



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

**Online Destek Hizmetlerin Covid-19 Nedeniyle Evde Kalan
25- 50 Yaş Aralığındaki Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin ve
Annelerinin Yaşam Kaliteleri ve Fiziksel Aktiviteleri Üzerindeki
Etkilerinin İncelenmesi**

Program Kodu: 101

Proje No: 120K496

İstanbul, 2021



M. Yavuz Yılmaz'ı Özlem ve Saygıyla Anıyoruz...



Değerli Akademisyenim Dilara Hanım, Sevgili Öğrencilerim,

Pandemi süreci tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de toplumun yaşantılarının, alışkanlıklarının değişmesine yol açmıştır. Bu zor dönemde herkes maddi kayıplarının yanı sıra alışık olduğu birlikteliklerden, dostluklardan, paylaşımlardan da uzak kalmışlardır. Tüm çocuklarımız, gençlerimiz evlerde kapalı ortamlarda teknolojik imkanlarla eğitim almaya başlamış ancak arkadaşlıklar, paylaşımlar, etkinlikler ve spor olanaklarından uzak yaşamışlardır. Bu kayıpların özellikle özel gereksinimleri olan bireyler ve aileleri açısından ne kadar önemli olduğunu bilmekteyiz. Pandemi öncesinde de sınırlı eğitim, etkinlik, spor ve sosyal ortam olanaklarına sahip olan bu bireyler var olan kısıtlı olanaklarını da kaybetmişlerdir. Bu nedenle aileleri ve tüm bakımlarını sağlayan ebeveynleri çocuklarının artan bakım yükü ile birlikte sosyal desteklerini de kaybederek sıkıntılı bir psikolojik süreç içerisine girmişlerdir.

ENEV Vakfı olarak, hedef kitlelerimizden biri olan özel gereksinimli bireyler ve ailelerinin pandemi sürecinde, yaşam kalitelerini ve sınırlanan fiziksel aktivitelerini arttırmak, gelişimlerini desteklemek, sosyalleşmelerini ve psikolojik destek almalarını sağlamak önceliklerimizden biri olmuştur. Bu amaçla yola çıktığımız "TÜBİTAK COVID-19 ve Toplum Çağrısı" projesi kapsamında, İstanbul Kent Üniversitesi ve TÜBİTAK işbirliğiyle özel gereksinimli bireyler ve anneleri için üç ay boyunca online destek hizmeti sunulmuştur. Bu projenin sonuçları bize, ailelerimiz ve çocuklarımızın bu tür modellere ne kadar ihtiyaç duyduklarını, bu çalışmaların yararlarını göstermesinin yanı sıra en zor şartlarda bile onların hayatlarına katkı sağlanabileceği konusunda umut olmuştur.

Üniversitemizin tüm üyeleri, kurucu vakfımızın misyonuna uygun projeler ve etkinliklerle toplum yaşamına değer katıyor ve katmaya devam edeceklerdir.

Üniversitemiz ve vakfımız ile el ele bu tür yaşamımıza değer katacak her alandaki proje çalışmalarımıza ara vermeden devam edeceğiz.

Bu dileklerle araştırmaya katkı sağlayan tüm akademisyen ve öğrencilerimi kutlarım. Sevgilerimle.

N. Berna Yılmaz
İstanbul Kent Üniversitesi
Mütevelli Heyeti Başkanı



İstanbul Kent Üniversitesi 2017-2018 akademik döneminde ilk öğrencilerini kabul ederek, Türkiye Yükseköğretim hayatına başlamış, eğitim, araştırma, uygulama ve topluma hizmet faaliyetleri ile kısa sürede önemli bir yol kat ederek Türkiye'de ve dünyada tanınmış vakıf üniversitelerinden birisi haline gelmiştir. Ulusal ve uluslararası her alanda rekabet edebilecek, özgüveni yüksek, milli ve kültürel değerlerine bağlı dünya vatandaşları yetiştirmeyi hedefleyen üniversitemiz, dört fakülte, iki Meslek Yüksekokulu ve bir Lisansüstü Eğitim Enstitüsü ile ülkemizin eğitilmiş insan gücüne önemli bir katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan üniversitemiz bilimsel yayınları, araştırma ve sosyal sorumluluk projeleri ile ulusal ve uluslararası düzeyde çalışmalarını büyük bir hızla devam ettirmektedir.

Üniversitemiz, ülkemizde, engeli olan bireylerin eğitim, sosyal ve kültürel yaşamlarına hak temelli çalışmalarla katkı sağlamayı misyon edinmiş bir vakıf tarafından kurulmuş ilk ve tek üniversitedir. ENEV ile bu sorumluluğu kalpten paylaşan ve önemli bir misyon olarak benimseyen üniversitemiz bu alanda bilimsel çalışmaların yanı sıra sosyal sorumluluk projeleri ile de uluslararası düzeyde model olma özelliği taşıyan çalışmalar yürütmektedir. Bu çalışmalardan biri de pandemi döneminde dezavantajları daha da artan, eğitime, sosyal ve kültürel faaliyetlere erişimleri sınırlanan zihinsel yetersizliği olan bireylere ve annelerine yönelik TÜBİTAK kapsamında gerçekleştirilen çevrimiçi destek eğitim projesidir. Bilimsel sonuçlarına ve annelerin geri bildirimlerine dayalı olarak ENEV ile birlikte sürdürülebilirliğini sağladığımız bu projeyi yakından takip etmekteyiz. Bilimsel sonuçları ile de topluma fayda sağladığı ortaya konan bu projenin gerçekleştirilmesi konusunda emek veren ve katılım gösteren herkese teşekkür ediyor, böyle projelerin artmasını diliyorum.

Prof. Dr. M. Necmettin ATSÜ
Rektör

ÖNSÖZ



Covid-19 ülkemizde ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinden itibaren her bir bireyin ayrı ayrı yaşam şeklini derinden etkilemiş, günlük rutinlerin ve yaşam şeklinin değişmesine yol açmıştır. Bu durumdan etkilenen gruplardan biri de özel gereksinimli bireyler ve aileleri olmuştur. Yaşamlarını evde sürdüren özel gereksinimli bireyler, hareketsiz bir yaşam ve sosyal uyaran eksikliğine bağlı olarak fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemli risklerle karşı karşıya kalmaya başlamışlardır. Aile içinde ise anneler bu süreçten daha çok etkilenmişlerdir. Tüm aile bireylerinin evde olması nedeniyle artan sorumluluklar ve iş yükü anneleri psikolojik yönden büyük bir baskı altında bırakmıştır.

“TÜBİTAK COVID-19 ve Toplum Çağrısı”, bu toplumsal soruna yönelik bir model geliştirmek adına araştırma ekibimiz için büyük bir fırsat olmuş ve bu sayede zihinsel yetersizliği olan 40 birey ve annesine üç ay boyunca destek eğitim hizmeti sunulmuştur. Projemizin çevrimiçi olarak da zihinsel engelli bireylerin fiziksel olarak aktif olabileceklerini, sosyalleşebileceklerini ve annelerin psikolojik yönden güçlendirilebileceğini ortaya koyması, proje ile geliştirilen hizmet modelinin yaygınlaştırılması açısından önemli bir dayanak oluşturmaktadır. Araştırma ekibimizin de ilk deneyimi olan çevrimiçi uygulamalar, farklı illerde yaşayan bireyler arasında köprü oluşturması, bireyler arası sosyalleşmeye imkân tanınması ve önemli bir öğrenme ve gelişim işlevi görmesi açısından oldukça etkileyici idi.

Araştırma sürecinde özverili çalışmalarından dolayı araştırma ekibimize, desteklerini çok yakınımızda hissettiğimiz Engelsiz Eğitim Vakfı Başkanı Sayın Berna Yılmaz'a ve İstanbul Kent Üniversitesi Rektörü Sayın Prof. Dr. Necmettin Atsü' ye çok teşekkür ederim. Ayrıca bizi ekranlardan evlerine konuk eden ve ailelerinin bir bireyi gibi hissettiren tüm katılımcıların her birine ayrı ayrı teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Prof. Dr. Dilara ÖZER
Proje Yöneticisi

İÇİNDEKİLER

- ÖNSÖZ
- İÇİNDEKİLER
- ARAŞTIRMACILAR
- GÖNÜLLÜ ARAŞTIRMACILAR
- BURSİYERLER
- YARDIMCI PERSONEL
- PROJE
- ÖZET
- GİRİŞ
- AMAÇ VE ÖNEM
- ARAŞTIRMA YÖNTEMİ
- KATILIMCILAR
- VERİ TOPLAMA ARAÇLARI
- UYGULAMA SÜRECİ
- ONLINE DESTEK HİZMET MODÜLÜNÜN HAZIRLANMASI
- Fiziksel aktivite programı
- Ritm ve Müzik programı
- Psikolojik Danışmanlık
- UYGULAMA GRUPLARININ OLUŞTURULMASI
- UYGULAMALAR
- VERİLERİN TOPLANMASI
- İSTATİSTİKSEL ANALİZ
- NİTEL ARAŞTIRMA
- SONUÇ
- A. FİZİKSEL AKTİVİTE
- A.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri
- B.2. Annelerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri
- C.YAŞAM KALİTESİ
- C.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Yaşam Kaliteleri
- C.2. Annelerin Yaşam Kalitesi
- NİTEL ARAŞTIRMA SONUÇ
- GERİBİLDİRİMLER
- Uygulama süreci
- Araştırmacılar
- AİLELERİMİZDEN GELENLER
- BASINDAN

ARAŞTIRMACILAR



Dr. Öğretim Üyesi Aynur AKINCI AYDOĞAN

Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümünden 1985 yılında mezun olduktan sonra tipik gelişim gösteren çocukların yanı sıra özel gereksinimli çocuklarla çalıştım. 1988 yılında Türkiye'deki ilk özel eğitim kurumlarından biri olan Uyum Özel Eğitim'in kurucuları arasında yer aldım. Kurumun faaliyet gösterdiği süre içerisinde özel gereksinimli çocuklarla özel eğitim, aileleri ile aile eğitimi ve çocuk odaklı aile danışmanlığı, eğitim koordinatörlüğü, öğretmen eğitimi ve idarecilik yaptım.

Uygulama içindeki çalışmalarımın yanı sıra yüksek lisans ve doktora eğitimimi Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümünde özel gereksinimli çocuklar ve ailelerine yönelik olarak tamamladım. 2013 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi "Evlilik ve Aile Danışmanlığı Sertifikası" nı aldım. Bu süreç içerisinde özel eğitim alanıyla ilgili yurtdışı ve yurt içinde pek çok eğitim, kongre, etkinlik, seminer, çeşitli proje ve çalıştaylarda görev aldım. 2012 yılından itibaren üniversitelerde öğretim üyesi olarak görev yaptım ve lisans düzeyinde derslere girdim. 2017 yılından bu yana da İstanbul Kent Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümünde Dr. Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktayım.



Dr. Öğretim Üyesi Beril ÖZER TEKİN

Lise eğitimini AFS (American Field Service) bursu ile ABD'de Howard Lisesinde 2006 yılında tamamladıktan sonra, lisans eğitimini 2010 yılında Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Sosyoloji Bölümünde tamamladım. Yüksek lisans eğitimini 2013 yılında, doktora eğitimini 2018 yılında Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalında tamamladım. 2014 yılında Oslo Üniversitesi, Çevre ve Kalkınma Merkezi'nde "Tüketim, Kapitalizm ve Gündelik Yaşam" başlıklı doktora seminerlerine katıldım. 2010 yılından itibaren enerji ve çevre yatırımları konusundaki projelerde "Sosyal Etki Değerlendirmesi" konusunda çeşitli kuruluşlarla çalışmaktayım.

Kent, çevre konuları, özel gereksinimli bireyler ve kadın çalışmaları ile ilgili projelerde ulusal ve uluslararası projelerde çalışmış olup, halen bu konularda araştırmalarımı sürdürüyorum. Çeşitli alanlarda ulusal ve uluslararası sözlü bildirimlerim, kitap bölümü, makale ve dergi yazılarım bulunmaktadır. Temel çalışma alanlarım "çevre sosyolojisi", "kent sosyolojisi", "sürdürülebilir kalkınma", "sakin şehir hareketi" ve "tüketim sosyolojisi"dir. Doğuş Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktayım.

ARAŞTIRMACILAR



Öğretim Görevlisi Dr. BúŖra SÜNGÜ

1989 yılında Bursa/MustafakemalpaŖa'da doğdum. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans eğitimimi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde 2009 yılında, Yüksek Lisans eğitimimi "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Zihinsel Engelli Çocuklara Yönelik Tutumlarıyla İlgili Bir Ölçek Geliştirme Çalışması" konulu tezim ile aynı üniversitede 2012 yılında tamamladım.

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim dalında 2014 yılında başladığım doktora eğitimime "Eğitilebilir Zihinsel Kısıtlılığı Olan Çocukların Sosyal Beceri Gelişimlerine Uyarlanmış Eğitsel Oyun Uygulamalarının Etkisi" konulu doktora tezim ile 2020 yılında tamamladım. 2012 yılından beri Süleyman Demirel Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak görev yapmaktayım. Çalışmalarımı özel gereksinimli bireylerin spor yolu ile topluma kazandırılması, özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlar, uyarlanmış eğitsel oyun, fiziksel aktivite ve sosyal beceri konularında araştırmalar ve projeler ile sürdürmekteyim.

GÖNÜLLÜ ARAŞTIRMACILAR



Öğretim Görevlisi Uzm. Psikolog Duygu Ece ŖİMŐEK

Işık Üniversitesi İngilizce Psikoloji Bölümü mezunuyum. Lisans eğitimime devam ederken gönüllü olarak özel gereksinimli bireylere yönelik çalışmalar gerçekleştirip , özel eğitim ve rehabilitasyon kurumlarında yer aldım. Lisansımı tamamladıktan sonra özel eğitim ve rehabilitasyon kurumlarında resmi kadrolarda Psikolog olarak görev alıp özel gereksinimli bireylere ve ailelerine destek verdim ve bir yandan da Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na devam ettim.

Hem lisans döneminde hem de mezuniyet sonrasında çalışma alanlarımı daha çok çocuklar ve özel gereksinimli bireylere yönelik tercih ederken bunun yanı sıra aile danışmanlıkları, eğitim danışmanlıkları, bireysel terapiler, çocuk-ergen çalışmalarına da devam ettim. Bazı özel okullar ve anaokullarında, çeşitli platformlarda, farkındalık çalışmalarında çeşitli seminerler verdim. Özel eğitim ve rehabilitasyon kurumlarında kadrolu devam ederken üniversitede yarı zamanlı olarak dersler verdim ve Ŗu anda da İstanbul Kent Üniversitesi Çocuk Gelişimi Programı'nda kadrolu Öğretim Görevlisi olarak çalışmalarımı yürütmekteyim.

GÖNÜLLÜ ARAŞTIRMACILAR



Öğretim Görevlisi Uzm. Psikolog Zeynep ZEYNEL

2017 yılında Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden bölüm birinciliği derecesi ile mezun oldum. Devamında TED Üniversitesi Gelişim Odaklı Klinik Çocuk ve Ergen Psikoloji yüksek lisans programına burslu olarak kabul aldım ve 2019 yılında mezun oldum.

Yüksek lisans eğitimim sırasında 2 yıl boyunca TED Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim asistanı olarak çalıştım ve 1 yıl boyunca Klinik Psikoloji Uygulama Birimi'nde süpervizyon takibi altında danışan görüşmeleri sürdürdüm.

Yüksek lisans eğitimin süresince çocuk ve ergenlerle psikoterapi eğitimi, aile terapisi eğitimi, oyun terapisi eğitimi ve süpervizyonu aldım. Lisans eğitimimde Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda; Yüksek lisans eğitimimde Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nde klinik stajımı tamamladım.

Şu anda Maltepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi alanında Doktora eğitimime devam etmekte ve Kent Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümünde Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktayım.

BURSİYERLER



Araş. Gör. Aşenur NAMLI

1996 yılında Aydın'da doğdum. 2018 yılında Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde lisans eğitimimi tamamladım. Yüksek lisans eğitimime İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon tezli yüksek lisans programında devam etmekteyim. Çeşitli alanlarda ulusal ve uluslararası toplantılarda bildirilerim bulunmaktadır.

Şu anda İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktayım.

BURSIYERLER



Tuba KAPUCUOĞLU

1995 yılında İstanbul'da doğdum. 2014 yılında tam burslu olarak Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi bölümüne ve 2015 yılında çift anadal hakkı kazanarak Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji bölümüne başladım, bu bölümlerden yüksek onur öğrencisi olarak mezun oldum. 2019 yılından itibaren Marmara Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği yüksek lisans programı ile İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi (%100 burslu) yüksek lisans programlarında eğitimimi sürdürmekteyim.

Marmara Üniversitesi'nde pedagojik formasyon programını tamamladım. Anaokulu, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi, rehberlik araştırma merkezi gibi kurumlarda stajyer, laboratuvar ve kliniklerde gözlemci olarak yer aldım. Çeşitli vakıflarda gönüllü olarak faaliyette bulundum. Mezuniyetimin ardından özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde psikolog olarak çalıştıktan sonra İstanbul Kent Üniversitesi Çocuk Gelişimi bölümünde araştırma görevlisi olarak görev aldım.



Lisans Öğrencisi Ece ATEŞ

Ben Ece Ateş; 1999 tarihinde Ordunun Fatsa ilçesinde doğdum. İlköğretim eğitimimi Toki ortaokulunda tamamladım. Lise eğitimimde ise, Fatsa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi çocuk gelişimi bölümünde erken çocukluk dalını seçerek 2017 yılında mezun oldum. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Çocuk gelişimi bölümünü yüzde yetmiş beş burslu olarak kazandım. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik bölümü ile çift anadal yapmaya başladım.

Şimdi çocuk gelişimi bölümünde üçüncü sınıfta, beslenme ve diyetetik bölümünde ise ikinci sınıfta eğitim ve öğretim sürecime devam etmekteyim. Okuduğum her iki bölümünde öneminin çok büyük olduğunu düşünüyorum. Gelecekteki hedefim başarılı, topluma yarar sağlayacak şekilde mesleğimi icra etmektir.

BURSIYERLER



Lisans Öğrencisi Hatice MERT

Merhaba ben Hatice Mert 1974 İstanbul/ Kadıköy doğumluyum, evli ve dört çocuk annesiyim. İlkokul eğitimimden sonra ortaokulu açık öğretimden devam ederek bitirdim. Lise eğitimimi Açık Öğretim Okulu Hikmet Nazif Kurşunoğlu Anadolu Meslek Lisesinde Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünde okuyarak tamamladım. Çocuk gelişimi ve okulöncesi bölümlerine dair birçok kurumdan eğitim ve sertifika aldım. Üniversite eğitimimde ise tek tercihim olan çocuk gelişimi bölümünü kazanarak İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümünde üniversite eğitimime başladım.

Üniversite hayatında İstanbul Kent Üniversitesinin gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk ve topluma hizmet uygulamalarına katıldım. Bu kapsamda AÇEV’de stajer eğitimci olarak “Okuyan Bir Gelecek” projesinde gönüllü olarak halen çalışmaktayım. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde 2019-2020 yılları arasında Pedagojik Formasyon eğitimi aldım. Üniversite eğitimime 4. Sınıf öğrencisi olarak devam etmekteyim.



Lisans Öğrencisi İnci Kıymet TEKİN

Ben İnci Kıymet TEKİN. 15.12.1998/İstanbul doğumluyum. İlk ve ortaokulu Atikali İlköğretim okulunda okudum. İstanbul Sultan Selim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Çocuk Gelişim ve Eğitimi mezunuyum. İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişim Bölümü 4.sınıf öğrencisiyim. Lise döneminde özel bir kurumda C1 seviyesine kadar İngilizce eğitimi aldım ve daha sonrasında üniversite eğitimim sırasında A1 Rusça eğitimi ve işaret dili eğitimi aldım. Ortaokul ve lise döneminde drama ve tiyatro ile ilgilendim.

Lise ve üniversite dönemlerinde özel eğitim ve rehabilitasyon kurumları, anaokulları, gönüllü işlerde staj yaparak tecrübeler edinmeye çalıştım ve çalışmaya devam ediyorum. Bölümüm ile alakalı olarak zirvelere, kariyer günlerine, seminerlere, uygulamalı seminerlere katılarak bölüm ile ilgili kendimi geliştirmeye çalışıyorum. 2020 yaz ayında başlayan Tübitak Sobag Projesinde yer alan öğrencilerden biriyim.

BURSIYERLER



Lisans Öğrencisi Kardelen ÖZKAN

Adım Kardelen Özkan. 2000 yılında İstanbul'un Üsküdar semtinde doğdum. İlk ve Ortaöğretimimi evime yakın olan Tülin Manço İlkokulu ve Tülin Manço Ortaokulunda tamamladım. Lise dönemimi de Dilnihat Özyeğin Anadolu Lisesinde tamamladım. Daha sonra sınava girerek 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Çocuk Gelişimi bölümünü kazandım. Kendimi geliştirmek adına ve merakım olduğu için bu bölümü okurken aynı zamanda Beslenme ve Diyetetik bölümüne çift anadal yapmaktayım. Şu anda Çocuk Gelişimi 3. Sınıf, Beslenme ve Diyetetik bölümünden de 2. Sınıf olarak eğitim-öğretim hayatıma devam etmekteyim.

YARDIMCI PERSONEL



Kaan VARDAL / Antrenör

2012 yılında İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük bölümünde lisans eğitimine başladım. 2014 yılında Erasmus değişim programı ile Finlandiya Haaga-Helia Üniversitesinde " Uyarlanmış Fiziksel Aktivite" diploma eğitimi aldım. 2015 yılında İngiltere'de stajımı tamamladım. 2016 yılında İstanbul Gedik Üniversite'nin özel gereksinimli bireyler için " Aktifim Toplumun İçindeyim" projesinde kısmi zamanlı çalıştım. Üniversite eğitim sürecinde özel gereksinimli bireylerin yer aldığı etkinliklerde görev aldım ve ilgili bilimsel kongrelere katıldım.

Üniversite eğitimimi 2016 yılında bölüm birincisi derecesiyle tamamladım. 2016 -2019 yılları arasında İstanbul Gedik Üniversite'nin özel gereksinimli bireyler için yürüttüğü projede "Aktifim Toplumun İçindeyim" Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezinde beden eğitimi öğretmeni görevini üstlendim.

YARDIMCI PERSONEL



Uzm. Özlem VURAL

1984 yılında İstanbul Şişli' de doğdum. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı'ndan 2006 yılında mezun oldum. 2011'de de aynı üniversitenin Eğitim Bilimler Enstitüsü Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans'ımı tamamladım. Şu anda Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Okul Öncesi Öğretmenliği Programı'nda doktora öğrenimimi sürdürmekteyim.

2006-2008 yıllarında M.E.B. Manisa Özel Koza Anaokulu'nda 5-6 yaş grubu sınıf öğretmeni ve 3-6 yaş Orff Schulwerk öğretmeni; 2009-2019 yılları arasında da Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi olarak çalıştım. Aynı üniversitede 2009-2019 yılları arasında hem Erken Çocukluk Eğitimi Topluluğu'nun akademik danışmanlığını, hem de ÇABA Çok Amaçlı Erken Çocukluk Eğitimi Merkezi'nin Proje Asistanlığı görevini yürüttüm. 2019-20 Eğitim Yılı'nda Orff Merkezi Türkiye Yetkili Kurulu'nda Yazman olarak görev aldım ve 2020'den itibaren de Başkanlık görevini yürütmekteyim. 2019-20 Eğitim Yılı Bahar Yarıyılı'ndan bu yana da Kent Üniversitesi Çocuk Gelişimi Önlisans ve Lisans Programları'nda yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak ders vermekteyim. Çalışma alanlarım; erken müdahale programları, yaratıcı drama, erken çocukluk döneminde gelişimin izlenmesi ve değerlendirilmesi ve Orff Schulwerk'tir.



Uzman Klinik Psikolog Aysun ALTUN

Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunuyum. Lisans eğitimim boyunca çeşitli hastanelerde ve özel kliniklerde uygulamalı stajlarımı yaptım. Lisans programını bitirdikten sonra İstanbul Gedik Üniversitesinin özel gereksinimli bireyler için "Aktifim Toplumun İçindeyim" projesinde Özel Eğitim Uzmanı/Psikolog olarak tam zamanlı çalıştım. Projede çalıştığım zaman dilimi içerisinde özel gereksinimli bireylerin ailelerine psikolojik destek verdim.

Projede yer alan özel çocukların problem davranışlarını gidermeye yönelik çalışmalarda bulundum. Çeşitli okullarda proje kapsamında akran eğitimleri ve seminerleri verdim. 2016 yılında Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimime başladım. Yüksek Lisans eğitimim süresince, Aile ve Çift Terapisi, Cinsel Terapi, Boşanma Terapisi, Özel Gereksinimli Bireylerde Uygulamalı Davranış Analizi, Bireysel Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimlerimi tamamladım. Çocuk/Ergen/Yetişkinlere yönelik psikolojik test eğitimlerimi eş zamanlı tamamladım. Üniversite eğitimim süresince özel gereksinimli bireylerin yer aldığı etkinliklerde görev alıp bilimsel kongrelere katıldım.

YARDIMCI PERSONEL

Uzman Psikolog Zahide Dalmaç POLAT



17.09.1989 tarihinde İstanbul'da doğdum. İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji Bölümünü bitirdikten sonra Haliç Üniversitesi'nde Uygulamalı Psikoloji yüksek lisans eğitiminden mezun oldum. Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nden aile danışmanlığı, Amasya Üniversitesi'nden ise pedagojik formasyon eğitimi aldım. Bilişsel davranışlı terapi, kısa süreli çözüm odaklı terapi, iletişim çatışmaları ve çözümleri, evlilik ve ilişki danışmanlığı, objektif testler, çocuklarda görülen uyum ve davranış bozuklukları ve çocukla görüşme teknikleri eğitimlerini aldım. Çeşitli özel eğitim kurumlarında eğitim koordinatörlüğü ve psikolog olarak görev yaptım. Birçok ilkokul, ortaokul, lise de ailelere, çocuk ve ergenlerle iletişim konularında seminerler verdim. Evlilik ve ilişki problemleri, çocuk ve ergenlik dönemi problemleri, özel çocuklarda davranış problemleri, öfke yönetimi, stres ve kaygı bozuklukları, depresyon, OKB/takıntı alanlarında çalışmalar yapmaktayım.

**ONLINE DESTEK HİZMETLERİN COVID-19 NEDENİYLE
EVDE KALAN 25- 50 YAŞ ARALIĞINDAKİ ZİHİNSEL
YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERİN VE ANNELERİNİN
YAŞAM KALİTELERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTELERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

ÖZET

Araştırmanın amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan 25- 50 yaş aralığındaki zihinsel yetersizliği (ZY) olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri (YK) ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel, nitel araştırma yöntemlerinden ise gömülü teori yaklaşımı kullanılarak karma araştırma yöntemi izlenmiştir. Araştırmanın ZY olan katılımcılarının yaş ortalaması (DG: 31,77±5,74; KG: 32,01±4,5), annelerin ise (DG:56,0±10,0; 59,0±6,0) olarak bulunmuştur. Araştırmaya 92 ZY olan birey ve anneleri olmak üzere 184 kişi katılmıştır. Deney grubunda bulunan ZY olan katılımcılar 12 hafta, haftada üç gün, günde 60 dak. fiziksel aktive (FA) ve müzik etkinliklerine, anneler ise haftada bir gün, günde 80 dak. psikolojik danışmanlık programına katılmışlardır. Seçkisiz atama yöntemi ile ZY olan 40 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri (40) deney, 52 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri kontrol grubuna atanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, anneler için “Kişisel bilgi formu” ve “WHOQOL-BREF Türkçe sürüm, ZY olan yetişkinler için “WHOQOL-BREF & Zihinsel Engellik Modülü, anneler ve ZY olan yetişkinler için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır. Ayrıca online destek hizmetinin etkilerini derinlemesine anlamaya yönelik olarak annelerle odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında Independent Samples t testi, normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmalarında ise Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları Paired Samples testi, normal dağılım göstermeyen iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları ise Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılarak yapılmıştır. Sonuç olarak deneysel çalışma sonrası ZY olan bireylerin; YK’ da psikolojik sağlık ve genel sağlıkta artış eğilimi, FA de ise değişim olmadığı; kontrol grubunda ise; YK’da değişim olmadığı, toplam ve hafif şiddette FA’da azalma olduğu saptanmıştır. Deneysel çalışma sonrası annelerin; YK’da sosyal ilişki alt boyutu dışında diğer tüm boyutlarında ilerleme, FA’da değişim olmadığı; kontrol grubunda ise; fiziksel sağlıklarında düşüş, oturma sürelerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

GİRİŞ

Amerika Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlik Birliği- AAIDD (2020)' ne göre, zihinsel yetersizlik hem zihinsel işlevlerde hem de günlük sosyal ve pratik becerileri kapsayan uyum sağlayıcı davranışlarda önemli sınırlamalarla karakterize bir yetersizliktir. Bu yetersizlik 18 yaşından önce ortaya çıkar. Genellikle, 70 veya 75'e kadar olan IQ test puanı, entelektüel işlevsellikte bir sınırlama olduğunu gösterir (AAIDD, 2020).

Tüm kültürlerin bir parçasını oluşturan ZY olan insanlar, insanlık tarihi boyunca var olmuşlardır. Tarihsel sürecin her aşamasında insan popülasyonundaki geniş çeşitliliğin sadece küçük bir kısmını temsil ederler (Parmenter, 2011). Ivan Brown' nun bu konudaki yorumunu (Parmenter, 2011) şöyle aktarmıştır; ZY olan kişileri bazen çeşitli olumlu amaçlar için ayrı gruplar olarak tanımlamak yararlı olsa da, bunlar hiç de farklı insan grupları değildir; daha ziyade, her biri insan durumuna özgü zengin, ilginç çeşitliliği gösteren mozaik katkıda bulunan bireylerdir (2007, s.3).

ZY tanısı konan tüm insanların %80 ila 90'ını oluşturduğu, ancak kaynakların tahsisi söz konusu olduğunda genellikle en son destek aldıkları, bu topluluk yaşamı ve çalışma alanlarında son derece savunmasız oldukları belirtilmektedir (Parmenter, 2011). "Saflık" (Greenspan, 2006, s. 183) ve "risk farkındalığı" nedeniyle de, bu nüfusun, kararsız seçimler yapma eğiliminde olduğu ve adalet sisteminde ceza boyutunda yüksek derecede temsil edildiği iyi bilinmektedir (Lindsay ve ark., 2010; Riches, Parmenter, Wiese ve Stancliffe, 2006; Aktaran; Parmenter, 2011). Dünya Sağlık Örgütü' nün 2011 yılında yayınladığı Dünya Engellilik Raporunda da zihinsel yetersizliği olan kişilerin fiziksel ve duyuşsal yetersizliği olan kişilerden birçok yönden daha fazla dezavantajlı oldukları belirtilmiştir (WHO,2011). Sahip oldukları bu dezavantajlar ZY olan kişilerin eğitim başta olmak üzere birçok yönden daha fazla destek ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Covid-19 ülkemizde ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinden itibaren tüm toplumun yaşam şeklini derinden etkilemiş, günlük alışkanlıkların, rutinlerin değişmesine yol açarak bireylerin yaşamlarının evle sınırlı kalmasına yol açmıştır. Yukarıda da belirtildiği gibi toplumun dezavantajlı bir grubunu oluşturan zihinsel yetersizliği olan kişiler, COVID-19 nedeniyle zaten erişimde güçlük çektikleri eğitim, sosyal-kültürel, sportif aktiviteleri tamamen hayatlarından çıkarmak zorunda kalarak daha da dezavantajlı bir konuma düşmüşler, çok sınırlı olan sosyal çevrelerini de kaybederek evlere kapanmışlardır. Sosyal uyaran eksikliğinden mevcut becerilerini de kaybetme riski altında kalan zihinsel engelli bireyler, günlük yaşam becerilerini yerine getirmek için ihtiyaç duyulan motivasyonlarını da kaybetme durumu ile karşı karşıya kalmışlardır. Eve kapanma sürecinde daha çok yemek yeme, zamanının büyük bir kısmını tv seyrederek ve oturarak geçirmeye başlamışlar ve bu durum fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik sağlıklarını da tehdit edecek boyuta ulaşmış, zaten düşük olan yaşam kalitelerinin daha da kötüleşmesine yol açmıştır.

Aile içinde ise tüm bireyler içinde annelerin bu süreçten daha çok etkilendiklerini söylemek mümkündür. Diğer çocukların eğitimlerini evden sürdürmeleri ve babaların evden çalışmaları annelerin evdeki iş yüklerini artırmıştır. Bu iş yüküne zihinsel yetersizliği olan çocuklarının ihtiyaçlarının karşılanması da eklenince annelerin kendilerine ayıracakları zaman kalmamıştır.

Yaşam kalitelerini önemli derece olumsuz yönde etkileyen bu durumla başa çıkmanın en etkili yolu olarak onları evde aktif tutacak, mevcut becerilerini kullanabilecekleri ve geliştirebilecekleri, keyif alacakları etkinliklere katılımlarını sağlamak olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla TÜBİTAK tarafından Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Destek Grubu (SOBAG) kapsamında desteklenen bir proje gerçekleştirilmiştir

PROJENİN AMACI VE ÖNEMİ

Covid-19 nedeniyle zihinsel yetersizliği (ZY) olan kişiler, zaten erişimde güçlük çektikleri eğitim, sosyal-kültürel, sportif aktiviteleri tamamen hayatlarından çıkarmak zorunda kalarak daha da dezavantajlı bir konuma düşmüşlerdir. Eve kapanma sürecinde hareketsizlik, sosyal uyaran eksikliği ve aşırı yemeye bağlı olarak fiziksel sağlıkları ve psikolojik sağlıkları bozulma riski ile karşı karşıya kalmış, zaten düşük olan yaşam kalitelerinin daha da kötüleşmesine yol açmıştır.

Aile içinde ise annelerin iş yükü tüm aile bireylerinin evden çalışması nedeniyle artmış, bu iş yüküne zihinsel yetersizliği olan çocuklarının ihtiyaçlarının karşılanması da eklenince annelerin yaşam kaliteleri bozulmaya başlamıştır.

Bu durumla başa çıkmanın en etkili yolu olarak onları evde aktif tutacak, mevcut becerilerini kullanabilecekleri ve geliştirebilecekleri, keyif alacakları etkinliklere katılımlarını sağlamak olduğu düşüncesiyle bir online destek hizmetleri modülü uygulama fikri ortaya çıkmıştır. Buradan hareketle bu projenin amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemektir.

Proje kapsamında zihinsel yetersizliği olan bireylere yönelik fiziksel aktivite, ritm ve müzik, annelere yönelik olarak ise psikolojik danışmanlık içerikli bir modül oluşturulmuştur. Bu modül gelecekte gerçekleştirilecek uygulamalar için bir alt yapı oluşturmaktadır. Proje ile ilgili tüm süreçler, oluşturulan modüler program ve videolar www.onlinesupportmodule isimli web sayfasında yer almaktadır. Web sayfasının tanıtımı çeşitli sosyal media hesaplarından yapılarak daha çok sayıda özel gereksinimli bireyler ve ailelerinin yararlanması adına projenin yaygınlaştırma çalışmaları yürütülmektedir. Projenin sonuçları bilimsel platformlarda kongre ve sempozyumlara katılım yolu ile paylaşılacaktır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırmada nicel ve nitel olmak üzere iki ayrı aşamadan oluşan açımlayıcı sıralı karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmacılar ilk olarak nicel verileri toplamış ve analiz etmişlerdir. Sonrasında ise nitel veriler toplanarak analiz edilmiştir. Nitel araştırma verileri elde edilen nicel araştırmanın sonuçlarını daha derinlemesine açıklamak için kullanılmıştır (Ivankova, Creswell ve Stick, 2006, s. 5.).

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Deneysel desenlerde temel amaç değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test etmektir. Araştırmacı bu amacını gerçekleştirmek için bağımsız değişkenin düzeyleri olan işlem gruplarına seçkisiz atama yapmak, bağımsız değişkeni manipüle etmek (değişilmeme), dışsal değişkenleri kontrol altına almak durumundadır (Akt;Büyüköztürk ve ark., 2014, s. 194). Bizim araştırmamızda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi bağımlı, online destek modülü bağımsız değişkendir.

Araştırmanın son aşamasında nitel araştırma yöntemlerinden fenemolojikyaklaşım kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemleri, psikolojik durum ile sosyal olaylarda daha derinlemesine bilgi sağlamak ve nicel araştırma yöntemlerinde ifade edilmesi zor olan sorulara cevap bulmak için kullanılır (Frankel ve Davers, 2000). Odak grup araştırmacı tarafından oluşturulmuş küçük gruplar ile belirli bir konuyla ilgili veri toplamak için gerçekleştirilen görüşme şeklidir. Bu yaklaşımı kullanarak araştırmacı oluşturulan grup içerisinde süren tartışmalar yoluyla, bilinçli ya da bilinçsiz psikolojik ve sosyo-kültürel özellikler ile farklı gruplar arasında oluşan etkileşim hakkında bilgi edinmeye çalışır (Berg ve Lune, 2015).

Araştırmada nitel veriler ayrı bir başlık altında değerlendirilip rapor haline getirilmiştir. Sonuç olarak online destek modülünün zihinsel engelli yetişkinler ve annelerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisi nicel yöntemlerle ölçülmüştür. Online destek modül uygulamasının daha derin etkilerine ulaşmak için zihinsel engelli yetişkin annelerinin görüşlerine başvurmak üzere nitel araştırma yöntemlerinden odak grup görüşmesi deseni kullanılmıştır.

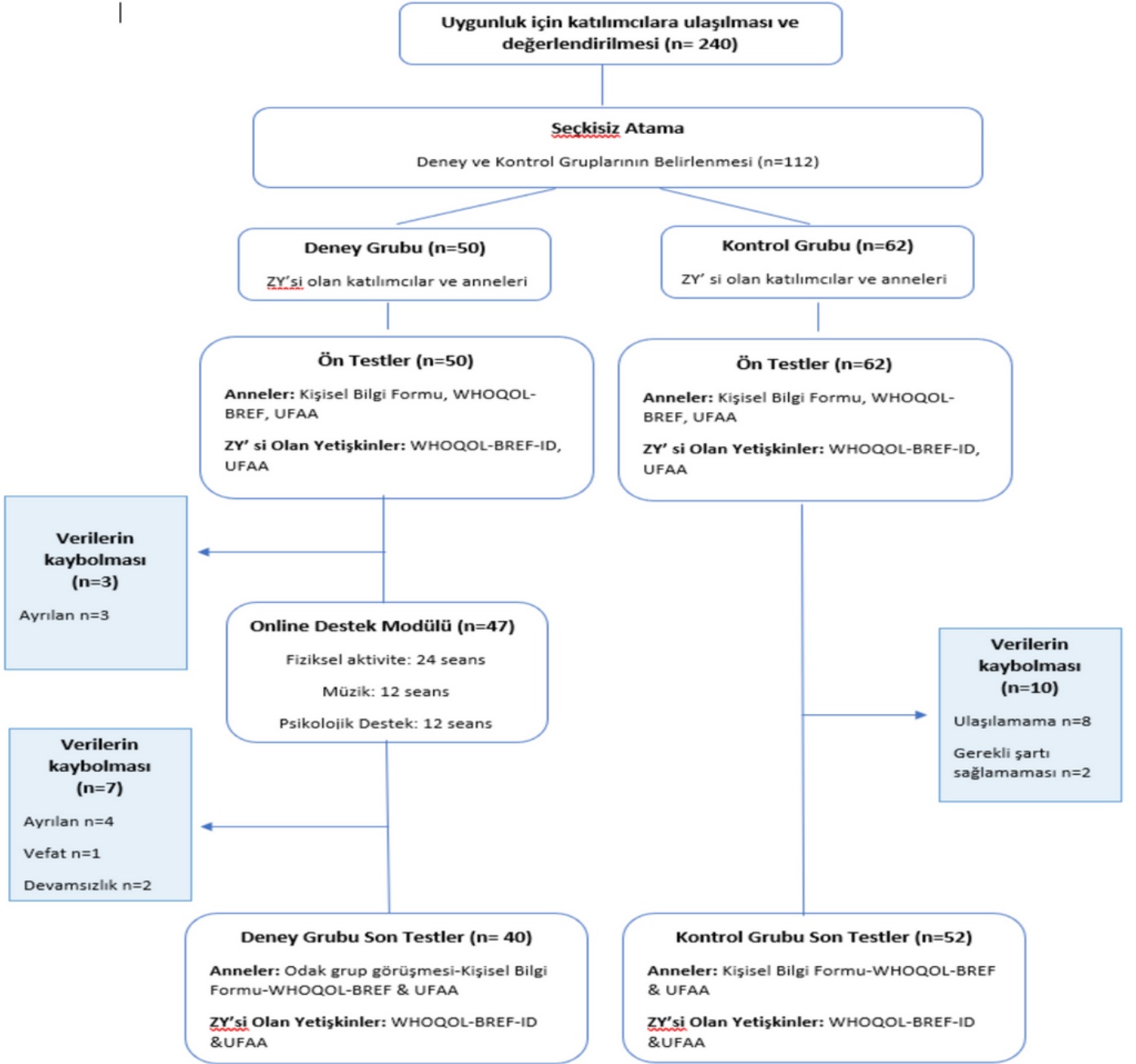
KATILIMCILAR

Araştırma için İstanbul Kent Üniversitesi'nden Etik Kurul Onayı alınmış ve projenin hazırlık sürecinde araştırmaya katılımcı sağlamak amacıyla İstanbul (Büyük Çekmece Belediyesi, Pendik Belediyesi Engelliler Merkezi, Bayrampaşa Engelliler Merkezi Bağcılar Belediyesi Engelliler Merkezi) Ankara (Uğurlu Özel Eğitim Okulu), Antalya (Özel Sporcular Gençlik ve Spor Derneği), Isparta (Karınca Derneği) ve Bursa (Zihinsel Özürlüleri Koruma ve Kültür Derneği) illerinde zihinsel yetersizliği olan bireylere yönelik faaliyetler gösteren kurum ve kuruluşlar ile iş birliği kurulmuştur. Sivil toplum kuruluşlarından alınan toplam 242 iletişim numarası aranmış, bazıları çalışmaya dahil olmak istememeleri bazıları da araştırma kriterlerini karşılamamaları nedeniyle araştırma kapsamı dışında kalmışlardır. Sonuç olarak araştırma kriterlerini karşılayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 112 zihinsel yetersizliği olan birey ve anneleri olmak üzere toplam 224 kişilik katılımcı grubu elde edilmiştir.

Araştırma katılımcılarını belirlemede şu kriterlere uyulmuştur; (a) Zihinsel yetersizliği bulunan (b) İletişim kurabilen (sözel ya da sözel olmayan) (c) İşitme ve/veya görme engeli olmayan, (d) Anne ya da anne yerine geçen bir kişi (Kadın) ile birlikte yaşayan (e) Spora katılımda sağlık yönünden bir problemi bulunmayan (f) Aydınlatılmış Onam Formu velisi tarafından imzalanan bireyler ve spora katılımlarında sağlık yönünden bir problemi bulunmayan ve Aydınlatılmış Onam Formunu imzalayan anneler dahil edilmiştir. Seçkisiz atama yöntemi ile ZY olan 50 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri (50) deney, 62 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri ise kontrol grubuna atanmıştır. ZY olan bireylerin yaş ortalamaları deney grubunda (31,77±5,74 yıl), kontrol grubunda (32,01-4,5 yıl), annelerin yaş ortalamaları deney grubunda (56,0±10,0 yıl), kontrol grubunda (59,0-6 yıl) olarak bulunmuştur.

Ancak deney grubundan online destek eğitim program başladıktan sonra ilk hafta içinde bir kişi ayrılmış, yerine kontrol grubundan bir kişi atanmıştır. İlerleyen haftalarda zihinsel engeli olan katılımcılardan bir kişi Covid-19 nedeniyle hayatını kaybetmiş, diğerleri ise internet bağlantısı sağlayamamaları, Covid -19 hastalığına yakalanmaları ve diğer ailevi durumlar nedeniyle çalışmadan çekilmişlerdir. Böylece deneysel çalışma 40 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda ise 52 kişi ile tamamlanmıştır. Bazı ailelere telefonlarını açmamaları bazılarına ise verdikleri randevuları sürekli ertelemeleri nedeniyle ulaşılamamıştır.

Sonuç olarak bu araştırma deney grubunda 40, kontrol grubunda 52 olmak üzere 92 zihinsel yetersizliği olan birey ve 92 anne ile gerçekleştirilmiştir.



Veri Toplama Araçları

Araştırmada öntest ve sontest olarak anneler için “Kişisel bilgi formu”, yaşam kalitelerinin belirlenmesi amacıyla ZY olan yetişkinler için “WHOQOL-BREF & Engellilik Modülü Türkçe Sürüm Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı”, anneler için “WHOQOL-BREF Türkçe sürüm”, hem anne hem de ZY olan yetişkinler için “Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır. Son testlerin uygulanma sürecinde online destek hizmetinin kendileri ve ZY olan yetişkin çocukları üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamaya yönelik olarak annelerle yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Veri toplama araçları aşağıda ayrı başlıklar altında açıklanmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

20 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu ailenin sosyo demografik özelliklerinin yanı sıra ZY olan yetişkin çocukları ile çeşitli soruları kapsamaktadır. Bu sorular anne ve babanın yaş, eğitim, meslek ve gelir durumu, ailedeki çocuk sayısı, ZY olan çocuklarının yaş, cinsiyet, özel eğitim alma durumu, çocuklarının olumlu özellikleri, karşılaştıkları zorluklar ve ihtiyaç duydukları hizmetleri içermektedir.

Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı

Bu ölçek, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği kısa formu ve engelli modülünden oluşmaktadır. Toplamda 39 adet sorudan oluşan ölçeğin ilk 26 sorusu genel yaşam kalitesi ölçeği (WHOQOL-BREF-DIS), son 13 sorusu engelli modülü maddeleridir. Bu 13 sorunun ilki bir tarama sorusu olup engelli modülü puan hesaplamasında kullanılmamaktadır. Ölçeğin bedensel ve zihinsel engelliler için ayrı sürümleri vardır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Power ve arkadaşları tarafından çok merkezli bir çalışma olarak yapılmıştır (Power ve Green 2010). Bu merkezlerden birisi olan Türkiye’den ise Eser ve arkadaşları Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğini yayınlamışlardır. Bu çalışmada kullanılan WHOQOL-BREF-DIS Türkçe sürümünün global çalışmada tanımlanmış olan 3 alt boyutunun iç tutarlılıkları (Cronbach alfa: Ayrımcılık-destek alma= 0.64; Bağımsızlık= 0.79 ve Topluma katılım= 0.83) yeterli düzeyde bulunmuştur.

Yetişkinler İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği

WHOQOL-BREF, ZY olan yetişkin annelerinden oluşan katılımcıların yaşam kalitelerini değerlendirmek için, Dünya Sağlık Örgütü (1996) tarafından geliştirilen WHOQOL-BREF ölçeğinin Türkçe versiyonu kullanılmıştır. DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) ölçeğinin, Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Eser ve diğ. (1999) tarafından yapılmıştır. WHOQOL-BREF, genel algılanan yaşam kalitesinin ve sağlık durumunun sorgulamasının yapıldığı iki soru ile beraber WHOQOL-100 içerisinde seçilen 26 sorudan ve 4 alandan oluşmaktadır. Bu dört alan “Bedensel”, “Ruhsal”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alanlarıdır. WHOQOL-BREF, WHOQOL-100 adlı ölçeğin 26 maddelik kısa versiyonudur. Zamanın kısıtlı olması halinde, katılımcının yükünün en aza indirgenmesi amacıyla ve detaylı bir değerlendirmeye gereksinim duyulmadığı durumlarda kısa versiyonun kullanımı uygundur. BREF’in bölüm ve alanlarının iç tutarlılığı oldukça yüksek düzeydedir. Ölçek 5’li likert tipindedir. Türkçe geçerlik çalışmaları yapılırken 1 ulusal soru eklenmesiyle WHOQOL-BREF-TR 27 soru olmuştur. Soruların katılımcılar tarafından son 15 gün dikkate alınıp cevaplandırılması istenmiştir. Bedensel, Ruhsal, Sosyal İlişkiler ve Çevre alan puanları ilk iki genel soru haricindeki sorulardan yararlanılarak hesaplanmaktadır (Eser ve ark., 1999).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi(UFAA)

UFAA, Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman ve Booth (2003) tarafından 12 farklı ülkede geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak geliştirilmiştir. UFAA 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen geçerli bir araçtır (Craig ve ark., 2003). Türkçe’ye uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa ve dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bu çalışmada “son 7 gün” kısa formu kullanılmıştır.

Yarı yapılandırılmış Görüşme Formu

Uygulama süreci sonunda online destek hizmetinin kendileri ve ZY olan yetişkin çocukları üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamaya yönelik olarak annelerle yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Odak grup görüşmeleri seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 30 anne ile üzerinde gerçekleştirilmiştir. Her bir odak grup 5-6 kişiden oluşmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda programın içerik ve uygulama açısından değerlendirilmesi, öğretmen yaklaşımları, kendileri ve çocukları yaşamları üzerindeki etkileri hakkında 14 görüşme sorusu bulunmaktadır.

UYGULAMA SÜRECİ

Uygulama süreci 12 hafta boyunca zihinsel engelli bireylere yönelik haftada iki kez, günde 60 dakika fiziksel aktivite ve haftada bir gün günde bir saat ritim ve müzik çalışmalarını, annelere yönelik olarak ise haftada bir gün günde 80 dakikalık psikolojik danışmanlık programını kapsamaktadır. Uygulama süreci ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda çeşitli başlıklar altında yer almaktadır;

ONLINE DESTEK HİZMET MODÜLÜNÜN HAZIRLANMASI

Online Destek Hizmet Modülü fiziksel aktivite, ritim ve müzik ve psikolojik danışmanlık programlarından oluşmaktadır.

Fiziksel aktivite programı dans, fiziksel uygunluğu geliştirmeye yönelik kuvvet, koordinasyon, esneklik çalışmalarını ve motor beceri etkinliklerini kapsar. Fiziksel aktiviteye katılım, tüm çocuklar için faydalıdır. Sağlanan faydalar arasında gelişmiş sağlık, kronik hastalıkların önlenmesi (Rimmer ve ark., 2004), artan benlik saygısı ve sosyal etkileşimin desteklenmesi yer almaktadır (Jobling, 2001). Araştırmalar ZY olan kişilerin fiziksel uygunluk yönünden yetersiz olduklarını ve bu alanda desteklenmeleri gerektiğine işaret etmektedir. ZY olan kişilerin genellikle yaşamın erken dönemlerinde daha fazla sağlık sorununa (Reppermund ve Trollor, 2016) ve ilerleyen yaşla birlikte daha düşük fiziksel uygunluk düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Fiziksel uygunluk sağlık sorunları açısından önemli bir faktördür (Amerikan Spor Hekimliği Koleji, 2018). Bu bağlamda fiziksel uygunluğun geliştirilmesi, ZY olan kişilerin hayatta kalma oranını arttırmak için önemli bir faktör olabilir (Hartman ve ark., 2015). Bunun yanı sıra ZY olan kişilerin yaşam beklentileri, bakım imkanlarının gelişmesi nedeniyle artmaktadır (Coppus, 2013). Artan bu yılların sağlıklı ve kaliteli bir yaşam niteliğinde olmasında, fiziksel uygunluğun desteklenmesi önemli rol oynayabilir (Oppewal ve Hilgenkamp, 2019). Proje hazırlık sürecinde beden eğitimi öğretmeni tarafından önce aylık çalışma planı daha sonra da 12X2=24 seanslık detaylı program hazırlanmıştır. Eğitim süreci başladığında grupların özelliklerine göre çeşitli uyarlamalar yapılmıştır. Programlarda sadece motor gelişim değil, duyuşsal ve bilişsel gelişimi de destekleyici kazanımlara yer verilmiştir.

Ritim ve Müzik programı, Orff yöntemine dayalı olarak müzik ve ritim uygulamalarını kapsar. Müzik bir eğitim alanı olmasının yanında eğitimin farklı alanlarında öğrenmeyi kolaylaştıran bir araçtır. Özel gereksinimli öğrenciler ile yapılan müzik terapi fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal ve daha pek çok alanda gelişimi desteklemek için müzik ve seslerin organize bir biçimde kullanılmasıdır (Duffy ve Fuller, 2000). Tüm çocuklar gibi özel gereksinimli çocuklar da çeşitli müzikal yetenekleri ile dünyaya gelirler. Özel gereksinimli çocuklarla yapılacak olan müzikal çalışmalar onların sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmakla birlikte, öğrencilerin özgüven ve başarı eksikliği hissettiği diğer alanlarda da kendilerine güvenmelerini sağlamak ve başarılarını arttırmaktadır (Turan, 2006). Proje hazırlık sürecinde ritim ve müzik öğretmeni tarafından 12 seanslık program hazırlanmış ve uygulamalar başladığında gruplara özgü uyarlamalar yapılmıştır.

Psikolojik Danışmanlık: Anneler için planlanan bu hizmet yarı yapılandırılmış grup terapisi şeklinde yürütülmüştür. Psikolojik danışmanlık kapsamında çocuklarının davranışlarını yönetme konusunda çeşitli stratejileri öğretmeyi amaçlayan özel eğitim danışmanlığına yer verilmiştir. Engelli çocuk ailelerinde kaygı, depresyon, duygusal sıkıntı, düşük benlik saygısı, stres gibi sağlık sorunları normal çocuğa sahip ailelere oranla daha ileri boyutta olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Pelchat, Jocelyn ve Nicole, 1999: 465-477; Hastings ve Brown, 2002: 222-232). Projenin bu hizmeti, ailelerin yaşadığı sorunları çözmelerine ya da hedeflerine yön vermelerine yardımcı olmayı ve böylece yaşam kalitelerini artırmayı amaçlamaktadır. Haftada bir kez 80 dakika, beşerli gruplar halinde yürütülecek bu hizmet 12 seans halinde planlanmıştır. Annelere yönelik psikolojik destek programı şu başlıkları içermektedir; kendilerini çocuklarından bağımsız bir birey olarak görmeleri, özel gereksinimli çocuklarının davranışlarını yönetme konusunda rehberlik, öfke kontrol bozukluğu, çocukları ile ilişkilerini güçlendiren egzersiz uygulamaları, olumsuz düşünce kalıplarını fark etme ve olumlu düşünce kalıpları geliştirme, gevşeme egzersizleri, alternatif düşünceler geliştirme, öz şefkat ve merhamet duygularını geliştirme, hayatın kontrolü mümkün olan ve olmayan yönlerini fark etme ve kabul etme, güçlü ve zayıf yönlerini fark etme, psikolojik sağlık için güçlü yönleri ön plana çıkarma, zor durumlarla ve zorlantılarla baş etme stratejileri.

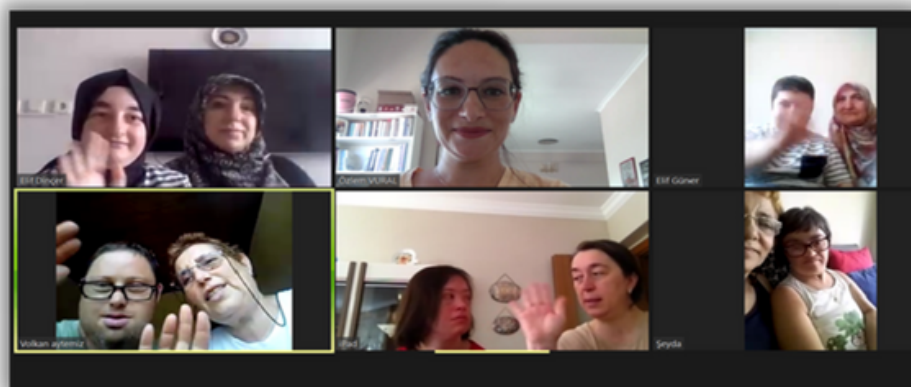
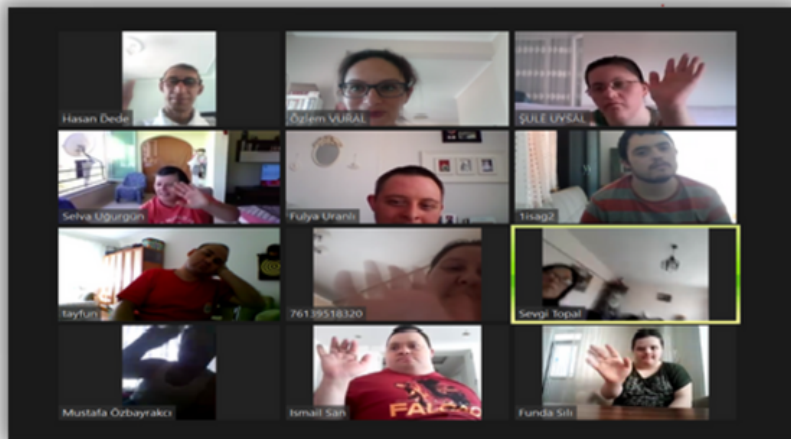
UYGULAMA GRUPLARININ OLUŞTURULMASI

Programlara katılım gün ve saatlerinin belirlenmesi için uygulama öncesi tüm katılımcılarla iletişim kurularak uygulama grupları oluşturulmuştur. ZY olan bireylerin katıldığı fiziksel aktivite ve müzik seansları için onar kişilik beş grup oluşturulmuş ve her grubun seans gün ve saatleri belirlenerek haftalık program kesinleştirilmiştir. Anneler için psikolojik danışmanlık seansları beşer kişilik gruplardan oluşturulmuş ve seans gün ve saatleri belirlenmiştir.

UYGULAMALAR

Uygulamaların başlangıcında ailelere zoom programını indirme ve online eğitime katılma konusunda sözel açıklama yapmanın yanı sıra açıklayıcı metin ve videolar göndermek suretiyle destek verilmiştir. Her program kapsamında ilk seansta öğretmenler, anne ve ZY olan bireylerle tanışmışlar, program ve seanslar hakkında bilgi vermişlerdir. Fiziksel aktivite ile ritim ve müzik kapsamında her hafta öğretmenler tarafından yapılan video kayıtları katılımcılara diğer günler de aktif olabilmeleri için ödev olarak gönderilmiştir. Katılımcılar da ödevlerini videolar ya da fotoğraflar yolu ile belgeleyerek öğretmenlerine iletmışlerdir. Her seans bir sonraki seans için gereken malzemeler açıklanmış ve whatsapp gruplarından mesaj yolu ile iletilmiştir. Fiziksel aktivite seanslarında anneler çocukları ile birlikte sağlık durumlarına göre fiziksel aktiviteye (yaşadığı ortam uygunsa bahçe işleri, yürüyüş, yüzme vs gibi) teşvik edilmişlerdir.

Psikolojik danışmanlık, fiziksel aktivite, ritim ve müzik seanslarının bitiminde klinik psikologlar ve öğretmenler tarafından uygulamalar değerlendirilerek rapor haline getirilmiştir. İlk seanslarda uygulamalara anneler eşlik ederken sonraki seanslarda ZY olan bireyler bağımsız olarak telefonu ya da tableti açma, online programa girme becerilerini geliştirmişler ve öğretmenleri ile baş başa aktivitelere katılmayı tercih etmişlerdir.



VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler dört araştırmacı ve altı bursiyerden oluşan 10 kişilik bir ekip tarafından toplanmıştır. Veri toplama s¼reci ¼ncesinde araştırma ekibi ile toplantı yapılmış, ¼lçek maddeleri incelenmiş ve katılımcıların doğru bir şekilde anlayabilmeleri i¼in destekleyici a¼ıklamalar belirlenmiştir. ¼ntest uygulamaları 3-24 Ağustos tarihleri arasında ger¼ekleřtirilmiřtir. Covid-19 nedeniyle veriler randevu alınarak ger¼ekleřtirilen telefon g¼r¼řmeleri yolu ile toplanmıştır. Bazı ailelerle veri toplama s¼reci bir g¼r¼řmede tamamlanırken bazı ailelerle iki g¼r¼řme yapılması gerekli olmuştur. Kişisel Bilgi Formu sadece ¼ntest olarak uygulama başlamadan ¼nce, yarı yapılandırılmış g¼r¼řme formu ise sadece sontest s¼recinde uygulanmıştır. "WHOQOL-BREF & Engellilik Mod¼l¼ Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi ¼l¼¼m Aracı", "WHOQOL-BREF T¼rk¼e s¼r¼m", Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ¼ntest ve sontest olarak kullanılmıştır. Zihinsel yetersizliği olan kişilere UFAA ve WHOQOL-BREF & ID doğrudan uygulanmış, ancak yanıt alınamadığı ya da kişi tarafından sorunun algılanamadığının anlaşıldığı durumlarda bilgiler annelerden alınmıştır. Her bir anne ve ZY olan birey olan g¼r¼řme 45-60 dakika s¼rm¼řt¼r. ¼ntest uygulamaları ¼¼ hafta, son test uygulamaları iki hafta i¼inde tamamlanmıştır.

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

İstatistiksel analizler i¼in SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. ¼alıřma verileri tanımlayıcı istatistiksel metotlar ile (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) değerlendirilmiştir. ¼lçeklerin normal dağılıma uygunluk g¼sterip g¼stermedięi incelemek i¼in Shapiro-Wilk testinden yararlanılmıştır. Niceliksel verilerin normal dağılım g¼steren iki grup karşılaştırmalarında Independent Samples t testi, normal dağılım g¼stermeyen iki grup karşılaştırmalarında ise Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Normal dağılım g¼steren iki grup takipli ¼l¼¼m karşılaştırmaları Paired Samples testi, normal dağılım g¼stermeyen iki grup takipli ¼l¼¼m karşılaştırmaları ise Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılarak yapılmıştır. Niteliksel verilerin analizinde ise Pearson Chi-Square testi kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0,01$ ve $p < 0,05$ d¼zeylerinde değerlendirilmiştir.

NİTEL ARAŞTIRMA

Nitel araştırma kapsamında 3 farklı odak grup toplantısı kapsamında annelerden seçilen 20 kişi ile odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) çerçevesince analiz edilmiştir. Buna göre YFA kapsamında 3 ana tema ve bu temalarla ilişkili alt temalar belirlenmiştir. Hayatın zorlukları, zorluklarla baş etmede alternatif bir yolculuk: Online destek hizmetleri ve Yolculuğun sonu ve gelecekte beklenenler araştırmanın ana temalarıdır. Hayatın zorlukları teması altında pandemi sürecindeki zorluklar ve genel zorluklar ayrımı yapılmış, genel zorluklar kapsamında ise anne üzerindeki yük sağlık sorunları, kabullenme süreçleri, aile bireyleriyle ilişkiler, dışlanma süreçleri temaları alt temalar olarak belirlenmiştir. Online destek hizmetleri ve gelecekte beklenenler teması altında anne için seansların iyileştirici gücü ve dönüşüm, bakış açılarının değişmesi ve farkındalık: güçlenme, anne-birey ilişkisinin dönüşümü, aktivitelerin artışı, dayanışma ve dostluğun gelişmesi, yolculuktaki bazı güçlükler; birey için ise disiplin, uygulamaların sürdürülebilirliği, bireyin sosyalleşmesi ve özgüveninin artması, beslenme alışkanlıklarının değişimi, yolculuktaki bazı güçlükler alt temalar olmuştur. Yolculuğun sonu ve gelecekte beklenenler temasında ayrılış, babalara yönelik seanslar, projelerin devamı ve gelecekte beklenenler/öneriler bu kısımdaki alt temalar olmuştur.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Ailelerin demografik özellikleri incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubundaki ZY olan bireylerin önemli bir kısmının ilkökul mezunu olmadıkları dikkat çekmektedir. Engellilik Raporunda da zihinsel yetersizliği olan kişilerin yetersizliği olmayan kişilerin yanı sıra fiziksel ve duyuşal yetersizliği olan kişilerden de birçok yönden daha fazla dezavantajlı oldukları belirtilmiştir (WHO, 2011). Ailelerde ise genel özellikler şu şekildedir; (a) Anneler ve babaların önemli bir kısmı ilkökulu mezundur (b) Anneler ev kadını, babalar emeklidir (c) Çekirdek aile yapısındadır. (d) Gelir düzeyleri düşüktür (2,324-4.649 TL) (e) Anneler engeli olan çocuklarının ihtiyacını karşılamada diğer aile bireylerinden destek görmemektedirler. Sonuçlar aşağıda fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi başlıkları altında zihinsel yetersizliği olan bireyler ve anneleri için ayrı ayrı belirtilmiştir.

A. FİZİKSEL AKTİVİTE

A.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Deney grubunun fiziksel aktivite ölçümlerinde 12 hafta, haftada iki gün günde birer saat uygulanan fiziksel aktivite programı bitiminde önemli bir artış saptanmamış buna karşın kontrol grubunun toplam fiziksel aktivite ölçümünde ve hafif şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde düşüş gözlemlenmiştir. Halbuki öntestlerde deney ve kontrol grubu benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip bulunmuşlardır. Bir başka deyişle deney grubu program öncesindeki fiziksel aktivite seviyelerini korurken, kontrol grubunun fiziksel aktivite düzeyinde azalma gerçekleşmiştir. Bu durum öntest ve sontest verilerinin toplandığı dönemdeki mevsim farklılığına dikkat çekmektedir. Sontest verilerinin toplandığı Aralık ayı pandemide ikinci dalganın yaşanması nedeniyle gerek daha yoğun tedbirlerin alınması gerekse olumsuz hava koşulları açısından öntest verilerinin toplandığı Ağustos ayı ile karşılaştırıldığında fiziksel aktivite yönünden daha dezavantajlı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Deney grubu online programa katılarak Aralık ayının olumsuz koşullarından etkilenmemiş görünmektedir. Sontestlerde orta şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinin kontrol grubundan daha yüksek bulunması da online programın fiziksel aktivite düzeylerini korumalarına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgular online fiziksel aktivite programının ve ödevlerin deney grubundaki ZE bireylerin en azından pandeminin kısıtlayıcı etkilerinin nispeten daha az olduğu yaz dönemindeki fiziksel aktivite seviyelerini korumalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

B.2. Annelerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Online eğitim modülü sonrası deney grubundaki annelerin hafif şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma sürelerinde değişim gözlenmemekle birlikte kontrol grupta günlük oturma süresinde artış gözlenmiştir.

Online eğitim modülü öncesi kontrol grubu ve deney grubu oturma süreleri benzer düzeydeyken program sonrası kontrol grubunun lehine oturma süreleri önemli derecede artış göstermiştir. Online eğitim modülünün fiziksel aktivite ve müzik modülleri her ne kadar ZY olan bireylere yönelik tasarlanmışsa da bazı seanslarda annelerin de aktif katılımı sağlanmış, fiziksel aktivite ödevleri de anneleri kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır. Psikolojik danışmanlık seanslarında da anneler psikolojik sağlıklarını desteklemesi amacıyla fiziksel aktiviteye yönlendirilmişlerdir. Tüm bu çalışmaların en azından anneleri çocukları gibi yaz dönemindeki fiziksel aktivite seviyelerini korumalarına katkı yaptığı düşünülmektedir.

C.YAŞAM KALİTESİ

C.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Yaşam Kaliteleri

Araştırma sonuçları online fiziksel aktivite çalışmalarına katılan grubun fiziksel sağlık, psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı bir artış olmadığı ortaya koymaktadır. Ancak son testlerde deney grubunun psikolojik sağlık düzeyi, genel sağlık düzeyi kontrol grubundan daha yüksek bulunması line destek eğitimi programının kısmi de olsa olumlu etkileri olduğunu düşündürmektedir. Diğerleri ile kıyaslandığında bizim çalışmamız önemli sosyal kısıtlamaların olduğu pandemi döneminde online ortamda yapılan tek çalışmadır. Kuşkusuz online ortamlar gerçek temas içeren spor ortamları ile aynı koşullara sahip değildir. Bununla birlikte online program onar kişilik eğitim grupları sayesinde bir arkadaşlık ortamı sağlamış, haftada iki gün fiziksel aktivite bir gün ritim ve müzik eğitimi uygulanarak bir rutin geliştirilmiş ve üç gün, günde birer saat aktiviteye katılımları gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite ödevleri verilerek haftanın diğer günleri de aktif olmaları için yönlendirmeler yapılmıştır. Yaşamlarındaki bu önemli değişimin yaşam kalitelerinde önemli bir iyileşme sağlansa da psikolojik ve genel sağlık düzeylerinde ilerleme eğilimine yol açtığı ortaya çıkmıştır.

C.2. Annelerin Yaşam Kalitesi

Bu çalışmada online psikolojik destek programına katılan annelerin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, çevre ve genel sağlık düzeylerinde program sonrası önemli bir artış gözlemlenmiştir. Sadece sosyal ilişki düzeyinde değişim saptanmamıştır. Buna karşın kontrol grubunda ise fiziksel sağlıkta düşüş gözlenmiş olup psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde bir farklılık gözlenmemiştir. Sontestlerde online destek programına katılan annelerin fiziksel sağlık düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevre sağlık düzeyi ve genel sağlık düzeyi olmak üzere yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Ancak burada öntestlerde de deney grubundaki annelerin fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık düzeyinin kontrol grubundan daha yüksek olduğu unutulmamalıdır.

NİTEL ARAŞTIRMA SONUÇ

Nitel araştırma kapsamında 3 farklı odak grup toplantısı kapsamında annelerden seçilen 20 kişi ile odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) çerçevesince analiz edilmiştir. Buna göre YFA kapsamında 3 ana tema ve bu temalarla ilişkili alt temalar belirlenmiştir. Hayatın zorlukları, zorluklarla baş etmede alternatif bir yolculuk: Online destek hizmetleri ve Yolculuğun sonu ve gelecekte beklenenler araştırmanın ana temalarıdır. Hayatın zorlukları teması altında pandemi sürecindeki zorluklar ve genel zorluklar ayrımı yapılmış, genel zorluklar kapsamında ise anne üzerindeki yük sağlık sorunları, kabullenme süreçleri, aile bireyleriyle ilişkiler, dışlanma süreçleri temaları alt temalar olarak belirlenmiştir. Online destek hizmetleri ve gelecekte beklenenler teması altında anne için seansların iyileştirici gücü ve dönüşüm, bakış açılarının değişmesi ve farkındalık: güçlenme, anne-birey ilişkisinin dönüşümü, aktivitelerin artışı, dayanışma ve dostluğun gelişmesi, yolculuktaki bazı güçlükler; birey için ise disiplin, uygulamaların sürdürülebilirliği, bireyin sosyalleşmesi ve özgüveninin artması, beslenme alışkanlıklarının değişimi, yolculuktaki bazı güçlükler alt temalar olmuştur. Yolculuğun sonu ve gelecekte beklenenler temasında ayrılış, babalara yönelik seanslar, projelerin devamı ve gelecekte beklenenler/öneriler bu kısımdaki alt temalar olmuştur.

ZE.si olan bireyler ve anneleri proje kapsamındaki seanslarla birlikte değişim dönüşüm geçirerek kendilerini yeniden keşfetmişlerdir. Engeli olan bireylerin ailelerinin günlük yaşamında karşılaştıkları sorunlar ve hissettikleri diğer ailelerden daha farklı bir niteliktedir. Yaşamın zor olduğu zaten kısıtlılıklar içinde yaşamlarını sürdürmeye çalışan bu aileler için bir de pandemi dönemi eklenince yaşadıkları sorunlar da ayrı bir boyuta taşınmıştır. Var olan sıkıntıların üzerine bu süreçte birlikte kaygılar, kayıplar, hastalıklar, psikolojik sorunlar gibi durumlar eklenmiştir. Proje kapsamındaki terapi seanslarıyla birlikte annelerin kendileri ve yaşadıkları üzerine belki de ilk kez düşündüklerini, kendilerini yeniden keşsettiklerini, iyi hissettiklerini ve çeşitli konularda farkındalık kazanarak bireysel gelişim de sağladıkları belirlenmiştir. Annelerin bu kazanımları evdeki huzurun inşasında da, baba ve çocuklarla olan ilişkilerinde de etkili olmuştur. Proje, bu tür ailelerde sıklıkla görülen aile huzurunun olmaması veya aile birliğinin tehdit altında olması durumuna yönelik de bir katkı sunmuştur.

ZE.si olan bireylerin anneleri ve aileleriyle birlikte yaşadığı göz önünde bulundurulduğunda her bir aile üyesinin yaşam kalitesi bireyin yaşam kalitesine de etki etmektedir. Bu tür projelere ailelerin ve ZE.si olan bireylerin ne ölçüde ihtiyaç duyduğunun ortaya konulması da çalışmanın önemli sonuçlarından. Seanslarla yaşam kalitesi gelişen anne bu anlamda bireyi de olumlu yönde etkilemiştir. Bireyin seanslara katılması, belirli bir program çerçevesinde harekete etmesini, akran gruplarıyla tanışmasını ve sosyal ilişki kurmasını, özgüven kazanmasını, becerilerinin gelişmesi ve hareketliliğinin artması gibi olumlu sonuçları ortaya çıkartmıştır. Her şeyden önemlisi belki de annelerin ve ZE.si olan bireylerin yalnız olmadıklarını hatırlamaları ve topluma ait, toplumun bir parçası gibi hissetmeleri olmuştur.

RİTİM VE MÜZİK DESTEK PROGRAMI SÜRECİ

Uzman Özlem VURAL

Özel Gereksinimli Bireyler ve Anneleri için Online Destek Hizmetleri Projesi kapsamında Özel Gereksinimli bireylerle gerçekleştirilen Ritim ve Müzik Etkinlikleri Orff Schulwerk Yaklaşımı'nın temel prensiplerinden yola çıkılarak planlanmış ve bu öğrenme süreci Yaratıcı Drama Teknikleri ile de desteklenmiştir.

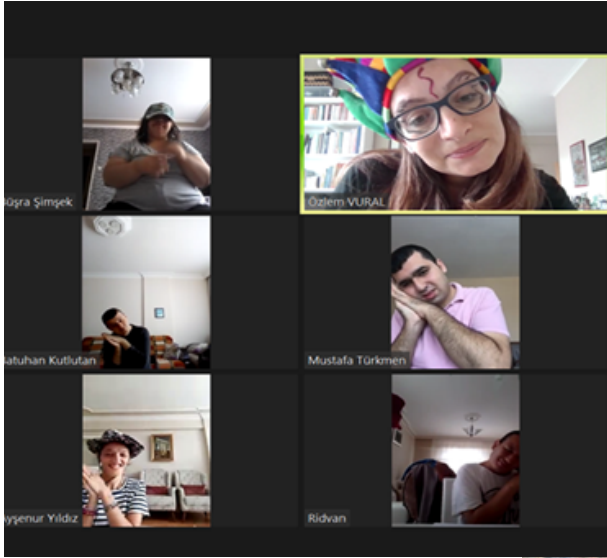
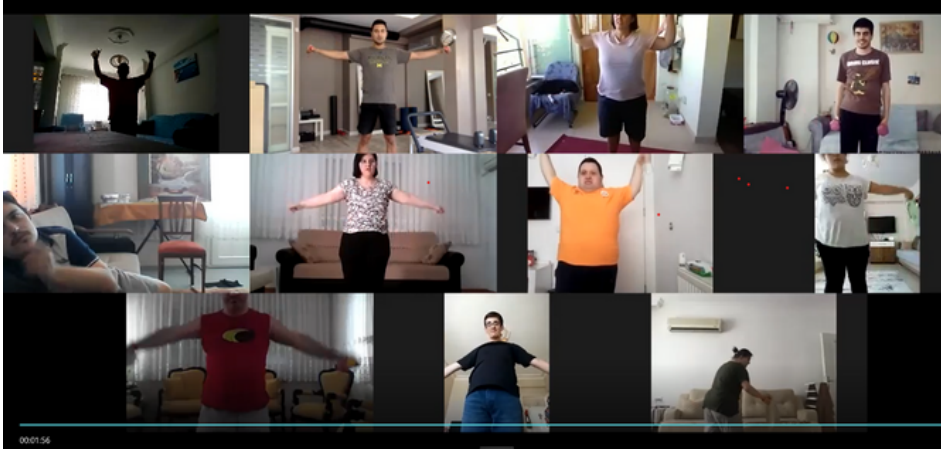
Müzik, konuşma ve dans, insanın kendini ifade etme araçlarıdır. İster çocuk – genç, ister yaşlı, ister özel gereksinimli olsun her insanın içinde kendini sanatsal olarak ifade etme becerisi vardır. Carl Orff ve Gunild Keetman bu prensipten yola çıkarak “Orff Schulwerk” eğitim sistemi geliştirmişleridir. 1930'larda Münih'te temelleri atılmaya başlanan bu yaklaşım, 20. yüzyılın yükselen müzik pedagojisi sistemlerinden biri haline gelmiştir. Orff yaklaşımı her yaşta insan için uygundur. Dünyada 18 aylık bebeklerle yapılanlardan tutun, huzur evindeki yaşlılarla yapılanlara kadar pek çok farklı yaş grubu ile çalışma örnekleri mevcuttur. Orff çalışmalarının içeriğinde, bedenin hareketlerle hazırlanmasından konuşmaların kullanılmasına, konuşmaların ritimlendirilmesinden bu ritimlerin müzik haline gelmesine ve bütün bu araçların bir dizi yaratıcı sürecin sonucunda oluşan sunumuna (paylaşım) kadar gelişen her aşamasında vazgeçilmez olan en önemli şey “oyun” dur. Çalışmalarda kullanılacak sayısız müzik ve hareket oyunları bulunmakta olup bu oyunların ders sürecinde ne zaman ve nasıl kullanılacağını dersin o günkü hedeflerine göre Orff Eğitimsi tarafından belirlenir. Bütün bu ders süreçlerinde beynin duygusal olan sağ bölümü ile bilişsel olan sol tarafı birlikte kullanıldığı için öğrenme süreci de daha hızlı olmaktadır.(<http://orffmerkezi.org>).

Eğitimde yaratıcı drama ise doğaçlama, rol oynama v.b. tiyatro ya da drama tekniklerinden yararlanılarak bir grup çalışması içinde bireylerin, bir yaşantıyı, bir olayı, bir fikri, kimi zaman bir soyut kavramı ya da bir davranışı, eski bilişsel örüntülerinin yeniden gözden geçirildiği “oyunsu” süreçlerde anlamlandırılması, canlandırılmasıdır (San, 2002). Bu canlandırma süreçleri kendiliğindenliğe (spontaniteye), şimdi ve burada ilkesine, -miş gibi yapmaya dayalıdır ve yaratıcı drama, oyunun genel özelliklerinden doğrudan yararlanır. Yaratıcı Drama, okul öncesi yaşlardan başlayarak insanların etkileşimde bulunduğu her alanda yöntem ve/ya araç olarak kullanılabilir (http://istanbuldrama.org).

Orff Schulwerk'in ve Yaratıcı Dramanın oyunsu süreçleriyle beslenen bu program içeriği hazırlanırken, hem gençlerin ilgisini canlı tutabilecek temalar olmasına, hem çevrelerinde deneyimledikleri günlük yaşantılarından yola çıkılmasına, hem de programın yürütüldüğü zamandaki Belirli Gün ve Haftalar'a dikkat edilmiş, bu kapsamda Cumhuriyet, Cadılar Bayramı, kediler, kuklalar gibi konulardan yola çıkılarak program hazırlanmıştır. Program süresince gençlerin ders saatleri dışında da programın içinde kendilerini hissetmeleri ve müzikal gelişimlerinin desteklenmesi amacıyla haftalık temalarla bağlantılı videolar, şarkılar paylaşılmış; evlerinde bulunan artık materyalleri kullanarak ritmik enstrümanlar yapmaları sağlanmış ve bu enstrümanlar derslerde kullanılmıştır.

Yaklaşık 15 yıldır Orff Schulwerk ile ilgili ulusal ve uluslararası bir çok seminere katıldım. Bu süreç öncelikle kendimi keşfetme yolculuğumdur... Kendimi keşfetme yolculuğumda öğrendiklerimi öncelikle okul öncesi dönem çocuklarıyla deneyimleme fırsatım olmuştu, ardından Orff Merkezi Türkiye'nin gerçekleştirdiği Seviye Kurslarını da tamamladıktan sonrada çeşitli üniversitelerde, kongrelerde ve görev yaptığım üniversitede yetişkinlerle çalıştım. Ancak bu projede yardımcı personel olarak görev

alana kadar hiç özel gereksinimli bireylerle kendimi deneyimleme şansım olmamıştı. Projenin başlangıcında eğitim sürecinde nasıl bir didaktik indirgeme yapabileceğim ile ilgili kaygılarım olsa da tanıştığım gençler bu kaygılarımı daha ilk dersten sildiler. Birbirimizden öğrendiğimiz, pandemi dolayısıyla kendimizi kabuklarımıza çektığımız bu süreçte, bilgisayar ekranında da olsa bir nebze 'birlikte' olmanın tadını çıkararak neşe dolu 12 haftayı paylaştık.



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SÜRECİ

Uzman Klinik Psikolog Aysun ALTUN

Lisans hayatım boyunca özel gereksinimli bireylere ve ailelerine yönelik gönüllü çalışmalarda bulundum. Lisans programını tamamladıktan sonra ise Prof.Dr. Dilara ÖZER'in yürüttüğü bir projede tam zamanlı çalışmaya başladım. Hem orda bulunan çocuklara yönelik hem de ailelerine yönelik çalışmalar yaptım. Dilara hocamla yollarımız ayrıldıktan 3 sene sonra tekrardan yine özel bir projede beraber olma şansını yakaladım. Covid-19 pandemisi süresince bütün bir insanlık kısıtlamalara ve yeni düzene alışmaya çalıştı. Ama bu duruma alışması en zor ve zorlayıcı olan özel çocuklardı. Bu anlamlı proje ile birlikte hem çocukların hem de annelerin yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik atılan adımda yer almaktan çok mutluyum.

Yarı yapılandırılmış grup terapisi şeklinde ilerleyecek olan seanslar planlandı. Gruplar oluşmaya başladıkça benim içimde de büyüyen heyecan artıyordu. Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan ailelerle buluşmak ve onlara faydalı olma isteğim seansımın ilk gününe de yansımıştı. Hem onlar hem de ben daha ilk tanışmamızda birbirimizin gönlünde yer edindik. Beni kendi hayatlarına evlerine ve iç dünyalarına alma istekleri çok yüksekti. Aileler 2. Ve 3. Seanslardan sonra daha fazla paylaşımda bulunmaya başladılar. Seansların online olması terapötik ilişkiyi zayıflatmak yerine aksine daha da kuvvetlendirmişti. Sanki her hafta aynı gün ve saatte onlara misafirlğe gidiyorum gibi heyecanlıydılar. Olumlu ve yüksek enerjileri grup dinamiğine yansıdığı gibi benim iç motivasyonumu da artırıyor ve daha fazla nasıl faydalı olabilirim diye her hafta çalışmalar hazırlıyordum.

Daha önce yapılan çalışmalara baktığımda hep özel çocukların davranış bozuklukları üzerine ve aktivitelerden oluşan programlar düzenlenmiş olduğunu gözlemledim. Bu projede farklı olan ise annelere yönelik özel seansların olmasıydı. Diğer çalışmalardan ve projelerden bizi ayıran en özel ve anlamlı olan da buydu. Çünkü şimdiye kadar onların kalbine ve yaralarına dokunulmamıştı. O anneler de o kadar alışkındı ki sadece çocuklarının sorulmasına, kendilerinin duyguları ve ne hissettikleri hep geri planda kalmıştı. Öyle ki seanslardan beklentiniz nelerdir? Neler öğrenmek istersiniz sorusuna karşılık hep özel çocuklarını anlattılar. Kendilerine, hayır bu sizin özel seansınız, sizin duygunuza ve içinizde var olan yaralarınızı çözmeye, farkındalığınızı ve yaşam kalitenizi artırmaya yönelik bir seans olduğu şeklindeki açıklamama çok şaşırdılar. "Daha önce kimse bizimle böyle ilgilenmemişti. Değerli hissettik" şeklinde dönüşler aldım. İlk seansta özel çocuğa sahip olmak nasıl bir duygu? Size yardımcı olan var mıydı? Bir kırgınlığınız veya yanınızda olmasını arzu ettiğiniz kişiler var mıydı varsa kimlerdi ve ne kadar bu beklentinizi karşıladılar? Sorusu karşısında kendilerini ifade ederken hem güçlük çektiler hem de çok duygulandılar.

Terapilerde, huzursuzluk, yetersizlik, çaresizlik, endişe, kaygı, takıntıların fark edebilmesi ve açığa çıkartılması hedeflenmiştir. Olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara ait yaşantıları kabullenme ve bunlarla baş edebilme gibi kazanımlar hedeflenmiştir. Alınan geri bildirimler neticesinde annelerin bir önceki haftaya oranla kendilerini daha iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Annelerin özel çocuklarına bakımını verirken kendi hayatlarını ihmal ettikleri görülmüştür. Bu durumda da var olan bir öfke problemi gözlemlenmiştir. “Öfke nedir? İkincil duygu olan öfkenin altında yatan asıl duygu nedir? Ve öfke ile nasıl başa çıkabiliriz?” Bu soruların cevapları verilmiştir. Öfke duygusunu en aza indirebilmek için Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerinden yararlanılmıştır. Bilişsel yeniden yapılandırma ile duygu-düşünce-davranışın fark edebilme, alternatif düşünme teknikleri, gevşeme ve nefes egzersizleri anlatılmıştır. Bu uygulamalar seans içinde karşılıklı anlatımla gerçekleştirilmiştir. Olumsuz duygulara karşı kendilerine öz şefkat göstermeleri istenmiş ve kendilerine özel zaman ayırmaları için teşvik edilmişlerdir. Hafta da bir kere en az 2 saat özel saatleri olarak belirlenmiştir. Ve çoğu anne bunu ilk defa yaptığı için hem mutlu hem de kendilerini tuhaf hissettiklerini dile getirmiştir.” Önce kendine değer verme” algısı oluşturulmuştur. psikolojik sağlamlık ve psikolojik olarak sağlam bireylerin özellikleri aktarılmıştır. Güçlü ve güçsüz yönlerini fark etmeleri istenmiştir. Grup etkileşimlerinin en önemli yanı ise; bir diğer katılımcının kişide gördüğü güçlü yönleri ifade etmesidir. Bu yüzden her bir grup katılımcısı, grup arkadaşlarının güçlü yönlerini ifade etmiştir. Grupta yer alan anneler bu ifadeleri duyunca özsaygıları ve özgüvenlerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Çoğu insan bu hayatta değiştiremediği şeyler için bazı kaygılar, endişeler, korkular ve bazı takıntılar geliştirirler. Aslında çoğu insan gibi grupta yer alan annelerde “bu hayatta kontrol edemediğimiz ve kontrol edemeyeceğimiz” şeyleri birbirine karıştırıp bu kaygılarla ve bu öfkelerle yaşamışlar. Bu yüzden seans içeriğine ek olarak kontrol edilebilecekler ve edilemeyecekler anlatılarak diğer insanlardan beklentilerin azaltılması gerektiği aktarılmıştır.

Ve 12. Seans günü gelmişti. Hem ailelerde hem de bende ayrılmanın verdiği hüznün vardı. Baştan sona bütün seanslar gözden geçirilmiş ve kendilerinin aslında ne kadar güçlü ve özel oldukları aktarılmıştı. Bu zorlu yolculuklarında annelerin hayatlarına ve mücadelelerine ortak olmak çok anlamlıydı. Her biri kendi içinde o kadar özel ve birikti ki “İNSAN” olma kavramını tekrar gözden geçirmemi sağladılar. Nasıl ki ben onlara bir şeyler öğretmek, aktarmak ve geliştirmek istediysem onlarda beni her anlamda ve duyguda geliştirdi. Toplumda maruz kaldıkları olumsuz bakışlar ve toplum tarafından ötekileştirildikleri için ne kadar kırgın olduklarını görmek ve bunu hissetmek çok üzücüydü. Bütün ailelere dokunup ve yolculuklarında yanlarında olmayı isterim. Bu proje ve seanslar çok şey kazandırdı bana. Her bir anneye ve projeyi hayata geçiren Prof.Dr. Dilara ÖZER hocama, projenin desteklenmesinde emeği olan herkese teşekkür ederim.

Uzman Psikolog Zahide DALMAÇ

Anneler, özellikle pandemi döneminde bu projenin başlamasından ve genellikle çocuklara yönelik projelerin aksine kendilerinin de dahil edilmesinden çok memnun olduklarını belirtmişlerdir.

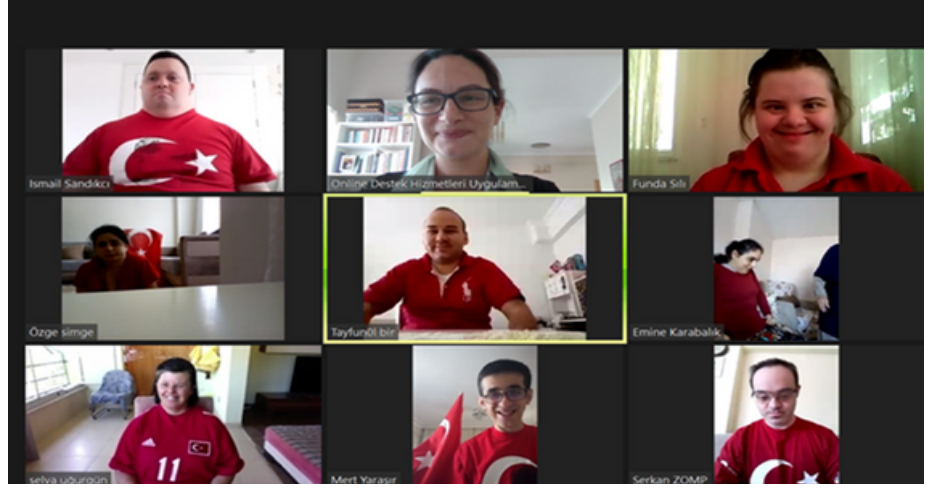
İlk oturuma gruptaki bireylerin tanışmasıyla başlanmıştır. Ardından projenin amaçları genel olarak açıklanmıştır. Grupta uyulması gereken kurallar anlatılmış ve oturumlara devam sorumluluğu üzerinde durulmuştur. Grup üyelerine böyle bir programa katılmadaki amaçlarının ve beklentilerinin neler olduğu sorulmuş programla ilgili duygu ve düşünceleri paylaşılmıştır. Ardından engelli çocuğa sahip olduklarını öğrendikten sonra yaşadıkları ve hissettikleri duygu, düşünce ve tepkileri açığa çıkarabilmeleri istenmiştir. Pişmanlık, çaresizlik, endişe, huzursuzluk, suçlu arama, inkâr vb. duygularını fark edebilme; açığa çıkarılan duygu, düşünce ve tepkilere ait yaşantıları kabullenme ve bunlarla baş edebilme gibi kazanımlar hedeflenmiştir. Grup üyelerinin, içinde buldukları durumları paylaşmaları için cesaretlendirilmiş ve paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda her annenin, kendi duygu, düşünce ve tepkilerini paylaşmasına imkan verilmiştir.

Diğer seanslarda annelerin kendilerini daha iyi ifade ettikleri gözlenmiştir. Her oturumdan sonra alınan geri bildirimlerde annelerin bir önceki haftadan kendilerini daha iyi hissetleri bilgisi alınmıştır. Seanslarda görüşme süresince annelerin özel çocukların bakımını verirken kendi hayatlarını ihmal ettikleri görülmüştür. Ayrıca eşinden ve çevresinden bekledikleri ilgi ve desteği göremedikleri için annelerde ortak olarak "Öfke Kontrol Bozukluğu" gözlenmiştir. "Öfke nedir? İkincil duygu olan öfkenin altında yatan asıl duygu nedir? Ve öfke ile nasıl başa çıkabiliriz?" Bu soruların cevapları verilmiştir. Öfke duygusunu en aza indirebilmek için Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerinden yararlanılmıştır. Problemi belirleme ve o andaki duygu-düşünce-davranış üçlüsünü fark edebilme, Bilişsel yeniden yapılandırma, alternatif düşünme teknikleri, progresif gevşeme ve nefes egzersizleri anlatılmıştır. Ayrıca bunları nasıl yapacaklarına dair uygulamalar yapılmıştır.

Annelerin yaşadıkları olumsuz duygulara karşı kendilerine öz şefkat göstermeleri görülmüş ve kendilerine özel zaman ayırmaları için, başkalarından değer beklemeden önce kendilerine değer vermeleri konusunda bilgi verilmiştir. Daha sonraki seanslarda daha çok varoluşçu psikoterapi yöntemleri kullanılmıştır. Varoluşçu psikoterapinin temel felsefesi olan insanların yaşamlarından kendilerinin sorumlu olup, kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip oldukları anlatılmıştır. Bunu sebeple psikolojik sağlamlık ve psikolojik olan sağlam bireylerin özellikleri açıklanmıştır. Bunu sağlamak için annelerin kendilerinin güçlü ve güçsüz yönlerini fark etmeleri istenmiş ve bir sonraki seansta bunlar hakkında görüşülmüştür. Grup içinde birbirlerini dinleyen annelerin grup içindeki diğer anneler hakkında gözlemledikleri güçlü yönlerden bahsetmeleri istenmiştir. Bu egzersizden sonra annelerin uygulandıkları görülmüştür. Kendilerinde fark etmedikleri güçlü yanlarını bir başkasından dinlemenin onları mutlu ettiği geri bildirim alınmıştır.

Son seansta seanslar boyunca konuştuklarımızın özeti yapıp seansın başından beri vurgulanan "Sadece kendimizi değiştirme hakkımız var" sözü bir uygulamayla gösterilmeye çalışılmıştır. Uygulama sonunda iletişimde bireysel farklılıklarımızın olayları algılayış biçimimizi, yorumlamamızı ve nasıl bir davranış ortaya koyacağımızı belirlediği gösterilmeye çalışılmıştır. Bu sebeple bu farkları anlamak ve ona göre iletişim kurmak bizi hayatta güçlü kılar mesajıyla seanslar sonlandırılmıştır.

Seanslar süresince annelerin uygulamaya yönelik istekli oldukları her seansın başlangıcında gözlenmiştir. Kendi yaşamlarında anlattıkları ve vermiş oldukları mücadeleler aslında ne kadar güçlü olduklarını göstermiştir. Bunu fark etmek, her uygulamada daha güçlü olduklarını görmek ve grup içerisinde birbirlerine değer verip gelmediklerinde arayıp sormak, pandemi döneminde yaşanan kayıp ve hastalık durumlarında birbirleriyle iletişim halinde olmak bu süreçteki iyilik hallerini arttırmıştır. Onların iyileşme sürecine ortak olmak, hayatlarını dinleyip iyileşme süreçlerine bir parçada olsa destek verebilmek hepimizin bu projeden mutlu olarak ayrılmasını sağlamıştır.



GERİBİLDİRİMLER

“Hayat herkes için bir başka yolculuk. Bu yolculukta birbirimize destek olmak önümüze çıkan engelleri aşmamızı kolaylaştıracaktır. Özel gereksinimli bireyler ve ailelerinin zorlu şartlarda gerçekleştirdikleri yolculuklarında bu projenin bir parçası olarak onlara eşlik etmekten, hayatlarına ufak heyecanlar, mutluluklar katarken gelişimlerini desteklemekten çok mutlu oldum”

Aynur Akıncı AYDOĞAN

Bu projede farklı yaşam öykülerine tanıklık ettim ve çok şey öğrendim. Ailelerle görüşmelerimiz sırasında, karşılaştıkları güçlükleri ve bu güçlükleri nasıl aştıklarını dinledim. Engeli olan bireylerin daha yüksek bir motivasyon ve kararlılığa sahip olabildiklerini ve diğer bireylere göre daha çok şey başarabildiklerini gördüm. Aslında engele odaklanmak yerine bu bireylerin yapabilirlikleri daha üstün tutulduğunda bu bireylerin toplumsal olarak kabul edilmesi ve toplumun bir bireyi olarak dahil edilmesi kolaylaşacaktır. Modern toplumların en önemli özelliklerinden birisi “farklılıklara yüksek tolerans” olsa da 21. yüzyılda bu ilkeye ulaşmak konusunda bir miktar daha yolumuz olduğunu düşünüyorum. Bu koşulu ancak çeşitli yaşam tarzı özellikleri, kimlikler veya doğuştan gelen ırk, engel, cinsiyet gibi birtakım farklılıkları toplumsal yaşama kabul etmemiz ve her alanda fırsat eşitliği sağlamamızla toplumda tam olarak gerçekleştirebiliriz.

Beril ÖZER TEKİN

“Ayrıca kendi penceremden bu proje ile ilgili birkaç cümle kurmam gerekirse; geçtiğimiz şu zorlu günlerde özel gereksinimli bireyler ve ailelerinin, unutulmadıklarını ve değerli olduklarını hissettikleri o kocaman gülümsemeleri tüm emeklerimizin karşılığı olmuştur. Çünkü her telefon görüşmelerim bilimsel bir veri toplamaktan çıkıp dertleşmeye dönüşen paylaşımlar halini aldığına, yaptığımız bu işin ne kadar değerli olduğunu hissetmemeneden olmuştur. Özel gereksinimli birey ve aileleri ile kurulan dostluklar, dokunulan hayatlar artık sadece bir proje olmanın ötesinde aramızda bitmeyen bir bağ oluşmasına neden olmuştur. Bu sebeple bu projenin bir parçası olmaktan gurur ve mutluluk duymaktayım.”

Büşra SÜNGÜ

Özel gereksinimli bireylerle yapılan çalışmalarda çoğu zaman anneler kapsam dışı tutulurken bu projede annelerin de yer alması ve yarar sağlamaları çok kıymetliydi. Projede her bir aileye dokunma fikri çok anlamlıydı ve özellikle pandemi sürecinde ne kadar zorlandıklarını yakından görebiliyorduk. Proje süreci boyunca ailelerimizin mutluluklarını ve yaşam kalitelerinin arttığını görmek bu projeye olan bağlılığımı arttırdı ve bireylerin hayatlarına dokunmak derinden etkiledi. Projenin sonunda yeniden görüştüğümüzde özel bireylerin ve ailelerin teşekkürleri, sıcaklığı, samimiyetle yeniden katılma istekleri, içten mutluluk sözleri beni çok duygulandırdı. Aslında sadece hatırlanmanın bile ailelere ne kadar iyi geldiğini, bu projeye hayatlarında bir kaç ay bile olsa bir düzen, yenilik ve heyecan katıldığını görmek bizler için çok önemliydi. Projede yer alarak böylesine özel bir çalışma ile hayatlara dokunmaktan ve ekip çalışması içinde bulunmaktan büyük mutluluk duydum.“

Duygu Ece ŞİMŞEK

“Özel gereksinimli bireyler ve annelerinin yaşadıkları zorluklara birebir tanıklık ettiğimiz ve bireylerin gelişimlerini desteklemek adına bir araya geldiğimiz bu projede yer almaktan büyük bir onur ve gurur duymaktayım. Bu proje ile özel gereksinimli bireylere yönelik toplumsal farkındalığı arttırmanın, bu bireyleri topluma kazandırmanın ne kadar kıymetli olduğunu bir kez daha anlamış oldum. Projede yer alan bireylere ve annelerine, tüm proje ekibine ve bu projenin bir parçası olmamı sağlayan Prof.Dr.Dilara Özer’e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Umuyorum ki birçok birey ve annenin hayatında bir iz bırakabilmişizdir”

Zeynep ZEYNEL

“Bu proje ile birbirinden farklı aile ile görüştüm ve çok şey öğrendim. Pandemi koşullarında özel gereksinimli bireyler ve annelerinin düşünülerek yapıldığı bu projede özel gereksinimli bireylerdeki ve annelerindeki olumlu değişimleri ve mutluluklarını görmek beni çok mutlu etti. Böyle bir projenin ve ekibin bir parçası olma fırsatını sağlayan Prof. Dr. Dilara Özer hocama, özel gereksinimli bireyler ve annelerine ve proje ekibinde emeği geçen herkese çok teşekkür ederim.”

Ayşenur NAMLI

"Hiç kimse, hem sorumluluk hem de umutsuzluk hissine aynı anda kapılamaz" demiş Saint-Exupery. Projenin bendeki karşılığı bu cümle oldu. Pandemi koşullarında özel gereksinimli bireylere karşı sorumluluk duygusu esas alınarak hazırlanan bu projenin, nasıl bir umuda dönüştüğüne şahit olmak ve bu umudun parçası olmak her an motivasyon kaynağım oldu. Bana bu duyguyu yaşama şansı veren kıymetli hocam Prof. Dr. Dilara Özer’e, tanımaktan mutluluk duyduğum özel gereksinimli birey ve annelerine, tüm proje ekibine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.”

Tuba KAPUCUOĞLU

“TÜBİTAK tarafından başlatılmış olan bu projede, değerli hocalarımla ve arkadaşlarımla yer almaktan gurur duyuyorum. Gerçekleştirilen bu proje ile her ailenin ihtiyaçlarının, farklı olduğunu bire bir tecrübe edinmiş olmamı sağlayan değerli hocalarıma ayrıca teşekkür ediyorum topluma verimli olabileceğim yeni projelerde yer almayı diliyorum.”

Ece ATEŞ

“Covit 19 salgını tüm dünyayı ve ülkemizi her açıdan olumsuz etkiledi. Bu süreçte en çok desteğe ihtiyacı olan özel gereksinimli çocuklar ve anneleri oldu. Çalışma anlatıldığı zaman seve seve bir parçası olmak istedim. Bu güzel vazifede destek olabilmek benim için onur verici. Anneler ile iletişime geçtiğimde her birinde bir başka dünyanın kapısını aralamış gibi hissettim. Bu çalışmanın amaçlarından olan özel gereksinimli birey ve annelerinin fiziksel ve psikolojik durumlarında olan değişimi, onların mutluluğunu görmekte ve yapılan çalışmanın önemini bir kez daha anlamaktayım.”

Hatice MERT

“Öğrenci iken böyle önemli bir projenin içinde meslekte adını duyurmuş değerli hocalarımla yer almaktan mutluluk duyuyorum. Aileler ile konuşma kısmında yer aldım ve konuşmalar sırasında ailelerin bireysel problemlerini birincil kişilerden dinleme imkanım oldu. Meslek hayatına ve özel gereksinim bulunan birey ve aileleri ile ilgili tecrübe kazanma şansını bulduğum için kendimi mutlu ve şanslı hissediyorum. Meslek hayatına atıldığım zaman güvenli ve güzel adımlarla ilerlemek istiyorum.”

İnci Kıymet TEKİN

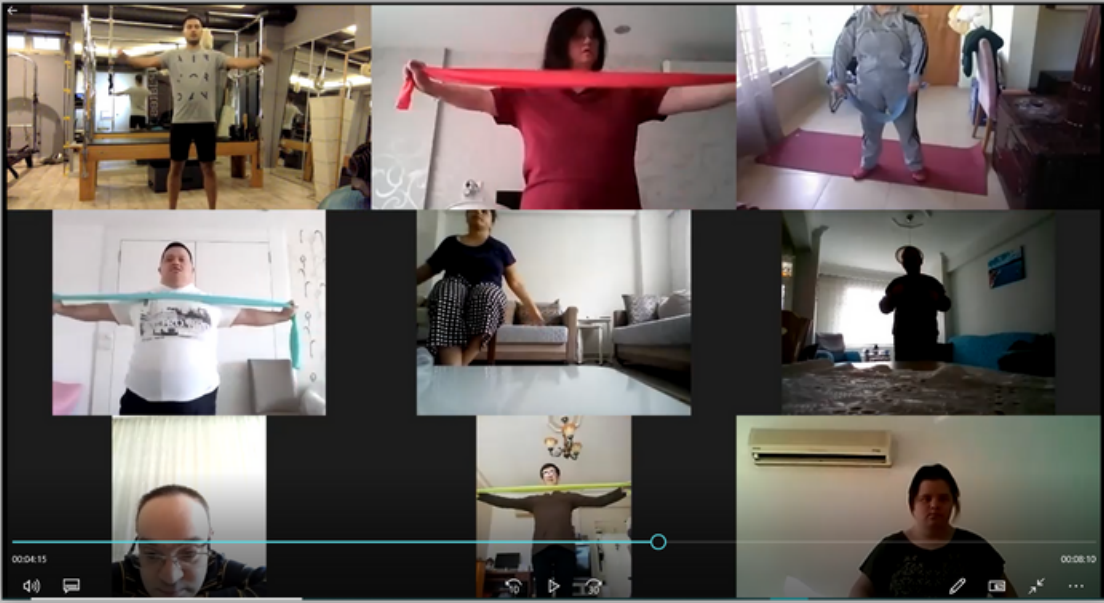
“Öncelikle böyle bir projede yer aldığım için son derece mutluyum. Özel gereksinimli bireylerin ve ailelerin yanlarında olduğumuzu gösterip destek olmak oldukça kıymetli. Yer aldığım bu projede özel gereksinimli bireyler ve aileleriyle etkileşime geçmek, onları anlama ve anlamlandırma fırsatı bulmamı, yaşamlarını “uzaktan” da olsa görmeyi ve daha yakından tanımayı sağladı. Bu nedenle kendimi oldukça şanslı hissediyorum. Yaşadığım tüm deneyimler ömür boyu benimle beraber, bu ve bunun gibi projeler sayesinde birikerek devam edecek...”

Kardelen ÖZKAN

AİLELERİMİZDEN GELENLER

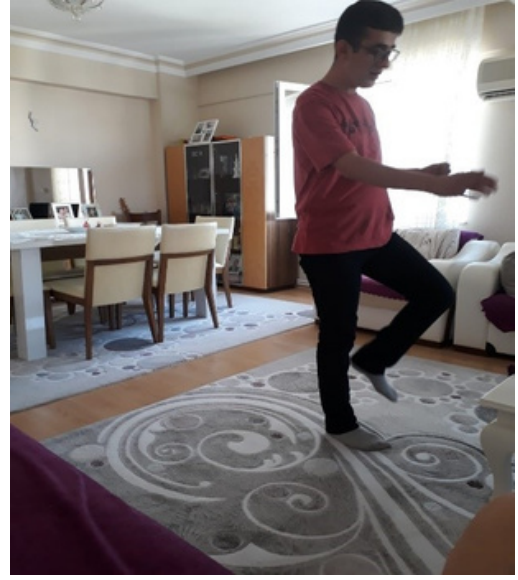
K12: “.....Benim öğrencilerimle dersim vardı. Diğer oğlumun dadersleri vardı, onun yoktu. Anne benim neden dersim yok. Bu dönemde onun da dersi oldu çok mutlu oldu ,benim de dersim var diye. Onun için çok güzel oldu çok sağ olun. Ben hiç takip etmedim hep kendisi takip etti zaten, evet kendi kendine yetebilmek. Böyle bir şeye katıldığı için benim oğlum çok mutlu oldu kendini daha iyi hissetti. Kendini de toplumun bir parçası olarak gördü ben de varım bu hayatta diye, çok mutlu oldu

K1: Saatlerimizi de atlatmamaya çalıştık. Güzel bir alışkanlık oldu bizim için. ...Hatta şimdi Barış Hocamın olmadığı saatlerde bile Barış Hocamın videosunu açıyorum koyuyorum karşısına onunla beraber hala ders varmış gibi yapıyor.



K1: “Hâlâ yapıyor. Bundan sonraki süreçte öyle yapmayı devam etmeyi düşünüyorum. Saati gelince videoyu açıp bırakacağım baş başa.”

K11: “Evet katılımları iyi yani severek katıldı. Bir sıkıntı yok sonra program bitince kendi evde arada aynı şeyleri tekrarlıyor, kendi yapıyor hareketlerini. Yani tek hatta ben de diyorum kızım bak aynı hareketleri tekrarla diyorum. Yapıyor yani sıkıntı yok yani iyi oldu, zaten istiyordum böyle hareket yapsın etsin hani. Birisi yönlendirdiğinde bir ödev olarak görüyor yapıyor, ama öteki türlü pek şey yapmıyordu yani ciddiye almıyordu, şimdi iyi oldu yani ona.”



K2: “ ... çocuklar da zamanla alıştılar. Online derslere girdiler. Her gün soruyor benim oğlum: “Anne bugün ders var mı? Bugün ders var mı?” Derslerin günlerini bile öğrendi bayağı.”

K7: “İlayda çok severek yapıyordu. Müzik dersinde olsun, Barış hocanın spor programı olsun koşarak gidiyordu. Bağlanmakta falan zorluk çekmedik. Çok güzel bağlandı. Hatta bana da yardımcı oluyordu Nilay Hoca ile görüşmekte.”

K12: “Oğlum çok mutlu oldu. Her şeyi kendisi planladı, kendisi katıldı. Ben unutsam o hatırlattı seansları... Teşekkür ederim ben oğlum adına. Benim Kamer çok mutlu oldu böyle bir programda olduğu için. Her şeyi önceden kendisi planladı, kendisi katıldı. Hatta ben saatlerini unutup da Kamer, birlikte alışverişe gidelim dediğim zaman, anne gelemem. Çünkü benim dersim var. Saatim uymuyor. O saatte ben derste olacağım, dedi ve beni uyarmış oldu.”



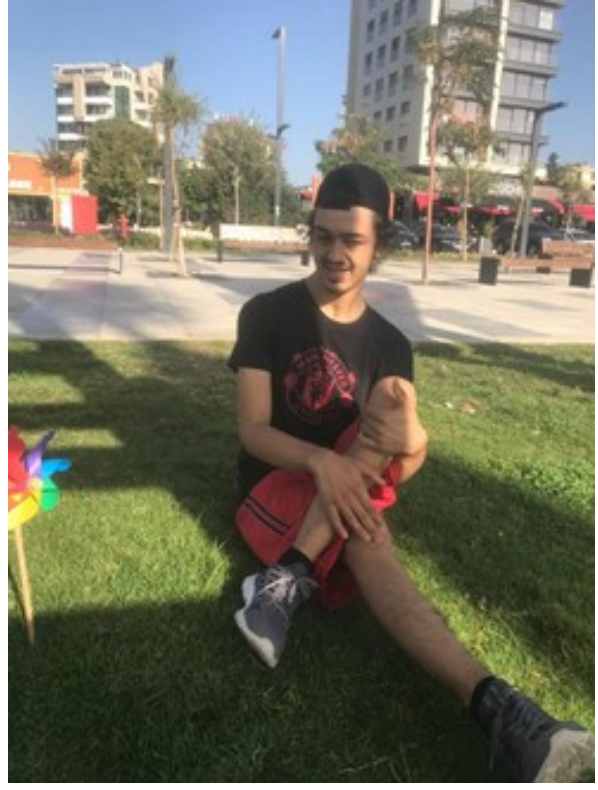


K14: “Damlacığım ilk başta tepkiliydi online ne demek olduğunu pek anlamadı. Okula gidecek sandı ve virüslerden korktuğu için tepkiliydi. İlk ekranı açıp da derslere başlayınca çok mutlu oldu. Ve bütün 3 ay boyunca çok heyecanlıydı. Her gün soruyordu: Bugün ders var mı? Bugün hangi ders var? Bugün erken kalkalım, gecikmeyelim gibi... Boğazına çok düşkün olduğu halde kahvaltısını bile çok acele acele bazen yarım bırakıp başladı. Bittiğine çok üzülürdü Damla tekrar olmasını çok istiyor”

K1: “Bu bizim için biraz zor olacak, çocuklarımız Down sendromlu demek biraz yeme, içme, kilo demek. Spora gerçekten ihtiyacımız var. Günde en az 1 saat yürütmeye çalışıyorum ben ama yani tabii çok fazla da çıkamıyoruz. Hava güzel olunca çıkartıyorum.”

K9: “Vallahi birdenbire boşluğa düşer gibi olduk. Şimdi bayağı bir boşluğa düştü çocuk birdenbire programlar bitince. Her gün soruyor, anne program bitti mi bugün, bitti diyorum oğlum. İnşallah sonra tekrar olursa katılırız yani. Şu anda sadece özel eğitime gidebiliyoruz, başka bir yere gidemiyoruz. Boşluktayız yani şu anda boşluktayız.”





K14: “Yani toplantılar bitti çok hüzünleniyorum, zorlandığım anlar oluyor ve konuşacak böyle bir grubun olması, tekrar devam etmesi çok iyi olurdu diye düşünüyorum.”

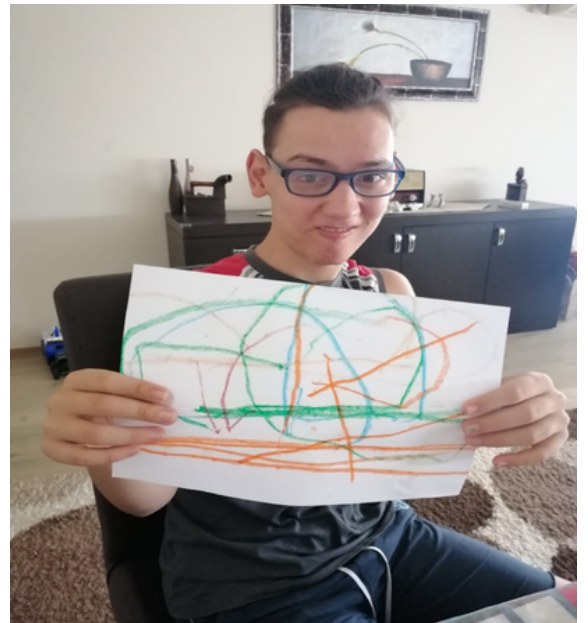
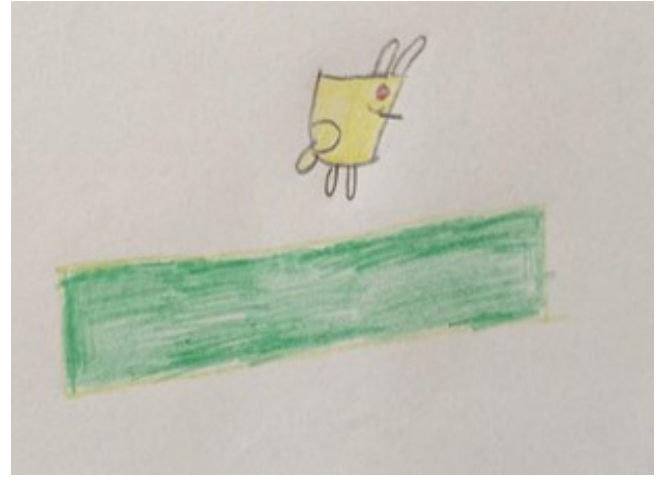
K12: “Biz böyle bir programa ilk defa hatta ben bile ilk defa bir psikologla yani böyle bir şeye katıldım birçok şeyler yaşadığım halde... Kimsenin bize yardım edemeyeceğini düşünmüştüm ama demek ki çok büyük faydaları oluyor çok teşekkür ederiz. Ben de çok şeyler yaşadığım için bana da hep önerilmişti yani psikolog. Hatta bir-iki gittim de ama hiç çünkü benim yaşadıklarımın cevabını kimse veremezdi. Yani onun acılarımı kimse dindiremezdi ama zaman geçtikçe, konuştuğum bazen faydasını görebiliyorsun tabi sağ olsunlar.”

K18: “Benim hep bir hayalim vardı. Öncesinde bir psikoloğa gidip, kendimi anlatmak ve bana nasıl olduğumu ve neler yapmam gerektiğini anlatması hakkında. Dilan Hoca tam bununla ilgili bir noktada hayatıma girdi, verdiği ödevler ile birlikte güçlü yönlerimi ve güçsüz yönlerimi keşfettim. Olaylara bakış açımı, değiştirmem gereken yönler olduğunu fark ettim. Daha sabırlı bir insan olmam gerektiğini öğrendim bazı konularda. Onun dışında, insanlara nasıl yaklaşacağımı, bazı noktalarda insanları değiştiremeyip kendi bakış açımı değiştirmemi öğrenmemi sağladı. Bu yönden bende büyük şeyler değiştirdi.”

K13: "Program , hep biz kendi çabalarımızla bu zamana kadar araştırmalarımızla çocuklarımıza yetiştirdiğimiz için bize böyle hani sunulmuş bir hediye gibi geldi. Çünkü daha öncesinde benim kızım da yirmi yedi yaşında öncesinde ciddi anlamda bir eğitim hem çocuklarımız adına hem kendimizin ebeveynlerin desteklenmesi adına böyle bir program yaşamamıştık."

K9: "Bu programlar sayesinde zamanımızı kaliteli geçirmeye çalıştık, daha iyi oldu. Kendimizi dinlememeye çalıştık yani programlara kendimizi verdik, güzel oldu yani. Ben biraz bocaladım, benim sosyal çevrem vardı, onlardan dolayı biraz geri kalınca sıkıldım."

K1: "Hocalarımızla çocuklarımızı anlayan bilen kişiler hani. İnanırım ki gerçekten bu sefer çocuklarımızı çok iyi anlayarak onların seviyesine inerek çok güzel eğitimler verdiler. Bizlerin sorunlarına olsun, sanki biliyormuş gibi yaralarımıza parmak bastı. Bazı şeylerde yani bu şekilde bizleri anlayan bilen birilerinin olması çok güzel. Onları çok sevdim. Ömür boyu da unutmayacağız bu programı çünkü bize bayağı bir katkıları oldu. Devamını diliyoruz hocam".



Özel bireylere ÖZEL EĞİTİM



Koronavirüs özel gereksinimli bireylerin de yaşam alanını etkiledi. İstanbul Kent Üniversitesi, TÜBİTAK tarafından desteklenen bir proje kapsamında evlerine kapanan özel gereksinimli bireyler için yaşam kalitelerini geliştirecek online destek eğitim modülü hazırlandı. Böylece öğrenciler, online platform üzerinden hem fiziksel aktivite ihtiyacını karşıyor hem de arkadaşlarıyla sosyalleşiyor.

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüsten herkes gibi özel gereksinimli bireyler ve aileleri de etkilendi. Türkiye'nin birçok ilinden sosyal imkanları sınırlı olan bu bireylere pandemi sürecinde destek İstanbul Kent Üniversitesi'nden geldi. Üniversitenin Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Dilara Özer, "Özel gereksinimli bireyler evlere kapanınca hareketsiz kalmaya, çok yemek yemeye başladı. Bu da psikolojik sağlıklarının yanı sıra fiziksel sağlıklarını da risk altına aldı.

<https://www.dha.com.tr/istanbul/ozel-gereksinimli-bireylere-online-destek-egitimi/haber-1801271>

Özel gereksinimli bireylere online destek eğitimi



03 Aralık 2020 Perşembe 10:40

Demirören Haber Ajansı - Haberler | Güncel

Koronavirüs özel gereksinimli bireylerin de yaşam alanını etkiledi.

Koronavirüs özel gereksinimli bireylerin de yaşam alanını etkiledi. **İstanbul Kent Üniversitesi**, TÜBİTAK tarafından desteklenen bir proje kapsamında evlerine kapanan özel gereksinimli bireyler için yaşam kalitelerini geliştirecek online destek eğitim modülü hazırlandı. Böylece öğrenciler, online platform üzerinden hem fiziksel aktivite ihtiyacını karşıyor hem de arkadaşlarıyla sosyalleşiyor.