



Görme Engelli Kadınlarda Sportif Rekreasyon Etkinliklere Katılımın Yaşam Kalitelerine Yansımalarının İncelenmesi*

Leyla YILDIRIM YİĞİT¹ , Zühal KILINÇ^{2†} 
Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Batman
Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 17.03.2024

Kabul Tarihi: 15.05.2024

DOI: 10.30769/usbd.1454319

Online Yayın Tarihi: 30.06.2024

Öz

Bu araştırma görme engelli kadınların katılım gösterdikleri spor ve rekreasyon etkinliklerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu hedefe ulaşmak için, nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırma olarak yapılan çalışmada “fenomenoloji” yaklaşımı kullanılmıştır. Çalışma grubu için bu çalışmada, “amaçlı örnekleme” yöntemi seçilmiştir. Araştırmanın çalışma evrenini, 18 yaşın üzerindeki ve aktif olarak sportif rekreasyon etkinliklere katılım sağlayan görme engelli tüm kadınlar oluştururken; çalışma grubunu Batman, Diyarbakır, Kayseri, Bayburt, İstanbul, Aksaray, Ankara, Denizli ve Samsun illerinde yaşayan toplamda 28 görme engelli kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, betimsel ve içerik analiz yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerin analizi sonucunda, dört temel tema belirlenmiştir. Bunlar; 1) psikolojik sağlık, 2) fiziksel sağlık 3) sosyal ilişkiler, 4) çevresel şartlar temalarıdır. Bu dört temel tema ve alt temaları çerçevesinde, spor ve rekreasyon etkinliklerinin görme engelli kadınların yaşam kalitelerine olan etkileri belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam kalitesi, Görme engelli kadınlar, Sportif rekreasyon

Examining The Impact of Participation in Recreational Sports Activities on The Quality of Life of Visually Impaired Women

Abstract

This research aims to investigate how participation in sports and recreational activities among visually impaired women impacts their quality of life. Qualitative research method was preferred to achieve this goal. In this qualitative study, the phenomenological approach was utilized. Purposeful sampling method was chosen for the study group. The study population consisted of visually impaired women over the age of 18 who actively participated in sports and recreational activities, while the study group consisted of a total of 28 visually impaired women living in Batman, Diyarbakır, Kayseri, Bayburt, Istanbul, Aksaray, Ankara, Denizli and Samsun provinces. The data of the research were analyzed using descriptive and content analysis methods. As a result of the analysis of interviews conducted with the participants, four main themes were identified: 1) psychological health, 2) physical health, 3) social relationships, and 4) environmental conditions. Within these four main themes and their sub-themes, the effects of sports and recreational activities on the quality of life for visually impaired women were determined.

Keywords: Quality of life, Visually impaired women, Sportive recreation

* Bu çalışma, ikinci yazar danışmanlığında birinci yazarın “Görme Engelli Kadınlarda Sportif Rekreasyon Etkinliklere Katılımın Yaşam Kalitelerine Yansımalarının İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Zühal KILINÇ, E-posta: zuhalkilinc14@gmail.com

GİRİŞ

Görme engelliler, toplumda çeşitli sosyal yaşam zorlukları ile karşılaşabilirler. Görme yetisini kaybetmek, bireyin günlük yaşamda çeşitli engellerle başa çıkmasını gerektiren bir süreçtir. Bu durum, genellikle toplumsal alanda karşılaşılan çeşitli zorlukları da beraberinde getirir (Arslan vd., 2014).

Görme engelli bireylerin karşılaştıkları ilk ve en yaygın zorluk toplumsal ayrımcılık ve bilinçsizliktir. Toplum genelindeki bu bilinçsiz tutum ve önyargı, görme engelli bireylerin yeteneklerinin farkına varılmasını güçleştirmekte, dolayısıyla görme engelli bireylerin potansiyellerini ortaya koymalarını engellemektedir. Görme engelliler, fiziksel çevrelerdeki erişilebilirlik sorunlarıyla da karşılaşabilmektedirler. Yetersiz yürüyüş yolları, ulaşım araçlarındaki eksiklikler, işaretlemelerdeki eksiklikler gibi faktörler, bu bireylerin günlük yaşamlarını zorlaştırmaktadır (Xiong ve Liu, 2023). Bir diğer önemli zorluk şüphesiz istihdam sorunudur. Görme engelli bireyler, istihdam sürecinde ve işyerlerinde çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bilgisayar tabanlı işlerde ekran okuyucu yazılım eksikliği, işyerindeki fiziksel düzenlemelerin yetersizliği ve işverenlerin önyargıları, istihdam olanaklarını kısıtlamaktadır. Bunlara ek olarak görsel ipuçlarından yoksun kalmak, toplumsal etkileşimde güçlük çekmelerine neden olabilmektedir. Aynı zamanda, diğer bireylerin bu durumu anlamakta zorlanmaları da sosyal etkileşimde engeller yaratmaktadır (Rebouças vd., 2016). Eğitimde erişilebilirlik ise görme engelli bireylerin öğrenme süreçlerini etkilemektedir. Eğitim materyallerinin ve okul çevrelerinin bu bireylere uygun olmaması, eğitimde fırsat eşitsizliği yaratmaktadır. Tüm bunlar düşünüldüğünde, görme engelli bireylere yönelik toplumsal farkındalık yaratılmalı, destek sağlayıcılar çoğaltılmalı ve potansiyellerini ortaya çıkarabilecekleri fırsatlar sunulmalıdır. Erişilebilirlik standartlarının iyileştirilmesi, eğitimde ve istihdamda eşitlik sağlanması, toplumun bu özel gruba karşı daha anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesi, görme engellilerin sosyal yaşamda daha etkili bir şekilde yer almalarına yardımcı olacaktır. Konu farklı bir perspektiften incelendiğinde görme engelli bireyler arasında cinsiyetin yarattığı farklılıklar, genellikle toplumsal normlar, kültürel beklentiler ve cinsiyet rolleri ile şekillenmektedir. Hem erkek hem de kadın görme engelli bireyler, benzer zorluklarla karşılaşsalar da toplumda ve yaşamın çeşitli alanlarında cinsiyet, deneyimler üzerinde belirleyici bir etki yaratabilmektedir. Tespit edilen sorunlarla bağlantılı olarak görme engelli bireylerin sosyal hayata katılımını ve bağımsız hareket becerilerinin geliştirilmesini teşvik eden sosyal rehabilitasyon faaliyetlerine ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu tür sosyal rehabilitasyon faaliyetlerinden biri de sportif rekreasyon etkinlikleridir. Öyle ki sporla ilgili rekreasyonel faaliyetlerin, görme engellilerin sorunlarının en aza indirilmesinde ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde önemli bir rol oynaması beklenmektedir (Kamelska ve Mazurek, 2015).

Sonuç olarak, görme engeli yaşayan bireyler için sportif rekreasyon etkinlikler, fiziksel ve duygusal sağlıklarını desteklemenin yanı sıra sosyal bağlantılarını güçlendirerek topluma aktif katılımlarını sağlar. Bu etkinlikler, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, çevrelerini keşfetmelerine ve yaşamdan daha fazla keyif almalarına olanak tanır. Bu nedenle toplumların, görme engelli bireylerin sportif rekreasyon etkinliklere katılımını teşvik etmesi, çeşitli

olanaklar sağlayarak katılım sürecini kolaylaştırması, destek vermesi ve fırsatlar yaratması önemlidir.

Bu araştırmanın amacı, görme engelli kadınların katıldıkları spor ve rekreasyon etkinliklerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini belirlemektir. Bu hedefe ulaşmak için, öncelikle konuyla ilgili teorik bir çerçeve oluşturulmuş ve sonrasında saha araştırması gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırma, gözlem, görüşme, doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı ve doğal ortamdaki algı ve olayların gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya çıkarılması için nitel bir sürecin yürütüldüğü araştırma olarak tanımlanmaktadır (Karataş, 2015). Çalışmada fenomenoloji yaklaşımı kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışmada, görüşme tekniği kullanılarak veri toplanmıştır. Görme engelli kadınların katıldığı sportif rekreatif etkinlikler hakkında derinlemesine bilgi edinmek amacıyla, örneklem seçiminde "amaçlı örnekleme" yöntemi benimsenmiştir. Araştırmanın çalışma evrenini, Türkiye'de yaşayan, 18 yaşından büyük ve sportif rekreasyon etkinliklerine aktif olarak katılan tüm görme engelli kadınlar oluştururken; çalışma grubunu Batman, Diyarbakır, Kayseri, Bayburt, İstanbul, Aksaray, Ankara, Denizli ve Samsun şehirlerinde yaşayan, 2-8 yıl boyunca atletizm, goalball, halter, judo, satranç ve yüzme alanlarında lisanslı sporcu olan 22 katılımcı ve 2-6 yıl boyunca bisiklet, pilates ve reformer spor egzersizlerine aktif olarak katılan 6 katılımcı olmak üzere toplamda 28 görme engelli kadın oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 9'u B1, 12'si B2 ve 7'si B3 görme derecesine sahiptir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme formunun soruları çeşitli bilimsel materyaller (dergi, kitap vb.), yasa ve yönetmeliklere dayanarak araştırmacı tarafından yapılandırılmış olarak hazırlanmış ve konuyla ilgili iki uzman tarafından da incelenmiştir.

Bu çalışmada, verilerin anlaşılması, analiz edilmesi, nedensel ilişkilerin incelenmesi, sonuçlara varılması ve sonuçların yorumlanması amacıyla nitel analiz yöntemlerinden biri olan "betimsel analiz" yöntemi uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan mülakat formundan elde edilen veriler için nitel değerlendirme uygulanmış, değerlendirme sürecinde tema ve kodlar oluşturulmuştur ve nitel değerlendirme prosedürü aşağıda açıklanmıştır:

1. Adım (Verilerin toplanması): Görüşmelerden elde edilen veriler, hiçbir değişiklik yapılmadan ham halleriyle bilgisayar ortamında metin formatına dönüştürülmüştür.

2. Adım (Verilerin düzenlenmesi): Henüz işlenmemiş olan veri seti, eleme, özetleme ve dönüştürme işlemlerinden geçirilerek "İşlenmiş metin" haline getirilmiştir. İşlenmiş metin, araştırma sorularına uygun cevapları içeren, düzenlenmiş bir metin halini temsil etmektedir.
3. Adım (Verilerin kodlanması): Veri analizi sürecinde, kodlama becerileri oldukça kritiktir. Araştırmanın amacına göre, hangi verilerin kullanılacağına, hangilerinin dışarıda bırakılacağına ve veri setinin nasıl sınıflandırılacağına karar verildikten sonra kodlamalar gerçekleştirilmiştir.
4. Adım: Her görüşme için özel bir kod listesi oluşturulmuş ve tüm görüşmelerden elde edilen kodlar bir araya getirilmiştir.
5. Adım: Sınıflandırılan anlamlı öğeler arasındaki ortak noktaları bulmak suretiyle temalar oluşturulmuştur. Temalar belirlendikten sonra, verilerin raporlanması ve değerlendirilmesi aşamasına geçilmiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik onayı, Batman Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 10/11/2021 tarihli toplantısında ve Karar 2021/03-21 sayılı kararı ile alınmıştır.

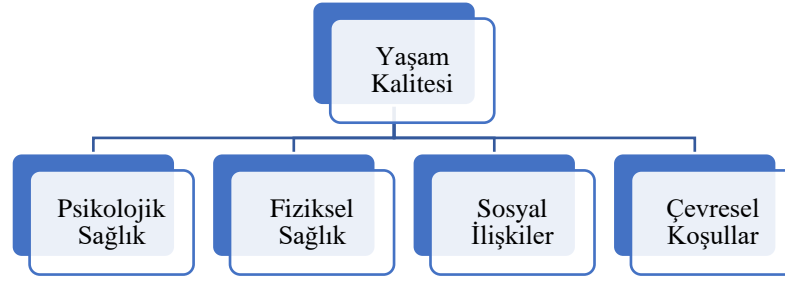
Verilerin Analizi

Bu çalışmada, verilerin anlaşılması, kolay bir şekilde analiz edilmesi, nedensel ilişkilerin incelenmesi, sonuçlara varılması ve sonuçların yorumlanması amacıyla nitel analiz yöntemlerinden biri olan "betimsel analiz" yöntemi kullanılmıştır. Verileri tanımlamak, benzer verileri belirli kavramlar veya temalar altında düzenlemek ve verilerde gizli olabilecek gerçekleri ortaya çıkarmak için "içerik analizi" tekniği tercih edilmiştir. Bu yöntemle temalar belirlenmiş ve kodlamalar organize edilmiştir.

BULGULAR

Görme engelli kadınlarla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda, dile getirilen ifadeler kodlandıktan sonra belirli temalar altında gruplandırılmıştır. Görme engelli kadınların katıldıkları sportif rekreasyon etkinliklerinin yaşam kalitelerine yansımaları, psikolojik sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel koşullar olmak üzere dört ana tema altında toplanmıştır. Bu temasal gruplandırma Şekil 1'te gösterilmiştir.

Verilerin sunumunda, temalar altında diğer bilgiler alt boyutlar halinde ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur. Temalar halinde sunulan görüşler, alt boyutlara ayrılarak sınıflandırılmış ve her tema altında görme engelli kadınların ilgili boyuta yönelik görüşlerine yer verilmiştir.



Şekil 1. Yaşam kalitesinin ana temaları

Birinci tema: Psikolojik Sağlık temasıyla ilgili, katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan kodlamalar Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Psikolojik sağlık temasına ait kodlar, alt temalar ve bazı katılımcı görüşleri

Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Bazı Katılımcı Görüşleri
a. Özgüven ve Özsaygı	Mücadele ruhunu güçlendirmesi ve cesaret kazandırması	K8: Spor beni hayata kazandırdı. Zorluklara karşı göğüs germeyi öğretti. Başarılı olmayı, direnmeyi ve kazanmayı öğretti.
	Özgüven ve özsaygıya büyük katkısının olması	K12: Spor sayesinde engelimin bana engel olmadığını farkına vardım, özgüvenim ve özsaygım yükseldi. K15: Sporun bana ilk faydası özgüvenimi yükseltmek oldu.
b. Öznel iyilik hali	Fiziksel ve mental sağlığa iyi gelmesi	K1: Spor beni daha mutlu bir insana dönüştürdü. Çünkü bir fiziksel aktivitenin içerisinde bulunmak, bir şeyleri başarmak, beni çok mutlu ediyor. K4: Hem vücut olarak hem ruhen olumlu anlamda gelişiyor insan.
	Yaşam tarzına, düzenli hayata katkılarının olması	K15: Hayatımızın her alanı sporla güzelleşiyor, yaşam kalitemiz yükseliyor.
	Spor yapmanın birçok manevi faydasının görülmesi	K21: Spor yapınca insan benliğini buluyor, kendini huzurlu hissediyor, bedeni huzurlu oluyor, rahat bir yaşam sürdürüyor.
c. Özerklik/ Özdenetim (Kararlılık)	Zorluklar karşısında pes edilmemesi	K4: Düştüm, tekrar kalktım, düşe kalka başardım. İlk başta insan zorlanıyor ama yapa yapa başarıyor, ilk düşüşte pes etmemeli. K9: Zorluklar aşılanacak engellerdir, kırdık o engelleri.

Tablo 1 (Devamı). Psikolojik sağlık temasına ait kodlar, alt temalar ve bazı katılımcı görüşleri

Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Bazı Katılımcı Görüşleri
d. Kişisel Potansiyelini Gerçekleştirme	Kişisel gelişime katkı sağlaması, Kendini ve yeteneklerini fark etmesi	K3: Kendimi tanıma ve öğrenme fırsatım oldu. Birçok şeyi başarabileceğimi anladım. K6: Spora başladıktan sonra sadece spor alanında değil başka alanlarda da başarabileceğinizi görebiliyorsunuz.
e. Bağımsız Hareketini Kazanma	Bağımsız hareket kabiliyetini geliştirme (girişkenlik) Özgür ve güvende hissettirmesi	K7: Bağımsız hareket konusunda inanılmaz bir gelişim sağladı bende. K13: Anne babaya, eş dosta bağımlı olarak değil de kendi bireyselliğinin farkına varabilmek açısından çok gerekli spor. K25: Bağımsızlığım aslında çok da iyi değildi, spor sayesinde bağımsızlığımı kazandım daha korkusuz, özgürce hareket etmeye başladım.
f. Zihinsel Zindelik	Güçlü enerji ve zinde hissedilmesi Stres ve kaygı düzeyinde düşüş görülmesi Psikolojik iyilik hali sağlaması, mutlu hissettirmesi	K5: Spor yaptığım zaman kendimi çok daha sağlıklı, dinç ve enerji hissediyorum. Sadece fiziksel olarak değil, zihinsel olarak ve ruhen böyle hissediyorum. K7: Spor yapınca mutluluk hormonu seviyemizdeki artış, insanın psikolojik olarak kendini iyi hissetmesi, hem fiziksel hem mental anlamda çok önemli. Şuan daha rahat daha stressiz bir birey olarak devam ediyorum hayatıma. K24: Zihinsel olarak daha güçlüyüm, kendimi daha enerji ve mutlu hissediyorum.

İkinci tema: Fiziksel Sağlık ile ilgili, katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan kodlamalar Tablo 2’de listelenmiştir.

Tablo 2. Fiziksel sağlık temasına ait kodlamalar

Alt Boyutlar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
a. Fiziksel kuvvet	Fiziğin güçlenmesi, sağlıklı ve dinç hissedilmesi	K6: Sporun insan vücuduna muhteşem bir etkisi var. Güçleniyorsunuz, kaslarımız gelişiyor ve daha dinç hissediyorsunuz.
b. Bedensel İyilik Hali	Fiziken ve ruhen spora ihtiyaç duyulması, mutlu hissettirmesi	K3: Fiziki anlamda vücudu dinginleştiriyor, dinç tutuyor ve vücuda bir benlik kazandırıyor. K7: Mutluluk hormonu seviyemiz yükseliyor ve vücudumuzdaki toksinleri atıyoruz.
c. Hastalıklardan Korunma	Hastalıklardan korunmaya yardımcı olması	K10: Doktor tavsiyesiyle kilo vermek amaçlı sportif etkinliğe başladım. K21: Hastalık riskimizi azaltıyor en başta sağlıklı oluyoruz.

Üçüncü Tema: Sosyal İlişkiler ile ilgili, katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan kodlamalar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Sosyal ilişkiler temasına ait kodlamalar

Alt Boyutlar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
a. Destek alma, destek görme	Ailenin desteği, yönlendirmesi	K9: Ailemin katkısıyla ve desteğiyle spora başladım.
	Arkadaş, antrenör, öğretmenin desteği/ yönlendirmesi	K2: Arkadaşlarımdan yardımımı spora başladım. K20: En büyük destekçilerim her zaman beden eğitimi öğretmenlerim ve antrenörlerim oldu.
b. Toplumsal Kabul/ Ayrımcılığa Uğramama	Kabul görme, Örnek alınma, Önyargıların yıkılması	K17: Ayrımcılık illa ki oluyor ama bu kişilerin sayısı eskiden beş ise şimdi bir kişiye düştü. İnsanların önyargısı azalıyor başardığımızı gördükçe.
	Sporla görünür olmanın hissedilmesi	K22: İlk başta sahada istenmiyordum ama koştukça ve başarılarım arttıkça sahada sevmeye başladım.
c. Sosyalleşme/ Topluma Katılım	Sosyal aktivite amaçlı spora başlanması	K1: Daha girişken daha sosyal olmaya başladım çünkü spor öncesinde asosyal bir insandım.
	Sosyalleşmeye ve çevre edinmeye katkı sağlaması (Kulüp ve derneklere katılma, şehirler ülkeler gezme)	K23: Mesela ben on beş yaşında yurt dışına çıktım. Türkiye’de nerdeyse bütün şehirlerde turnuvalar olduğu için şehirleri gezme şansım oldu. Böylelikle spor sayesinde sosyal hayatım gelişti, arkadaşlarım oldu, sosyal bir yaşamım oldu.
d. Saygı Görme	Çevrenin saygısı, güveni ve takdirinin kazanılması, Duruşuna olumlu katkılar sağlaması	K7: Sosyal çevrem bana olan bakış açısı şöyle değişti, yapamaz algısı ortadan kalktı yapabildiğimi gördüler. Aktif olduğunuzda insanların saygısı da artıyor bakışı da değişiyor. Ben bunları gerçekten hissedilir derecede fark ettim.
	Çevrenin, başarılarıyla gurur duyması ve mutlu olması	K27: Daha öncesinde okulumda öğrenciler ve öğretmenlerim tarafından tanınmıyordum ama sportif etkinlikler sayesinde gittiğim şehirlerde ödülleri alarak ismimi duyurdum. Şimdi insanlar bana pozitif yaklaşıyor ve saygı duyuyorlar.
e. İletişim becerisini geliştirme	İnsanlarla iletişim/konuşma kabiliyetini geliştirme	K8: Sosyalleştim. Eskiden konuşamayan bir insanken şimdi artık konuşabiliyorum, insanlarla daha iyi iletişim kurabiliyorum.

Dördüncü tema: Çevresel Koşullar ile ilgili, katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan kodlamalar Tablo 4'te görüldüğü gibidir.

Tablo 4. Çevresel koşullar temasına ait kodlamalar

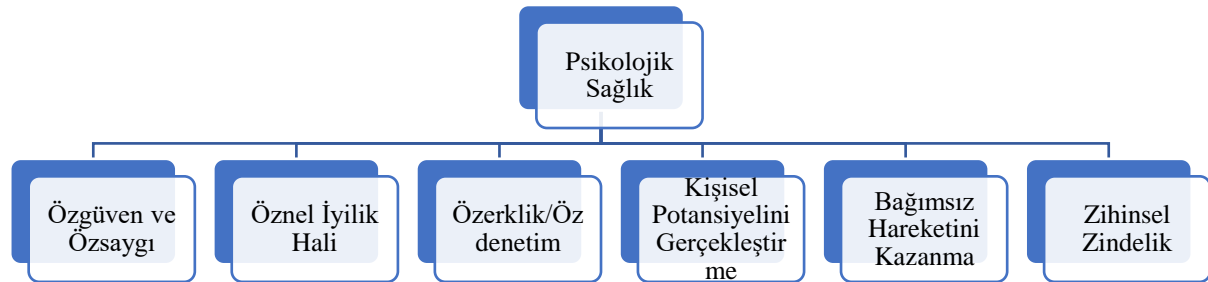
Alt Boyutlar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
a. Aile	Ailenin olumlu ve destekleyici olması	K3: Ailem bana örnek oldu bu konuda, babam özellikle her zaman sporun içindeydi bize de aşıladı. Motive ettiler, onların destekleriyle başardım.
	Çevrenin-Okulun olumlu ve destekleyici olması	K11: Çevrem destekleyici ve yönlendirmesiyle başardım, okulda keşfedildim ve öğretmenim destekledi.
b. Yaşadığı Çevre	Çevrenin daha fazlasını başaracağına inanması	K19: Çevrem, ailem, akrabalarım, arkadaşlarım bana karşı biraz daha olumlu ve ılımlı yaklaştılar çünkü sporla ilgilenmemin bana çok iyi katkıları olduğunu gözlemlediler.
	Başka bir bireyin başarısından etkilenilmesi	K26: Kuran kursuna gidiyordum, orda tanıştığım arkadaşlarımdan etkilendim ve onlarla birlikte spora başladım.
c. Çevresel Şartlar	Spora, bir spor kulübüne üye olarak başlanması	K15: Sosyal spor tesislerinde engel durumumuzdan dolayı bir şartlandırma var. Refakatçisiz hiçbir şey yapamayacağımızı düşünüyorlar ve özellikle tesislere girişlerde çok zorluk yaşıyoruz.
	Spor ile maddi kazanç elde edilmesi	K15: Milli takıma seçilince maddi anlamda çok katkıları oluyor.
d. Ekonomik Refah	Spor yapılabilecek yerlere ulaşım güçlüğü yaşanması	K24: Otobüsle ulaşım sıkıntı yaşıyorum. K25: Spor yapacağım merkezlere ulaşımım çok zorlayıcı.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde tartışma ve sonuca yer verilmiştir.

Psikolojik Sağlık Teması

Sportif rekreasyon etkinliğine katılan görme engelli kadınlar; bu etkinliklere katılmaktan keyif aldıklarını, kendilerine olan güvenlerinin ve öz saygılarının arttığını; spor sayesinde öznel iyi oluş durumuna ulaştıklarını, kendilerini iyi ve sakin hissettiklerini, stres ve kaygı düzeylerinin azaldığını, hayatlarının düzene girdiğini; sporun onlara mücadele ruhu ve cesaret kazandırdığını, hayatları, arzuları, ilgileri ve kaygıları hakkında bağımsız kararlar verebildiklerini ve kendi hayatlarının kontrolünü ellerinde tutabildiklerini; spor sayesinde başarı elde ederek, çeşitli alanlarda "yapabilirim" algısını edindiklerini ve böylece kişisel potansiyellerini ortaya çıkarabildiklerini; spor sayesinde bağımsız hareket kabiliyetlerinin geliştiğini, kendilerini daha güvende hissederek başkalarına daha az ihtiyaç duyduklarını; zihinsel olarak kendilerini daha temiz, enerjik ve uyanık hissettiklerini, olumlu düşüncelerinin geliştiğini, zihinsel iyilik ve canlılık durumuna ulaştıklarını ifade ettiler. Son olarak hafif ve orta şiddetli depresyonu olanlar üzerinde olumlu etkileri olduğu bulundu; egzersizlerin tedavide yeri olabileceği sonucuna ulaşıldı. Araştırma sonucunda bulunan Psikolojik Sağlık ana teması ve alt boyutları Şekil 2’de gösterilmiştir.

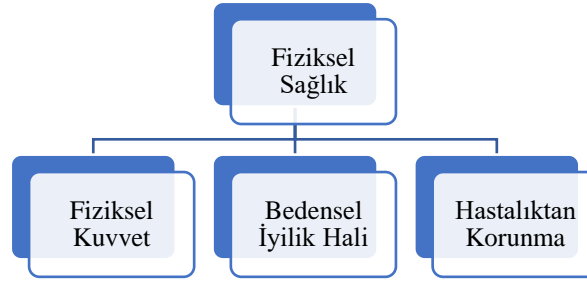


Şekil 2. Psikolojik sağlık temasının alt boyutları

Konuya ilişkin literatür incelendiğinde İlhan (2018) engelli bireylerin spor sayesinde hayattan keyif alabileceklerini ve hayatı her haliyle kabul etmeyi öğrenebileceklerini belirtmiştir. Dalbudak (2019) sporcular ve sporcu olmayanlar olmak üzere iki farklı grupta B2 ve B3 görme düzeylerinde saldırganlık ve duygusal zekâ düzeylerini incelemiş ve spor yapan görme engelli kişilerin, spor yapmayan görme engelli kişilere göre duygularını daha etkili bir şekilde kullanabildiklerini tespit etmiştir. Spor aktivitelerine katılan bedensel engelli bireylerle yapılan bir araştırmada enerji ve güç hissini arttığı belirlenmiştir (Arık vd., 2016). Görme engelliler için; fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir (Donaldson ve Ronan, 2006). Tüm bu araştırma bulguları, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Fiziksel Sağlık Teması

Katılımcılar fiziksel olarak güçlenmek, kendilerini daha sağlıklı ve güvende hissetmek için spora katıldıklarını; eğlence amaçlı sporlar yaparken kendilerini fiziksel olarak daha sağlıklı hissettiklerini, bu nedenle bedenlerini sevdiklerini ve fiziksel sağlık konusunda bir anlayış kazandıklarını ifade ettiler. Ayrıca egzersizin, görme engelli kadınlarda hareketsiz ortamda sık görülen risklerden obezite ve postmenopozal osteoporoz gibi hastalıklara karşı koruyucu bir önlem olduğunu ve egzersizin kendilerini fiziksel olarak güvende hissetmelerini sağladığını kaydettiler. Verilen yanıtlardan oluşturulan tema ve kodlar Şekil 3'te paylaşılmıştır.



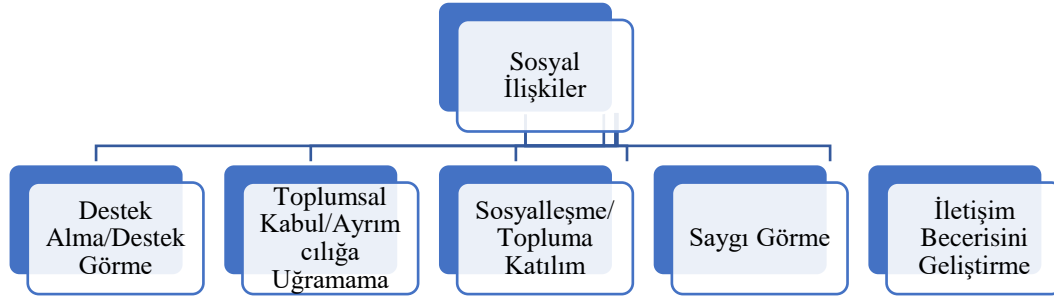
Şekil 3. Fiziksel sağlık teması alt boyutları

Konuya ilişkin literatür incelendiğinde ise benzer araştırma bulgularına rastlanmıştır. Arık vd. (2016) fiziksel engelli kişilerle yaptıkları çalışmada atıcılık sporuyla ilgilenen engelli kişilerin kendilerini daha enerjik ve uyanık hissettiklerini, fiziksel aktivitelerinin önemli ölçüde arttığını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada Donaldson ve Ronan (2006) görme engellilerle; spor aktivitelerinin vücudun genel sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulmuşlardır. Şirinka vd. (2007) sonuçlarına göre hareket ile engelli bireylerin sağlık sorunlarının azaldığını belirtmiştir. Dükkancı (2008) da düzenli spor aktivitelerinin kişinin genel sağlığı üzerinde iyileştirici etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda benzer araştırmaların birbiriyle paralellik gösterdiği ve araştırma bulgularımızı desteklediği görülmektedir.

Sosyal İlişkiler Teması

Katılımcılar, spor yaptıktan sonra çevreden aldıkları desteğin giderek arttığını, bu desteğe çok ihtiyaç duyduklarını ve durumdan oldukça memnun olduklarını; motivasyon açısından desteklenmek istediklerini ancak başkalarının yardımına bağlı yaşamak anlamında en az desteğe ihtiyaç duyacakları ve bağımsızlaşabilecekleri bir düzeye ulaşmak isteğine rekreatif etkinliklerin yardımcı olduğunu; sportif faaliyetlerde daha az ayrımcılık hissettiklerini ve kendilerini toplumun bir parçası olarak gördüklerini; spor faaliyetlerine katılımın sosyalleşmeye önemli ölçüde katkı sağladığını; toplumun saygısını kazanmak için öncelikle bireyselliklerini kazanmaları gerektiğini, sporun bu anlamda iyi bir araç olduğunu ve önemli avantajlarını gördüklerini; kulüplere, çeşitli spor ve eğlence topluluklarına katıldıklarını, birçok insanla etkileşime geçtiklerini ve iletişim becerilerinin önemli ölçüde geliştiğini kaydettiler. Görme engellilerin yakın çevrelerinden aldıkları desteğin karanlık yüzünün de

farkında olmaları dikkat çekicidir. Elde edilen veriler sonucunda Sosyal İlişkiler temasında oluşturulan kodlar Şekil 4’te paylaşılmıştır.

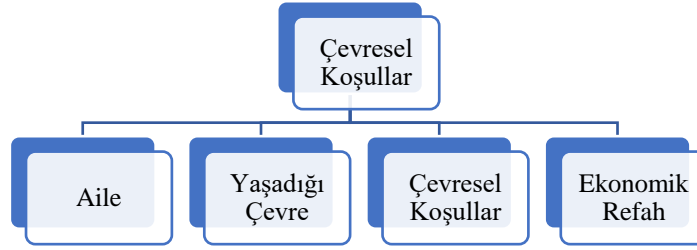


Şekil 4. Sosyal ilişkiler alt boyutları

Bu çalışmaya benzer bir araştırmada Paravlic vd., (2015) spora katılan engelli bireylerin sosyal destek aldıklarını, bunun da çevreden dışlanma duygularını azalttığını ve duygusal durumlarını iyileştirdiğini bulmuşlardır. Engelli birey için ailelerin yanı sıra yakın arkadaşların da önemli bir destek kaynağı olduğu tespit edilmiştir (Dunn, 2014). Ünal (2018) bazı görme engelli kişiler için dışarıdan destek almanın olumsuz hissettirdiği tespit edilmiştir. Ünal ve İlhan (2020), görme engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılarak sosyal roller edinip yalnızlık eğiliminden uzaklaştığını ve engelli bireylerin spor hobilerine katılımının; sosyal gelişime fayda sağladığını, iletişim becerilerini geliştirdiğini, arkadaş edinme ve sosyal rol edinmede olumlu gelişme sağladığını bildirmişlerdir. İlhan (2018), engelliliği nedeniyle ruh sağlığı belirtileri yaşayan, kaygılı ve ayrımcılık duygusuyla baş etmeye çalışan engelli bireyler için spor faaliyetlerinin çok önemli olduğunu ve engelli bireylerin topluma kazandırılmasında etkili bir araç olduğu sonucuna varmıştır. Tüm bu araştırma bulguları, araştırmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Çevresel Koşullar Teması

Araştırmada bazı katılımcılar, engellerinden dolayı ailelerinin aşırı korumacı tutumu nedeniyle dezavantajlar yaşadıklarını, sportif faaliyetlere katılım süreciyle ailenin tutumunun esnediğini ifade etmişlerdir. Görme engelli kadınlar çevrede gördükleri olumlu ve olumsuz tutumların kendilerini çok etkilediğini belirterek; ailelerinden ve çevrelerinden manevi destek almalarına rağmen engelli olmaları nedeniyle fiziki çevre koşullarının kendilerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Yollar ve sosyal konutlar görme engellilere uygun değildir ve düzensiz kaldırımlar, rampalar ve açık kuyular yaralanmalara ve hatta ölüme neden olabilmektedir. Elde edilen veriler doğrultusunda Çevresel Koşullar temasında oluşturulan kodlar Şekil 5’te paylaşılmıştır.



Şekil 5. Çevresel koşullar alt boyutları

Görme engelli kadınlar, engelleri nedeniyle özellikle aile ilgisine ve desteğine ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir ve bu durum doğrulanmıştır. Dunn'ın (2014) araştırma bulgularına benzer şekilde; engelli bireyler için ailenin önemli bir destek kaynağı olduğunu belirtmiştir. Moghadam-Behbood vd., (2017) ve Tefera vd., (2017) yaptıkları çalışmada birçok ebeveynin engelli çocukları hakkında olumlu duygulara sahip olduğunu bulmuşlardır. Hesapçioğlu vd. (2014) spora katılan görme engelli gruplarla spor yapmayan görme engelli grupları karşılaştırdıkları çalışmada, spor bileşik puanına göre spor yapan görme engelli grubun yaşam kalitesinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Ejiakor vd. (2019), görme bozukluğunun derecesinin kişinin yaşam kalitesini etkilediğini ve kör kişilerin en kötü yaşam kalitesine sahip olduğunu bulgulamıştır. Tüm bu araştırma bulguları, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Görme engelli kadınların sportif rekreatif etkinliklere katılımlarının sonucunda:

- "Psikolojik Sağlık" teması altında ve alt boyutlarında; özgüvenin ve özsaygının artması, öznel iyi oluş halinde olumlu bir yükselme yaşanması, özerkliğin kazanılması, kişisel potansiyelin farkına varılması, bağımsız hareket kabiliyetinin gelişmesi ve zihinsel zindelik halinin hissedilmesi gibi pozitif yönlü artışlar olduğu gözlenmiştir.
- "Fiziksel Sağlık" teması altında ve alt boyutlarında, fiziksel olarak güçlü ve kuvvetli hissedilmesi, bedensel olarak iyi ve yeterli hissedilmesi, hastalıklardan korunmaya katkı sağlaması gibi pozitif yönlü etkileri olduğu görülmüştür.
- "Sosyal İlişkiler" teması altında ve alt boyutlarında, çevreden görülen desteğin artması, toplumsal kabulün gerçekleşmesi, toplumda saygınlık kazanılması, sosyalleşme ve iletişim kabiliyetini gelişmesi gibi pozitif kazanımların olduğu gözlemlenmiştir.
- "Çevresel Şartlar" teması altında ve alt boyutlarında, aile desteği, çevre desteği, çevresel koşullar ve ekonomik koşullar alanlarında yaşam kalitesinin yükseldiği belirlenmiştir.

Görme engelli kadınların sportif rekreasyon etkinliklerine katılımlarıyla yaşam kalitelerinde belirgin bir artış gözlenmiştir. Tüm katılımcılar, özellikle engellilerin, engel durumu olan kadınların ve tüm kadınların sportif etkinliklere katılması gerektiği konusunda ortak bir görüşte birleşmişlerdir. Araştırmanın veri analizleri, görme engelli kadınların sportif rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla psikolojik sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel koşulların tüm alt boyutlarında faydalı kazanımlar edindiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu özel grup için daha etkili destek ve rehberlik sağlamak amacıyla alan yazınına katkı sağlayacak ve de

toplumsal eşitlik ve katılımın artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

Sportif etkinliklere katılım, görme engelli kadınların fiziksel sağlıklarını desteklemektedir. Aerobik egzersizler, dayanıklılık antrenmanları veya yönlendirici sporlar, kas kuvvetini artırabilir, esnekliği geliştirebilir ve genel fiziksel refahlarını artırabilir etkiye sahiptir. Sportif rekreatif etkinliklere katılım, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde endorfin salgılanması, stresin azalması, ruh halinin iyileşmesi ve özsaygının artması gibi faktörler aracılığıyla genel psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca sportif etkinliklere katılım, görme engelli kadınların sosyal çevreleriyle etkileşimde bulunmalarına olanak sağlar. Takım sporları veya grup etkinlikleri, sosyal bağları güçlendirir, arkadaşlıkları teşvik eder ve topluluk içinde bir aidiyet duygusu yaratır. Görme engelli kadınların bağımsızlık duygularını güçlendiren bu etkinlikler, kendi fiziksel yeteneklerini keşfetmelerine, kendi sınırlarını aşmalarına ve güçlü birer birey olmalarına olanak tanır. Bu çalışmada elde edildiği üzere sportif rekreasyon etkinlikleri, yaşamdan keyif almaya teşvik eder ve böylece bireylere hoşlandıkları bir şeyi yapma fırsatı sunarak yaşam kalitelerini artırmaya katkı sağlar. Görme engelli kadınlar, sportif etkinliklerle karşılaştıkları zorlukları aşarak mental dayanıklılıklarını geliştirebilirler, dolayısıyla hayatta karşılaşılabilecek farklı zorluklara karşı da direnç kazanırlar. Son olarak görme engelli kadınların sportif etkinliklere katılımı, toplumda engelli bireylere yönelik mevcut algıyı değiştirir ve farkındalığı artırır. Bu durum, toplumun genelinde daha fazla anlayış ve kabul yaratma potansiyeli taşır. Tüm bu nedenlerden dolayı konuya ilişkin geliştirici araştırmaların devam ettirilmesi gerekmektedir.

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. Bu çalışmanın etik onayı, Batman Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 10/11/2021 tarihli toplantısında ve Karar 2021/03-21 sayılı kararı ile alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Yazar/lar araştırmaya eşit düzeyde katkı sağlamışlardır.

KAYNAKLAR

- Arık, A., Numanoğlu, E., ve Erden, Z., (2016), Atıcılık sporunun bedensel engelli ve sağlıklı sporcularda yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelenmesi. *1.Engellilik Araştırmaları Kongresinde sunulan bildiri*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 12-14.
- Arslan, Y., Şahin, H. M., Gülnar, U., Şahbudak, M. (2014). Görme engellilerin toplumsal hayatta yaşadıkları zorluklar (Batman Merkez Örneği). *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-14.
- Brown, R. I., Brown, I. (2005). The application of quality of life. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(10), 718-727.
- Çoban, A. İ. (2008). Engellilere yönelik hizmetlerin sunumunda yaşam kalitesi yaklaşımının önemi. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, (1), 47-58.
- Dalbudak, İ. (2019). 18- 20 Yaş arası spor yapan ve yapmayan B2 ve B3 görme engelli bireylerin duygusal zekâ ve saldırganlık düzeyleri bakımından incelenmesi, Doktora tezi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*, Muğla.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, (41), 162.
- Dunn, D. (2014). *The social psychology of disability*. Oxford University Press, 8-12.
- Dükkancı, Y. (2008). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*, Muğla.
- Ejiakor, I., Achigbu, E., Onyia, O., Edema, O., & Florence, U. N. (2019). Impact of visual impairment and blindness on quality of life of patients in Owerri, Imo State, Nigeria. *Middle East African Journal of Ophthalmology*, 26(3), 127.
- Elsman, E. B. M., van Rens, G. H. M. B., & van Nispen, R. M. A. (2017). Impact of visual impairment on the lives of young adults in the Netherlands: a concept-mapping approach. *Disability and Rehabilitation*, 39(26), 2607-2618.
- Erbaş, Ü., Gümüş, H., Talaghir, L. G. (2021). Leisure and recreation activities for disabled people. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 4(1), 1-7.
- Finkova, D., Joklikova, H., Ludikova, L., Majerova, H. (2014). Information and the quality of life of visually impaired individuals. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 112, 1099-1105.
- Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Hesapçıoğlu, S. T., Tural, M. K., Kandil, S. (2014). Quality of life and self-esteem in children with chronic tic disorder, *Turkish Archives of Pediatrics/Türk Pediatri Arşivi*, 49(4), 323.
- İlhan, E. L. (2018). Zihinsel yetersizliği çocuklar için beden eğitimi ve sporun önemi, *Pusula Spor, Aylık Bilimsel Spor Dergisi*, 1(7), 61.
- Jaganjac, A., Hadžiomerović, A. M., Katana, B., Trtak, N., Kaljić, E., Konjo, H., Redžović, A. (2020). Daily activities of employed persons with visual impairment. *Journal of Health Sciences*, 10(2), 157-169.
- Kamelska, A. M., & Mazurek, K. (2015). The assessment of the quality of life in visually impaired people with different level of physical activity. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 67(1), 31-41.
- Kumcağız, H., & Çayır, G. A. (2018). Sporun, fiziksel engelli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisine ilişkin görüşler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 654-669.

- Moghadam, Z. B., Ghiyasvandian, S., Shahbazzadegan, S., & Shamshiri, M. (2017). Parenting experiences of mothers who are blind in Iran: A hermeneutic phenomenological study, *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 111(2), 113-122.
- Paravlic, A., Aleksandrovic, M., Zivkovic, D., Radovanovic, D., Madic, D., Djordjevic, S., & Konicanin, A. (2016). The effects of exercise programs on visually impaired children: A systematic review study. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 193-201.
- Pissaloux, E. E., Velázquez, R., & Maingreud, F. (2017). A new framework for cognitive mobility of visually impaired users in using tactile device. *IEEE Transactions on Human-Machine Systems*, 47(6), 1040-1051.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Rebouças, C. B. D. A., Araújo, M. M. D., Braga, F. C., Fernandes, G. T., & Costa, S. C. (2016). Evaluation of quality of life of visually impaired. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69, 72-78.
- Réklaitienė, D., Požėrienė, J., & Ostasevičienė, V. (2016). The accessibility for people with disabilities-new challenge and possibilities for fitness and recreation services development. *Transformations in Business & Economics*, 15, 699-708.
- Rosenberg, E. A., & Sperazza, L. C. (2008). The visually impaired patient. *American Family Physician*, 77(10), 1431-1436.
- Şirinkan, A., Şirinkan, S., ve Çalışkan E. (2007). *Engellilerde beden eğitimi ve spor dersinin öğrenci bakış açısıyla değerlendirilmesi*. IX. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, *Akdeniz Üniversitesi, Antalya*, 7-9.
- Tefera, B., Van Engen, M., Van der Klink, J., Schippers, A. (2017). The grace of motherhood: disabled women contending with societal denial of intimacy, pregnancy, and motherhood in Ethiopia, *Disability & Society*, 32, 1510-1533.
- Uzun, F. (2019). *Rekreasyon faaliyetlerinin engellilerde yeri ve önemi (Down sendromu üzerine nitel çalışma)*. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Ünal, B. (2018). The development of disability pride through challenging internalized idealist and ableist norms in Turkish society: A grounded theory. Doktora Tezi, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*.
- Ünal, E. & İlhan E. L. (2020). Yaşam kalitesi ve spor: görme engelli bir sporcunun görüşleri doğrultusunda nitel bir araştırma. 18. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri*, Antalya, Türkiye, 8-11.
- Xiong, Y., & Liu, X. (2023). Visually impaired women on the move: the intersection of gender and disability in China. *Disability & Society*, 38(8), 1327-1346.
- Zajadacz, A., & Lubarska, A. (2020). Sensory gardens as places for outdoor recreation adapted to the needs of people with visual impairments. *Studia Periegetica*, 30, 25-43.

