Fiziksel aktiviteler, vücut yağ oranını azaltmakta ve kas kütesini artırmaktadır. Bu durum, metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolüne yardımcı olmaktadır (59). Türkiye'de obezite oranlarının artmasıyla birlikte, sportif rekreasyonun önemi daha da artmıştır. Spor ve rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireylerin sağlıklı kilolarını korumalarına Sportif rekreasyon, kas ve iskelet sistemi sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir. Düz enli egzersizler, kasların güçlenmesini ve esnekliğini artırarak, kemik yoğunluğunu korumakta ve osteoporoz riskini azaltmaktadır (60). Spor yapmanın kas-iskelet sistemi üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve bu sayede hareket kabiliyetini arttırdığını ortaya koymaktadır aynı zamanda yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra, sportif rekreasyon, diyabet gibi kronik hastalıkların yönetiminde önemli bir rol oynamaktadır. Düz enli fiziksel aktiviteler, kan şekeri seviyelerini düzenlemekte ve insülin duyarlılığını azaltmaktadır (61).

### **2.9.3. Sosyal Fayda**

Engelleri nedeniyle ruhsal sıkıntılar yaşayan zihinsel engelli bireyler sportif etkinlikler sayesinde kendini ve yeteneklerini tanıyarak hayata bağlanırlar. Bunun sonucunda da yaşam sevinci kazanarak sosyal çevreden uzaklaşmazlar (62). Sportif rekreasyon, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak toplumsal bağları kuvvetlendirir. Spor etkinliklerine katılan bireyler, ortak ilgi alanları üzerinden sosyalleşmek de ve yeni arkadaşlıklar kurmaktadır. Bu sosyal etkileşimler, bireylerin sosyal destek ağlarını genişleterek, toplumsal uyumu, dayanışmayı ve bireyler arasında sosyal bağların güçlenmesini sağlar. Takım sporları ve grup aktiviteleri, işbirliği, iletişim ve liderlik becerilerini geliştirir. Toplum içinde sosyal bütünleşmeyi teşvik eder (63). Bu gibi önemli etkileri olan sportif rekreatif etkinlikler, bireylerin tercih etmesini sağlamak hem birey için hem de toplum yapısının kuvvetlenmesi için elzemdir. Son olarak, sportif rekreatif etkinlikler, sosyal izolasyonu azaltarak, bireylerin topluma entegrasyonunu kolaylaştırmaktadır. Özellikle yaşlılar, engelliler ve dezavantajlı gruplar için spor, sosyal

katılımı arttırmak da ve yalnızlık duygusunu azaltmaktadır. Spor etkinlikleri, bu grupların toplumla daha fazla etkileşimde bulunmalarını sağlayarak, sosyal bütünleşmeyi teşvik etmektedir (64).

### **2.10.1. Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri**

Özel gereksinimli olan çocukların gelişim alanlarındaki yetersizliklerini gidermek ya da minimum düzeye indirmek ve kendi kendilerine yeterli olma becerilerini kazandırmak amacıyla hizmet veren kurumlardır. Örgün öğrenimlerine devam eden öğrenciler bir yandan da destek eğitim amaçlı bu kurumlara devam edebilmektedirler. Destek eğitim amaçlı gittikleri merkezlerde sekiz saati bireysel ve dört saati grup eğitimi olmak üzere ayda toplam on iki saat özel eğitim ve rehabilitasyon hizmeti almaktadırlar (65).

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğine göre zihinsel engelli tanımı; bilişsel işlev yönünden ortalamanın iki standart sapma altında farklılık gösteren bu farklılıktan kaynaklı algısal, sosyal, uyumsal ve bilişsel yeteneklerindeki yetersizlikliyi yada sınırlılıkları olan bu özellikleri 18 yaşından önceki gelişim süresi boyunca ortaya çıkan ve özel eğitim destek hizmetlerine gereksinim duyan bireylere denir (66).

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğine göre ‘‘Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin derslere ve ders dışı sportif, sosyal ve kültürel etkinliklere etkin olarak katılımlarının sağlanması yönünde gerekli tedbirler okul yönetimince alınacaktır’’ denmiştir (67). Bu yönerge gereği özel eğitim kurum yöneticilerine verilmiş bu görev zihinsel engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılım durumunu yöneticilerin düşünce ve tutumları doğrudan etkilemektedir.

Gökçe’ye göre okul yöneticilerinin görev yaptığı kurumun kazanım ve hedefleri doğrultusunda ilerleyebilmesi için yöneticilerin beklenen bilgi donanımına mesleki yeterliliğe sahip olmalarının yanında kendilerini özgü değer ve davranışları olması ortaya koydukları performansı doğrudan etkilemektedir (68). Tutum ise bireyin ilgili bulunduğu olgu olay nesne kurum fikir ve durumlara karşı yaşantı ve tecrübeler sonucunda düşünce duygu ve davranışlarını organize eden yönelimdir (69).

Tutum davranış, düşünce ve duygu olarak üç boyutta ele alınmaktadır. Tutumun davranış boyutunda olgu olaylara karşı yaklaşma ya da kaçınma durumu, duygular boyutu

olaylara ilişkin mutluluk öfke korku şaşkınlık duygusal yönü, düşünce boyutunda ise olayla ilgili fikir, görüş, genel bilgileri ifade etmektedir (70).

Genel bilgiler bölümünde literatürden alınan bilgiler ışığında zihinsel engelli bireylerin sportif kültürel sanatsal aktiviteler olan rekreatif etkinliklere katılımları son derece önemli olup zihinsel engelli bireylerin eğitim ve öğrenimlerinde var oluşluğu ise özel eğitim kurum yöneticilerinin tutumlarıyla ilişkisi yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu konudaki özel eğitim kurum yöneticilerinin tutumlarının açıklığa çıkarılması zihinsel engelli bireylere doğrudan gelişim alanlarına fayda sağlayacağı kanıksanmaktadır.



### 3. MATERYAL VE METOT

#### 3.1. Nitel Araştırma

Çeşitli akademik ve akademik olmayan disiplinler, insan davranışlarını ve deneyimlerini anlamak için bir sorgulama yöntemi olarak nitel araştırmayı kullanır (71). Munhall'a göre, "Nitel araştırma, insan deneyimleri ve gerçeklikleri hakkında geniş bir şekilde ifade edilmiş soruları içerir, bireylerle doğal ortamlarında sürekli temas yoluyla incelenir ve bu bireylerin deneyimlerini anlamamıza yardımcı olacak zengin, tanımlayıcı veriler üretir." (72).

Nitel sorgulama yöntemi, "ne zaman", "ne" ve "nerede" yerine karar almanın "nasıl" ve "neden" ini inceler (71). Nicel yöntemlerin aksine, nitel sorgulamanın amacı olguları keşfetmek, anlatmak, açıklamak ve karmaşık gerçekliği anlamlandırmaktır. Nitel araştırmanın bir sonucu olarak sağlık müdahaleleri, açıklayıcı sağlık modelleri ve tıbbi-sosyal teoriler geliştirilebilir (73). İnsan davranışının zenginliğini ve karmaşıklığını anlamak nitel araştırmanın özüdür (74).

#### 3.2. Nicel ve Nitel Araştırma Arasındaki Farklar

Nicel ve nitel araştırma biçimleri, altta yatan hedeflerine göre değişir. Hiçbir şekilde birbirlerine zıt değildir; bunun yerine, bu iki yöntem bir madalyonun iki yüzü gibidir. Nicel ve nitel araştırma arasındaki kritik farklar Tablo 3.1'de özetlendi (71,73).

**Tablo 3.1.** Nicel ve nitel araştırma arasındaki farklar

<b>Alanlar</b>	<b>Nicel Araştırma</b>	<b>Nitel Araştırma</b>
Gerçekliğin doğası	Tek bir gerçekliğin var olduğunu varsayar.	Dinamik ve çoklu bir gerçekliğin varlığını varsayar.
Amaç	Hipotezleri test etmek ve doğrulamak	Olayları keşfetmek ve anlamak
Veri toplama yöntemleri	Anket, envanter ve ölçek gibi oldukça yapılandırılmış yöntemlere dayalıdır	Derinlemesine görüşmeler, gözlemler ve odak grup tartışmaları gibi yarı yapılandırılmış görüşmelere dayalıdır
Tasarım	Önceden belirlenmiş ve katı tasarım söz konusudur	Esnek ve ortaya çıkan tasarım söz konusudur
Mantık	Hipotezi test etmek için	Öncelikle teori veya hipotez

	tümdengelim süreci hakimdir	geliştirmek için tümevarım kullanılır
Odak	Nedensel ilişkilerin sonuçları ve tahmini ile ilgilenir	Sonuçlardan veya ürünlerden ziyade öncelikle süreçle ilgilenir
Örnekleme	Büyük ölçüde rastgele örnekleme yöntemlerine dayalıdır	Amaçlı örnekleme yöntemlerine dayalıdır
Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi	A-priori örneklem büyüklüğü hesaplamasını içeriğine bağlı olarak toplanılır	Veri doygunluğuna ulaşılan kadar veri toplanılır
Örneklem büyüklüğü	Nispeten büyük örneklere dayalıdır	Örneklem küçük ama derinlemesine inceleme söz konusudur
Veri analizi	Değişken tabanlı ve istatistiksel veya matematiksel yöntemleri kullanılır	Vaka temelli olup istatistiksel olmayan tanımlayıcı veya yorumlayıcı yöntemler kullanılır

### 3.3. Nitel Araştırma Tasarımlarının Türleri

Nitel araştırma yaklaşımı, çok çeşitli araştırma tasarımlarını kapsar. Türler, gelenekler, tasarımlar, sorgulama stratejileri, çeşitler ve yöntemler gibi kelimeler birbirinin yerine kullanılır. Nitel araştırma tasarımlarının başlıca türleri anlatı araştırması, fenomenolojik araştırma, temellendirilmiş teori araştırması, etnografik araştırma, tarihsel araştırma ve vaka çalışması araştırmasıdır (71,73).

#### 3.3.1. Durum (Vaka) Çalışması Araştırması

Vaka çalışması araştırması, vaka(lar)ın veya vaka(lar) tarafından gösterilen sorunların tanımı ve derinlemesine analizine odaklanır. Tasarımın kökeni psikoloji, hukuk ve tıptır. Vaka çalışmaları, vaka(lar)ın anlaşılması için en uygun olanıdır, böylece analiz birimini bir olayı, bir programı, bir aktiviteyi veya bir hastalığı incelemeye indirger. Verileri toplamak için gözlemler, bire bir görüşmeler, eserler ve belgeler kullanılır ve analiz vakanın tanımı yoluyla yapılır. Bundan temalar ve vakalar arası temalar türetilir. Yazılı bir vaka çalışması raporu, bir veya daha fazla vakanın ayrıntılı bir tanımını içerir (71,73).

### 3.3.2. Fenomenolojik Araştırma

Fenomenoloji, Alman filozof Edmond Husserl tarafından geliştirilen felsefi bir gelenektir. Öğrencisi Martin Heidegger bu metodolojiyi daha da geliştirdi. Bireyin belirli bir fenomenle ilgili deneyimlerinin “özünü” tanımlar (73). Metodolojinin kökeni felsefe, psikoloji ve eğitimden gelir. Nitel araştırmanın amacı, insanların günlük yaşam deneyimlerini anlamak ve bunları merkezi anlama veya “deneyimin özüne” indirgemektir (75). Fenomenolojinin analiz birimi, fenomenle benzer deneyimler yaşayan bireylerdir. Veri toplama için esas olarak bireylerle yapılan görüşmeler dikkate alınır, ancak belgeler ve gözlemler de faydalıdır. Veri analizi, önemli anlam öğelerinin belirlenmesini, dokusal tanımlamayı (ne deneyimlendi), yapısal tanımlamayı (nasıl deneyimlendi) ve deneyimin “özünün” tanımlanmasını içerir fenomenolojik yaklaşım ayrıca betimleyici ve yorumlayıcı fenomenoloji olarak ikiye ayrılır. Betimleyici fenomenoloji, deneyimlerin özünün anlaşılmasına odaklanır ve yaşanmış olguyu tanımlaması gereken durumlarda en uygundur. Hermeneutik fenomenoloji veya yorumlayıcı fenomenoloji, açıkça belirgin olmayan anlamları ortaya çıkarmak için betimlemenin ötesine geçer. Araştırmacı, olguyu sadece betimlemek yerine kendi yargılarına dayanarak yorumlamaya çalışır (74,76).

### 3.3.3. Anlatı Araştırması

Anlatı araştırması, bir bireyin hayatını keşfetmeye odaklanır ve bireysel deneyimlerin hikayelerini anlatmak için idealdir (77). Anlatı araştırmasının amacı, bir bireyin deneyimini daha geniş bir kitleye iletme yöntemi olarak “hikaye anlatımını” kullanmaktır (78). Anlatı araştırmasının kökleri, antropoloji, edebiyat, psikoloji, eğitim, tarih ve sosyoloji dahil olmak üzere beşeri bilimlere kadar uzanır. Anlatı araştırması, bireysel deneyimlerin incelenmesini ve bu deneyimlerin önemini öğrenilmesini kapsar. Veri toplama prosedürleri esas olarak görüşmeler, saha notları, mektuplar, fotoğraflar, günlükler ve bir veya daha fazla kişiden toplanan belgeleri içerir. Veri analizi, hikayelerin veya deneyimlerin “hikayelerin yeniden anlatılması” ve genellikle olayların kronolojik sırasına göre temalar geliştirilmesi yoluyla analizini içerir (71).

### **3.3.4. Temelli Teori Araştırması**

Temellendirilmiş teori sosyolojide temellenir ve iki sosyolog, Barney Glaser ve Anselm Strauss tarafından yayılır. Temellendirilmiş teorinin temel amacı, incelenen toplumsal süreç bağlamında teori keşfetmek veya üretmektir. Temellendirilmiş teori ile diğer yaklaşımlar arasındaki en büyük fark, teori üretimi ve gelişimine vurgu yapmasıdır. Temellendirilmiş teori adı, çalışma katılımcılarının gerçekliğine dayanan bir teoriyi teşvik etme yeteneğinden gelir (71). Temellendirilmiş teori araştırmasında veri toplama, veri doygunluğuna kadar birçok bireyden gelen görüşmeleri kaydetmeyi içerir. Sürekli karşılaştırmalı analiz, teorik örnekleme, teorik kodlama ve teorik doygunluk, yerleşik teori araştırmasının benzersiz özellikleridir (79). Veri analizi, verilerin “açık kodlama”, “eksenel kodlama” ve “seçici kodlama” yoluyla analiz edilmesini içerir (71). Açık kodlama, soyutlamanın ilk düzeyidir ve geniş bir başlangıç kategorisi aralığının oluşturulmasını ifade eder; eksenel kodlama, açık kodlar arasındaki bağlantıları anlama prosedürüdür; seçici kodlama ise bir teori formüle etmek için eksenel kodları birbirine bağlama süreciyle ilgilidir (71,73). Yerleşik teori analizinin sonuçları, genellikle akış şemaları veya çerçeve diyagramları biçimindeki ana yapıların görsel bir temsiliyle desteklenir. Bulguları doğrulamak için katılımcılardan alınan alıntılar destekleyici bir kapasitede kullanılır. Strauss ve Corbin, “yerleşik teorinin değerinin yalnızca bir teori üretme becerisinde değil, aynı zamanda bu teoriyi verilerde temellendirmesinde de yattığını” belirtir (79).

### **3.3.5. Etnografik Araştırma**

Etnografyanın temeli antropolojidedir ve antropologlar bunu kültür-özü bilgi ve davranışları anlamak için kullanmışlardır. Sağlık bilimleri araştırmalarında etnografya, kültür paylaşan bir grubun sağlık davranışlarını anlatmaya ve yorumlamaya odaklanır. Etnografideki 'kültür paylaşan grup', 'ortak anlamları, gelenekleri veya deneyimleri paylaşan herhangi bir insan grubunu' temsil eder. Sağlık araştırmalarında, kırsal bakımda çalışan bir doktor grubu, bir tıp öğrencisi grubu veya evde rehabilitasyon gören bir hasta grubu olabilir. Kültürel kalıpları anlamak için araştırmacılar öncelikle bireyleri veya birey gruplarını uzun bir süre gözlemler (71). Etnografinin kapsamı amaca bağlı olarak geniş veya dar olabilir. Daha genel kültürel grupların incelenmesi makro-etnografya olarak adlandırılırken, mikro-etnografya daha dar tanımlanmış kültürlere odaklanır. Etnografya genellikle tek bir ortamda

yürütülür. Etnograflar gözlem, görüşmeler, ses-görüntü kayıtları ve belge incelemeleri gibi çeşitli yöntemler kullanarak veri toplar. Yazılı bir rapor, emik ve etik bakış açılarıyla kültür paylaşım grubunun ayrıntılı bir tanımını içerir. Araştırmacı katılımcıların görüşlerini bildirdiğinde buna emik bakış açıları denir ve araştırmacı kültür hakkındaki görüşlerini bildirdiğinde terime etik denir (71).

### **3.3.6. Tarihsel Araştırma**

Tarihsel araştırma, "tarihsel kanıtların sistematik olarak toplanması, eleştirel değerlendirilmesi ve yorumlanmasıdır" (71,73) Tarihsel araştırmanın amacı geçmişten içgörüler elde etmek ve geçmiş olayları bugünün ışığında yorumlamayı içerir. Tarihsel araştırma için veriler genellikle birincil ve ikincil kaynaklardan toplanır. Birincil kaynak esas olarak günlükleri, birinci elden bilgileri ve yazıları içerir. İkincil kaynaklar ise ders kitapları, gazeteler, tarihsel olayların ikinci veya üçüncü elden anlatımları ve tıbbi/yasal belgelerdir. Bu çeşitli kaynaklardan toplanan veriler sentezlenir ve kronolojik sırayla biyografik anlatılar veya gelişimsel perspektifler olarak raporlanır. Fikirler tarihsel bağlam ve önem açısından yorumlanır. Yazılı rapor "ne olduğunu", "nasıl olduğunu", "neden olduğunu" ve bunların güncel klinik uygulamadaki önemini ve çıkarımlarını açıklar (71).

### **3.4. Nitel Araştırmada Örneklem**

Nitel araştırmacılar, amaçlı örneklem, kolaylık örnekleme, kota örnekleme, kartopu örnekleme, homojen örnekleme, maksimum varyasyon örnekleme, aşırı (sapkın) durum örnekleme, tipik durum örnekleme ve yoğunluk örnekleme gibi olasılık dışı örnekleme tekniklerini yaygın olarak kullanırlar. Bir örnekleme tekniğinin seçimi, çalışmanın doğasına ve ihtiyaçlarına bağlıdır (79,80,81,82). Yaygın olarak kullanılan dört örnekleme tekniği, kolaylık örnekleme, amaçlı örnekleme, kartopu örnekleme ve yoğunluk örneklemesidir (73).

#### **3.4.1. Kolaylık Örneklemesi**

Aksi takdirde araştırmacıların erişilebilirlik, coğrafi yakınlık, kolaylık, hız ve/veya düşük maliyet temelinde seçilen deneklerden veri topladığı tesadüfi örnekleme olarak adlandırılır (78). Kolaylık örnekleme önemli bir kolaylık avantajı sunar ancak sıklıkla örnek temsili sorunlarına eşlik eder (73).

### **3.4.2. Amaçlı Örnekleme**

Amaçlı veya maksatlı örnekleme, yaygın olarak kullanılan bir örnekleme tekniğidir (79). Bu, halihazırda belirlenmiş örnekleme kriterlerine dayalı bir popülasyonu tanımlamayı ve ardından güvenilirliği artırmak için bu kriterleri karşılayan denekleri seçmeyi içerir. Ancak, nitel bir çalışmada amaçlı örneklemenin gücünü ve mantığını belirlemenin anahtarı, bilgi açısından zengin vakaları seçmektir (73).

### **3.4.3. Kartopu Örnekleme**

Yöntem ayrıca 'zincir yönlendirme örnekleme' veya 'ağ örnekleme' olarak da bilinir. Örnekleme birkaç ilk katılımcıyla başlar ve araştırmacı ek çalışma katılımcılarını belirlemek için bu erken katılımcılara güvenir. Araştırmacı damgalanmış grubu incelemek istediğinde veya katılımcıların bulgularının normal yollarla zor olma ihtimalinin yüksek olduğu durumlarda en iyi şekilde benimsenir. Katılımcı odaklı örnekleme, bulunması veya çalışılması zor bir popülasyondan katılımcıyı bulmak için kullanılan kartopu örnekleme yönteminin doğaçlama bir versiyonudur (79, 80).

### **3.4.4. Yoğunluk Örnekleme**

İlgi duyulan olguyu ortaya koyan bilgi açısından zengin vakaları belirleme süreci yoğunluk örnekleme olarak adlandırılır. Bu, ilgi duyulan olgu hakkında önceden bilgi ve önemli yargı gerektirir ve araştırmacı, varyasyonun doğasını belirlemek için bazı ön araştırmalar yapmalıdır. Yoğunluk örnekleme, araştırmacı vakalar (aşırı, ortalama ve yoğun) arasındaki varyasyonu belirlediğinde ve bunlar arasından yoğun vakaları seçtiğinde yapılacaktır (83).

### **3.4.5. Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi**

Nitel araştırmalarda a-priori örneklem büyüklüğü hesaplaması yapılmaz. Araştırmacılar, veri doygunluğu noktasına ulaşana kadar mümkün olduğunca çok sayıda katılımcıdan veri toplar. Veri doygunluğu veya yedeklilik noktası, araştırmacının artık yeni bir bilgi görmediği veya duymadığı aşamadır. Veri doygunluğu, araştırmacının ilgi duyduğu olgu hakkında mümkün olan tüm bilgileri topladığı fikrini verir. Yedeklilik elde edildiğinden daha fazla bilgi ortaya çıkarılmadığından, bu noktada veri toplama durdurulabilir. Buradaki

amaç, genelleme yapmaktan ziyade, incelenen olgunun kroniğinin genel bir resmini elde etmektir (71).

### **3.5. Araştırmanın Modeli**

Araştırma, konu ile ilgili ayrıntılı ve derinlemesine veri toplama amacıyla yapılan, bireysel görüş ve algıları doğrudan öğrenme, mevcut durumu açıklama ve anlama amacı ile yürütülen nitel araştırma yaklaşımlarından, durum çalışması deseni ile oluşturuldu (84). Durum çalışması deseni, belirli bir olgunun, olayın, bireyin, grubun ya da kurumun kapsamlı ve derinlemesine incelenmesini amaçlayan nitel araştırma desenlerinden biridir. Bu desen, araştırma konusu olan “durumun” kendi bağlamı içinde bütüncül bir biçimde ele alınmasına olanak tanır (85,86).

### **3.6. Araştırma Grubu**

2024-2025 eğitim-öğretim yılında, Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı resmi özel eğitim okulları ile özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan toplam 14 yönetici oluşturdu.

### **3.7. Veri Toplama Araçları**

Çalışmanın verileri, özel eğitim kurumu yöneticileri üzerinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Bu kapsamda, katılımcılara demografik bilgi formu ile birlikte yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır.

Özel eğitim kurum yöneticileri hakkında kişisel bilgi toplamak ve demografik özellikleri tanımlamak için cinsiyet, yaş, medeni durumu, mesleki deneyimi, görev pozisyonu, engelli bireylere yönelik eğitim alma durumu, eğitim düzeyi, mezun olduğu bölüm sorularından oluşan 9 maddelik “Demografik Bilgi Formu” kullanıldı.

Özel eğitim kurum yöneticileri ile ilgili alanda iki uzman akademisyenler ve araştırmacılar tarafından geliştirilen nitel veri toplama tekniklerinden olan, araştırmaya katılan gönüllü katılımcılara, herhangi bir konuda düşüncelerini ve görüşlerini ifade etmelerine imkân sağlayan 5 maddelik “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” çalışmada veri toplama aracı olarak kullanıldı. Yarı yapılandırılmış görüşme hem standart cevaplama hem de derinlemesine cevaplama imkânı veren görüşme türüdür (87).

### **3.8. Araştırma Yayın Etiği**

Bu çalışmanın etik kurul onayı araştırma öncesinde 12/ 01 /2024 tarih, 17 sayılı karar ile İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Komisyonu'ndan alındı.

### **3.9. Verilerin Toplanması**

Araştırma verilerinin toplanmaya başlamadan önce İnönü Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli etik kurul raporu alındı. Ayrıca Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü araştırma uygulama izin onayı alındı.

Malatya ilinde MEB'e bağlı resmi zel Eğitim okullarında ve zel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan 14 gönüllü özel eğitim kurum yöneticilerine ulaşılıp görüşmenin yapılacağı gün ve saat belirlemek adına randevular alındı. Randevu günü ve saati belli olduktan sonra tek tek görüşmeler yapıldı. Görüşmeler başlamadan önce araştırmacı tarafından her özel eğitim kurum yöneticisine çalışma hakkında detaylı bilgiler verildi, istediği zaman görüşmeye ara verebileceğini ya da sonlandırabileceği belirtildi. Katılımcılar gönüllülük esasına göre yürütüldü. Görüşme sırasında katılımcının rahat bir şekilde cevaplandırabileceği ortam oluşturularak veriler yazılı veya ses kaydı aracılığıyla kayıt altına alınacağı bilgisi verildi. Ancak katılımcıların istekleri doğrultusunda ses kaydı alınmamış, görüşmeler sırasında elde edilen veriler yazılı olarak kayıt altına alındı. Görüşmeler 13 Ocak 2025 ile 14 şubat 2025 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Verilerin tekrarlanmaya başlaması ve yeni bilgi elde edilmemesi durumunda, verilerin doğgunluğa ulaştığı kabul edildi.

### **3.10. Veri Analizi**

Bu araştırmada elde edilen veriler, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda içerik analizi yöntemi kullanılarak incelendi. İçerik analizi kapsamında, verilerin kavramsal bir çerçevede ele alınarak ilgili olguyu yansıtan temaların oluşturulması amaçlandı. Elde edilen sonuçlar açıklayıcı bir dille aktarılırken, katılımcıların ifadelerine doğrudan yer verildi. Her bir tema çerçevesinde belirlenen bulgular ayrıntılı şekilde açıklandı ve yorumlandı (88). Nitel veri analizinde belirli aşamalar izlenmektedir (88). Belirttiği üzere bu süreç; verilerin kodlanması, temaların oluşturulması, kod ve temaların yapılandırılması, son olarak

bulguların tanımlanması ve yorumlanması şeklinde dört aşamada gerçekleşmektedir. Bu araştırmada da analiz süreci söz konusu aşamalar doğrultusunda yürütüldü. İlk olarak, katılımcıların beyanları doğrultusunda temel temalar ve bu temalara ilişkin kodlar ortaya konmuştur (84). Daha sonra benzer içerik ve anlam taşıyan kavramlar gruplandırılarak sistematik bir biçimde değerlendirildi (88,89).

Araştırma sorularıyla ilişkili olarak toplanan görüşler derinlemesine analiz edildi, çalışmanın amaçlarına uygun ve anlamlı ifadeler içeren kavram kümeleri belirlenerek kodlara dönüştürüldü (90,91,92). Kodlama süreci ilk etapta araştırmacılar tarafından ayrı ayrı gerçekleştirildi, sonrasında ise ortaya çıkan benzerlikler ve farklılıklar karşılaştırılarak ortak bir yapı oluşturuldu. Bu süreç sonunda toplamda 4 tema, 12 kategori ve 31 kod belirlendi, veriler bu yapı temelinde analiz edildi (90).

### **3.11. Güvenilirlik ve Geçerlilik**

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlamak amacıyla çeşitli stratejiler uygulanmaktadır. Geçerlik, araştırmacının incelemekte olduğu olguyu nesnel bir şekilde değerlendirebilmesini ifade eder. Bu bağlamda, araştırmacının esnek bir tutum sergilemesi, geçerlik açısından önemli bir avantaj sağlamaktadır. Bu esneklik, araştırmacının gerek duyduğu durumlarda ek sorular yöneltmesine ve planlanan görüşmelerin dışına çıkarak yeni veriler toplamasına olanak tanır (88).

Bu çalışmada da nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlama yollarından olan inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik ilkeleri dikkate alındı (88). Katılımcıların görüşleri dikkatle toplanmış; analiz edilen veriler, doğrulama amacıyla bazı öğretmenlerle paylaşılmış, uzman görüşlerine başvurulmuş ve elde edilen veriler ayrıntılı olarak betimlenmiştir. Araştırma süreci kapsamlı bir şekilde raporlanmış; geliştirilen kodlar ve temalar, alanında uzman kişilerce tekrar incelenmiş ve elde edilen sonuçlarla karşılaştırılarak yüksek düzeyde uyum olduğu saptandı.

Kodlamaların güvenilirliğini ölçmek amacıyla, Miles ve Huberman'ın (92) sunduğu [Güvenirlik = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)]  $\times$  100 formülü kullanıldı. Bu formüle göre yapılan hesaplamada, [Güvenirlik = 60 / (60 + 9)]  $\times$  100 = 87 sonucuna ulaşıldı. Kodlayıcılar arası uyumun %70'in üzerinde olması, elde edilen kodlamaların güvenilirliğini desteklemektedir Miles ve Huberman'ın (92). Bu yüksek uyum oranı, kodlayıcılar arasında güçlü bir fikir birliği olduğunu ve kodlamaların tutarlılığını ortaya koymaktadır. Temel

kodlar, belirlenen temalarla ilişkilendirilmiş ve kendi içlerinde tekrar analiz edilerek yapılandırıldı (90, 93).

Araştırmanın iç geçerliliğini sağlamak amacıyla, Creswell'in (90) önerdiği yöntemler doğrultusunda; (a) elde edilen bulgular, ilişkili olduğu bağlamlar temelinde yorumlandı ve (b) temalar ile kodların içsel bütünlüğü ve dışsal ayrışması dikkate alındı. Dış geçerliliği arttırmak adına ise araştırmanın modeli, katılımcı profili, veri toplama araçları ve analiz süreci yöntem bölümünde ayrıntılı olarak açıklandı. Creswell'in (90) belirttiği gibi, nitel çalışmalarda verilerin doğrudan sunulması, araştırmanın güvenilirliğine olumlu katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda, öğretmenlerden elde edilen veriler üzerinde herhangi bir müdahalede bulunulmamış; görüşler, K1, K2, K3... şeklinde kodlanarak bulgular bölümünde olduğu gibi yansıtıldı.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Özel Eğitim kurum yöneticilerinin demografik bilgilerini belirlemeye yönelik demografik bilgiler Tablo 4.1’de sunuldu.

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya toplam 14 okul yöneticisi katılmıştır. Katılımcıların 9’u erkek, 5’i kadındır. Yaşları 27 ile 57 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması yaklaşık 38’dir. Katılımcıların 7’si evli, 7’si ise bekindir. Mesleki kıdem süreleri 2 yıl ile 22 yıl arasında değişmektedir. Katılımcılardan 6’sı okul müdürü, 8’i ise müdür yardımcısı olarak görev yapmaktadır. Eğitim düzeyine göre 11 katılımcı lisans, 3 katılımcı ise lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Mezun olunan bölümler incelendiğinde; 7 katılımcının Özel Eğitim Öğretmenliği, 4 katılımcının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 1 katılımcının Zihinsel Engelliler Öğretmenliği, 1 katılımcının İşitme Engelliler Öğretmenliği, 1 katılımcının Antrenörlük Eğitimi ve 3 katılımcının ise lisansüstü eğitimini Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği alanında tamamladığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 11’i özel eğitim kurumlarında görev yapma konusunda deneyim sahibi olduğunu belirtirken, 3’ü bu alanda deneyimi olmadığını ifade etti. Bu veriler, farklı eğitim geçmişlerine, yöneticilik deneyimlerine ve branşlara sahip katılımcılardan oluşan çeşitli bir araştırma grubuyla çalışıldığını gösterdi.

**Tablo 4.1.** Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

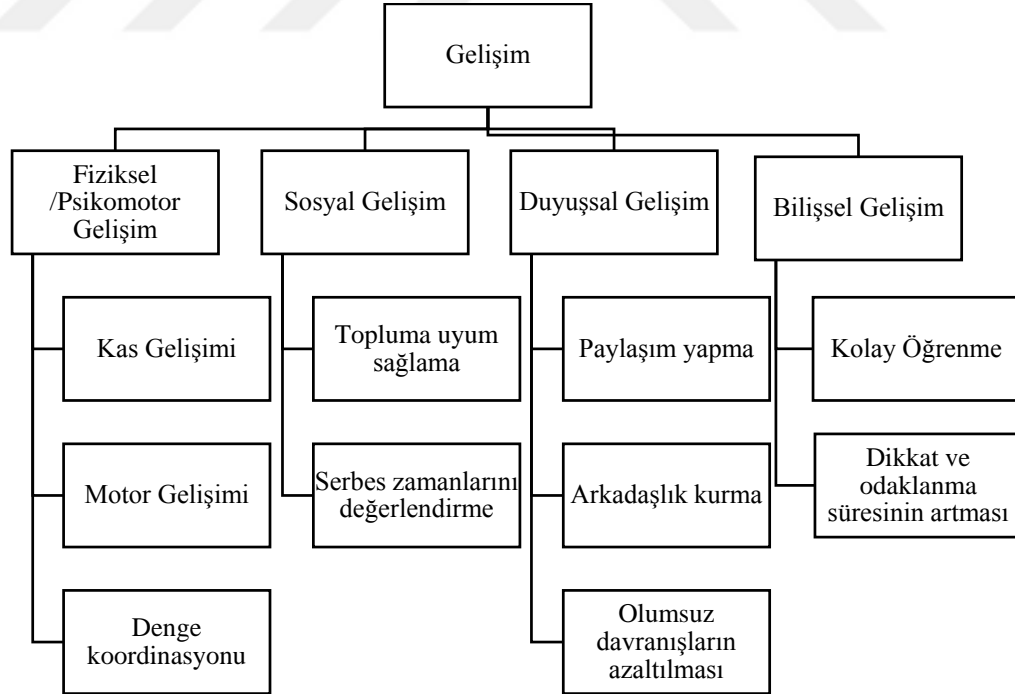
Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durumu	Meslek Deneyimi	Görevi	Engellilerde Spor Eğitimi Alma Durumu	Eğitim Durumu	Mezun Olduğu Bölüm	Ailede Engelli birey var mı?
K1	Erkek	48	Bekar	4 yıl	Müdür	Evet	Lisansüstü	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Hayır
K2	Erkek	46	Evlü	22 yıl	Müdür	Evet	Lisansüstü	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Hayır
K3	Kadın	45	Evlü	7 yıl	Müdür	Evet	Lisans	Özel Eğitim Öğretmenliği	Hayır
K4	Kadın	45	Bekar	3 yıl	Müdür Yardımcısı	Evet	Lisansüstü	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Hayır
K5	Erkek	32	Evlü	8 yıl	Müdür	Evet	Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Hayır
K6	Kadın	37	Bekar	2 yıl	Müdür Yardımcısı	Hayır	Lisans	Özel Eğitim Öğretmenliği	Hayır
K7	Erkek	37	Evlü	10 yıl	Müdür Yardımcısı	Evet	Lisans	Özel Eğitim Öğretmenliği	Hayır
K8	Erkek	30	Bekar	7 yıl	Müdür Yardımcısı	Evet	Lisans	İşitme Engelliler Öğretmenliği	Hayır
K9	Erkek	31	Evlü	9 yıl	Müdür Yardımcısı	Hayır	Lisans	Özel Eğitim Öğretmenliği	Hayır
K10	Kadın	36	Evlü	5 yıl	Müdür	Hayır	Lisans	Özel Eğitim Öğretmenliği	Hayır
K11	Erkek	29	Bekar	3 yıl	Müdür Yardımcısı	Evet	Lisans	Zihinsel Engelliler Öğretmenliği	Hayır
K12	Erkek	28	Bekar	5 yıl	Müdür Yardımcısı	Evet	Lisans	Özel Eğitim Öğretmenliği	Hayır

K13										
	Kadın	27	Bekar	3 yıl	Müdür Yardımcısı	Evet	Lisans	Özel Eğitim Öğretmenliği	Hayır	Hayır
K14	Erkek	57	Evlü	15 yıl	Müdür	Evet	Lisans	Antrenörlük Eğitimi	Hayır	Hayır

## 4.2. Gelişim Temasına İlişkin Bulgular

Okul yöneticilerinin görüşleri doğrultusunda belirlenen Gelişim teması, Şekil 4.1’de gösterildi. Bu kapsamda, özel eğitim kurum yöneticilerinin zihinsel engelli bireylere yönelik rekreatif amaçlı sportif etkinliklere ilişkin tutumları da gelişim sürecine katkı sağlayan önemli bir unsur olarak değerlendirildi.

Şekil 4.1 incelendiğinde, okul yöneticilerinin görüşleri doğrultusunda belirlenen Gelişim teması kapsamında dört alt kategori ve toplamda on kod ortaya çıktı. Fiziksel/psikomotor gelişim alt teması kapsamında; kas gelişimi, motor gelişimi ve denge-koordinasyon becerileri öne çıkan kodlar arasında yer almaktadır. Sosyal gelişim alt kategorisinde ise topluma uyum sağlama ve serbest zamanları etkili bir şekilde değerlendirme becerileri ön plana çıktı. Duygusal gelişim alt kategori kapsamında; paylaşımda bulunma, arkadaşlık ilişkileri kurma ve olumsuz davranışların azaltılması kodları belirlenmiştir. Bilişsel gelişim alt kategorisinde ise kolay öğrenme, dikkat süresinin artması ve odaklanma becerilerinin gelişmesi şeklindeki kodlardan oluştu.



Şekil 4.1. Gelişim teması

Tablo 4.2 incelendiğinde, katılımcılara yöneltilen ‘‘Rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin kişisel gelişimine olan katkılarını nasıl değerlendiriyorsunuz ve rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin kişisel gelişimine gelişim süreçlerine katkısı konusunda ne tür gözlemlerinizi oldu?’’ sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular, okul yöneticilerinin bu tür etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin çok yönlü gelişimlerini desteklediğine dair güçlü görüşlere sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, sportif etkinliklerin özellikle fiziksel/psikomotor, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim alanlarında olumlu etkiler yarattığını vurguladılar.

Tablo 4.2’de, okul yöneticilerinin Gelişim temasına ilişkin görüşleri dört alt kategori ve 10 kod kapsamında sunuldu. Örneğin K1, ‘‘Zihinsel engelli bireylerin ince ve kaba motor becerileri ve kas gelişimi için önemlidir. Enerjilerini spor yoluyla boşaltmalarına, saldırgan davranışlarını ortadan kalkmasında önemli etkisi vardır.’’ ifadesiyle sportif etkinliklerin hem motor gelişim hem de davranış kontrolüne katkı sağladığını belirtmiştir. K6 ise, ‘‘Çocukların uzuvlarını etkili bir şekilde kullanacaklarından onlar için daha işlevsel bir fiziksel gelişim sağlar. Beden duruşları, yürüme, kalkma, oturma, koşma, dengeli hareket etmelerini daha rahatlıkla yapabildiklerini, motor gelişimlerini desteklediğini gözlemliyoruz.’’ ifade ederek bu etkinliklerin gözlemlenebilir fiziksel ilerlemeleri nasıl desteklediğine dikkat çekti.

Benzer şekilde K12, ‘‘Kaslarını, el-göz koordinasyonunun gelişimi ve bedenini kontrol etmesini sağlar.’’ ifadesiyle koordinasyon ve beden farkındalığı gelişimine vurgu yaparken; K5, ‘‘Rekreatif amaçlı spor etkinlikler zihinsel engelli bireyler üzerinde pozitif etkisi vardır. Bunlar; arkadaşlarıyla eğlenerek vakit geçirme ve oyunlar oynama, gruba ve topluma uyum sağlama, işbirliğini ve dayanışmayı öğrenmeye dair birçok önemi vardır.’’ sözleriyle bu etkinliklerin sosyal becerileri geliştirme potansiyelini dile getirdi.

K2, ‘‘Zihinsel engelli bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmeleri, sosyalleşmeleri, arkadaşlık ilişkilerinde daha yakınlık gösterdikleri için bu tür etkinliklerin faydasını görüyoruz.’’ ifadesiyle, bireylerin iletişim ve yakınlık kurma becerilerinde olumlu gelişmeler gözlemlediklerini belirtmiştir. K9’un ‘‘Bu tür rekreatif spor etkinlikler zihinsel engelli çocukları bir araya gelmelerini, arkadaş bulmaları, arkadaşlarıyla zaman geçirmelerini ve paylaşımlarda bulunma fırsatları sunar.’’ ifadesi de sosyal etkileşimi artıran bir ortam sunduğuna işaret etti.

K11, “Zihinsel engelli bireylerin sosyal olarak kısıtlı bir hayatları olduğu için spor az da olsa sosyal hayatlarına katkıda bulunabilir ve farklı aktivitede bulunmaları kendilerini iyi hissetmelerine hem de sosyal hayatlarında boş zamanlarına pozitif katkısı olabilir.” diyerek sosyal katılımın bireyin iyi oluşuna katkısını vurguladı. Duygusal gelişim açısından K14, “Sportif faaliyetlere yer verilmeli ve desteklenmelidir. Olumsuz davranışları ve alışkanlıkları en az seviyeye çeker, takıntılı davranışları zamanla söndürdüğünü, topluma adapte olmayı arttığını ve aşırı tepkiler azalır.” ifadesiyle davranışsal ve duygusal regülasyon süreçlerindeki iyileşmeyi belirtti.

Bilişsel gelişim bağlamında ise K3, “Yürüme, koşma, durma, atlama gibi hareketleri daha iyi yapmalarını sağlar. Oyun içindeki sayıları, renkleri öğrenmeleri kolaylaşır.” ifadesiyle sportif etkinliklerin öğrenme süreçlerine katkısını vurgularken; K8, “Spor ve oyun etkinliklerinde çocuklar eğlenerek daha hızlı ve kolay öğrenirler. Aynı zamanda etkinliklerde akılda daha kalıcı olması, odaklanmaları, dikkatlerini toparlamaya katkı sağladığını görüyoruz.” ifadesiyle dikkat ve odaklanma becerilerindeki gelişime dikkat çekti.

Tüm bu ifadeler doğrultusunda, rekreatif amaçlı sportif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin gelişim alanlarında çok boyutlu katkılar sunduğu; fiziksel yeterlilik, sosyal uyum, duygusal denge ve bilişsel işlevlerde olumlu yönde etkiler yarattığı görüldü. Bu bulgular, okul yöneticilerinin bu tür etkinlikleri sadece eğlence değil, aynı zamanda gelişimi destekleyen etkili araçlar olarak değerlendirdiklerini ortaya koydu.

**Tablo 4.2.** Gelişim temasına ilişkin bulgular

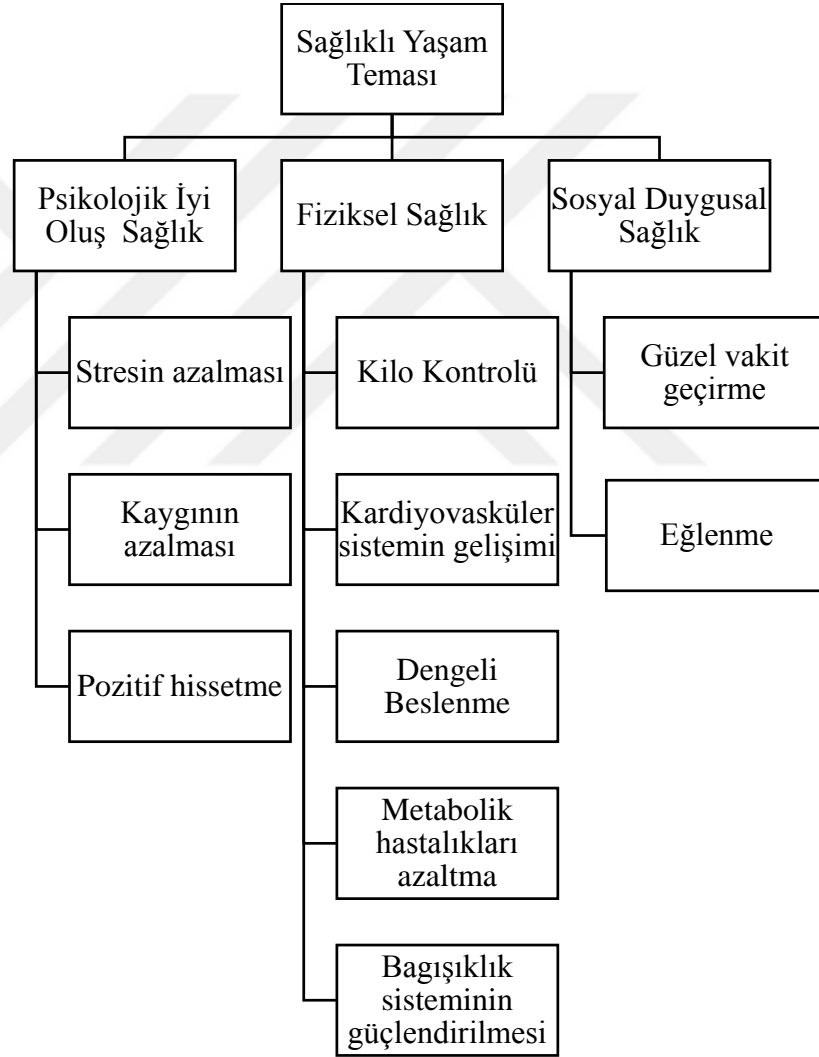
Kategori	Kod	Katılımcı	Frekans	Örnek cümle
Fiziksel Gelişim/Psikomotor Gelişim	Kas Gelişimi	K1,K7,K13	3	K1: “Zihinsel engelli bireylerin ince ve kaba motor becerileri ve kas gelişimi için önemlidir. Enerjilerini spor yoluyla boşaltmalarına, saldırgan davranışlarını ortadan kalkmasında önemli etkisi vardır.”
	Motor Gelişimi	K3,K6,K7	3	K6: “Çocukların uzuvlarını etkili bir şekilde kullanılacağından onlar için daha işlevsel bir fiziksel gelişim sağlar. Beden duruşları, yürüme, kalkma, oturma, koşma, dengeli hareket etmelerini daha rahatlıkla yapabildiklerini, motor gelişimlerini desteklediğini gözlemliyoruz.”
	Denge ve el-göz koordinasyonu	K12	1	K12: “Kaslarını, el göz koordinasyonunun gelişimi ve bedenini kontrol etmesini sağlar.”

Sosyal Gelişim	Topluma uyum sağlama	K5,K14	2	K5: “Rekreatif amaçlı spor etkinlikler zihinsel engelli bireyler üzerinde pozitif etkisi vardır. Bunlar; arkadaşlarıyla eğlenerek vakit geçirme ve oyunlar oynama, gruba ve topluma uyum sağlama, işbirliğini ve dayanışmayı öğrenmeye dair birçok önemi vardır.”
	Arkadaşlık kurma	K2	1	K2: “Zihinsel engelli bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmeleri, sosyalleşmelerini, arkadaşlık ilişkilerinde daha yakınlık gösterdikleri için bu tür etkinliklerin faydasını görüyoruz.”
Duyuşsal Gelişim	Paylaşım yapma	K9	1	K9: “Bu tür rekreatif spor etkinlikler zihinsel engelli çocukları bir araya gelmelerini, arkadaş bulmaları, arkadaşlarıyla zaman geçirmelerini ve paylaşımlarda bulunma fırsatları sunar.”
	Serbest zamanlarını değerlendirme	K5,K10, K11	3	K11:”Zihinsel engelli bireylerin sosyal olarak kısıtlı bir hayatları olduğu için spor az da olsa sosyal hayatlarına katkıda bulunabilir ve farklı aktivitede bulunmaları kendilerini iyi hissetmelerine hem de sosyal hayatlarında boş zamanlarına pozitif katkısı olabilir.”
	Olumsuz davranışların azaltılması	K1,K4, K14	3	K14:”Sportif faaliyetlere yer verilmeli ve desteklenmelidir. Olumsuz davranışları ve alışkanlıkları en az seviyeye çeker, takıntılı davranışları zamanla söndürdüğünü, topluma adapte olmayı arttırdığını ve aşırı tepkiler azalır.”
	Kolay Öğrenme	K3, K8	2	K3: “Yürüme koşma durma atlama gibi hareketleri daha iyi yapmalarını sağlar. Oyun içindeki sayıları, renkleri öğrenmeleri kolaylaştır.”
Bilişsel Gelişim	Dikkat ve odaklanma süresinin uzaması	K8	1	K8: “Spor ve oyun etkinliklerinde çocuklar eğlenerek daha hızlı ve kolay öğrenirler. Aynı zamanda etkinliklerde akılda daha kalıcı olması, odaklanmaları, dikkatlerini toparlamaya katkı sağladığını görüyoruz.”

### 4.3. Sağlıklı Yaşam Temasına İlişkin Bulgular

Okul yöneticilerinden elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan Sağlıklı Yaşam teması ve alt kategoriler ile birlikte Şekil 4.2’de görselleştirildi.

Şekil 4.2 incelendiğinde, okul yöneticilerinin Sağlıklı Yaşam temasına ilişkin ifadeleri üç alt kategori ve toplamda on kod çerçevesinde sınıflandırıldı. Bu doğrultuda, Psikolojik İyi Oluş alt kategori altında stresin azalması, kaygının azalması ve pozitif hissetme kodları öne çıktı. Fiziksel Sağlık alt kategori kapsamında ise kilo kontrolü, kardiyovasküler sistemin gelişmesi, metabolik hastalıkların azaltılması ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi kodları belirlendi. Sosyal-Duygusal Sağlık alt kategori doğrultusunda ise güzel vakit geçirme ve eğlenme kodları dikkat çeken unsurlar arasında yer aldı.



**Şekil 4.2.** Sağlıklı yaşam teması

Tablo 4.3 incelendiğinde, katılımcılara yöneltilen “Zihinsel engelli bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemek adına rekreatif aktivitelerin rolünü nasıl görüyorsunuz?” sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular, okul yöneticilerinin sağlıklı yaşam temasına

ilişkin görüşlerinin; kategori, kod, katılımcı numaraları ve örnek cümleler çerçevesinde sınıflandırıldığını ortaya koymaktadır. Tablo 4.3'te, okul yöneticilerinin Sağlıklı yaşam temasına ilişkin görüşleri üç alt kategori ve 10 kod kapsamında sunuldu. Psikolojik iyi oluş alt kategori kapsamında yer alan “stres ve kaygının azalması” kodu, K5, K6 ve K10 numaralı katılımcıların ifadelerine dayanmaktadır. K10, “Modern yaşamın stresini azaltıp zihin ve beden sağlığına olumlu katkılar sağlar. Depresif belirtileri, kaygı ve stresi azaltır.” ifadesiyle bu duruma dikkat çekti. Benzer şekilde “pozitif hissetme” kodu, K2, K5 ve K11 tarafından vurgulanmış, K5, “Sporla ve oyunla birlikte sinir stresleri azalırken daha pozitif hissediler.” şeklinde ifade etti.

Fiziksel sağlık alt kategorisinde ise, “kilo kontrolü” kodu K4, K7, K8 ve K14 tarafından dile getirilmiş olup; K4, “Kilo kontrolünü sağlamaya yardımcı olur.” diyerek sporun doğrudan etkisine değindi. “Kardiyovasküler sistemin gelişimi” koduna yalnızca K1 dikkat çekmiş, “Zihinsel engelli bireylerin spor sayesinde solunum fonksiyonları ve kalp-damar sağlığına olumlu etkisi sağlıkları açısından oldukça önemlidir.” ifadesini kullandı. Ayrıca, K13 hem “dengeli beslenme” hem de “metabolik hastalıkların azaltılması” kodlarına katkı sağlamış; bu etkinliklerin beslenme alışkanlıkları ve kronik hastalıklar üzerindeki etkisine değinmiştir. K3 ve K7 ise “bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi” koduna katkı sunmuş; K7, “Özellikle bağışıklık sistemi güçlendirmesine yardımcı olur.” ifadesiyle bu durumu vurguladı.

Sosyal-duygusal sağlık alt kategorisinde ise “güzel vakit geçirme” ve “eğlenme” kodları öne çıkmaktadır. K9, “Bu etkinlikler çocuğun yaşam alanlarına katkı sağladığı için hayattan daha keyif alarak yaşam sürdürmelerini sağlar.” ifadesiyle, sosyal etkileşimin yaşam kalitesine olan etkisini vurgulamış; K12 ise “Rekreatif etkinlikler sayesinde çocuklar farklı aktiviteleri eğlenerek deneyimlemelerini sağlar, yaşam kalitesi artar.” diyerek eğlenmenin gelişimsel katkılarına dikkat çekti.

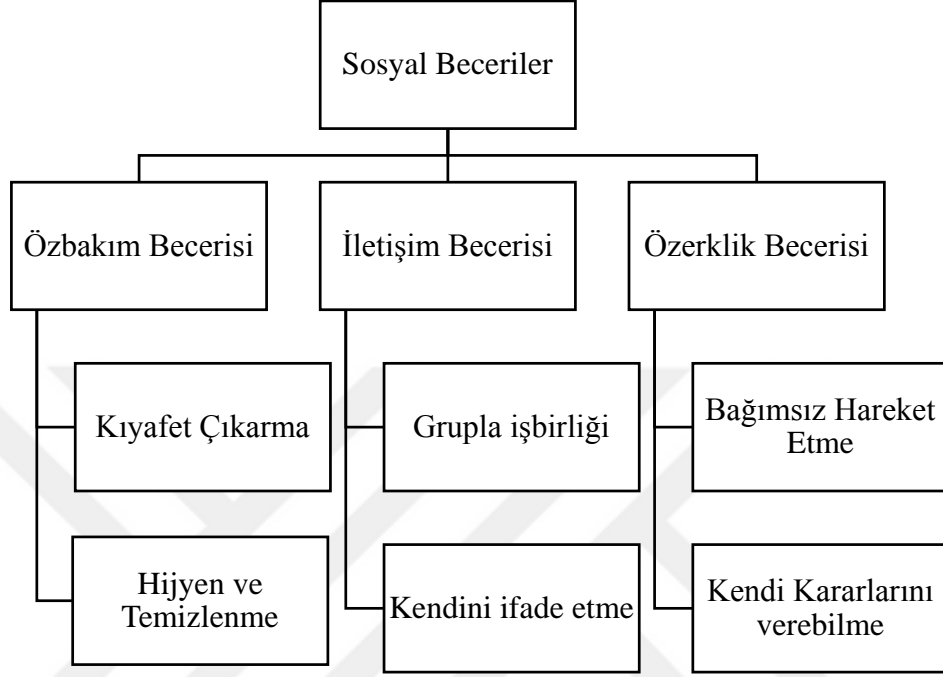
**Tablo 4.3.** Sağlıklı yaşam temasına ilişkin bulgular

Kategori	Kod	Katılımcı	Frekans	Örnek cümle
Psikolojik İyi Oluş Sağlık	Stres ve kaygının azalması	K5, K6,K10	3	K10: “Modern yaşamın stresini azaltıp zihin ve beden sağlığına olumlu katkılar sağlar. Depresif belirtileri, kaygı ve stresi azaltır”
	Pozitif hissetme	K2,K5,K11	3	K5: “Sporla ve oyunla birlikte sinir stresleri azalırken daha pozitif hissederler.”
Fiziksel Sağlık	Kilo Kontrolü	K4,K7,K8,K14	4	K4: “Kilo kontrolünü sağlamaya yardımcı olur.”
	Kardivasküler sistemin gelişimi	K1	1	K1: “Zihinsel engelli bireylerin spor sayesinde solunum fonksiyonları kalp-damar sağlığına olumlu etkisi sağlıkları açısından oldukça önemlidir.”
	Dengeli Beslenme	K13	1	K13: “Spor ve oyun etkinlikleriyle fiziksel aktivitelerini artırmış oluyor ve bedensel sağlığına yeme içme beslenme düzeni konusunda etkili olduğunu düşünüyorum.”
	Metabolik hastalıkları azaltma	K13	1	K13:”Ayrıca metabolik hastalıkları azalmasını destekler bunun çevremde spor yapan ve yapmayan engel grupları arasında gözlemlediğimi söyleyebilirim.”
	Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi	K3,K7	2	K7: “Spor her bireyde olduğu gibi engelli bireylerin sağlıklı yaşamları için önemlidir çünkü hareket etmeleri, kilo artışı engeller. Özellikle bağışıklık sistemi güçlendirmesine yardımcı olur.”
Sosyal Duygusal Sağlık	Güzel vakit geçirme	K9,K11	2	K9: “Bu etkinlikler çocuğun yaşam alanlarına katkı sağladığı için hayattan daha keyif alarak yaşam sürdürmelerini sağlar.
	Eğlenme	K12	1	K12: “Rekreatif etkinlikler sayesinde çocuklar farklı aktiviteleri eğlenerek deneyimlemelerini sağlar, yaşam kalitesi artar.”

#### 4.4. Sosyal Beceriler Temasına İlişkin Bulgular

Okul yöneticilerinin görüşleri doğrultusunda, Sosyal Beceriler teması Şekil 4.3’te gösterildi. Şekil 4.3 incelendiğinde, okul yöneticilerinin sosyal beceriler temasına ilişkin görüşlerinin üç alt kategori ve altı kod çerçevesinde sınıflandırıldığı görüldü. Bu kapsamda, öz bakım becerisi alt kategorisinde altında kıyafet çıkarma ve hijyen ve temizlik kodları; iletişim becerisi alt kategori kapsamında grupla iş birliği ve kendini ifade etme kodları;

özerklik becerisi alt kategorisinde ise bağımsız hareket etme ve kendi kararlarını verebilme kodları ile öne çıktı.



Şekil 4.3. Sosyal beceriler teması

Tablo 4.4 incelendiğinde, katılımcılara yöneltilen “Sportif rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin sosyal becerilerine katkıları konusunda ne düşünüyorsunuz? Bu bireylerin akranlarıyla ilişki kurma becerilerini geliştirmede sportif etkinlikler nasıl bir rol oynuyor?” sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular, okul yöneticilerinin sosyal beceriler temasına ilişkin görüşlerinin; kategori, kod, katılımcı numaraları, frekans ve örnek cümleler çerçevesinde sınıflandırıldığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4.4’te, okul yöneticilerinin sosyal beceriler temasına ilişkin görüşleri üç alt kategori ve altı kod kapsamında sunuldu. Öz bakım becerisi kategorisi altında “kıyafet giyip çıkarma” (K1, K2, K5, K10, K11, K13) ve “hijyen ve temizlenme” (K2, K3, K8, K10, K14) kodları ön plana çıktı. Katılımcılar, spor giysilerini ve ayakkabıları giyip çıkarabilme gibi becerilerin bireylere kazandırılmasının önemli olduğunu belirtmiş, ayrıca oyunlar sonrası ellerin ve yüzün yıkanması gibi hijyen alışkanlıklarının kazanılmasının gerekliliğine dikkat çekti. Örneğin, K1 “Spor giysilerini, ayakkabılarını giyme gibi beceriler kazandırılabilir” derken, K3 “Oyunlardan sonra ellerini yüzünü yıkama, silme davranışları kazandırır” ifadesini kullandı.

İletişim becerisi kategorisinde “grupla iş birliği” (K5, K7, K9, K12) ve “kendini ifade etme” (K4, K5) kodları yer almaktadır. Katılımcılar, bireylerin arkadaşlarıyla iş birliği yapmasının, paylaşımlarda bulunmasının ve oyunlar vasıtasıyla vakit geçirmelerinin sosyal becerileri geliştirdiğini vurguladılar. K9 bu durumu “Arkadaşlarıyla işbirliği yapması, paylaşımları ve oyunlarla vakit geçirmeleri sosyal beceri kazandırır ve artırır” şeklinde ifade etti. Ayrıca K5, kendini ifade etme becerisinin önemine dikkat çekerek, “Arkadaşlarına veya başkalarına kendini ifade etme, konuşma ve anlaşma yönündeki becerileri kazandırır” dedi.

Özerklik becerisi kapsamında ise “bağımsız hareket etme” (K2, K12) ve “ihtiyaçlarını karşılama” (K6, K10, K14) kodları yer almaktadır. Katılımcılar, bireylerin yüz yıkama, kıyafet giyip çıkarma ve lavabo ihtiyaçlarını giderme gibi günlük yaşam becerilerini bağımsız olarak gerçekleştirmelerinin önemini vurguladılar. K2, bu durumu “Başka bireylere olan bağımlılıklarını azaltır, kendi başına hareket etme yönü gelişir” şeklinde açıklarken, K6 “Vücudunu daha işlevsel kullanması, kendi gereksinimlerini kendileri yapabilmelerini sağlar” ifadesini kullandı.

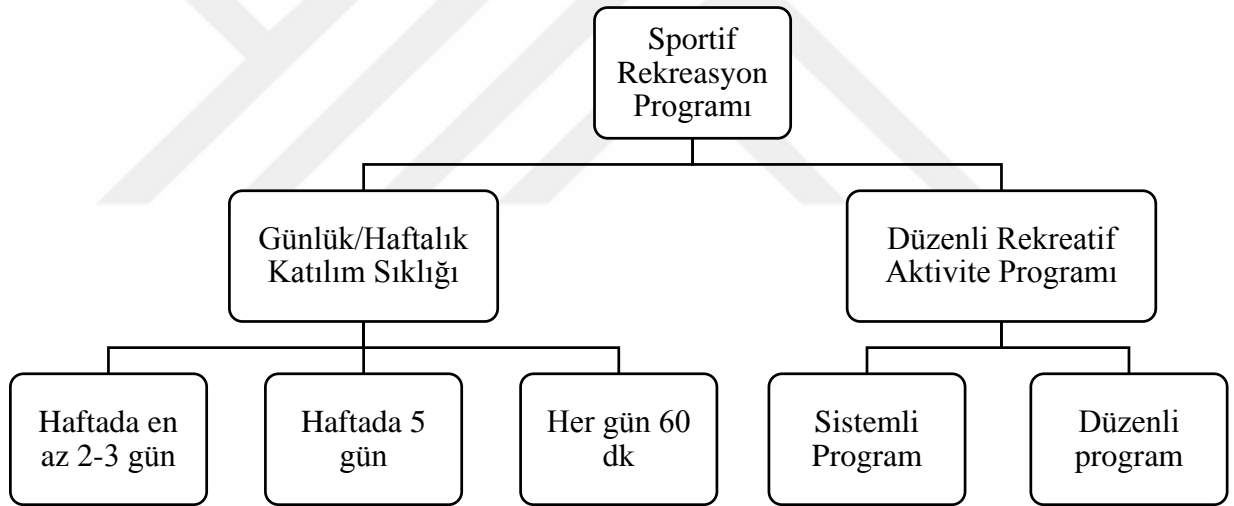
**Tablo 4.4.** Sosyal beceriler temasına ilişkin bulgular

Kategori	Kod	Katılımcı	Frekans	Örnek cümle
Özbakım becerisi	Kıyafet giyip/çıkarma	K1,K2,K5,K10, K11,K13	6	K1: “Spor giysilerini, ayakkabılarını giyme gibi beceriler kazandırılabilir.”
	Hijyen ve temizlenme	K2,K3,K8,K10, K14	5	K3:“Oyunlardan sonra ellerini yüzünü yıkama silme davranışları kazandırır.”
İletişim becerisi	Grupla İşbirliği	K5,K7,K9,K12	4	K9: “Arkadaşlarıyla işbirliği yapması, paylaşımları ve oyunlarla vakit geçirmeleri sosyal beceri kazandırır ve artırır.”
	Kendini İfade etme	K4,K5	2	K5: “Arkadaşlarına veya başkalarına kendini ifade etme konuşma anlaşma yönündeki becerileri kazandırır.”
Özerklik Becerisi	Bağımsız Hareket Etme	K2, K12	2	K2: “Yüzünü yıkama kıyafetlerini giyme/çıkarma lavabo ihtiyaçlarını giderme gibi davranışları yapmaya çalışırlar. Başka bireylere olan bağımlılıklarını azaltır kendi başına hareket etme yönü gelişir.”

İhtiyaçlarını karşılama	K6,K10, K14	3	K6: “Vücudunu daha işlevsel olarak kullanması kendi gereksinimlerini kendileri yapabilirler.”
-------------------------	-------------	---	---

#### 4.5. Sportif Rekreasyon Teması İlişkin Bulgular

Okul yöneticilerinin görüşleri doğrultusunda belirlenen Sportif Rekreasyon temasına ilişkin bulgular Şekil 4.4’te gösterildi. Şekil 4.4 incelendiğinde, okul yöneticilerinin sportif rekreasyon temasına ilişkin görüşlerinin iki alt kategori ve toplam beş kod kapsamında sınıflandırıldığı görüldü. Bu kapsamda, günlük/haftalık katılım sıklığı alt kategorisi altında haftada en az 2-3 gün ve haftada 5 gün kodları ön plana çıkarken; düzenli rekreatif aktivite programı alt kategorisi altında ise sistemli program ve düzenli program kodlarına yer verildi.



Şekil 4.4. Sportif rekreasyon teması

Tablo 4.5 incelendiğinde, katılımcılara yöneltilen “Zihinsel engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı nasıl olmalıdır?” sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular, okul yöneticilerinin sportif rekreasyon temasına ilişkin görüşlerinin; kategori, kod, katılımcı numaraları, frekans ve örnek cümleler çerçevesinde sınıflandırıldığını ortaya koymaktadır. Tablo 4.5 te, okul yöneticilerinin sportif rekreasyon temasına ilişkin görüşleri iki alt kategori ve toplam beş kod kapsamında sınıflandırıldı. “Günlük/haftalık katılım sıklığı” alt kategorisi altında “haftada en az 2-3 gün” (K1, K3, K5, K10), “haftada 5 gün ve üzeri” (K4, K6, K9, K11, K12) ve “her gün 60 dakika” (K6, K7, K8) kodları yer almaktadır. Katılımcılar, zihinsel

engelli bireylerin düzenli katılımının sosyal uyum, davranış gelişimi ve hareketlilik açısından önemli katkılar sağladığını vurguladılar. Örneğin K1, “Hafta 3 gün yer verilmelidir. Bu faaliyetler grupla hareket etmeyi, gruba uyum sağlama ve okul kurallarına uyma davranışlarını artırmaktadır.” ifadesiyle sosyal uyuma dikkat çekti. K4 ise, “Haftanın 5 günü yer verilmelidir, çok yönlü gelişim kazandırır.” diyerek etkinliklerin yoğunluğunun gelişimi desteklediğini belirtmiştir. K6 ise “her gün 1 saatlik etkinliklerin hem fiziksel aktivite hem de motivasyon açısından faydalı olduğunu” ifade etti. “Düzenli rekreatif aktivite programı” alt kategori kapsamında ise “sistemli program” (K13) ve “düzenli program” (K2, K12, K14) kodları öne çıktı.

Katılımcılar, rekreatif etkinliklerin plansız bir biçimde değil, yapılandırılmış ve sürdürülebilir bir yaklaşımla sunulması gerektiğini vurgulamıştır. K13, “Sistemli olarak yer verilmelidir. Bu bireylerin gelişimleri üzerinde çok büyük etkileri olduğunu görüyoruz.” şeklindeki ifadesiyle yapılandırılmış programların etkisine dikkat çekerken, K14 ise “Düzenli olarak yapılmalıdır. Temel becerileri kazandıran, destekleyen ve sürdürülebilirliği sağlayan çok yönlü önemli bir kaynaktır.” sözleriyle etkinliklerin pedagojik katkılarına vurgu yaptı.

**Tablo 4.5.** Sportif rekreasyon temasına ilişkin bulgular

Kategori	Kod	Katılımcı	Frekans	Örnek cümle
Günlük/Haftalık Katılım Sıklığı	Haftada en az 2-3 gün	K1,K3,K5, K10	4	K1: “Hafta 3 gün yer verilmelidir. Bu faaliyetler grupla hareket etmeyi gruba uyum sağlama, okul kurallara uyma davranışlarını artırmaktadır.”
	Haftalık 5 gün ve üzeri	K4,K6,K9, K11,K12	5	K4: “Haftanın 5 günü yer verilmelidir. Çok yönlü gelişim kazandırır.”
	Her gün 60 dk	K6,K7,K8	3	K6: “Her gün 1 saat yapılması gereklidir. Çocukların hem günlük olarak hareket etmeleri açısından hem de sıkılmamaları için gerekli olduğunu düşünüyorum.”
Düzenli Rekreatif Aktivite Programı	Sistemli Program	K13	1	K13: “Sistemli olarak yer verilmelidir. Bu bireylerin gelişimleri üzerinde çok büyük etkileri olduğunu görüyoruz.”
	Düzenli program	K2,K12, K14	3	K14: “Düzenli olarak yapılmalıdır. Temel becerileri kazandıran destekleyen ve sürdürülebilirliği sağlayan çok yönlü önemli bir kaynaktır”

## 5. TARTIŞMA

Bu yüksek lisans tezinin amacı okul yöneticilerinin zihinsel engelli bireylere yönelik uygulanan rekreatif faaliyetlerine ilişkin tutumlarına yönelik görüşlerini nitel araştırmayla ortaya koymaktır. Araştırmada Malatya ilinde zihinsel engelli bireylere yönelik eğitim veren özel eğitim okullarında görev yapan 14 okul müdürüyle konunun kapsamı ve amacı için derinlemesine görüşmeler yapıldı. Görüşmelerde elde edilen 4 tema, 12 alt kategori ve 31 kod sonucunda rekreatif aktivitelerini zihinsel engelli bireylerin fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve bilişsel gelişimleri üzerinde etkili olduğu; arkadaşlık kurma, kendini ifade etme, bağımsız hareket etme gibi sosyal becerilerini geliştirdiği; psikolojik iyi oluş, sosyal/duygusal ve fiziksel sağlığı artırdığı yapılan görüşmeler sonunda ortaya konuldu.

Ulusal ve Uluslararası literatür incelendiğinde bu temalara yönelik ortaya çıkan alt kategori ve kodlara ilişkin destekleyen bulguların ve sonuçların yer aldığı görüldü. Ankara ilinde bulunan 10 (on) özel eğitim merkezi tarafından uyarlanmış fiziksel aktivite programlarını uygulayan özel eğitim merkezi müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin bakış açılarını nitel araştırmayla ortaya koydukları araştırmada özel eğitim merkezlerinde uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamalarının “fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik” ihtiyaçları olan özel gereksinimli bireylerin gelişimlerini desteklediği ve fiziksel uygulamalarının yer almasının önemli olduğu belirtildi (94). Bu bulgu çalışmamızın gelişim teması bulgusuyla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Zihinsel engelli bireylerde kombine egzersiz eğitiminin fiziksel ve metabolik zindeliğe etkisini araştırdığı kontrollü deneysel çalışmada 3 deneysel grup tasarlanmıştır. 20 hafta boyunca haftada iki kez seans başına 70 dakika olmak üzere kombine egzersiz eğitimi (n=15) ve dayanıklılık eğitimi (n=15) ve hiç eğitim (n=15) yapılmadı. Gruplar yaş, cinsiyet ve zihinsel engellilik açısından eşleştirilmiştir. Zihinsel engelli yetişkinlerde kombine aerobik ve kuvvet antrenmanının, dayanıklılık antrenmanı ve antrenman yapılmayan antrenmanlara göre metabolik ve fiziksel uygunluk üzerine etkisinin araştırıldığı araştırmanın sonucunda hiçbir antrenman yapılmamasına kıyasla, kombine egzersiz antrenmanının toplam kolesterol düzeyleri, aerobik kapasite, kas gücü ve istirahat sistolik kan basıncı üzerinde önemli olumlu etkileri vardır; dayanıklılık egzersiz antrenmanının ise aerobik kapasite ve istirahat sistolik kan basıncı üzerinde önemli etkileri vardır. Dayanıklılık antrenmanına kıyasla, kombine egzersiz antrenmanı toplam

kolesterolün üst ve alt ekstremitte ve karın kaslarının, el kavrama gücünün, kas yorgunluğu direncinin, oturma-kalkma hızının ve sistolik kan basıncının önemli ölçüde olumlu yönde geliştiği sonuçlanmıştır (95). Bu durum fiziksel aktiviteye katılanların katılmayanlara göre fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu ifade edilebilir. Todd, Miodrag, Colgate Bougher ve Zambom çalışmasında 18-28 yaş arası otizmli yetişkinlere uygulanan 10 haftalık fiziksel aktivite programı sonrasında kardiyovasküler gelişim, kas dayanıklılığında ve esneklikte iyileşmeler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (96). Borland, Cameron, Tonge ve Gray tarafından yapılan 32 çalışmanın sistematik olarak incelemesinin sonucunda fiziksel aktivite ile iyileştirilmiş davranış, duygusal sorunlar, ruh sağlığı ve psikososyal gelişim arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (97). Bu çalışmaya göre aktivitenin türü, süresi ve ortamı büyük ölçüde değişse de fiziksel aktivite ya da rekreatif çalışmaların %93,8'inde pozitif yönde olumlu gelişmeler olduğu belirtilmiştir. Franco, Ocete, Pérez-Calzado ve Berástegui çalışmasında herhangi bir rekreatif aktivite yapan zihinsel engelli bireylerin, öz belirleme, duygusal refah, sosyal katılım, kişisel gelişim ve yaşam kalite düzeylerini olumlu yönde yükselttiği belirtilmiştir (98). Duyan ve Selçuk serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin pozitif duyguları artırdığını ve negatif duyguları azalttığını belirtmiştir (99). Son yıllarda Shahane, Kilyk ve Srinivasan 19-33 yaş arasında otizm tanısı alan genç yetişkin bireyleri ele alan 763 çalışmadan 22 çalışmanın sistematik derleme incelemesini yaptığı çalışmada fiziksel aktivite ya da egzersiz müdahalelerinin ardından fiziksel zindelikte, ardından motor becerilerde, psikolojik işlevde ve yaşam kalitesinde iyileşmeler olduğuna dair güçlü kanıtlara ulaşımlardır (100). Özellikle, aerobik ve direnç antrenmanları ile hareket becerisine ve spora özgü antrenmana odaklanan programlar, gelişmiş fiziksel zindeliğe ve hareket performansı üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulguları. Özellikle fiziksel aktiviteye, diyet değişikliklerine ve yaşam tarzı değişikliklerine odaklanan bütünsel müdahale çalışmaları, otizm spektrum bozukluğu olan genç yetişkinlerin vücut kompozisyonunda ve yaşam kalitesinde iyileşmeler sağladığı kanıtlanmıştır. Özellikle okul ortamında zihinsel engelli bireyler rekreatif faaliyetlerde bulunması arkadaşlık kurma ve sürdürme, paylaşım yapabilecek alanları ve hedeflerini deneyimleştirme olanağı sağlayabilir (101). Ulusal ve Uluslararası yapılan çalışmaların rekreatif aktivitelerin zihinsel gelişim geriliği gösteren bireyler üzerinde bilişsel, fiziksel ve duyuşsal özelliklerinin geliştirdiği bilinmektedir. Zihinsel engelli bireylerin okul

ortamlarında karşılaştığı temel sorunlardan birisi de tesislerin azlığı, okullarda zihinsel engelli bireylere yönelik yeterli alanların ve araç gereçlerin olmaması, bazı ailelerin yeterli farkındalıklara sahip olmaması temel sorunlar arasında yer aldığı görülmektedir. Orhan, Yarımkaya ve İlhan Ankara ilinde iki farklı bölgesinde özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan müdürlerin fiziksel aktiviteye yönelik farkındalık düzeylerini ve fiziksel aktivite uygulama profillerini inceledikleri nitel araştırma sonucunda; her iki müdürün fiziksel aktivite ya da rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin gelişimleri üzerinde olumlu etkilerini bildiklerini ancak özel eğitim rehabilitasyon kurumlarından birisinde mevzuat kapsamında fiziksel etkinliklere yönelik herhangi bir zorunluluk belirtmediğinden ve bu kapsamda zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinden fiziksel etkinliklerin yaptırılmasına yönelik bir talep gelmediği için kurum bazında herhangi bir fiziksel etkinlik uygulamasına yer verilmediği belirtilmiştir (102). Karakaş ve Yılmaz nitel çalışmasında özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan müdürlerin uyarlanmış beden eğitim ve spor uygulamalarına ilişkin müdürlerin görüşlerine başvurulmuştur (103). Yapılan görüşmeler sonucunda bu kurumlar bünyesindeki özel eğitim yönetmeliğinde beden eğitimi ve spor aktivitelerine ilişkin özel yönetmelik kapsamında yer almadığını belirtmişlerdir.

Kurt ve Coşkun yetişkin zihinsel bireylerin aileleriyle yapmış olduğu nitel araştırma sonucunda ailelerin çocukları için fiziksel aktiviteye katılım göstermeleri gerektiği ancak fiziksel katılım düzeylerinin çok düşük düzeyde kaldığı ve mevcut şartlardan dolayı çocuklarının yeterince fiziksel aktivelerden yeterince faydalanmadıkları tespit edilmiştir (104). Buna paralel olarak Ayan ve Erginderleme çalışmasında özel gereksinimli bireylerin rekreatif aktivitelere katılımı engelleyen bireysel engeller, çevresel engeller (ulaşım vb), ekonomik engeller (ulaşım ücreti vb) ve diğer engeller olarak belirlenmiştir (105). Bu engelleri yerel yöneticiler ya da ilgili kişiler tarafından ortadan kaldırılması sonucunda özel gereksinimli bireylerin daha rahat ve kolay bir şekilde rekreatif aktivitelere katılımının sağlanacağı belirtilmiştir.

Arslan çalışmasında bir rehabilitasyon merkezinde özel tanı alan özel gereksinimli öğrencilerle ve il Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda normal gelişim gösteren öğrencilerin hız, çeviklik ve koordinasyon parametrelerini karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda bu parametrelerin çoğunun normal gelişim gösteren çocukların lehine olduğu

görülmüştür. Ancak özel gereksinimli bireyler arasında karşılaştırma yapıldığında ise öğrenme güçlüğüne sahip bireylerin otizmlili bireylere göre kaba motor puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak özel gereksinimli bireylerin eğitim öğretimlerine planlanmış fiziksel aktivite uygulamalarının kapsam içine alınmasının fiziksel, sosyal, bilişsel ve duyuşsal gelişim alanları üzerinde olumlu katkı sağlayacağını belirtilmiştir (106).

Koçak yüksek lisans tez çalışmasını dahafif düzeydeki zihinsel engelli ergen olan bireylerin yapılandırılmış rekreatif aktivitelerinin benlik saygısına olan etkisini deneysel çalışma ile belirlenmeye çalışılmıştır (107). Bu deneysel çalışmada 39 kişi deney grubunda yer alırken, 41 kişi de kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubuna yapılan 8 haftalık haftada 2 gün ve toplam 2 saat olmak üzere rekreatif uygulamalarının sonucunda deney grubunda yer alan hafif düzeydeki zihinsel engelli bireylerin kontrol grubuna göre benlik saygınlıklarının daha fazla geliştiğı saptanmıştır. Başka bir yüksek lisans tez çalışması Arslan zihinsel engelli bireylere yönelik tasarlanmış olduğı 8 haftalık deneysel çalışmasında rekreatif aktivitelerden drama uygulamasının sosyal ve motor becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir(108).Bu deneysel çalışmanın sonucunda drama uygulama programının zihinsel engelli bireylerin sosyal becerilerini geliştirdiğı, ince motor becerilerinin geliştiğı ve kimseden yardım almadan tek başlarına gereksinimlerini karşılama becerisini geliştirdiğı ve hayata karşı olana negatif tutumlarını pozitif yöne çevirmelerine katkı sağladığı belirtilmiştir.

Zihinsel engelli bireylerin normal bireylere göre fiziksel aktivite düzeyi düşük olduğı bilinmektedir. Ayrıca zihinsel engelli yetişkinler arasında zayıf fiziksel aktiviteden kaynaklanan hareketsiz davranış yaygındır. Zihinsel engelli bireylerin normal bireylere göre obezite yaygınlığı fazla, kardivasküler dayanıklılık, fiziksel uygunluk düzeyleri daha düşüktür. Dolayısıyla rekreatif aktivitelerinin zihinsel engelli bireyler üzerindeki fiziksel, psikolojik iyilik hali üzerindeki sağlık geliştirici olumlu etkilerinin farkına varmak ve zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitelerini geliştirecek rekreatif programların türünü, süresini, sıklığını ve yaklaşımını belirlemenin önemli görüldüğü söylenebilir. WHO'e göre özellikle 18 ila 64 yaş arasındaki her yetişkin, sağlık durumlarından bağımsız olarak haftada en az 150 dakika egzersiz yapmaları önerilmektedir (109). Lin, Lin, Lin, Chang, Wu ve Wuzihinsel engelli bireylerin yaşam kalitelerini iyileştirmek için haftada en az 3 kez, orta yoğunlukta, otuz dakika egzersiz yaparak fiziksel olarak aktif olmaları gerektiğini önermiştir

(110,111). Ayrıca zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarını artırmak ve ebeveynlerin stres düzeylerini azaltmak için sosyal destek programlarla desteklenmesi gerektiği belirtilmiştir (112).



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında, okul yöneticilerinin zihinsel engelli bireyler için düzenlenen sportif rekreatif etkinliklere yönelik görüşleri incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda bu tür etkinliklerin bireylerin gelişimlerine çok yönlü katkılar sağladığını ifade etmişlerdir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda okul yöneticilerinin zihinsel engelli bireyler için yürütülen sportif rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin fiziksel/psikomotor, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini desteklediği, psikolojik iyi oluşlarını artırdığı, sosyal etkileşim ve iletişim becerilerini güçlendirdiği, öz bakım ve özerklik becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- a) Zihinsel engelli bireylerin gelişimlerini desteklemek amacıyla okul temelli sportif rekreatif etkinliklerin belirli bir sistem ve program çerçevesinde, engellilerde beden eğitimi ve spor öğretmenleri ya da bu alanda uzman olan öğretmenler gözetiminde düzenli olarak uygulanmalı,
- b) Rekreatif etkinliklere ailelerin de belirli aralıklarla dahil edilmeli,
- c) Zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlere yönelik bilgilendirme toplantıları düzenlenmeli,
- d) zihinsel engellilerle çalışan öğretmenler ve okul yöneticilerine yönelik zihinsel engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılımı artıracak eğitim programları düzenlenmelidir.

## KAYNAKÇA

1. Özer D. Özel Gereksinimli Öğrenciler için Beden Eğitimi ve Spor. 6. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2020:8.
2. Arık Ş, ed. Spor ile Engelsiz Hayat. Ankara, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yayınları, 2021:26.
3. Bammel G, Burrus-Bammel LL. Leisure and Human Behaviour, 3rd ed. United States of America: Brown & Benchmark Publishers, 1996:19.
4. Karaküçük S. Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara, Suat Karaküçük Yayınları, 2014: 39.
5. Tekin-İftar E, Jimenez BA, Değirmenci H. A tale of two countries: an international perspective on non-traditional special education. Rural Spec Educ Q. 2021;40(2):85–94.
6. Öztürk M. Türkiye’de Engelli Gerçeği. İstanbul, MÜSİAD, 2011:28
7. World Health Organization (WHO). The International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps (ICIDH), 1980:2
8. İlhan E, Yarımkaya E, vd. Özel Gereksinimli Bireyler için Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ankara, Pegem Akademi, 2022:46
9. Çağlayan N. Zihinsel engelli bireylerin eğitiminde görsel sanatlar dersinin yeri ve önemi. Karabük Üniv Sosyal Bilim Enst Derg. 2014;4(1):91–101.
10. Baysal N. Zeka özürlü çocukların dil gelişimleri ve eğitimleri. İçinde: Bilir Ş, (editör). Özürlü çocuklar ve eğitimleri. Ankara: Ayyıldız Matbaası; 1986.
11. Keener JM. Internet-based courses: Observations of faculty developers/teachers and students with disabilities at 4-year public institutions in Tennessee [doctoral dissertation]. Johnson City: East Tennessee State University; 2004.
12. Cumurcu BE, Karlıdağ R, Han Almış B. Fiziksel engellilerde cinsellik. Psikiyatı Günc Yak. 2012;4(1):84–98.
13. Öztürk M. Türkiye’de Engelli Gerçeği. İstanbul, MÜSİAD, 2011:56
14. Özgür İ. Engelli Çocuklar ve Eğitimi. 2. baskı. Adana, Karahan Kitabevi, 2008:54
15. Demir Ö, Aysoy M. Engelli Tanımı ve Sınıflaması. Türkiye Özürümler Araştırması, Devlet İstatistik Enstitüsü, 2002:12

16. Ekiz D. Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum ve görüşlerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Muş: Muş Alparslan Üniversitesi; 2022.
17. Amerikan Psychiatric Association (APA). DSM-IV Tanı Ölçütleri. Kerimoğlu E (çeviren). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1994:15
18. Tabaş M. Zihinsel engelli bireylere evde bakım veren aile üyelerinin yaşadıkları güçlükler [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2020.
19. Ulukaya E. Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara beceri kazandırmada karşılaşılan sorunların incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2009.
20. Plotnik R. Psikolojiye giriş. Geniş T (çeviren). İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009:48
21. Kumsal İ. Zihinsel engel nedir. Kumsal İst Özel Eğt Merk Derg. 2016:1-10.
22. Gönültaş SG. Zihinsel engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin bakım yükü, sosyal destek düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; 2019.
23. Seyyar A. Dünya’da ve Türkiye’de engelli dostu sosyal politikalar. İstanbul, Rağbet Yayınları, 2015:16
24. Çıkılı Y. Zihinsel yetersizliği olan çocuklar. İçinde: Vuran S, (editör). Özel Eğitim, Ankara, Maya Akademi Yayıncılık, 2013:26
25. Patterson D. Molecular genetic analysis of down syndrome. Human Genetics. 2009;126(1):195–214.
26. Söylemez F. Phenotypes associated with down syndrome and causative genes.Intech Open. 2022:65
27. Alahmadi B, Alsulaiman S, Arevalo J. Retinal detachment in down syndrome: Characteristics and surgical outcomes. Journal of Opht. 2016:1–6.
28. Downs J, Blackmore A, Epstein A, Skoss R, Langdon K, Jacoby P, ark. The prevalence of mental health disorders and symptoms in children and adolescents with cerebral palsy: A systematic review and meta-analysis. Develop Medc & Child Neur. 2017;60(1):30–8.
29. Dursun N. Serebral palsy. içinde: Oğuz H, Dursun E (editörler). Tıbbi Rehabilitasyon, 2. baskı. İstanbul, Nobel Matbaacılık, 2004:957–75.

30. Gombos F, Bódizs R, Kovács I. Atypical sleep architecture and altered EEG spectra in Williams syndrome. *Journal of Int Disb Res.* 2010;55(3):255–62.
31. Palmieri S, Bedeschi MF, Cairoli E, ark. Bone involvement and mineral metabolism in Williams' syndrome. *J Endocrinol Invest.* 2019;42(3):337-44.
32. Kurtoğlu E, Demiral E, Tekedereli İ. Frajil X sendromu: Moleküler ve klinik genetik yönleri. *Gümüşhane Üniv Sağlık Bilim Derg.* 2018;7(4):74–88.
33. Bagni C, Tassone F, Neri G, Hagerman R. Fragile X syndrome: Causes, diagnosis, mechanisms, and therapeutics. *J Clin Invest.* 2012;122(12):4314-22.
34. Taşhan S, Erci B. Her yönüyle engellilik. *Elazığ, Anadolu Nobel Tıp Kitabevi,* 2018:5
35. Savucu Y. Zihinsel engelli bireylerde basketbol antrenmanının fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin belirlenmesi [Doktora tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2005.
36. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). Zihinsel engelliler. Ankara, MEB, 2015:23
37. Gül E, İnce G. Spor bilimlerinde özel eğitim ve kaynaştırma. Ankara, Pegem Akademi, 2021:14
38. Özer D. Engelliler için beden eğitimi ve spor, 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2001:21
39. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Ruhsal ve duygusal bozukluğu olan çocuklar aile rehberi. Ankara, Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 2014:32
40. Sucuoğlu B. Zihin engelliler ve eğitimleri. Ankara, Kök Yayıncılık, 2019:14
41. Timuçin E, Arslan M. Zihinsel yetersizliği olan bireyler aileler için rehber kitapçık. Ankara, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 2022:26
42. Köktaş ŞK. Rekreasyon: Boş zaman değerlendirme. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004:11
43. Stebbins RA. Leisure's legacy: Challenging the common sense view of free time. Springer, 2017:6
44. Çelebi M, Özbey S. Rekreasyon temelleri. İçinde: Mirzeoğlu N (editor). *Spor Bilimlerine Giriş,* Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2014:270–300.
45. Hazar A. Rekreasyon ve animasyon. Ankara, Detay Yayıncılık, 2003:16
46. Kandemir-Altunel G. Kültürel rekreasyon alanlarında unutulmaz ziyaretçi deneyiminin unsurları: İstanbul tarihi yarımada örneği [Doktora tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2021.

47. Karaküçük S. Rekreasyon bilimi. Ankara, Gazi Kitabevi, 2016:58
48. Karaküçük S. Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme. Ankara, Gazi Kitabevi, 1996:23
49. Karaküçük S. Rekreasyon. 6. baskı. Ankara, Gazi Kitabevi, 2008:14
50. Yetim AA. Sosyoloji ve spor. 4. baskı. Ankara, Berikan Matbaacılık, 2010:7
51. Yetim AA. Sosyoloji ve spor. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2005:19
52. İlhan EL, Esentürk OK. Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği geliştirme çalışması. CBÜ Beden Eğit ve Spor Bilim Derg. 2014;9(1):19–36.
53. Kemeç DG, Demir GT, Koç S. Doktor adaylarının zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalıkları. Gaziantep Üniv Spor Bilim Derg. 2018;3(4):153–68.
54. Kardeş NT, Kardeş SB, Sadık R. Zihinsel engelli çocuğu olan bireylerin çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumlarının incelenmesi. Ulusal Spor Bilim Derg. 2017;1(2):34–43.
55. İlhan E, Yarımkaya E, ve ark. Özel Gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor. Ankara, Pegem Akademi, 2022:29
56. Kaya M. Sporun stres yönetimi üzerindeki etkileri. Psikiyatri ve Psik Derg. 2019;32(2):45–53.
57. Erdoğan N. Psikolojik sağlık ve spor. İstanbul, Psikoloji Yayınları, 2017:48
58. Öztürk M. Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde sporun rolü. Türk Kard Derg. 2018;46(3):215–23.
59. Aydın A, Demir K. Obezite ile mücadelede fiziksel aktivitenin önemi. Spor Bilim Derg. 2017;28(2):56–65.
60. Yılmaz R. Egzersizin kas ve iskelet sistemi üzerindeki etkileri. Fiziksel Tıp ve Rehab Derg. 2015;22(1):12–20.
61. Güler E. Diyabet yönetiminde fiziksel aktivitenin rolü. Diyabet ve Obezite Dergisi. 2016;10(4):345–53.
62. İlhan EL, Esentürk OK. Zihinsel engellilerde spor. İçinde: Güzel NA, Kafa N (editörler). Engellilerde Spor ve Sınıflandırma, Ankara, Gazi Kitabevi, 2016:158–63.

63. Güven O. Türkiye'de sportif rekreasyonun gelişimi ve yaygınlaşması. Spor Bilim Derg. 2019;30(1):45–58.
64. Özkan S, Yalçın S. Sportif rekreasyonun sosyal uyum ve toplumsal bütünleşme üzerindeki etkileri. Sos Bilim Arş Derg. 2020;38(2):123–35.
65. Milli Eğitim Bakanlığı. Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. 2012. [http://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2012\\_10/10111226\\_ozel\\_egitim\\_hizmetleri\\_yonetmeliği\\_son.pdf](http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_10/10111226_ozel_egitim_hizmetleri_yonetmeliği_son.pdf) Son erişim tarihi: 05.07.2024.
66. Milli Eğitim Bakanlığı. Zihinsel yetersizliği olan bireyler için performans belirleme formu.2009.[http://simavram.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/43/09/967052/dosyalar/2013\\_03/18101704\\_zihinsel\\_performans\\_belirleme\\_formu.pdf](http://simavram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/43/09/967052/dosyalar/2013_03/18101704_zihinsel_performans_belirleme_formu.pdf) Son erişim tarihi: 25.02.2025.
67. Milli Eğitim Bakanlığı. Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamaları genelgesi.[http://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_09/21112929\\_kaynastirma\\_genelge.pdf](http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/21112929_kaynastirma_genelge.pdf) Son erişim tarihi: 25.09.2024.
68. Gökçe F. Değişimin kavramsal modelleri ve değişim sürecinde eğitim yöneticilerinin yeterlikleri. Milli Eğt. 2008;17(2):237–52.
69. Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara, Nobel,2018:17
70. Morris CG, Maisto AA, Whitford FW. Understanding psychology. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall, 2008:9
71. Creswell JW. Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches. 3rd ed. Thousand Oaks (CA): SAGE Publications; 2013.
72. Munhall PL. Nursing research: A qualitative perspective. 5th ed. Sudbury (MA): Jones & Bartlett Learning; 2012.
73. Morse JM, Field PA. Nursing research: The application of qualitative approaches. 2nd ed. Thousand Oaks (CA): Springer; 1996.
74. Renjith V, Yesodharan R, Noronha JA, Ladd E, George A. Qualitative methods in health care research. Int J Prev Med. 2021;12(1):20.
75. Moustakas C. Phenomenological research methods. Thousand Oaks (CA): Sage; 1994.
76. Tuohy D, Cooney A, Dowling M, Murphy K, Sixsmith J. An overview of interpretive phenomenology as a research methodology. Nurse Res. 2013;20(6):17–20.
77. Clandinin DJ, editor. Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology.

- Thousand Oaks (CA): Sage Publications; 2006.
78. Wang CC, Geale SK. The power of story: Narrative inquiry as a methodology in nursing research. *Int Nurs Sci.* 2015;2:195-8
  79. Strauss A, Corbin JM. Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques. Newbury Park (CA): Sage Publications; 1990.
  80. Etikan I, Musa SA, Alkassim RS. Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *Am J Theor Appl Stat.* 2016;5(1):1-4.
  81. Gentles SJ, Charles C, Ploeg J, McKibbin KA. Sampling in qualitative research: Insights from an overview of the methods literature. *Qual Rep.* 2015;20(11):1772-89.
  82. Onwuegbuzie AJ, Collins KMT. A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *Qual Rep.* 2007;12(2):281-316.
  83. Cleary M, Horsfall J, Hayter M. Data collection and sampling in qualitative research: Does size matter? *J Adv Nurs.* 2014;70(3):473-5.
  84. Patton MQ. Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. Bütün M, Demir SB, (çeviri editörleri). 3. baskıdan çeviri. Ankara: Pegem Akademi; 2014:1-6.
  85. Yin RK. Case study research and applications: design and methods. 6. baskı. Thousand Oaks (CA): Sage; 2018:26
  86. Merriam SB. Qualitative research: A guide to design and implementation. Hoboken (NJ): Jossey-Bass; 2009:28
  87. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi; 2018:248.
  88. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 5. baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2006:23
  89. Silverman D. Interpreting qualitative data: Methods for analysing talk, text and interaction. London: Sage; 2001:35
  90. Creswell JW. Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. Upper Saddle River (NJ): Pearson Education; 2002:48
  91. Corbin J, Strauss A. Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. 3. baskı. Thousand Oaks (CA): Sage Publications; 2008:36

92. Miles MB, Huberman AM. *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. California: Sage Publications; 1994:19
93. Bogdan R, Biklen SK. *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods*. Boston: Allyn and Bacon; 1998:28
94. Sarol HA, Güloğlu N, Gürkan RK, Budak D. Özel eğitim kurum yöneticileri perspektifinden uyarlanmış fiziksel aktivite uygulamaları: Fenomenolojik bir yaklaşım. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bil Derg.* 2022;9(1):36–52.
95. Calders P, Elmahgoub S, de Mettelinge TR, Vandenbroeck C, Dewandele I, Rombaut L, Cambier D. Effect of combined exercise training on physical and metabolic fitness in adults with intellectual disability: A controlled trial. *Clin Rehb.* 2011;25(12):1097–1108.
96. Todd T, Miodrag N, Colgate Bougher S, Zambom AZ. A peer mentored physical activity intervention: An emerging practice for autistic college students. *Aut Adult* 2019;1(3):232–7.
97. Borland RL, Cameron LA, Tonge BJ, Gray KM. Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of App Res in Intel Disab.* 2022;35(2):399–420.
98. Franco E, Ocete C, Pérez-Calzado E, Berástegui A. Physical activity and quality of life among people with intellectual disabilities: The role of gender and the practice characteristics. *Behav Sci.* 2023;13(9):773.
99. Duyan M, Selçuk E. Investigation of the relationship between leisure involvement and affect of individuals participating in fitness exercises. *Avrasya Spor Bilim ve Eğitim Derg.* 2024;6(2):286–303.
100. Shahane V, Kilyk A, Srinivasan SM. Effects of physical activity and exercise-based interventions in young adults with autism spectrum disorder: A systematic review. *Autism.* 2024;28(2):276–300.
101. Zhong Y, Zhou J, Li N, Xu W, Qi J. Associations between physical activity and emotional and behavioural problems in Chinese children and adolescents with intellectual disabilities. *PeerJ.* 2025;13:e18949.

102. Orhan BE, Yarımkaaya E, İlhan EL. İki farklı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinin fiziksel aktivite profilinin incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Derg. 2018;9(2):110–26.
103. Karakaş G, Yılmaz A. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde uyarlanmış beden eğitimi ve spor uygulamalarına yönelik müdür görüşleri. Özel Eğt Derg. 2023;24(3):419–34.
104. Kurt Ö, Çoşkun İ. Yetişkin zihin engelli bireye sahip ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Balk Near East J Soc Sci. 2018;4(3):1–9.
105. Ayan S, Ergin M. Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesi. Electron Turkish Stud. 2017;12(25):149–68.
106. Arslan E. Özel gereksinim tanısı alan ve almayan öğrencilerin bilateral koordinasyon, koşu hızı ve çeviklik parametrelerinin karşılaştırılması. Int Journal of Eur Educ and Cult. 2024;9(28):555–72.
107. Koçak E. Zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2016.
108. Arslan A. Zihinsel engelli bireylerde rekreatif etkinliklerden dramının sosyal ve motor beceri gelişimine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2019.
109. World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010:60
110. Lin JD, Lin PY, Lin LP, Chang YY, Wu SR, Wu JL. Physical activity and its determinants among adolescents with intellectual disabilities. Res Dev Disabil. 2010;31(1):263- 9.
111. Jacob US, Pillay J, Johnson E, Omoya O, Adedokun AP. A systematic review of physical activity: benefits and needs for maintenance of quality of life among adults with intellectual disability. Front Sports Act Living.2023;5:1184946.
112. İlkım M, Mirze F, Gündoğdu, HM, Sarı, O. Entelektüel yetersizliğe sahip çocukların spor yapma durumlarına göre ebeveynlerinin stres düzeylerinin karşılaştırılması. Int Journal of Eurasia Soc Sci. 2023; 14(54): 1377-90.

## **EKLER**

### **EK-1. Özgeçmiş**



## **EK-2. Etik Kurul Onayı**



### **EK-3. Anket Formu**

## **ÖZEL EĞİTİM KURUM YÖNETİCİLERİNİN ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERİN REKREATİF AMAÇLI SPOR ETKİNLİKLERİNE YÖNELİK TUTUMLARI**

### A- Demografik Bilgiler

Sayın Katılımcı,

Bu anket, İnönü Üniversitesi Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında gerçekleştirilmekte olan Yüksek Lisans tez kapsamında yapılacak olan “Özel Eğitim Kurum Yöneticilerinin Zihinsel Engelli Bireylere Yönelik Rekreatif Amaçlı Sportif Etkinliklere İlişkin Tutumları” adlı araştırmamıza veri sağlamak üzere hazırlanmıştır. Araştırmanın doğru sonuçlanması bizler için önem arz etmekte olup ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtlar tarafımızca gizli tutulacak ve sonuçlar hiçbir kişi veya kurum ile paylaşılmayacaktır. Lütfen aşağıda sizler için hazırlanmış olan anket sorularını atlamadan ve boş bırakmadan cevaplandırınız.

Ankete katıldığınız için teşekkür ederiz.

Saygılarımla

Yüksek lisans

Öğrencisi

Gamze OK

Cinsiyet: Erkek ( )

Kadın ( )

Yaş: .....

Medeni Durum : Evli ( )

Bekar ( )

Kaç yıldır bu mesleği yapıyorsunuz? .....

Göreviniz: Müdür ( ) Müdür Yardımcısı ( )

Engellilerde spor eğitime yönelik bir eğitim aldınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

Eğitim Durumunuz?

( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul/Lise Mezunu

( ) Lisans Mezunu ( ) Lisansüstü

Mezun olduğunuz bölüm: .....

Ailenizde engelli birey var mı? Evet ( ) Hayır ( )

#### B- Anket Soruları

Soru 1: Rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin kişisel gelişimine olan katkılarını nasıl değerlendiriyorsunuz ve rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin kişisel gelişimine gelişim süreçlerine katkısı konusunda ne tür gözlemlerinizi oldu? Lütfen açıklayınız ?

Soru 2: Zihinsel engelli bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklemek adına rekreatif aktivitelerinin rolünü nasıl görüyorsunuz? Lütfen açıklayınız ?

Soru 3: Sportif rekreatif etkinliklerin zihinsel engelli bireylerin sosyal becerilerine katkıları konusunda ne düşünüyorsunuz? Bu bireylerin akranlarıyla ilişki kurma becerilerini geliştirmede sportif etkinlikler nasıl bir rol oynuyor? Lütfen açıklayınız?

Soru 4: Zihinsel Engelli bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı nasıl olmalıdır? Lütfen açıklayınız?