

DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL GELİŞİMLERİNDE SPORUN ETKİŐİ: DOLAYOBA BÜTÜNLEŞİK FİZİKSEL AKTİVİTE MERKEZİ ÖRNEĐİ¹

Aslı YILMAZ²
Doç. Dr. Mehmet ŐAHİN³

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımının sosyal gelişimleri üzerinde bir etkisi olup olmadığını incelemek ve eğer varsa ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymaktır. Bu araştırma bir nitel çalışma olarak tasarlandı. Bu kapsamda Down Sendromlu bireylere Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde spor aktivitelerinde eşlik eden yakınları ile standartlaştırılmış açık uçlu sorular sorularak görüşmeler yapıldı. Yapılan analizlere göre göre spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerinde olumlu bir katkısı olduğu sonucuna ulaŐıldı. Bu çalışma bu alanda gerçekteŐirilen diğer araştırmalardan kullandığı yöntem sebebiyle farklılaşmaktadır, bundan dolayı bu çalışma literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Down Sendromu, spor aktiviteleri, sosyal gelişim.

THE EFFECT OF SPORTS ON THE SOCIAL DEVELOPMENT OF INDIVIDUALS WITH DOWN SYNDROME: THE EXAMPLE OF DOLAYOBA INTEGRATED PHYSICAL ACTIVITY CENTER

ABSTRACT

The aim of this study is to examine whether the participation of individuals with Down Syndrome in sports activities has an effect on their social development and, if any, to reveal what effects it has. This research was designed as a qualitative study. In this context, standardized open-ended questions were asked to individuals with Down Syndrome with their relatives accompanying them in sports activities at the Dolayoba Integrated Physical Activity Center. According to the analysis, it was concluded that sports activities have a positive contribution to the social development of individuals with Down Syndrome. This study differs from other studies in this field due to the method it uses, so this study makes an important contribution to the literature.

Keywords: Down Syndrome, sports activities, social development.

¹ Bu makale Aslı Yılmaz'ın 04.06.2021 tarihinde tamamlanan Yüksek Lisans tezinden üretilmiŐtir.

² İstanbul Gedik Üniversitesi, Beden EĞitimi ve Spor Bilimleri ABD Yüksek Lisans Öğrencisi,

³ İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Araştırma Makalesi/Research Article, GeliŐ Tarihi/Received:18/01/2022–Kabul Tarihi/Accepted: 27/01/2022

GİRİŞ

Dünya nüfusunun yaklaşık %10'u engelli bireylerden oluşmaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013). Bireyin engelli olarak adlandırılabilmesi için Dünya Sağlık Örgütü; zihinsel fonksiyonlarının işleyişinde önemli bir sınırlama olması, iki veya daha fazla uyum sağlama alanında yetersizlik olması ve bu engellerin 18 yaşından önce edinilmiş olması şeklinde sıralanabilir (WHO, 2021). Bu engellerden birisi zihinsel yetersizliktir. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünyadaki zihinsel engellilik oranı %3'tür (Şenlik, 2017). Bir zihinsel engel olan Down Sendromu ise bir kromozom anomalisidir ve genetik bir farklılıktır. Normalde 46 olan kromozom sayısının 47 tane olması durumudur. Hücre bölünmesi sırasında yanlış bölünme sonucu 21. kromozom çiftinde fazladan bir kromozomun yer alması olarak da tanımlanabilir (TDSD, 2021). Down Sendromu oldukça yaygın bir engel çeşididir. Her yıl 6000 bebek, Down Sendromlu olarak dünyaya gelmektedir. Bu da doğan her 700 bebekten birinin Down Sendromlu olması anlamına gelmektedir (CDC, 2021).

Down Sendromlu bireylerin diğer bireylerle daha az iletişim kurduğu bilinmektedir. Bu durum göz önüne alındığında sosyal beceri ve uyum konusunda Down Sendromlu bireylerin gelişmesine katkı sağlayacak aktivitelerin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Yapılması gerekli görülen aktivitelerden biri de spordur. Düzenli yapılan spor aktiviteleri, Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Ilkım ve diğ., 2018).

Bu çalışma, Down Sendromlu bireylere odaklanmakta ve bu bireylerin gerçekleştirdikleri düzenli spor aktivitelerinin sosyal gelişimlerine olan etkisini sorgulamaktadır. Bu amaçlar şu araştırma sorusunu sormaktadır: Düzenli gerçekleştirilen spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerinde nasıl bir rol oynamaktadır? Çalışma, belirtilen araştırma sorusundan yola çıkarak sporun, Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimindeki etkilerini ele almaktadır.

Çalışmanın ana hipotezini ise şu şekilde tanımlanabilir: Düzenli gerçekleştirilen spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkiler. Çalışma hipotezini sorgulamak için nitel bir araştırma tasarlanmıştır. Bu bağlamda spor aktivitelerine düzenli katılım gösteren kişilere spor aktivitelerinde eşlik eden kişilerle derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu hipotezi sorgulayarak ulaşılmak istenen amaç, sporun Down Sendromlu bireylere sosyal açıdan etkisi olup olmadığını, eğer varsa ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymaktır. Aynı zamanda, yapılan bu araştırma sonrasında elde edilecek sonuçlar, Down Sendromlu bireylerin eğitiminde spora daha çok önem verilmesinin ve bu bireylerin spora daha çok yönlendirilmesinin sağlanmasını amaçlamaktadır.

Bu çalışma, kullanılan araştırma yöntemi sebebiyle bu alanda yapılan diğer çalışmalardan farklılaşmakta ve bu sebeple alan yazınına önemli bir katkı sağlamaktadır.

Makale öncelikle bir literatür taraması ile alan yazınındaki önemli eserleri vurgulayacaktır, daha sonrasında araştırma yöntemi ele alınacaktır. Bu bölümleri sırasıyla araştırmanın bulguları ve tartışma ile sonuç takip edecektir.

1. ALAN YAZININDA DOWN SENDROMLU BİREYLER VE SPORUN ÖNEMİ

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

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

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

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

Engelli bireylerin içinde buldukları ruh hali ve toplumun kendilerine karşı olan tavırları, birtakım sorunlara yol açabilir. Bu sorunlara saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duyguları kontrol edememek gibi örnekler verilebilir. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri bu duygularını kontrol etmelerini sağlar (L. İlhan, 2008). Spor yeni dostluklar kurulmasına ve sosyal kaynaşmaya destek olur. Özellikle de Down Sendromlu bireyler açısından çok önemlidir. Spor, Down Sendromlu bireylerin topluma kazandırılmasını sağlar (L. İlhan, 2008).

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

2. YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma tekniklerinden görüşme yöntemi (Özgüven, 1999) kullanıldı. Soruların sırası ve tarzı önceden belirlendi. Görüşme yapılan tüm kişilere aynı temel sorular aynı sıra ile soruldu. Sorular tam anlamıyla açık uçlu bir formatta ifade edildi. Bu bakımdan araştırma standartlaştırılmış açık uçlu görüşme stratejisi ile yapıldı (Büyüköztürk ve diğ., 2013)

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

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

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

Çalışmayı Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde gerçekleştirebilmek için bir dilekçe yazıldı (Ek-2) ve izinler alındı (Ek-3). Kurumdan alınan izin doğrultusunda Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde spor aktivitelerine katılan Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden 9 kişi çalışmaya katılmak için gönüllü oldu. Gönüllü olan 9 kişiye ulaşıp görüşmenin yapılacağı gün ve saat belirlemek adına randevular alındı. Randevu günü ve saati belli olduktan sonra tek tek görüşmelere başlandı. Görüşmelerde sorulan sorular Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'ndeki iki özel eğitim öğretmene, Cihangir Okulları'ndaki bir Türkçe öğretmene ve İstanbul Gedik Üniversitesi'ndeki bir akademisyene danışılarak yapılandırıldı. İlk 8 soru demografik özellikleri tanımlamak üzere, diğer 15 soru ise Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı hakkındaki ebeveyn düşüncelerini öğrenmeye yönelik toplam 23 sorudan oluşmaktadır. Görüşmeler ortalama 35 dakika ila 45 dakika sürdü.

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

Görüşmeler sonunda kayıtlar yazıya geçirildi. Yazıya geçirildikten sonra tematik kodlama yöntemi ile analizler yapıldı. Bu yöntem yazıya dökülen görüşmelerin bazı temalar etrafında kodlanmasıyla gerçekleştirilir. Ortaya çıkan kodlar benzerlik ve farklılıklarına göre sınıflandırılır ve araştırmanın temaları ortaya çıkar (Neuman, 2009). Görüşmeciler anonimleştirildi ve numaralandırıldı. Analizlerin ve bu makale içinde kullanılacak alıntılarının daha iyi anlaşılabilmesi adına görüşmecilerin profili aşağıdaki tablodaki şekilde oluşturuldu.

Tablo 1:Görüşmeci Profili

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

BULGULAR

Bu çalışmanın temel hipotezi spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlamasıdır. Bu hipotezi test etmek adına yapılan görüşmeler, bu varsayımı doğrular. Makaleye konu olan çalışma kapsamında Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nde spor aktivitelerine katılan Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınlarıyla yapılan görüşmeler sporun önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde sıralanabilir:

Down Sendromlu bireylerin bir kurumda düzenli spor aktivitelerine katılımı, sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu gibi kurumlar, bu bireylerin sosyal gelişimlerini desteklemek için çok fazla kaynağa sahiptir. Down Sendromlu bireylerin kurum dışı spor aktivitelerine katılımı da sosyal gelişimlerini eğer uygun koşullar sağlanırsa destekleyebilmektedir. Bu noktada ailelerin rolü ve desteği çok önemlidir. Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı, arkadaş edinmeleri, arkadaşlıklarını geliştirmeleri ve sosyalleşmeleri açısından önemli rol oynamaktadır ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı, kaygı ve korku seviyelerinde azalmalara ve kontrol altına alabilmelerine yol açmaktadır. Bu durum da sosyal gelişimlerini desteklemektedir. Down Sendromlu bireylerin hayatında spor aktivitelerinin oldukça önemli bir yeri vardır. Bunun en önemlilerinin başında sporun topluma karışmaları için bir araç olması gelmektedir. Spor, özel gereksinimli birey ve toplum arasında bir köprü olur ve bu bireylerin sosyal gelişimlerini destekler. Down Sendromlu bireyler, spor aktivitelerine katılımda bazı olumsuzluklarla karşılaşabilmektedir. Ancak bu araştırma ortaya koymuştur ki bu olumsuzluklar eğitmen bilgisizliği ve yetersizliği, yanlış uygulamalar ve toplumun önyargıları ile ilgilidir. Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımı, onlara spor aktivitelerinde eşlik eden yakınları tarafından çok önemsenmekte ve önerilmektedir. Bu kişilerin görüşleri, bu aktiviteleri birinci elden deneyimleyen kişiler olduğundan, bu çalışma için önem taşımaktadır.

Down Sendromlu Bireylerin Bir Kurumunda Düzenli Spor Aktivitelerine Katılımı

Bu çalışmaya göre, Down Sendromlu bireyler spor aktivitelerini bir kurum dahilinde yaptıklarında, bundan sağladıkları fayda da çeşitlenmektedir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin analizinden çıkarılan sonuçlara göre Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi'nin Down Sendromlu yakınlarına sağladıkları faydalar akran eğitimi, aktivitelerde çeşitlilik, kurallar ve sınırların olması ve iletişim imkanları olarak sıralanabilir. Akran eğitimi, normal gelişim gösteren bireylerin özel gereksinimli bireylerle etkileşim içinde olması ve onlara öğretici model olmalarını kapsamaktadır. Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi bünyesinde de özel gereksinimli bireylere akran eğitimi sağlamak adına çalışmalar yürütülmektedir. Bu çalışmalar dahilinde Pendik ilçesindeki çeşitli ortaokullardan Beden Eğitimi ve Spor dersleri kapsamında normal gelişim gösteren çocuklar, özel gereksinimli akranlarıyla buluşmaktadır.

“Biz ilk spora gittiğimizde kızım o kadar konuşmuyordu. Sporla ilgili daha çok konuşmaya başladı. Dolayoba'ya gelen özel çocuklar ve normal çocuklar kaynaştıklarında da çok iyi geldi ve daha çok hoşuna gitti. Daha çok sevdi.” (Görüşmeci 2, kadın, 54 yaş)

Bu araştırmaya göre bir kurum bünyesinde gerçekleştirilen spor aktivitelerinden bahsederken ikinci olarak ele alınması gereken konu aktivitelerdeki çeşitliliğdir. Spor aktivitelerindeki çeşitlilik, Down Sendromlu bireylerin fiziksel gelişimlerini farklı açılardan desteklemektedir, çünkü her spor aktivitesi vücudun farklı bir bölgesini çalıştırmakta ve geliştirmektedir.

“Bizim çocuklarımızda spor muhakkak gerekli olan bir şey. Ben Gedik Üniversitesinin Spor aktivitelerine başladığımda Dolayoba'da, çocuğuma hiç top oynatmadığımı fark ettim. Yani o kadar güzel eğitim vermişim derken hiç top oynatmadığımı fark ettim. Hiç ip atlatmamışım. Yüzme yapıyor o bana yeter gibi düşünmüşüm. Ama yanlış. Diğer hareketler de ona çok gerekliydi.” (Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

Bir kurum bünyesinde gerçekleştirilen spor aktivitelerinden bahsederken görüşmecilerin üzerinde durduğu ve üçüncü olarak ele alınması gereken konu da kurallar ve sınırlardır. Kurallar ve sınırlar bireyin haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamayı sağlamaktadır. Sınırları olmayan bireyler çatışmalarla, reddedilmelerle ve olumsuz tepkilerle karşılaşmaktadırlar. Toplumdaki kuralların ve sınırların amacı sosyal ilişkilerin olumlu ve düzenli bir şekilde sürdürülmesini sağlamaktır.

“Dolayoba bambaşkaydı belli katı kuralları vardı kuralların dışına çıkılmıyordu, kesinlikle ve kesinlikle spor olmalı ama dediğim gibi normal çocuklar gibi nasıl kurallar varsa bizim çocuklar içinde olmalı esnetilmemeli.” (Görüşmeci 9, kadın, 44 yaş)

Görüşmecilerin dile getirdiği ve bir kurum dahilinde yapılan spor aktivitelerinin bir başka fayda sağladığı konu da Down Sendromlu bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlamasıdır. Bu noktada da spor bir amaç olmaktan ziyade bir araç haline gelmektedir, spor yapılan ortam pek çok kişinin ve dolayısıyla da etkileşimin yüksek olduğu bir ortam sağlamaktadır.

“Kesinlikle spordan sonra sohbet etme becerileri daha iyi. Sadece spora mı bağlamam gerek onu da bilmiyorum ama sporla beraber farklı birçok ortama gitti. Hepsine göre spor, daha yoğun bir şekilde gittiği bir ortam olduğu için açıkçası daha çok spora bağlıyorum. Çünkü öğretmenlerimizin yaklaşımları, kızımı sürekli dahil etme çabaları da çok iyiydi o yüzden geliştiğini düşünüyorum. Kendini biraz daha ifade etmeye, fikirlerini söylemeye, daha çekinmeden söylemeye başladı.” (Görüşmeci 2, kadın, 54 yaş)

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

Down Sendromlu Bireylerin Kurum Dışı Spor Aktivitelerine Katılımı

Bir kurum dahilinde gerçekleştirilen spor aktiviteleri pek çok alanda Down Sendromlu bireylere avantaj sağlamaktadır. Ancak bu bireyler kurum dışında ve kurum dışından bireylerin yapmakta olduğu aktivitelere katılmak istediğinde durum farklılaşmaktadır. Down Sendromlu bireylerin toplumda ön yargıyla karşılaşılıyor olmaları bunun bir sebebi olarak görülebilir. Zira bu bireyler, kurum dışında bu aktivitelere katılmak istediğinde reddedilebilme ihtimalleri de olmakta ve bu durum onların özgüvenlerine ve spor yapma konusundaki istekliliklerine ket vurmaktadır. Down Sendromlu bireyler, kendilerini daha rahat hissedebildikleri, tanıdıklarının olduğu ya da kabul gördükleri ortamlarda çeşitli aktivitelere katılmak istemektedir. Ancak kurum dışında bu durum her zaman mümkün olmamaktadır. Bu çalışmaya göre, bu gibi durumların önüne geçebilmek ve Down Sendromlu yakınlarının toplumla uyumunu kurum dışında da sağlayabilmek adına ebeveynler, değişik stratejiler geliştirmektedir:

“Genellikle babamız indiriyor oğlumuzu yalnız indirmiyoruz. Oğlumuzla ilgilenmeleri adına eşim de onlarla beraber top oynuyor mesela. Basketbol, futbol oynuyor derken bir şekilde çocuklar sahipleniyor, göz kulak oluyorlar.” (Görüşmeci 9, kadın, 44 yaş)

“Başlarında büyük olduğunda genelde oyunlara katılıyor.” (Görüşmeci 3, kadın, 49 yaş)

Görüşmeci 9 ve görüşmeci 3 ile yapılan görüşmelerden anlaşılan, Down Sendromlu çocuklar kurum dışı aktivitelere katılımında kendi yakınları olan bir büyüğün yanında daha katılımcı ve özgüvenli olmaktadır. Kurum bünyesinde gerçekleştirilen spor aktivitelerinde kurumun üstlendiği köprü görevini, kurum dışı spor aktivitelerinde Down Sendromlu bireylerin yakınları üstlenmektedir.

Aileleri tarafından sosyal olarak tanımlanan Down Sendromlu bireyler bile kendi başlarına bir ortama katılmak istediklerinde akran zorbalığı ile karşı karşıya kalmakta, reddedilmekte ve dışlanmaktadır. Bazı durumlarda ise, eğer Down Sendromlu birey kendini bir ortamda kabul ettirmişse, o ortamdaki kişiler bu bireyin varlığına alışıkça kurum dışındaki spor aktivitesine katılma süreci değişiklik gösterebilmektedir ve kolaylaşmaktadır. Sonuç olarak, bu bölümde yapılan analizler kurum dışında Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımlarının zorluğunu ve bunun sebebinin de kurum dışında bir araya geldiği ya da karşılaştığı insanları olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu bireyler günlük hayatlarında spor aktivitelerini daha verimsiz bir şekilde sürdürmektedir.

Down Sendromlu Bireylerin Arkadaşlık İlişkileri ve Spor

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

“Spora başladıktan sonra arkadaşları arttı. Hocalarını da çok seviyor. Herkesi tanıyor. Oynamak istemese bile onlarla temasta oluyor ve bu durumun çok etkisi var.” (Görüşmeci 7, kadın, 47 yaş)

“Spordan önce o kadar değil ama şimdi çok iyi. Her yere girip çıkıyor, şu an daha iyi. Zamanla gittiğimizde de utanıyordu, biri ona baksa nasıl olacak diye düşünüyordu ama şimdi yok. Daha iyi. Dolayoba’ya başladıktan sonra arkadaşları arttı. Herkesi tanıyor artık.” (Görüşmeci 2, kadın, 54 yaş)

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

Down Sendromlu Bireylerde Korku, Kaygı ve Spor

Down Sendromlu bireylerin düzenli spor aktivitelerine katılımı korku ve kaygı seviyelerine de etki etmektedir. Korku ve kaygı duygularının da üstesinden gelmede spor aktiviteleri araçsallaşarak yine bir köprü görevi görmektedir. Çalışmamız kapsamında yapılan görüşmelerin analizlerine göre, spor aktivitelerine katılım, Down Sendromlu bireylerin korku ve kaygı hallerinin üstesinden gelmelerine katkı sağlamaktadır. Görüşmeciler, Down Sendromlu yakınlarının düzenli spor aktiviteleri sayesinde özgüvenlerinin arttığını ve yapamayacaklarını düşündükleri şeyleri eğitim yoluyla yapabildikçe mutlu olduklarını dile getirmektedirler.

“Korku hiç yok ama mesela tek ayağının üzerinde duramayacağını biliyordu. Sporla birlikte baya baya güvendi kendine. Bazı hareketleri yapamayacağını bildiği için çok yapmazdı. Ama spor öğretmenlerinin ona verdiği güvenle yapamayacağım dediği şeyleri bile yapması onu çok mutlu etti. Ondan önce biz ne kadar teşvik etsek de anne baba ile bir yere kadar çünkü siz zaten onu teşvik ederken uzaktan da yapamayacak paniğini yaşıyorsunuz ama bir öğretmen bunu yaşamıyor, yaşıyor da. Onun için daha becerikli oluyor.” (Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

Üstte yer alan alıntıdan anlaşılacağı üzere, Down Sendromlu bireyin özgüvenini kazanmasında spor aktivitelerinin önemi vurgulanmaktadır. Ancak buradaki altı çizilmesi gereken nokta spor aktivitelerinin bir eğitim aracı olarak Down Sendromlu bireylere sunulmasıdır. Çünkü bu bireylerin spor aracılığıyla eğitilmesinde ebeveynler yalnız başına yeterli olmayabilmektedir. Ancak bir öğretmenin varlığı ve Down Sendromlu bireye yaklaşımı ile öğretme teknikleri, ailenin kendi başına gerçekleştiremeyeceği bir eğitimi bu bireylere sağlamaktadır. Bunun sonucunda da bahsi geçen bireylerin korku ve kaygı durumlarında azalmalar görülmektedir. Dolayısıyla denilebilir ki, Down Sendromlu bireylerin, belirli bir ortamda o ortama alışarak düzenli spor faaliyetlerine katılmaları kaygı ve korku düzeylerinin azalmasında önemli rol oynayacağını söyleyebiliriz.

Sporun Down Sendromlu Bireyler İçin Olumlu Yönleri

Bunlara göre özellikle vurgulanan konular spor faaliyetlerinin Down Sendromlu bireylerin sosyalleşmesi, topluma karışması, fiziksel gelişmelerine olan katkısı, bir kurum içindeki yönerge ve kurallara uyma becerilerini geliştirmesi ve ilerleyen paragraflarda ele alacağımız bunun gibi diğerleridir.

“Özellikle sosyal bir çevre, arkadaş edinme, sosyal ilişkiyi geliştirme, bütünsel olarak disipline olabilmek, emir komut algılayabilme, hareket bütünlüğünü sağlayabilme gibi hem onun sağlıklı yaşamasına hem de bedenen gelişimi açısından faydalı oluyor. Olumsuz bir yanı olacağı kanaatinde değilim. Çünkü onun girişimciliğini, umulmadık hareketlerini veya ondan beklenmedik görmediğimiz potansiyellerini ortaya çıkarabiliyor.” (Görüşmeci 5, erkek, 43 yaş)

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

Down Sendromlu Bireylerin Spor Aktivitelerinde Karşılaştıkları Olumsuzluklar

Bu çalışmada sporun pek çok olumlu yönü ele alındı. Ancak belirtmek gerekir ki Down Sendromlu bireyler için faydalı olması adına yapılan sporun bazı alt dalları olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bunun en önemli sebebi Down Sendromlu bireylerin normal gelişim gösteren bireylerden vücut ve kas yapılarının farklı olması sebebiyle bu bireylere her spor aktivitesinin uygun olmamasıdır. Nasıl ki vücudunda herhangi bir rahatsızlığı olan normal gelişim gösteren bir bireye hekimler bazı spor aktivitelerini önerip bazılarını yasaklıyorsa, Down Sendromlu bireylerin de vücut ve kas yapısını bilerek bilinçli bir şekilde öneriler yapılmalıdır.

Bu öneriler doğrultusunda da spor aktiviteleri uygulamaları gerçekleşmelidir. Buradan yola çıkarak, bazı spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin gelişimi için uygun olmadığını söylemek mümkündür. Yanlış yönlendirilen özel gereksinimli bireylerde kalıcı hasarlar oluşabilmektedir.

“Türkiye’de ne yazık ki bizim çocuklarımız için bilerek spor yapmıyoruz. Bu spor eğitimcileri bizim çocuklarımızın vücudunu ve kas yapılarını çok iyi bilmiyorlar. Benim çocuğum çok küçükken harika bale yapıyordu ama balenin ona yasak olduğunu sonradan fark ettik. Hemen bıraktık. Omur iliklerinde ve boyunda kısa oldukları için felç olma riskleri çok yüksek.” (Görüşmeci 6, kadın, 62 yaş)

Down Sendromlu bireylere olumsuz etkileri olan spor aktivitesinin kendisi olmaktan ziyade, yanlış yönlendirmeler, bilinçsiz eğitimciler ve karşılaşılan ayrımcılıktır.

Down Sendromlu Bireylerin Spor Aktivitelerine Katılımlarına Dair Yakınlarının Görüş ve Önerileri

Farklı görüşmecilerden yapılan alıntılar düzenli spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerine olan katkılarını vurgulamaktadır. Bu çalışmada altını çizdiğimiz diğer sorulara verdikleri cevapların yanı sıra, Down Sendromlu bireylerin yakınları, spor aktivitelerinden bahsederken sosyallik, arkadaş edinme, planlı programlı çalışma gibi konular üzerinde durmuşlardır. Ancak burada da görülmektedir ki düzenli spor aktiviteleri söz konusu bireylerin sadece sosyal gelişimlerine katkı sağlamakla kalmayıp, başka pek çok alanda gelişimlerine ve iyi olma hallerine etki etmektedir. Örneğin, bu aktiviteler motor beceri kazanımlarına, olası hastalıkları önlemeye, fiziksel gelişimlerini tamamlamalarına da katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, spor aktivitelerine katılım, Down Sendromlu bireylerin gelişimlerine sağladığı katkılardan ötürü, bu bireylerin yakınları tarafından önemsenmekte ve görüşmeciler tarafından spor aktivitelerine katılımın önemine vurgu yapılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma göstermiştir ki bir kurumda düzenli olarak yapılan spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Spor aktiviteleri eğer bir özel eğitim kurumunda gerçekleştiriliyorsa özel gereksinimli bireyler için daha önemli ve etkili hale gelmektedir (İlhan ve diğ., 2013). Down Sendromlu bireylerin kurum dışı spor aktivitelerine katılımı kurumda gerçekleştirilen spor aktiviteleri kadar önemlidir. Toptaş Demirci’nin açık bir şekilde ortaya koyduğu üzere rekreasyon aktiviteleri özel gereksinimli bireylerde normal gelişim gösteren bireylere göre çok daha önemlidir ancak özel gereksinimli bireyler için çok kolay olmayıp, söz konusu bireylerin rekreasyon aktiviteleri daha çok ebeveynleri aracılığıyla mümkün hale gelmektedir (Toptaş Demirci, 2019). Bu çalışmada sporun arkadaşlık ilişkileri kurmada ve geliştirmede önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda spor, sosyalleşmek için bir araç haline gelmiştir.

Çevik ve Kabasakal'a göre spor ve sportif aktiviteler bireylerin arkadaş ilişkilerini desteklemektedir (Çevik ve Kabasakal, 2013). Yapılan görüşmeler düzenli gerçekleştirilen spor faaliyetlerinin Down Sendromlu bireylerin kaygı düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Altun'un araştırmasında belirttiği gibi spor aktivitelerine katılan özel gereksinimli bireylerin kaygı problemleri daha az olup, bu bireylerin kendilerini daha mutlu ve yeterli hissettikleri ortaya konmuştur (Altun, 2010). Spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylerin sosyalleşmesine, topluma karışmasına katkılar sağlamaktadır. Bor'a göre spor aktiviteleri Down Sendromlu bireylere temel sosyal beceriler, grupta iş yapma becerileri ve kendini kontrol etme becerileri gibi farklı alanlarda katkı sağlamaktadır (Bor, 2018). Bor'un bulguları, bu çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir. Down Sendromlu bireyler spor aktiviteleri sırasında bazı olumsuzluklarla karşılaşabilmektedir. Ulaşılan sonuçlara göre bu olumsuzluklara spor eğitmenlerinin yetersizliği, insanların yaklaşımları ve yanlış uygulamalar örnek gösterilmektedir.

Bu çalışmanın konusu olan Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişiminde spor aktivitelerinin düzenli gerçekleştirilmesi yadsınamaz bir önem taşımaktadır. Bu sonuç, bu alanda yapılan ve spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişmelerine etkileriyle ilgili olan çalışmalarla paralellikler göstermektedir (Koparan, 2003; Nalbant, 2011; Şenlik, 2017). Bu araştırma, Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımının sosyal gelişimlerine olan etkilerini Dolayoba Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi örneğinde ele almaktadır. Bu örneklemin Türkiye'ye kıyaslandığında toplumun küçük bir kısmını temsil ettiğini göz önünde bulundurmak gerekir. Buradan yola çıkarak, gelecekte benzeri çalışmalar daha geniş kapsamlı olarak tasarlanabilir, bu makaleye konu olan bu çalışma ise gelecekte yapılabilecek çalışmalara bir örnek teşkil edebilir, yol gösterici olabilir. Sonuç olarak, bu araştırma, Down Sendromlu bireylerin düzenli olarak gerçekleştirdikleri spor aktivitelerinin, bu bireylerin sosyal hayatlarında ne kadar belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bu aktiviteler Down Sendromlu bireylerin, ailelerinin ve yakınlarının hayatlarında yeni pencereler açmaktadır. Dolayısıyla söz konusu bireylerin hayatında düzenli spor aktiviteleri çok büyük önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Altun, F. B. (2010). Bedensel Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi.
- Bor, M. Ö. (2018). Terapatik Rekreasyon Faaliyetlerinin Down Sendromlu Çocukların Sosyal Gelişimine Etkisi. Batman Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). Pegem Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri—Şener Büyüköztürk Pegem Akademi Yayıncılık | indekskitap.com. <https://www.indekskitap.com/urun/pegem-egitimde-bilimsel-arastirma-yontemleri-sener-buyukozturk-pegem-akademi-yayincilik>
- CDC. (2021). Data and Statistics on Down Syndrome | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/downsyndrome/data.html>
- Çevik, O., & Kabasakal, K. (2013). Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 3(2), 74-83.

- İlhan, E. L., Kırımoğlu, H., & Çokluk, G. F. (2013). Zihinsel Engelli Çocuklarda Düzenli Olarak Yapılan Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-8.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlkım, M., Kalaycı, M. C. K., Güleröğlü, F., & Gündoğdu, C. (2018). Down Sendromlu Çocuklarda Sportif Etkinliklere Katılma Durumuna Göre Sosyal Uyum ve Beceri Düzeyinin İncelenmesi. *İnönü University International Journal of Social Sciences (INIJOSS)*, 7(1), 162-172.
- Koparan, Ş. (2003). Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarda Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1).
- Nalbant, S. (2011). 14 Haftalık Zihinsel Aktivite Programının Down Sendromlu Çocukların Motor Gelişimleri Ve Günlük Yaşam Aktiviteleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi*.
- Neuman, W. L. (2009). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7th edition). Pearson.
- Özgüven, İ. E. (1999). *Psikolojik Testler*.
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 479-488. <https://doi.org/10.14486/IJSCS314>
- Şenlik, Z. A. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Down Sendromlu Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerine Etkisi. *Bartın Üniversitesi*.
- TDSD. (2021). Down Sendromu Nedir? | Türkiye Down Sendromu Derneği. Down Sendromu Nedir? | Türkiye Down Sendromu Derneği. <https://www.downturkiye.org/down-sendromu-nedir>
- Toptaş Demirci, P. (2019). Recreational Activities for with Disability: School-Aged Children and Adolescents. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3(1), 46-57. <https://doi.org/10.46463/ijrss.533037>
- WHO. (2021). Definition: Intellectual disability. World Health Organization Europe. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2010/15/childrens-right-to-family-life/definition-intellectual-disability>

EK-2: Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



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

15/03/2021

Sayın Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN

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

Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:
SA9837D2-5508-4SD9-AF9E-B53E252F0166
Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet Mah.
İlkbahar Sok. No: 1-3-5 Yakacak 34876 Kartal İstanbul
Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1121
Faks No: 0216 452 87 17
e-Posta: info@gedik.edu.tr
KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

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

Ayrıntılı bilgi için: Fatma YILMAZ
Müdür V.
Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1121

