

Rekreasyon Faaliyetlerinin Engellilerde Yeri ve Önemi (Down sendromu Üzerine Nitel Çalışma)

Fatih UZUN¹, Zühal KILINÇ^{2*}

¹Milli Eğitim Bakanlığı, <https://orcid.org/0000-0001-5583-203X>.

²Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0001-5760-660X>.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 24.07.2020

Kabul Tarihi: 23.12.2020

DOI: 10.30769/usbd.773709

Online Yayın Tarihi: 31.12.2020

Öz

Bu çalışmada, özel eğitim uygulama ve rehabilitasyon merkezlerinde sürdürülen sportif rekreasyon etkinliklerinin Down sendromlu çocuklardaki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Bitlis ili Tatvan ilçesinde yer alan bu tür merkezlerde görev yapan farklı dallardaki öğretmenler çalışmanın evrenini, çalışmada yer almayı gönüllü olarak kabul eden 8 erkek 3 kadın öğretmen çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmacı, nitel yöntemle yapılan çalışmada, görüşme tekniğini kullanmıştır. Araştırmacı, çeşitli bilimsel kaynaklar (sürelî yayın ve kitap vb.), yasa ve yönetmeliklere dayanarak 18 maddeden oluşan bir taslak “görüşme formu” hazırlamıştır. Bu tezin danışmanı ve konunun diğer iki uzmanı da 18 maddeyi incelemiş, amaca doğrudan yönelik olmayan 5 madde göz ardı edilmiştir. Form, 13 maddeden oluşmuştur. Tüm maddeler, “yarı yapılandırılmış açık uçlu” soru formundadır. Ayrıca, öğretmenler hakkında kişisel bilgi toplamak için, araştırmacı tarafından hazırlanmış “Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin çözümlemesinde “betimsel analiz” yöntemi kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; rekreasyon etkinlikleri Down sendromlu çocukların sağlıklarına, algılama ve kendi başlarına özgür bir biçimde davranış sergileme düzeylerine olumlu etki yapmıştır.

Anahtar Kelimeler: Engellilik, rekreasyon, down sendromu, özel eğitim

The Role and Importance of Recreation Activities in The Disabled (Qualitative Work on Down Syndrome)

Abstract

In this study, it was aimed to determine the effects of sports recreation activities in special education practice and rehabilitation centers in children with Down syndrome. Teachers from different branches who work in this kind of centers located in Tatvan, district of Bitlis province, formed the universe, and eight male and three female teachers who accepted to participate in the study in a voluntary base formed the sample of the study. The researcher, in the study conducted by qualitative method, used interview technique. Based on various scientific sources (periodicals, books etc.), laws and regulations the researcher created a draft interview form consisting of 18 items. The advisor of this thesis and the other two experts of the subject examined 18 items, and five of them, which were not directly related to the purpose of the study, were excluded from the draft interview form. The form consists of 13 items. All items are in the type of “semi-structured open-ended” question. In addition, an “Information Form” prepared by the researcher to gather individual information about the teachers. “Descriptive analysis” method was used in the analysis of the data. According to the results of the study, the recreation activities has a positive effect on the health, level of perception and free behavior on their own on children with Down syndrome.

Key words: Disability, recreation, down syndrome, special education

* Sorumlu Yazar: Zühal KILINÇ, Eposta: zuhalkilinc14@gmail.com

GİRİŞ

Bir zihinsel engel türü olarak kabul edilen Down sendromu ilk olarak İngiliz hekim John Langdon Down tarafından 1866'da tanımlanmıştır. Down sendromu (trizomi 21) insanlarda en sık görülen kromozom anomalisi türü olup her ırktan, yaştan ve ekonomik seviyeden insanı etkilemektedir. Down sendromu 21. kromozomun 3 adet olmasından kaynaklanır. Genetik inceleme yapılan tüm vakalar içinde % 90-95'inde regüler tip trizomi, % 4-6'sında translokasyon ve % 3-4'ünde mozaik tip trizomi tespit edilmiştir (Wiedeman ve Kunze, 1997). Annenin yaşından etkilenerek değişmekle birlikte, Down sendromlu çocuk doğma ihtimali 600-700 canlı doğumda bir olarak bildirilmektedir (Lau vd., 1998). Bu risk 35 yaşından sonra hızla artarak 40 yaş ve üzerinde 2/70'lere çıkar (Khoury ve Erickson, 1992). ABD'de 400.000'in üzerinde insan Down sendromu kromozom anomalisi yaşamaktadır (Hodapp vd., 2006). Fransa'da trizomi 21 sıklığı 292'de 1 olarak bulunmuştur (Ville, 2005). Ülkemizde ise; sadece Trakya Üniversitesi Zihin ve Hareket Engelli Çocuklar için Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezine başvuran 1167 olgudan 49'unda (%4.2) Down sendromu saptanmıştır (Ahmetoğlu vd., 2005).

Zekâ geriliği ve erken yaş ölümlerin baş nedenlerinden biri olan Down sendromu önemli bir sosyal sorundur (Cicero vd., 2006). Zihinsel engeli olan bireylerde temel motor gelişim yaşlarına göre oldukça geridir. Denge, manipulatif ve lokomotor yetiler zihinsel engelli bireylerde olması gereken düzeyin oldukça altındadır. Denge yetisi geri kalan tüm hareket becerileri için temel önemde bir faktördür ve günlük yaşamdaki tüm hareketleri belirleyen unsurdur (Bayazıt vd., 2014). Bu nedenle Down sendromlu çocukların motor becerileri normal ve benzer zekâ düzeyinde olan ancak Down sendromlu olmayan diğer zihinsel engelli akranlarından daha yavaştır. Çünkü Down sendromlu çocuklarda zihinsel engele ilaveten kas hipotonisi ve zayıflığı, eklem laksitesi gibi motor gelişimini yani fonksiyonel durumlarını olumsuz etkileyen sorunların olmasıdır (MEB, 2007). Down sendromlu çocuklarda motor gelişimdeki gecikme, zihinsel gelişimdeki gecikmeden daha belirgindir (Volman vd., 2007). Okul çağındaki Down sendromlu çocuklarda ciddi fonksiyonel kısıtlamalar nadir olsa da kendine bakım, iletişim ve sosyal beceriler açısından yardım ve kontrol gereklidir (Leonard vd., 2002). Engellilik sadece bu sorunu yaşayan kişiyi değil, ailesini ve yakın çevresini ekonomik, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak etkileyen bir sorundur (Sarı, 2010).

Tüm özel gereksinimli bireylerin yaklaşık yüzde 85'i eğitilebilir özel gereksinimli bireyler oluşturmaktadır (İlhan, 2008). Bu özel gereksinimli bireylerin diğer bireylerle daha az iletişimde olduğu bilinen bir gerçektir. Birçok eğitilebilir durumdaki özel gereksinimli çocuk çevresinde diğer insanlarla veya akranlarıyla sosyal iletişim kurmakta güçlük çektiği göz önüne alındığında; sosyal, beceri ve uyum konusunda özellikle de eğitilebilir özel gereksinimli bireylerin gelişmesine ve pekiştirilmesine yardımcı olabilecek aktivitelerin gerekliliği açıkça ortaya çıkmaktadır (İlkım vd., 2018). Eğitilebilir zihinsel engellilerin mesleki eğitimleri düşünüldüğünde bu eğitimin zihinsel olmaktan çok fiziksele dayalı olduğundan motor beceri unsurlarının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır (Yılmaz vd., 2015). Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların rekreatif etkinliklerle sportif yeteneklerini ön plana çıkartmak ve bu alanda kendilerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olmak, bireysel ve toplumsal becerilerini geliştirmek, kendilerini hem sağlıklı bir biçimde algılamalarını hem

de topluma verimli bir birey olarak katılmalarını sağlayacaktır (Bayazıt vd., 2014). Engelli bireylere ilişkin yapılan çalışmaların rekreasyonel faaliyetlerle ilişkisi incelendiğinde, bu çalışmaların genellikle odak noktasının fiziksel aktivite olduğu görülmüştür. Olumlu özelliklerin gelişimine yardımcı olan fiziksel aktiviteler toplumun her kesiminden bireyin temel gereksinimidir (Tekin ve Kaldırım, 2008). Grup ile yapılan fiziksel aktiviteler engelli bireylere farklı insanlarla bir araya gelme olanağı yarattığından sosyalleşme imkanı sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım sonucu engelli bireylerde bedensel, ruhsal ve sosyal ne gibi değişimlerin olduğu ve fiziksel aktivitenin engelli bireylere sağladığı yararlar güncel araştırma konuları arasındadır (Esatbeyoğlu ve Karahan, 2014). Fiziksel aktivitelerde yer almaları Down sendromlu bireylerde sosyal yaşama uyumlu bir şekilde katılım, stres düzeylerinde azalma, dil becerilerine yansıyan bir gelişim, motor becerilerinde iyileşme ve hareketten dolayı fazla kilolara karşı bir önlem olarak önem taşımaktadır (Aydın ve Sarol, 2014). Fiziksel aktiviteye sadece egzersiz ve spor dâhil olmamakta, enerji harcamasını sağlayan serbest zaman aktiviteleri, iş aktiviteleri ve günlük aktivitelerde katılmaktadır (Öztürk, 2019). Rekreasyon ve serbest zaman kavramları, yaşam kalitesi değerlerine sevinç, sevgi, arkadaşlar, aile, eğlence, yardımseverlik, macera, toplum, yaratıcılık ve manevilik şeklinde yansımaktadır (Kılıçaslan, 2008). Down sendromlu bireyler; mutlu, eğlenceli bir yapıları ve sevgi dolu oldukları için tanımadıkları insanlarla çabuk kaynaşmaktadırlar. Dışa dönük bir yapıya sahip oldukları için sosyal bireylerdir (Toker, 2008). Sporun sevilmesinde ve geliştirilmesinde rekreasyon son yıllarda spor dünyasında çok önem kazanan bir disiplin haline gelmiştir. Özellikle de engelliler için yapılan rekreasyon etkinlikleri her geçen gün önem kazanmaktadır.

Buradan hareketle, bu çalışmada yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla Down sendromlu bireylerin sportif rekreasyon etkinliklerinin Down sendromlu çocuklardaki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmamızın, rekreatif etkinliklerin Down sendromlu bireylerin davranışlarına yönelik bilgiler edinilerek bu konudaki literatüre katkı sunması ve çalışmanın bulgularının uygulama alanında çalışan uzmanlara, ailelere daha etkin hizmet sunmaları açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, farklı dallardaki öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerinin engellilerde yeri ve önemi konusundaki görüşlerinin değerlendirilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Rekreasyon bilimi, sporun sevilmesinde ve geliştirilmesinde son yıllarda spor dünyasında çok önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Özellikle de engelliler için yapılan rekreasyon etkinlikleri her geçen gün önem kazanmaktadır. Nitel araştırma tekniklerinin kullanılmasının, kamu ve özel rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerin rekreasyonla ilgili düşüncelerini, deneyimlerini, beklentilerini, önerilerini ve endişelerini ortaya çıkarmada etkili olacağı düşünülmüştür. Nitel araştırma modelinin tercih edilmesinin diğer bir nedeni ise, araştırmacının görüşlerini alacağı öğretmenler ile “yüz yüze” görüşme olanağı bulabilmesidir.

Çalışma Grubu

Bu araştırma, Bitlis ili Tatvan ilçesinde yer alan bu tür merkezlerde görev yapan farklı dallardaki öğretmenler çalışmanın evrenini, çalışmada yer almayı gönüllü olarak kabul eden 8 erkek 3 kadın toplam 11 öğretmen çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların 4'ü evli, 7'si bekar. Katılımcıların yaş ortalaması 27'dir. Katılımcıların 10'u lisans 1'i yüksek lisans eğitimi almıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada niteliksel araştırma teknikleri kullanılarak, veri toplama aracı olarak “yarı yapılandırılmış görüşme” tekniği kullanılmıştır. Rekreasyon bilimi, sporun sevilmesinde ve geliştirilmesinde son yıllarda spor dünyasında çok önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Özellikle de engelliler için yapılan rekreasyon etkinlikleri her geçen gün önem kazanmaktadır. Niteliksel araştırma tekniklerinin kullanılmasının, kamu ve özel rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerin rekreasyonla ilgili düşüncelerini, deneyimlerini, beklentilerini, önerilerini ve endişelerini ortaya çıkarmada etkili olacağı düşünülmüştür. Niteliksel araştırma modelinin tercih edilmesinin diğer bir nedeni ise, araştırmacının görüşlerini alacağı öğretmenler ile “yüz yüze” görüşme olanağı bulabilmesidir.

Görüşme soruları belirleme, araştırmacı tarafından literatür taraması sonucunda, bilimsel geçerliliği olan kaynaklardan belirlenmiştir. Görüşme formu 13 maddeden oluşmuştur. Hazırlanan sorular, daha sonra uzman iki kişi tarafından kontrol edilmiştir. Tüm maddeler, “yarı yapılandırılmış açık uçlu” soru formundadır. Ayrıca, öğretmenler hakkında kişisel bilgi toplamak için, araştırmacı tarafından hazırlanmış “Bilgi Formu” kullanılmıştır. Sorular, her görüşülen bireye aynı tarzda ve aynı sırayla sorulmuştur. Bu yaklaşım, katılımcılardan daha yoğun ve daha çok bilgi edinilmesini sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin anlaşılır bir biçimde çözümlenmesi, neden sonuç ilişkilerinin irdelenerek birtakım sonuçlara ulaşılması ve bulguların yorumlanması için nitel analiz yöntemlerinden “betimsel analiz” yöntemi kullanılmıştır. Verilerin tanımlanması, birbirine benzeyen verilerin belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilmesi ve verilerin içinde saklı olabilecek gerçeklerin ortaya çıkarılması için ise “içerik analizi” yöntemi ile genel temalar ortaya çıkarılarak kodlar ve temalar organize edilmiştir. Ses kayıt cihazına kaydedilmiş görüşmeler, araştırmacı tarafından görüşmeden hemen sonra deşifre edilerek bilgisayarda düz yazı haline getirilmiştir. Araştırmacı ve iki nitel araştırma uzmanı tarafından kodlamalar gerçekleştirilmiştir. Kodlama sonunda üç kişinin sonuçları karşılaştırılmış, ortak ve örtüşen sonuçlar temalarına göre sınıflandırılmıştır.

Nitel verilerin çözümlenmesinde, görüşme formunda yer alan sorulara verilen yanıtlar değerlendirilmek üzere önce, görüşme yapılan öğretmenler alfabetik harflerle ve sayılarla (K1, K2, K3 ...) kodlanmıştır.

BULGULAR

Down sendromlularla çalışan öğretmenler ile yapılan görüşmelerde elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda, öğretmenler tarafından dile getirilen konular kodlandıktan sonra ve görevlerini yaparken karşılaştıkları sorunlar ve öneriler karar verme, planlama, öğrenme, motivasyon ve serbest zaman etkinliği olmak üzere 5 ana tema altında toplanmıştır. Verilerin sunumunda bu temalar altında diğer bilgiler alt boyutlar halinde verilmiştir. Temalar halinde verilmiş olan bu görüşler, alt boyutlara ayrılarak sınıflandırılmış ve her tema altında o boyuta ait öğretmen görüşleri sırayla sunulmuştur.

1. Karar Verme Temasına İlişkin Bulgular

Karar verme ile ilgili, katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan kodlamalar Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Karar verme ana temasında ortaya çıkan kodlar ve alt temalar

KARAR VERME		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
1.a.Bağımsız karar verme	Kendi isteğiyle karar verilmesi	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K8,K9,K10,K11

1.a. Bağımsız Karar Verme

Katılımcı öğretmenler, bağımsız karar verme temasına yönelik olarak “Engelli bireylerle ve özellikle Down sendromlu bireylerle çalışmayı kendileri isteyerek ve bundan zevk alarak seçtiklerini” dile getirmişlerdir. Öğretmenler, daha lise yıllarından itibaren özel eğitime gereksinim duyan öğrenciler ile çalışmak istediklerini, bu doğrultuda üniversitelerin özel eğitim bölümlerini tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu öğretmenler üniversiteyi bitirdikten sonra bir kısmı devlete bağlı özel uygulama eğitim merkezlerinde, bir kısmı ise Milli Eğitim Bakanlığı denetiminde olan özel rehabilitasyon merkezlerinde, farklı engel türlerine sahip olan engelli bireyler ile çalıştıklarını belirtmişlerdir. Katılımcı öğretmenler, engelli olan bireyler arasında Down sendromlu bireylerle çalışmayı daha çok tercih ettiklerini, onlarla çalışmanın çok zevkli ve eğlenceli olduğunu belirtmişlerdir.

2. Planlama Temasına İlişkin Bulgular

Planlamaya yönelik olarak Down sendromlular ile çalışan öğretmenler, “derslerinin bir plan ve program doğrultusunda ilerlediğini ve bunun daha verimli çalışma ortamı oluşturduğu ve Down sendromlu bireyler de daha iyi ilerleme sağladığını ” dile getirmişlerdir (Tablo, 2).

Tablo 2. Planlama ana temasında ortaya çıkan kodlar ve alt temalar

PLANLAMA		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
2.a.Verimli çalışma	Planlayarak yapılması	K2,K5,K6,K7,K8,K9,K11

2.a. Verimli çalışma

Planlamaya yönelik olarak Down sendromlular ile çalışan öğretmenler, “Normal müfredata bağlı kalarak, çalıştıkları engelli gruplar için her engel grubuna özel verimli çalışmayı desteklemek için plan ve program yaptıklarını” belirtmişlerdir (Tablo, 2). Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenlerimiz genel olarak farklı engel türlerine sahip olan engelli bireyler için hazırlanan yıllık eğitim öğretim planına bağlı kalarak derslerini işlemektedirler. Fakat Down sendromlularla çalışan öğretmenler yine bu yıllık plana bağlı kalarak o gün ki ders şartlarına göre veya mevsimsel şartlara göre derslerini kendileri de planladıklarını söylemişlerdir. Ayrıca öğretmenlerimiz derslerini engelli bireylerin isteklerine göre de planladıklarını da ifade etmişlerdir.

3. Öğrenme Temasına İlişkin Bulgular

Öğrenmeye yönelik olarak down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromluların öğrenmeye açık olduklarını dile getirmiştir. Down sendromlu öğrencilerin eğitimin de yoğun olarak model alma, duyararak, görerek hissederek öğrenme modelini kullanarak ilerleme kaydedilmiştir (Tablo, 3).

Tablo 3. Öğrenme ana temasında ortaya çıkan kodlar ve alt temalar

ÖĞRENME		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımlar
3.a. Kolektif öğrenme	Etkinliklerin beraber yapılması	K1,K2,K3,K4,K7,K9,K10,K11
3.b. Materyal yetersizliği	Çok yeterli görülmemesi Materyaller eksik olması	K2,K3,K7,K9,
3.c. Rekreasyon alanı yetersizliği	Rekreasyon alanlarının yapılması Rekreasyon alanı yetersizliği	K2,K3,K5,K6,K7,K9,k11

3.a. Kolektif öğrenme

Down sendromlu bireylerle çalışan öğretmenler etkinliklere genel olarak öğrenciler ile beraber katıldıklarını çoğu etkinliklere katılmaya çalıştıklarını Down sendromlu öğrencilerin ise böyle bir etkinlikte öğretmenler ile beraber yaptıkları için hem çok mutlu olduklarını hem de daha verimli bir çalışma elde ettiklerini dile getirmişlerdir (Tablo, 3).

3.b. Materyal yetersizliği

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenlerimiz genel olarak okullarında, çalıştıkları eğitim kurumlarında materyallerin yetersiz olduğunu mevcut olan materyallerin ise yetersiz kaldığını dile getirmiştir. Materyallerin çeşitliliğinin artırılması ile Down sendromlu bireyler ile diğer engelli bireylerin daha verimli bir çalışma elde edebileceğini belirtmişlerdir. Resim dersi ile müzik dersi için kullanılan sınıfların olduğunu dile getiren öğretmenlerimiz bunların ise yetersiz materyallerden ötürü verimli kullanamadıklarını söylemişlerdir (Tablo, 3).

3.c. Rekreasyon alanı yetersizliği

Down sendromlular ile çalışan öğretmenler farklı rekreasyon alanlarının olduğunu fakat bu rekreasyon alanlarının yetersiz olduğunu dile getirmiştir. Genel olarak okul bahçesinin geniş olduğunu ve rekreasyon faaliyetleri için okul bahçesini kullandıklarını belirtmişlerdir. Okul

bahçesinin dışında okulun veya eğitim kurumunun spor salonu olarak kullanılan kapalı bir alanlı kullandıklarını söylemişlerdir (Tablo, 3).

4. Motivasyon Temasına İlişkin Bulgular

Öğrenmeye yönelik olarak down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler down sendromlularla rekreatif etkinliklere katılmadan sonra hem bilişsel, hem duyuşsal hem de psikomotor becerilerinde önemli düzeyde bir gelişme sağlandığı ve daha sonraki derslerinde down sendromlu öğrencilerin daha iyi bir motivasyon ile derslere katılım sağladığını dile getirmiştir (Tablo, 4).

Tablo 4. Motivasyon

MOTİVASYON		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
4.a. Bilerek, isteyerek bilinçli davranış	Çok istekli olması	K4,K5,K6,K7,K9,K10,K11
4.b. Duyuşsal gelişim	Mutlu olmaları Rahatlamış görünmesi	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7K9,K10,K11

4.a. Bilerek, isteyerek bilinçli davranış

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromlu öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılmada çok istekli olduklarını dile getirmişlerdir (Tablo, 4).

4.b. Duyuşsal gelişim

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler yapılan serbest zaman etkinliklerinin down sendromlu öğrencilerde rahatlama oluşturduğunu öğrencilerin dersten sonra çok mutlu olduklarını, derslere katılımın arttığını ve rekreasyon etkinliklerinin öğrenciler üzerinde olumlu etkiler bıraktığını dile getirmişlerdir (Tablo, 4). Öğretmenlerimiz rekreasyon etkinliklerinden sonra genel olarak Down sendromlu öğrencilerin dikkatinin üst seviye çıkabilme özelliği gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Özellikle öğretmenler rekreasyon etkinliklerinden sonra öğrencilerle olan iletişimin üst seviyeye çıktığını daha verimli bir iletişimin sağlanmasını ve arkadaşları ile daha iyi bir arkadaşlık bağı kurduklarını gözlemlediklerini dile getirmişlerdir.

5. Serbest Zaman Etkinliği Temasına İlişkin Bulgular

Öğrenmeye yönelik olarak Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromluların serbest zamanlarını genel olarak sportif etkinliklere ayırdığı bu sportif etkinlikler de Down sendromlu bireylerin etkinliklere katılım düzeylerinin yoğun olduğu genel olarak koşu, dans kesme yapııştırma etkinliklerine katıldıklarını ve bu tür serbest zaman etkinliğinin çeşitlenip artması gerektiğini dile getirmişlerdir (Tablo, 5).

Tablo 5. Serbest zaman etkinliği

SERBEST ZAMAN ETKİNLİĞİ		
Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcılar
5.a.Ritim ve müzik eşliğinde hareket	Ritim Müzik Dinleme Oyun	
5.b.Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri	Kesme yapıştırma Boyama çalışması	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7,K8,K9,K10,K11
5.c. Sportif etkinlikler	Beden eğitimi Koşu Spor yapma	
5.d. Serbest zaman etkinliği süresi	Dersin son kısmında	K3,K4,K7,K10

5.a.Ritim ve Müzik Eşliğinde Hareket

Down sendromlular ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromlu engelli bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılmaktan büyük keyif aldıklarını ritimli müzik oyunları, ritim tutma melodika çalma ve müzikle dans etmeyi çok sevdiklerini dile getirmişlerdir, bu tür etkinliklerde öğretmenler engel gruplarına göre etkinlik seçtiklerini dile getirmişlerdir (Tablo, 5). Down sendromlular ile çalışan öğretmenler genel olarak Down sendromlu engelli bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılmaktan büyük keyif aldıklarını ritimli müzik oyunları, ritim tutma melodika çalma ve müzikle dans etmeyi çok sevdiklerini dile getirmişlerdir, bu tür etkinliklerde öğretmenler engel gruplarına göre etkinlik seçtiklerini dile getirmişlerdir.

5.b. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketler

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromlu öğrencilerin küçük kas gruplarını kullanmasını gerektiren hareket ve becerileri yapmakta zorluk çekmediklerini ifade etmiştir. Zorluk çeken Down sendromlulara öğretmenleri yardımcı olarak boyama, kesme ve yapıştırma etkinlikleri beraber yaptıklarını ifade etmişlerdir (Tablo, 5).

5.c. Sportif etkinlikler

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromlu öğrencilerin sportif etkinliklere katılmadaki isteklerinin ve motivasyonlarının çok yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğretmenler genellikle Down sendromlu bireylerin rekreatif etkinliklerde koşmayı ve dans etmeyi tercih ettiklerini vurgulamışlardır (Tablo, 5).

5.d. Serbest zaman etkinliği süresi

Down sendromlu bireyler ile çalışan öğretmenler Down sendromlu öğrencilerin serbest zaman etkinliklerini Down sendromluların dikkatinin erken dağılmasından dolayı dersin son kısmında yaptıklarını dile getirmiştir (Tablo, 5). Down sendromlular ile çalışan öğretmenler Down sendromluların genel olarak beden eğitimi ve spor derslerini çok sevdiklerini ve rekreatif etkinliklere genel olarak top oyunları müzik eşliğindeki oyunlar bahçede yapılan oyunlar masa tenisi gibi etkinlikleri severek ve isteyerek yaptıklarını dile getirmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, özel eğitim uygulama ve rehabilitasyon merkezlerinde sürdürülen sportif rekreasyon etkinliklerinin Down sendromlu çocuklardaki etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatürdeki diğer bilgi ve benzer araştırmalarla uyumaktadır.

Çalışmamızda, down sendromlular için yapılan rekreasyon etkinliklerinde genel olarak Down sendromluların oyun oynamaya çok istekli oldukları dile getirilmiştir. Engelli bireylerle çalışan öğretmenlerimiz engelliler içerisinde rekreasyon etkinliklerine en fazla katılımın Down sendromlularda olduğunu belirtmiştir. Öğretmenlerimizin bir kısmı Down sendromluların rekreasyon etkinliklerine katılmada ki isteklerinden dolayı derslerini daha zevkli ve verimli geçtiğini dile getirmişlerdir. Fiziksel rekreasyon esnasında motorik becerilerin artması bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağlayabilir. Bunun sonucunda bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri artabilir (Tekin vd., 2009). Fiziksel egzersiz katılımıyla mental ve psikolojik faydalar arasında olumlu bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir (Landers ve Arent, 2001). Düzenli egzersize katılım, benlik algısını geliştirir, beceri, fitnes ve sağlığı olumlu etkiler (McAuley vd., 2000; Martin ve Sinden, 2001), kaygıyı azaltır (Aşçı, 2003; Akandere ve Tekin, 2004) ve benlik kavramını geliştirir (Arent vd., 2000).

Rekreasyon etkinliklerinden sonra Down sendromlu bireylerde kas motor becerilerinde bir gelişme olduğunu ve kaslarının rahatladığını enerjilerinin atıldığını saldırganlık eğilimi ve problemleri davranışlar da büyük ölçüde azalma olduğunu dile getirmişlerdir. Özellikle rekreasyon etkinliklerinden sonra mutlu olan Down sendromlu bireyler daha içten ve samimi davranışlarda buldukları onları eğiten öğretmenleri tarafından dile getirilmiştir. 3-6 yaşları arasındaki Down sendromlu çocukların büyük kas motor beceri performanslarının geliştirilmesinde hareket eğitiminin etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; yürüme, koşma, sıçrama, minder, top, denge, engel seti, bisiklet ve merdiven kategorilerindeki hareketlerde verilen eğitimin çocukların kaba motor becerilerini kazanmalarında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Bayazıt vd., 2014). Özel gereksinimli bireylerde düzenli yapılan sportif etkinlikler bazı davranış değişmelerine istenilen düzeyde etki yaptığı (Gençöz, 1997:3) ve motorsal gelişmelere olumlu yönde katkı sağladığı bilinmektedir (Chasey ve Wyrick, 1971: 567) sportif etkinlikler düzenli yapıldığında kişinin sadece genel sağlık durumunu iyileştirmez; bununla beraber zinde kalma, akranlarıyla hoş vakit geçirme ve bireyin sosyalleşmesini de sağlayabilmektedir (Dükkancı, 2008: 28). Down sendromlu bireylerde özellikle fiziksel çalışmaya dayanan aktivitelerde temel hareket becerilerini kazandırma, kendi vücutlarının ve çevrenin farkına varma becerilerinin kazandırılması kilit önemde olmaktadır. Hazırlanacak aktivite programlarının Down sendromlu bireylerin yetenek seçimi yapılarak yatkınlıklarına göre seçilmesi yoluyla yapılması doğru olacaktır (Odabaş, 2012). Çalışmaya katılan öğretmenler; rekreasyon etkinliklerinden sonra genel olarak Down sendromlu öğrencilerin dikkatinin üst seviye çıkabilme özelliği gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Özellikle rekreasyon etkinliklerinden sonra öğrencilerle olan iletişimin üst seviyeye çıktığını daha verimli bir iletişimin sağlanacağını ve arkadaşları ile daha iyi bir arkadaşlık bağı kurduklarını gözlemlediklerini dile getirmişlerdir.

Yapılan çalışmalar sonucunda; Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel rehabilitasyon merkezleri ve özel eğitim uygulama okullarında yapılan rekreasyon etkinliklerinin süresinin kısıtlı ve bu okullarda materyal eksikliklerinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca da, kısmen de olsa rekreasyon alanı mevcut olduğu fakat çok yetersiz kaldığı görülmüştür. Down sendromlular müzik eşliğinde dans etmeyi, müzik dinlemeyi, resim dersinde kesme ve yapıştırma etkinlikleri yapmayı, boyama yapmayı ve beden eğitimi dersinde koşu yapmayı çok sevdiği gözlenmiştir. Yapılan rekreatif etkinliklerden sonra Down sendromlular da kolektif hareket etme bir gruba ait olma ve sosyalleşme eğilimleri görülmüştür. Down sendromlular da bulunan saldırganlık dürtülerinde belirgin bir azalma gözlenmiştir. Sonuçların genellenebilirliği için farklı örneklem gruplarında benzer araştırmalar yapılarak benzerlik veya farklılıklar ortaya konulabilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Ahmetoğlu, E., Canarslan, H., Vatansver, Ü. & Kutlu, K. (2005). Zihin ve hareket engelli çocuklar için eğitim araştırma ve uygulama merkezinde izlenen olguların demografik özellikleri. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22: 88-92.
- Akandere, M. & Tekin, A. (2002). The effect of physical exercise on anxiety. *The Sport Journal*, 5(2). <https://thesportjournal.org/article/the-effect-of-physical-exercise-on-anxiety/>, [Erişim Tarihi: 6 Ocak 2019].
- Arent, S.M., Landers, D.M. & Etnier, J.L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of aging and physical activity*, 8: 407-430. doi: 10.1123 / japa.8.4.407.
- Aşçı, F.H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 255-264. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00009-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00009-2).
- Aydın, İ. & Sarol, H. (2014). Otizmli bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 870-880. doi:10.14486/IJSCS162.
- Bayazıt, B., Fil, H., Son, M., Çolak, S., Eskiyecek, C. G. & Çolak, E. (2014). Eğitilebilir zihinsel engelli kız çocuklarda cimnastik çalışma programının denge gelişimine etkisinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 370-377. <https://doi.org/10.16992/ASOS.441>.
- Chasey, W. & Wyrick, W. (1971). Effects of a physical development program on psychomotor ability of retarded children. *American Journal of Mental Deficiency*, 75, 566-570.
- Cicero, S., Avgidou, K., Rembouskos, G., Kagan, K.O. & Nicolaidis, K.H. (2006). Nasal bone in first-trimester screening for trisomy 21. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 195: 109-114. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2005.12.057>.
- Dükkancı, Y. (2008). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Esatbeyoğlu, F. & Karahan, B. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55. <https://doi.org/10.17644/sbd.171307>.
- Gençöz, F. (1997). The effects of basketball training on theme adaptive behaviours of trainable mentally retarded children. *Research in Developmental Disabilities*, 18, 1-8.
- Hodapp, R. M., Urbano, R.C. & So, S. A. (2006). Using an epidemiological approach to examine outcomes affecting young children with Down Syndrome and their families. *Down Syndrome Research and Practice*, 10 (2), 83-93. doi: 10.3104 / perspectives.309.
- İlkin, M., Kalaycı, M., Güleröğlü, F. & Gündoğdu, C. (2018). Down sendromlu çocuklarda sportif etkinliklere katılma durumuna göre sosyal uyum ve beceri düzeyinin incelenmesi. *İnönü University International Journal of Social Sciences (INIJOSS)*, 7(1), 162-172. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inijoss/issue/38239/430192>.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Khoury, M. J. & Erickson, D. J. (1992). Improved ascertainment of Cardiovascular malformations in infants with Down's Syndrome: Atlanta 1968 through 1989. *American Journal of Epidemiology*, 136: 1457-1464.
- Kılıçaslan, Ç. (2008). Ortaca kenti rekreasyon alanlarının mevcut durumu ve Muğla Üniversitesi Ortaca Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon alanlarına yönelik beklentileri. *Düzce Üniversitesi Ormancilık Dergisi*, 4 (1-2), 3-16.
- Landers, D.M. & Arent, S.M., (2001). Physical activity and mental health. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. New York: John Wiley & Sons: 740-765.
- Lau, T. K., Fung, H.Y.M., Rogers, M. S. & Cheung, K.L. (1998). Racial variation in incidence of trysomy 21. *American Journal of Medicine Genetics*, 75: 386-88. doi: 10.1111 / j.1471-0528.1986.tb07961.x
- Leonard, S., Msall, M., Bower, C., Tremont, M. & Leonard, H. (2002). Functional Status of School-Aged Children with Down Syndrome. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 38: 160-65. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1754.2002.00736.x>.
- Martin, K.A. & Sinden, A.R. (2001). Who will stay and who will go? A review of older adults' Adherence to randomized controlled trials of exercise. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9: 91-114. <https://doi.org/10.1123/japa.9.2.91>.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T.E. & Mihalko, S.L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22: 131-139. doi: 10.1007 / BF02895777.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi zihinsel engelliler*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi: 28.
- Odabaş, C. (2016). *Eğitilebilir otizmli çocuklarda düzenli spor eğitiminin bireysel beceriler üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Öztürk, M. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3, 12-19. doi: 10.29345/futvis.68
- Sarı, H. Y. (2010). Zihinsel yetersiz bireylerin sağlık sorunları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(2), 145-50.
- Tekin, A. & Kaldırımçı, M. (2008). The effect of recreational physical exercise on physical condition and depression levels of elderly. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(1), 18-25.

Uzun, F., ve Kılınç, Z. (2020). Rekreasyon faaliyetlerinin engellilerde yeri ve önemi (down sendromu üzerine nitel çalışma). *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-160.

Tekin, G., Amman, M. T. & Tekin, A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 148-159.

Toker, M. (2016). *Down sendromlu çocuğa sahip annelerin aile gereksinimlerinin belirlenmesi ve sosyal destek algularına yönelik görüşleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Ville, Y. (2005). How to improve the screening and diagnosis of fetal aneuploidy?. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 189: 1773-84.

Volman, M.J., Visser, J.J. & Lensvelt -Mulders, G.J. (2007). Functional status in 5 to 7-year-old children with Down Syndrome in relation to motor ability and performance. *Mental Ability, Disability and Rehabilitation*, 29: 25-31.

Wiedeman, H.R. & Kunze, J. (1997). *Clinical Syndromes*. 3rd ed. London: Mirror International Publisher Limited: 49.

Yılmaz, A., Şentürk, U. & Demir, E. (2015). Zihinsel engellilerde fiziksel aktiviteye yönelik uygulamaların içerik analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13, 312-327.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.