



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.832197

**Türk Spor Bilimleri  
Dergisi**  
*Türk Spor Bil Derg*

Cilt 4, Sayı 1  
Mart 2021, 23-32

**The Journal of Turkish  
Sport Sciences**  
*J Turk Sport Sci*

Volume 4, Issue 1  
March 2021, 23-32

 İpek AYDIN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar: İ. Aydın  
e-mail: [ipek.aydin@deu.edu.tr](mailto:ipek.aydin@deu.edu.tr)

Geliş Tarihi: 27.11.2020  
Kabul Tarihi: 28.03.2021

**ORJİNAL ARAŞTIRMA**  
**ORIGINAL RESEARCH**

## Az Gören Bireylerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ile Algılanan Stres ilişkisi

### Özet

Bu çalışmanın amacı; az gören bireylerde rekreatif faaliyetlere katılımın önündeki engellerin ve az gören bireylerin algılanan streslerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda Rekreatif Faaliyetlere Katılımın Önündeki Engeller ölçeği ve Algılanan Stres ölçeğinden oluşan anket formu 125 az gören bireye uygulanmıştır. Anket kapsamında kullanılan ölçek maddeleri arasındaki içsel tutarlılık Cronbach alpha katsayısı ile ölçülmüştür. Çalışmada Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ölçeğinin yapısal geçerliliği ölçmek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri değişkenleri ve Algılanan Stres arasındaki ilişkinin kuvvetini ve yönünü belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Rekreatif Faaliyetlere Katılımın Önündeki Engeller boyutlarının Algılanan Stres üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre az gören bireylerin Algılanan Stres düzeylerini etkileyen Rekreatif Faaliyetlere Katılımın Önündeki Engeller değişkenleri Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler, Maddi Yetersizlikler ve Fiziksel Yetersizlikler olarak belirlenmiştir. Algılanan Stres ile Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler ve Maddi Yetersizlikler boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Regresyon analizinde elde edilen bulgulara göre, az gören bireylerin Algılanan Stres düzeylerini etkileyen Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri değişkenleri Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler ve Maddi Yetersizlikler olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda az gören bireylerin de bu faaliyetlere katılıp kazanımlardan faydalanmalarını sağlamak amacıyla az gören bireyin ailesi ve çevresinin daha duyarlı olması ve yerel yönetimlerin bu engellere yönelik geliştirici düzenlemeler gerçekleştirmeleri önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan stres, az gören bireyler, görme engeli, rekreasyon

## The Relationship between Barriers to Participation in Recreational Activities and The Perceived Stress in Low Vision Individuals

### Abstract

The aim of this study is to examine the barriers to participation in recreational activities and perceived stress of the people with low vision. In accordance with this purpose, a questionnaire, consisting of the Barriers to Participation in Recreative Activities and the Perceived Stress scales, was applied to 125 people with low vision. Cronbach's alpha calculated to internal consistency of the scale items. In order to test construct validity, exploratory factor analysis has applied to barriers to participation in recreational activities data set. Correlation analysis was conducted to determine the strength and direction of the relationship between the barriers to participation in recreative activities variables and perceived stress. Regression analysis was conducted to determine the effect of the dimensions of barriers to participation in recreative activities on perceived stress. According to the findings, the variables of Barriers to participation in recreative activities, which affect the perceived stress levels of individuals with low vision, were determined as psychological and social disabilities material disabilities and physical disabilities. Positive relationship was found between psychological and social disabilities and material disabilities. According to regression analyse, psychological and social disabilities and material disabilities have positive effect on barriers to participation in recreational activities. In this context, in order to enable individuals with low vision to participate in these activities and benefit from the gains, the family and environment of the individual can be more sensitive and local governments can make improvements for these barriers.

**Keywords:** Perceived Stress, low vision individuals, visually impaired, recreation

## GİRİŞ

Görme keskinliği ve görme alanı ile ilgili bilgiler, görme bozukluğu olan bireylerin çalışma, okula gitme, araba kullanma veya bağımsız olarak günlük yaşamın sıradan faaliyetlerini yerine getirip getirememesi konusunda bilgiler sunmaktadır. (Massof vd., 2005). Görme keskinliği ve görme alanına göre görme engelliliği sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflama körler, az görenler ve görme yetersizliği olanlar şeklindedir. Körler, görme keskinliğinin 20/200' ine sahip olan ve görme alanı sadece merkezdekilerle sınırlı olan kişilerdir. Az gören birey ise görme keskinliği 20/70 ile 20/200 arasında olan kişilerdir. Bu bireyler yardımcı araçlarla (büyüteç, gözlük vb.) çevreyi daha iyi görebilmektedir. Bunun yanında çevre düzenlemesine dikkat edilerek, daha büyük yazı karakteri kullanarak veya aydınlatmanın ayarlanmasıyla görme sıkıntıları hafifletilebilmektedir (Kale, 2020). Dünya Sağlık Örgütü gözleri görmeyen bireyler ve az gören bireyler arasında tanımsal bir farklılık yapmamış ve her iki grubu da görme engelli olarak belirlemiştir.

Görme problemleri hayatın her anını etkileyebilecek ve bireyin tüm yaşamının odak noktası olabilecek bir durumdur. Gerçekleştirilen araştırmalarda görme bozukluğu olan bireylerin boş zamanlarını genellikle pasif rekreatif faaliyetlerle (kitap okuma, TV izlemek, müzik dinlemek) geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kelly vd., 2015; Bashir vd., 2014; Roe, 2008). Görme bozukluğu olan bireyler rekreatif etkinlikleri gerçekleştirirken birtakım zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Sportif bir faaliyete katılırken görme bozukluğu olan bireyler için yönlendirmelerin yeterli olmaması, yazı boyutlarının küçük yazılması, aydınlatmayla ilgili problemler, yön bulma ile ilgili kısıtlılıklar bu zorluklara örnek olarak gösterilebilir. Görme bozukluğu olan bireyler faaliyetlere ulaşma konusunda sıkıntı yaşayabilecekleri gibi rekreatif faaliyetleri gerçekleştirecekleri mekanlarda da sıkıntılar yaşayabilmektedir (Tutuncu ve Lieberman, 2016). Bu sıkıntılar bireye özellikle zaman kaybı yaşatmaktadır ve bireyin gerçekleştireceği faaliyete daha başlamadan birçok engeli aşmak zorunda kalmasıyla sonuçlanabilmektedir.

Fiziksel ve sosyal rekreatif faaliyetler, bireyin yeteneklerini gösterebilme, kendini gerçekleştirebilme, öznel olarak tatmin olma, başkaları tarafından takdir edilme gibi duyguların karşılanmasında önemli bir role sahiptir (Jessup vd., 2010). Yalnızca sosyal ve psikolojik ihtiyaçların giderilmesi değil, bireyin fiziksel olarak kendini daha iyi hissetmesi, daha sağlıklı olmasına da olumlu etkileri vardır.

Görme bozukluğu olan bireylerin boş zaman etkinlikleri ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar genellikle çocuklar ve gençler üzerinde gerçekleştirilmiştir (Haegele vd., 2017; Giese vd., 2017). Bu çalışmalarda çocuk ve gençlerin zihinsel ve fiziksel sağlıkları, stres düzeylerinin azaltılması, yaşam kalitesi, arkadaş edinme ve sosyalleşme üzerinde olumlu etkisi olan rekreatif amaçlı fiziksel aktivitelere katılım üzerine odaklanılmıştır (Łabudzki ve Tasiemski, 2013; Bruner vd., 2017). Görme bozukluğu olan çocukların akranlarına oranla daha az fiziksel faaliyetlere katıldığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Augestad ve Jiang, 2015). Sportif rekreatif faaliyetlere katılmada olumsuz tutumların sergilenmesi, sosyal desteğin sağlanmaması, görme bozukluğu olan çocuklar ve gençler için aşılabilir bir engel olabilir (Bruce vd., 2007).

Boş zaman faaliyetlerinin şekli ve sıklığı yetişkinliğe doğru değişmektedir (Vučinić vd., 2020). Görme bozukluğu bireyin tüm yaşamını ilgilendiren bir durumdur ve yaşam boyunca birey bu engelle yaşamak durumundadır. Görme bozukluğu olan yetişkinler için rekreatif etkinlikler yaşam kalitesinin düzeyinde önemli bir yer tutmaktadır (Stevens-Ratchford ve Krause, 2004). Görme bozukluğu olan bireylerde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre yetişkinlerin büyük bir kısmının boş zaman etkinlikleri yaptığını; ancak bu etkinliklerin genellikle fiziksel çaba veya hareket gerektirmeyen TV izleme, kitap okumak gibi etkinlikler olduğu belirlenmiştir (Kelly vd., 2015). Görme bozukluğunun tiyatro, sinema, arkadaşlarla buluşma gibi bir topluluk içinde gerçekleştirilen faaliyetler (Berger, 2012), spor yapmak ve bireyin hobileriyle uğraşması (Rees vd., 2007) üzerinde önemli bir etkisi vardır. Görme bozukluğu olan yetişkinlerin arkadaşlarını ziyaret etmek veya sosyal etkinliklere katılmak gibi dış mekan faaliyetlerine zaman zaman katılmaktadırlar. Bunun nedeni ise genellikle desteğe ihtiyaç duyduklarından dolayı aile üyelerinin refakatininin gerekmesidir (Haegele, 2015). Bunun yanında görme bozukluğu olan bireylerde ulaşım çok önemlidir ve onların hareketliliğini etkilemektedir. Bu da görme bozukluğu olan bireylerin sosyal yaşamdan uzaklaşmasına

neden olmaktadır (Kelly vd., 2015). Gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında görme engelli bireyler sosyal rekreatif faaliyetlere katılmamanın nedeni olarak maddi koşulları ön plana sürmektedirler (Kelly vd., 2015). Bu olumsuzluklar nedeniyle görme bozukluğu olan yetişkinlerin fiziksel aktivite gerektiren rekreatif faaliyetlerde daha az yer aldığı görülmektedir (Perkins vd., 2013).

Görme bozukluğu olan bireyler engellerinden dolayı stresli bir yaşam sürmektedirler. Bu bireyler için açık alanlarda gezmek oldukça zordur (Passini vd., 1986), çünkü bu alanlarda görme bozukluğu olan birey mekânsal ve yöne ilgili bilgi eksikliği olduğundan dolayı stres içinde olacaktır (Marston ve Golledge, 2003). Bunun nedeni ise görme bozukluğu olan bireylerde görememe ve kaza yapma arasındaki ilişkinin çok yüksek olmasıdır (Evans ve Rowlands, 2004). Kentsel alanlar, bu alanlardaki uyarıcılar ve çevredeki sürekli değişiklikler nedeniyle özellikle ileri yaştaki yetişkinlerin stresli olduğunu söylemek mümkündür. Gidilen yere bireyin tanıdık olmaması, seyahat ile ilgili kısıtların yaşanması, diğer sosyal ve psikolojik faktörler görme bozukluğu olan bireylerde rekreatif faaliyete katılma önünde engel teşkil edebilir. Rekreatif faaliyetlerin gerçekleştirilmesi yönünde bireyleri motive etmek amaçlanırken, bu faaliyetlere ulaşım ve faaliyetlerin gerçekleştirilmesi sürecinde de bireyler stres yaşayabilirler.

### **Araştırmanın Amacı**

Görme bozukluğu olan bireyler yaşamlarının tamamında bu engelle varlıklarını sürdürmektedir. Bu bireylerin, diğer bireylere göre rekreatif faaliyetlere ulaşma konusunda daha fazla psikolojik, fiziksel ve sosyal engelle karşılaştıkları söylenebilir. Genel olarak çalışmalarda rekreatif faaliyetlere katılımın stresi azalttığına yönelik bulgular belirlenmiştir. Bu bağlamda az gören bireylerde rekreatif faaliyetlere katılmanın önündeki engellerin bireyin algılanan stres düzeyine etkisinin incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

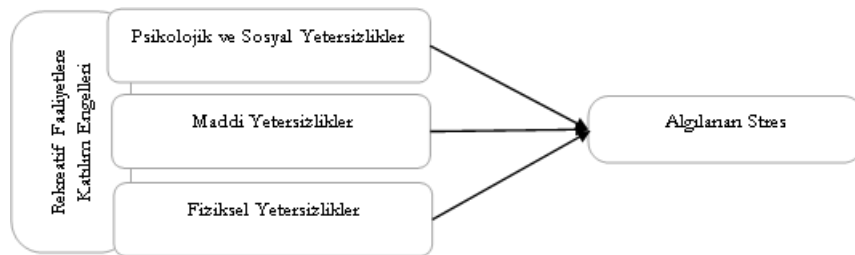
## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Az gören bireylerde rekreatif faaliyetlere katılmanın önündeki engellerin ve az gören bireyin algıladığı stresin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada araştırma modeli Şekil 1'de gösterilmektedir. Araştırma modeli doğrultusunda belirlenen hipotezler aşağıda sıralanmaktadır.

H<sub>1</sub>: Az gören bireylerde rekreatif faaliyetlere katılım engelleri değişkenleri ve algılanan stres arasında anlamlı ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Az gören bireylerde rekreatif faaliyetlere katılım engelleri değişkenlerinin algılanan stres üzerinde etkisi vardır.



Şekil 1. Araştırma modeli

### **Örnekleme**

İzmir ilinde bulunan göz hastalıkları konusunda hizmet veren bir özel dal merkezine başvuran az gören bireyler ve bu bireylerin az gören tanıdıkları araştırma kapsamına alınmıştır. Göz hastalıkları merkezine başvuran ve anket uygulamasını kabul eden bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Bunun yanında, bu bireylerin kendileri gibi az gören tanıdıklarına da bu anketi ulaştırmaları ve tanıdıklarının anketi gönüllülük

esas ile doldurmaları istenmiştir. Anket uygulamasını kabul eden az gören bireyler ve bu bireylerin az gören tanıdıklarına anket uygulanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada örneklem yöntemi olarak kartopu örneklem yöntemine başvurulmuştur. Toplamda geçersiz anketler kapsam dışı bırakıldıktan sonra 125 anket çalışma kapsamında değerlendirilmeye alınmıştır. Toplanan anketlerin 78 adedi merkeze başvuran az gören bireylerden ve 47 tanesi bu bireylerin tanıdıklarından elde edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

### Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Ölçeği

Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ölçeği Jakson (2009) tarafından geliştirilmiştir ve 15 ifade ile ölçülmektedir. Bu ölçek Türkçe'ye çevrilerek uygulanmıştır. Bu ölçek Türkçe olarak ilk defa uygulandığından geçerlilik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ilk bölümünde katılımcılardan kendilerine yöneltilen ifadelerle ilişkin 7'li likert tipi "(1) Tamamen Katılmıyorum - (7) Tamamen Katılıyorum" ölçeğindeki seçeneklerinden düşüncelerine en uygun olanını işaretleyerek cevap vermeleri istenmiştir.

### Algılanan Stres Ölçeği

Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek 10 sorudan oluşmaktadır. Bu ölçeğe verilen yanıtlar doğrultusunda her bir katılımcının algılanan stres puanı belirlenmiştir. Algılanan Stres ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Baltaş vd. (1998), Eskin vd. (2013) ve Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres ölçeği sorulara "(1) Asla - (7) Her Zaman" skalasında katılımcıların kendilerine uygun olan cevabı vermeleri istenmiştir.

### Demografik Özellikleri ve Görme Bozukluğu Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim vb.) ve görme bozukluğu (görme engeli nedeni, görme kabiliyeti ile ilgili sorular yer almaktadır.

### Verilerin Analizi

Doldurulan anket formlarının uygunluğu kontrol edilmiş, uygun olmayan anket formları veri setinden çıkartılmıştır. Veri analizi için IBM® SPSS® 24 programı kullanılmıştır. Anket kapsamında kullanılan ölçek maddeleri arasındaki içsel tutarlılık Cronbach alpha katsayısı ile ölçülmüştür. Çalışmada Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ölçeğinin yapısal geçerliliği ölçmek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri değişkenleri ve Algılanan Stres arasındaki ilişkinin kuvvetini ve yönünü belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri boyutlarının Algılanan Stres üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların sayısal ve yüzdesel dağılımı

		Sayı	Yüzde %	$\bar{X}$	Ss
Cinsiyet (n=124)	Kadın	72	58,1		
	Erkek	52	41,9		
Medeni Durum (n=112)	Evli	68	55,3		
	Bekar	55	44,7		
Eğitim Seviyesi (n=125)	Lise	57	45,6		
	Önlisans	18	14,4		
	Lisans	50	40,0		
Çalışma Durumu (n=112)	Tam zamanlı çalışıyor	74	69,6		
	Emekli	20	16,0		
	Çalışmıyor	18	14,4		
Yaş				40,51	11,79

Araştırmaya katılmayı kabul eden az gören bireylerin demografik dağılımlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik verileri Tablo 1'de gösterilmektedir. Anket kontrolleri sonucu veri analizinde kullanılacak 125 anket elde edilmiştir. Araştırmaya katılan az gören bireylerin %58,1'i kadın ve %41,9'u erkektir ve yaş

ortalamaları 40,51 ( $\pm 11,79$ ) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %55,3'ü evli ve %44,7'si bekarıdır. Ankete katılanların %45,6'sı lise, %14,4'ü ön lisans ve %40'ı lisans düzeyinde eğitime sahiptir. Katılımcıların çalışma durumları incelendiğinde %69,6'sı tam zamanlı çalışmakta, %16,0'si emekli ve %14,4'ü çalışmamaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların görme bozukluğuna ilişkin verilerin sayısal ve yüzdesel dağılımı

		Sayı	Yüzde (%)
Görme Bozukluğunun Nedeni (n=124)	Doğuştan	22	17,7
	Ameliyat Edilmemiş Katarakt	3	2,4
	Düzeltilmemiş Mercek Hataları	2	1,6
	Glokom	20	16,1
	Diğer	77	62,1
Görme Kabiliyeti (n=95)	Az görüyorum desteğe ihtiyacım var	42	44,2
	Az görüyorum desteğe ihtiyacım yok	53	55,8

Katılımcıların görme bozukluğuna ilişkin verilerin sayısal ve yüzdesel dağılıma ilişkin veriler Tablo 2'de gösterilmektedir. Katılımcılara görme bozukluklarının nedeni sorulduğunda %17,7'si bozukluğun doğuştan olduğunu, %2,4'ü ameliyat edilmemiş katarakt nedeniyle olduğunu, %1,6'sı düzeltilmemiş mercek hatası olduğunu, %16,1'inin glokom nedeniyle olduğunu ve %62,1'i ise diğer nedenlerden dolayı görme bozukluğu olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılara görme kabiliyeti ve başkalarına ihtiyaç durumu ile ilgili soru yöneltilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların %44,2'si az gördüklerini ve desteğe ihtiyaçlarının olduğunu, %55,8'i ise az gördüğünü ancak desteğe ihtiyacının olmadığını belirtmiştir.

Tablo 3. Faktör analizi (Rekreatif faaliyetlere katılım engelleri)

	Faktör Yüğü	Özdeğerler	Açıklanan Varyans Yüzdesi
1. Faktör - Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler		3,97	30,50
PSY1	,857		
PSY2	,817		
PSY3	,785		
PSY4	,783		
PSY5	,776		
PSY6	,689		
2. Faktör - Maddi Yetersizlikler		3,44	26,50
MY1	,947		
MY1	,945		
MY1	,891		
MY1	,885		
3. Faktör - Fiziksel Yetersizlikler		1,46	11,20
FY1	,761		
FY2	,695		
FY3	,689		

Faktör analizinin uygunluğunu belirleyebilmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlilik testi ve Barlett'in Küresellik Testi sonuçları değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, KMO değeri 0,79 ( $p < 0,001$ ), Barlett'in Küresellik Testi değeri 940,51 ve toplam varyansın açıklanma oranı ise 0,68 olarak belirlenmiştir. Varimax faktör rotasyon yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda az gören bireylerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ile ilgili ifadelerin üç boyut altında toplandığı tespit edilmiştir. Bu boyutlar; Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler, Maddi Yetersizlikler, Fiziksel Yetersizlikler başlıkları altında ele alınmıştır. Üç boyuttan oluşan ölçeğin maddelerine ilişkin faktör yükleri 0,95 ve 0,69 arasında değişmektedir (Tablo 3). İçsel tutarlılığı belirlemek için yapılan güvenilirlik analizine göre Cronbach's alpha katsayısı 0,67 ( $p < 0,001$ ) olarak tespit edilmiştir. Yapısal geçerliliği sınanmış ve kanıtlanmış olan Algılanan Stres ölçeğine gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's alpha katsayısı 0,64 ( $p < 0,001$ ) olarak belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek ifadelerinin birbiri ile tutarlı olduğunu ve ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Nunnally, 1967).

Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri boyutları ve Algılanan Stres arasındaki ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Algılanan Stres ile Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler ( $r = ,52$ ;  $p < 0,001$ ) ve Maddi Yetersizlikler ( $r = ,33$ ;  $p < 0,001$ ) boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri boyutları arasında yalnızca Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler ile Fiziksel Yetersizlikler ( $r = -,24$ ;  $p < 0,001$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Korelasyon analizi ile ilgili bulgular Tablo 4'te yer almaktadır. Elde edilen

bulgulara göre H<sub>1</sub> Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler ve Maddi Yetersizlikler değişkenleri için desteklenmektedir.

Tablo 4. Korelasyon tablosu

	Ort.	SS	1	2	3	4
1. Algılanan Stres	50,86	10,83	1			
2. Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler	5,71	1,44	,52*	1		
3. Maddi Yetersizlikler	2,65	1,99	,33*	-,03	1	
4. Fiziksel Yetersizlikler	3,54	1,32	,01	-,24*	,06	1

\* Korelasyon  $p < 0,001$  düzeyinde anlamlı.

Tablo 5. Algılanan strese rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin etkisine ilişkin regresyon analizi

Değişkenler	$\beta$	t	p
Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler	,53	7,34	<.001
Maddi Yetersizlikler	,35	4,85	<.001
SABİT	23,33	6,92	<.001
R <sup>2</sup>		,38	
F		37,51	
p		<.001	

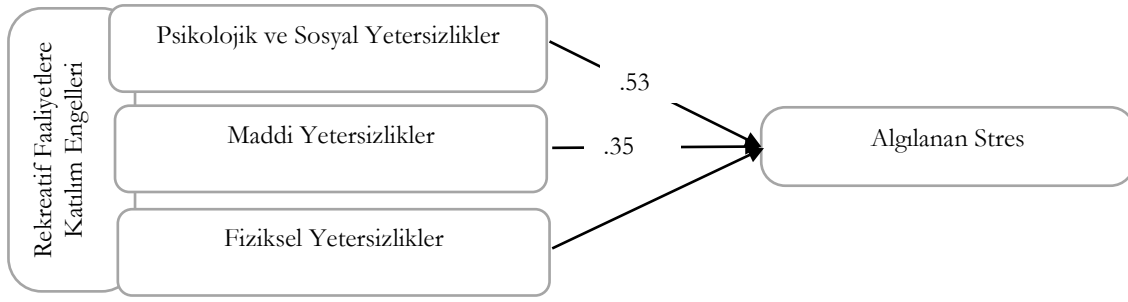
Algılanan Strese Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Regresyon modeline Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri boyutları olan Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler, Maddi Yetersizlikler ve Fiziksel Yetersizlikler dahil edilmiş ve bu boyutların Algılanan Stres üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Tablo 5 incelendiğinde regresyon analizinin  $p < 0,001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre, az gören bireylerin Algılanan Stres düzeylerini etkileyen Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri değişkenleri Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler ( $p < ,001$  ve  $\beta = 0,53$ ) ve Maddi Yetersizlikler ( $p < ,001$  ve  $\beta = 0,35$ ) olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler, Algılanan Stres ile ilgili az gören bireylerin görüşlerini %38 oranında açıklamaktadır ( $R^2 = ,38$ ). Modele dahil edilen Fiziksel Yetersizlikler boyutunun Algılanan Stres üzerinde etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre H<sub>2</sub>, Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler ve Maddi Yetersizlikler değişkenleri için kabul edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Az görme bir görme bozukluğu olarak tanımlanmakta ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından körlük ile az görme tanımları ayrı ayrı belirlenmediğinden dolayı az görme de genel olarak bir engellilik durumu olarak ele alınmaktadır. Bireyler, rekreatif faaliyetlere katılmak için bazı engellerle karşılaşırken bu faaliyetlere katılım sürecinde de ekipmanlar, aydınlatma, renk ve kontrast, tabelalar, yazı tipi boyutları, işitsel bilgiler ve dokunsal haritalarla ilgili farklı birçok engelle karşılaşabilmektedirler (Tutuncu ve Lieberman, 2016). Bu bağlamda, az gören bireylerin engellilik durumlarında dolayı yüz yüze kaldıkları farklı durumlarla mücadele edebilmek, başlı başına bir stres kaynağı olabilmektedir.

Bireyler, çeşitli rekreatif faaliyetlere, fiziksel olarak aktif olmak (Dunn vd., 2005), rahatlama sağlamak (Butler vd., 2008; Khalsa vd., 2009), sosyal destek sağlamak (Hutchinson, 2008), stres ve kaygı (Iwasaki, 2003) düzeyini düşürmek amacıyla katılmaktadırlar. Dünya Sağlık Örgütü'nün oluşturduğu Yaşam Kalitesi Değerlendirme Çalışma Grubu (WHO, 1998) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre boş zamana katılım ile yaşam kalitesi ve stresin azaltılması arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir.

Herhangi bir engeli olmayan bireylerde dahi rekreatif faaliyetlerin olumlu etkilerinden bahsetmemiz mümkündür. Engelli bireyler için de engelleriyle baş edebilme mekanizması olarak rekreatif faaliyetler ele alınmaktadır (Iwasaki vd., 2006). Rekreatif faaliyetlerin bireyin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi ve algılanan stres üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda bireyleri engelli olsun olmasın bu faaliyetlere teşvik etmek gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Ancak özellikle engelli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmaları önündeki engeller bu kazanımlardan mahrum kalmalarına neden olabilir.



Şekil 2. Regresyon analizi sonuçları

Gerçekleştirilen çalışma kapsamında da az gören bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmalarının önündeki engeller ve onların algıladıkları stres ile ilgili görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bunun nedeninin rekreatif faaliyetlerin stres üzerindeki olumlu etkilerinin belirlenmiş olmasıdır. Hutchinson vd. (2008), psikolojik yönden iyi olmak ile stres arasındaki ilişkinin ters yönde hareket etmesini sağlayan boş zaman faaliyetlerini tanımlamışlardır. Iwasaki vd. (2005) boş zamanın, sadece bireyin stresli hayatına bir ara vermeyi ve kazanımlar içermediğini aynı zamanda bireylerin kendilerini olduklarından daha dinç ve yenilenmiş hissetmelerine de yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Ek olarak, Dupuis ve Smale (1995), hobilere ve el sanatlarına düzenli katılımın, arkadaşlarla vakit geçirmenin ve yüzmenin daha yaşlı yetişkinler için daha olumlu psikolojik iyi olma ve daha düşük depresyon seviyeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Çalışma kapsamında kullanılan Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ölçeği ülkemizde gerçekleştirilen diğer çalışmalarla faktör yapıları açısından da benzerlik göstermektedir. Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından öğretim elemanları ile gerçekleştirilen çalışma kapsamında Boş Zaman Engelleri değerlendirilmiş ve tesis, ulaşım, kentsel koşullar, arkadaş eksikliği, bilgi eksikliği, para, sosyal çevre ve zaman boyutları belirlenmiştir. Tütüncü vd. (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmaya göre rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen unsurlar fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler olarak belirlenmiştir. Gençler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise katılım engelleri olarak tesis yetersizliği, ulaşım, finans yetersizliği ve zaman boyutları belirlenmiştir (Akyol ve Akkaşoğlu, 2020).

Çalışmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre az gören bireylerin algıladıkları strese ilişkin düşüncelerine etki eden iki engel belirlenmiştir (Şekil 2). Bunlardan ilki ve etkisi daha yüksek olan Psikolojik ve Sosyal Yetersizlikler boyutudur. Diğer boyut ise Maddi Yetersizliklerdir. Az gören bireyler rekreatif faaliyetlere katılma engeli olarak psikolojik ve sosyal yetersizliklerin artmasının algıladıkları stresi etkilediğini düşünmektedirler. Bu kapsamda, bu faaliyetleri gerçekleştirirken arkadaşının olmaması, ailesi tarafından desteklenmemesi, bu faaliyetleri gerçekleştirmekten utanması veya çekinmesi gibi nedenlerden dolayı algılanan stres artabilmektedir. Iwasaki vd. (2006), engelli bireylerde boş zaman faaliyetlerine aktif katılımın bu bireylerin kendi engelleriyle baş edebilmede etkili bir yol olduğu ortaya konmuştur. Görme bozukluğunun psikososyal iyi oluşun azalması, depresyon belirtilerinin artması, yaşam doyumunun azalması ve görme kaybına uyumun azalması ile ilişkili olduğunu destekleyen çalışmalar olduğundan bireyin psikolojik ve sosyal yönden desteklenmesi gerekmektedir (Brennan ve Cardinali, 2000). Özellikle ileri yaşta yetişkinlerde duygusal desteğin olması, kronik görme bozukluğuna uyum sırasında birçok yaşlı yetişkin için kritik öneme sahiptir (Lee ve Brennan, 2006). Bununla birlikte, spor yapan engelli bireylerin spor yapmayanlara göre daha olumlu tutumuna sahip oldukları belirlenmiştir (Kaya ve Sarı, 2018).

Maddi Yetersizlikler boyutu çerçevesinde değerlendirildiğinde, istenilen faaliyetleri gerçekleştirmek için ekipmanların pahalı olması, bu faaliyetlere giriş ücretlerinin fazla olması ulaşım giderlerinin yüksekliği gibi faktörler de bireylerin algıladıkları stres üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Benzer biçimde gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında görme engelli bireylerin sosyal rekreatif faaliyetlere katılmamalarının nedeni olarak maddi koşulları ortaya sürdükleri belirlenmiştir (Kelly vd., 2015).

Sonuç olarak, az gören bireylerin de engelli sınıfında sayıldığı ve bazı az görenlerin desteğe ihtiyaç duyduğu ve bazılarının ihtiyaç duymadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bu faaliyetleri gerçekleştirmenin genel anlamda bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyolojik yönden kendilerini iyi hissetmelerine neden olduğu görülmektedir. Bu kapsamda az gören bireylerin de bu faaliyetlere katılıp kazanımlardan faydalanmaları sağlanmalıdır. Karşılaşılabilecekleri engellerin onların algıladıkları stres üzerinde etkili olduğu gerçekleştirilen çalışmada belirlenmiştir. Bu kapsamda özellikle yerel yönetimlerin engellerin türüne göre onların rekreatif faaliyetlere katılımının önünde olan engelleri ortadan kaldıracak düzenlemeler gerçekleştirebilirler. Bunun yanında, yerel yönetimlerin sağlayacağı kazanımlar genellikle maddesel olacağından bu bireylerin aileleri ve çevrelerinde bulunan diğer bireylere de bazı sorumluluklar düşmektedir. Onların psikolojik ve sosyolojik yönden desteklenerek rekreatif faaliyetlere katılma önündeki engellerin ortadan kaldırılmasına yönelik çabalar bu bireylerin algıladıkları stres üzerinde olumlu etkiye neden olabilecektir.

## KAYNAKLAR

- Akyol, C. ve Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8 (3), 2072-2089.
- Augestad, L. B. ve Jiang, L. (2015). Physical activity, physical fitness, and body composition among children and young adults with visual impairments: A systematic review. *The British Journal of Visual Impairment*, 33(3), 167-182. doi: <https://doi.org/10.1177/0264619615599813>.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. Stress and Anxiety Research Society, *19th International Conference*, İstanbul.
- Bashir, R., Bano, H. ve Sajjan, H. M. (2014). Leisure time activities of students with visual impairment. *Academic Research International*, 5(5), 186-196.
- Berger, S. (2012). Is my world getting smaller? The challenges of living with vision loss. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 106(1), 5-16.
- Brennan, M., ve Cardinali, G. (2000). The use of pre-existing and novel coping strategies in adapting to age-related vision loss. *Gerontologist*, 40, 327-334.
- Bruce, I., Harrow, J. ve Obolenskaya, P. (2007). Blind and partially sighted people's perceptions of their inclusion by family and friends. *The British Journal of Visual Impairment*, 25(1), 68-85. doi: <https://doi.org/10.1177/0264619607071778>.
- Brunes, A., Krokstad, E. ve Augestad, L. B. (2017). How to succeed? Physical activity for individuals who are blind. *The British Journal of Visual Impairment*, 35(3), 264-274. doi: <https://doi.org/10.1177/0264619617716720>.
- Butler, L., Waelde, L.C., Hastings, A.T., Chen, X.H, Symons, B., Marshall, J., Kaufman, A., Nagy, T.F., Blasey, C.M., Seibert, E.O. ve Spiegel, D. (2008). Meditation with yoga, group therapy, with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: a randomized pilot trial. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 806-820. doi:10.1002/jclp.20496.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G. ve Chambliss, H.O. (2005). Exercise treatment for depression efficacy and dose response. *American Journal of Preventative Medicine*, 28, 1-8.
- Dupuis S. L. ve Smale B. J. A. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participants among older adults. *Society and Leisure* 18, 67-92.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Evans, B.J.W. ve Rowlands, G. (2004). Correctable visual impairment in older people: A major unmet need. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 24, 161-180.
- Giese, M., Teigland, C. ve Giessing, J. (2017). Physical activity, body composition, and well-being of school children and youths with visual impairments in Germany. *The British Journal of Visual Impairment*, 35(2), 120-129. Doi: <https://doi.org/10.1177/0264619617689905>.
- Gürbüz, B. ve Karaküçük S. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazî Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazî BESBD)*, XII, 1, 3-10.
- Haeghele, J. A. (2015). Promoting leisure-time physical activity for students with visual impairments using generalization tactics. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 109(4), 322-326.



- Haegele, J. A., Famelia, R. ve Lee, J. (2017). Health-related quality of life, physical activity, and sedentary behavior of adults with visual impairments. *Disability and Rehabilitation*, 39(22), 2269–2276. doi:<https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1225825>.
- Hutchinson, S.L., Yarnal, C.M., Staffordson, J. ve Kerstetter, D.L. (2008). Beyond fun and friendship: the Red Hat Society as a coping resource for older women. *Ageing & Society*, 28, 979- 999. doi: 10.1017/S0144686X0800705.
- Iwasaki Y., MacKay K., Mactavish J., Ristock J. ve Bartlett J. (2006). Voices from the margins: stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. *Leisure Sciences* 28, 163-180.
- Iwasaki Y., Mactavish J. ve MacKay K. (2005). Building on strengths and resilience: leisure as a stress survival strategy. *British Journal of Guidance and Counselling* 33, 81–100.
- Iwasaki, Y. (2003). Examining rival models of leisure coping mechanisms. *Leisure Sciences*, 25, 183-206.
- Jackson E. L. (2009). Activity-specific barriers to recreation participation. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 6(1), 47-60. doi: 10.1080/01490408309513021.
- Jessup, G. M., Cornell, E., ve Bundy, A. C. (2010). The treasure in leisure activities: Fostering resilience in young people who are blind. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 104(7), 419–430.
- Kale, U. (2020, 18 Kasım). Görme yetersizliği olan bireyler, toplumdaki yeri ve çevre düzenlemeleri. Erişim Tarihi: <https://www.turged.org.tr/bilgi.php?bid=4>
- Kaya, E. ve Sarı, İ. (2018). Bedensel ve görme engelli bireylerin çeşitli değişkenler açısından boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 19-31.
- Kelly, S. M., Ajuwon, P. M., ve Wolffe, K. E. (2015). The recreation and leisure pursuits of employed adults with visual impairments in Nigeria: Part 1. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 109(1), 19–30.
- Khalsa, S.B.S., Shorter, S.M., Cope, S., Wyshak, G. ve Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 34, 279-289. doi: 10.1007/s10484-009-9103-4.
- Łabudzki, J. ve Tasiemski, T. (2013). Physical activity and life satisfaction in blind and visually impaired individuals. *Human Movement*, 14, 210–216. doi: <https://doi.org/10.2478/humo-2013-0025>.
- Lee, E.K.O. ve Brennan, M. (2006). Stress Constellations and Coping Styles of Older Adults with Age-Related Visual Impairment. *Health & Social Work*, 31(4), 289-298.
- Massof, R.W., Hsu, C. T., Baker, F. H., Barnett, G. D., Park, W. L., Deremeik, J. T., Rainey, C., Epstein, C. (2005). Visual disability variables. I: The importance and difficulty of activity goals for a sample of low-vision patients. *Arch Phys Med Rehabil* 86, 946-953.
- Marston, J. R. ve Golledge, R.G. (2003). The hidden demand for participation in activities and travel by persons who are visually impaired. *Journal of Visual Impairment & Blindness* 97 (8), 475-488.
- Nunnally, J.C. (1967) Psychometric Theory McGraw Hill, New York.
- Passini, R., Dupré, A., ve Langlois, C. (1986). Spatial mobility of the visually handicapped active person: A descriptive study. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 80(8), 904–907.
- Perkins, K., Columna, L., Lieberman, L. ve Bailey, J. (2013). Parents' perceptions of physical activity for their children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 107(2), 131–142.
- Rees, G., Saw, C. L., Lamoureux, E. L. ve Keeffe, J. E. (2007). Self-management programs for adults with low vision: Needs and challenges. *Patient Education and Counseling*, 69(1-3), 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.pcc.2007.06.016>.
- Roe, J. (2008). Social inclusion: Meeting the socio-emotional needs of children with vision needs. *The British Journal of Visual Impairment*, 26(2), 147–158 doi:10.1177/0264619607088277.
- Stevens-Ratchford, R. ve Krause, A. (2004). Visually impaired older adults and home-based leisure activities: The effects of person-environment congruence. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 98(1), 14–27.
- Tutuncu, O ve Lieberman, L. (2016). Accessibility of Hotels for People with Visual Impairments: From Research to Practice. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, May-June, 163-175.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (2), 69-83.
- Vučinić, V., Gligorović, M., Anđelković M. (2020). Leisure in persons with vision impairment. *Research in Developmental Disabilities*. 102. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103673>.

World Health Organization (1997). WHOQOL: Measuring Quality of Life. World Health Organization, Geneva.

Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İzmir.