



**SERBEST ZAMAN ETKİNLİĞİ OLARAK YÜRÜYÜŞ YAPAN OTİZM
SPEKTRUM BOZUKLUĞUNA SAHİP ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN
SERBEST ZAMAN VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yusuf ALICI

Eskişehir, 2019

**SERBEST ZAMAN ETKİNLİĞİ OLARAK YÜRÜYÜŞ YAPAN OTİZM
SPEKTRUM BOZUKLUĞUNA SAHİP ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN
SERBEST ZAMAN VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yusuf ALICI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Serdar TEREKLİ

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kasım 2019

ÖZET

SERBEST ZAMAN ETKİNLİĞİ OLARAK YÜRÜYÜŞ YAPAN OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞUNA SAHİP ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN SERBEST ZAMAN VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yusuf ALICI

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kasım, 2019

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Serdar TEREKLİ

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan bireyler ve aileleri üzerine hemen hemen her alanda çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, serbest zaman etkinliği olarak ‘yürüyüş’ yapan OSB’li çocuğu sahip yetişkinlerin serbest zaman doyum ile yaşam doyum düzeylerinin belirlemek ve arasındaki ilişkileri tespit etmektir.

Araştırmaya, Ankara ilinde yaşayan ve OSB’li bireye sahip olan toplam 87 (54 kadın, 33 erkek) kişi katılmıştır. Araştırmada, Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “*Serbest Zaman Doyum Ölçeği: SZDÖ*” ve Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yetim (1991) tarafından yapılan “*Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ*” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, serbest zaman doyum ve yaşam doyumlarını karşılaştırmak için MANOVA, t-Test, ANOVA, Pearson Korelasyon testleri uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ise TUKEY testi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularında; MANOVA test sonuçlarında “cinsiyet”, “yaş”, “eğitim” ve “gelir durumu” değişkenlerine göre SZDÖ toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Yapılan ANOVA sonucuna göre, “yaş”, “gelir durumu” değişkeninde YDÖ puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. SZDÖ ve YDÖ puanlarında arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre YDÖ ve SZDÖ arasında düşük ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin değiştiği ve serbest zaman doyum düzeyi arttıkça yaşam doyum seviyesi de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Otizm spektrum bozukluğu, Serbest zaman doyum, Yaşam doyum, Ebeveynler.

ABSTRACT
THE EXAMINING OF SATISFACTION LEVELS WITH LEISURE AND LIFE
OF THE PARENTS WHO TAKE PART IN WALKING ACTIVITY AND HAVE A
CHILD WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Yusuf ALICI

Department of Sports Management

Anadolu University, Institute of Social Sciences, November, 2019

Adviser: Dr. Assistant Profesör Mustafa Serdar TEREKLİ

There have been ongoing researches from multiple angles regarding individuals with Autism Spectrum Disorder (ASD) and their families. The goal of this study is to identify the leisure and life satisfaction levels of parents who had a child with ASD takes part in “walking” as their leisure activity and the relationship between these levels.

There was a total of 87 participants for this research made up of 33 males and 54 females, all living in the city of Ankara with a child with ASD under their care. In this research, Leisure Satisfaction Scale (LSS) developed by Beard & Raghead (1980) and adapted into Turkish by Gökçe & Orhan (2011) and Satisfaction With Life Scale (SWLS) developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Yetim (1991) were used.

According to the findings; in the MANOVA test results based on the “gender”, “age”, “education” and “income” variables, there was a significant difference in the LLS total score ($p < 0,05$). In the ANOVA test results based on the “age” and “income” variables SWLS scores also showed a noticeable difference. Applying Pearson’s R to the LSS and SWLS scores to determine their relation yielded the result of a low-level positive correlation. In conclusion; it was deduced that leisure satisfaction changed based on the participants’ demographic information and as their leisure satisfaction levels were raised their life satisfaction levels rose with it.

Key Words: Autism Spectrum Disorder, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, Parents.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecinde değerli bilgilerini aktaran Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi hocalarına, tezi yazmamda destek olan sayın danışmanım Dr. Öğr. Üyesi M. Serdar TEREKLİ hocama çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan beni bugünlere yetiştiren, maddi manevi her zaman destek olan başta annem ve babam olmak üzere değerli aile büyüklerime çok teşekkür ediyorum.



19.11.2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlak ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Yusuf ALICI



İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ	x
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Sınırlıkları	3
2. ALANYAZIN	4
2.1. Otizm Spektrum Bozukluğu ve Otizm Spektrum Bozukluğunun Görülme Sıklığı.....	4
2.2. Otizm Spektrum Bozukluğunun Tarihçesi.....	5
2.3. Otizm Spektrum Bozukluğuna Neden Olan Faktörler	6
2.4. Otizm Spektrum Bozukluğunun Özellikleri.....	7
2.4.1. DSM-V Otizm spektrum bozuklukları tanı ölçütleri	8
2.5. Otizm Spektrum Bozukluğunun Tanıya Göre Sınıflandırılması	9
2.5.1. Atipik Otizm	10
2.5.2. Rett sendromu	11
2.5.3. Asperger sendromu	11

2.5.4. Çocukluğun tümleşik olmayan (dezintegratif) bozukluğu	12
2.6. Otizm Spektrum Bozukluğunun Düzeyine Göre Sınıflandırılması	12
2.6.1. Destek gerektiren (birinci düzey)	12
2.6.2. Önemli destek gerektiren (ikinci düzey).....	13
2.6.3. Çok önemli destek gerektiren (üçüncü düzey)	13
2.7. Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuklar İçin Fiziksel Aktiviteler	13
2.8. Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocuklarda Yaşam Kalitesi	15
2.9. Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Ebeveynleri ve Yaşam Kalitesi	16
2.10. Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Önemi.....	19
2.11. Fiziksel Rekreatif Etkinlikler.....	23
2.12. Serbest Zaman.....	24
2.12.1. Zaman kavramı	24
2.12.2. Serbest zaman kavramı	25
2.12.3. Serbest zaman doyumu.....	26
2.12. Yaşam Doyumu	28
3. YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Çalışma Grubu.....	30
3.3. Veri Toplama Tekniği ve Aracı.....	30
3.4. Veri Analizi	31
3.5. Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği	31
4. BULGULAR	33
4.1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	33
4.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	34
4.3. Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular	40

4.4. Yaş, Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	44
4.5. Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	45
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	46
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	46
5.2. Öneriler	49
5.2.1. İleri araştırmalara yönelik öneriler.....	49
5.2.2. Araştırmaya yönelik öneriler	49
KAYNAKÇA	50
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ.....	

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 2.5. DSM’ye Göre Tanı Sınıflandırılması	10
Tablo 3.1. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğinin Alfa Güvenirlik Katsayıları.....	32
Tablo 4.1. Katılımcıların Betimsel Değişkenlerine Göre Dağılımları.....	33
Tablo 4.2. Serbest Zaman Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılığı İçin MANOVA Testi	34
Tablo 4.3. Serbest Zaman Doyumunun Yaşa Göre Farklılığı İçin MANOVA Testi	35
Tablo 4.4. Serbest Zaman Doyumunun Eğitime Göre Farklılığı İçin MANOVA Testi	36
Tablo 4.5. Serbest Zaman Doyumunun Gelire Göre Farklılığı İçin MANOVA Testi ..	37
Tablo 4.6. Serbest Zaman Doyumunun Etkinliğe Kiminle Katıldığına Göre Farklılığı İçin MANOVA Testi.....	38
Tablo 4.7. Serbest Zaman Doyumunun Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre Farklılığı İçin MANOVA Testi	39
Tablo 4.8. Serbest Zaman Doyumunun Yıllık Egzersiz Sıklığına Göre Farklılığı İçin MANOVA Testi	40
Tablo 4.9. YDÖ’nün Cinsiyete Göre Farklılığı İçin T-Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.10. YDÖ’nün Eğitim Durumuna Göre Farklılığı İçin T-Testi Sonuçları	41
Tablo 4.11. YDÖ’nün Katılım Tarzına Göre Farklılığı İçin T-Testi Sonuçları	41
Tablo 4.12. YDÖ Puanlarının Yaşa Göre Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları	41
Tablo 4.13. YDÖ Puanlarının Yaşa Göre Farklılığı İçin ANOVA Sonuçları.....	42
Tablo 4.14. YDÖ Puanlarının Gelire Göre Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları	42
Tablo 4.15. YDÖ Puanlarının Gelire Göre Farklılığı İçin ANOVA Sonuçları.....	42

Tablo 4.16. YDÖ Puanlarının Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları	43
Tablo 4.17. YDÖ Puanlarının Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre Farklılığı İçin ANOVA Sonuçları	43
Tablo 4.18. YDÖ Puanlarının Yıllık Egzersiz Sıklığına Göre Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları	43
Tablo 4.19. YDÖ Puanlarının Yıllık Egzersiz Sıklığına Göre Farklılığı İçin ANOVA Sonuçları	44
Tablo 4.20. Yaşın ve Gelirin SZDÖ Alt Boyutları ile YDÖ Arasındaki Korelasyonlar Analizi	44
Tablo 4.21. SZDÖ ve YDÖ Arasındaki Korelasyonlar Analizi.....	45

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

YGB	: Yaygın Gelişimsel Bozukluk
YGB-BTA	: Başka Türü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk
DEHB	: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
OSB	: Otizm Spektrum Bozukluğu
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
APA	: Amerikan Psikiyatri Derneği
SZDÖ	: Serbest Zaman Doyum Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyum Ölçeği
ASD	: Autism Spectrum Disorder

1.GİRİŞ

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB); sosyal, iletişim ve etkileşimdeki kalıcı yetersizlikler, sınırlı/tekrarlayan davranışlar, aymıcılıkta ısrarcılık, rutinlere bağıllık ve duyuşsal uyaranlara aşırı duyarlılık ya da duyarsızlıkla kendini gösteren ve belirtileri çok yoğun olarak erken çocuklukta ortaya çıkan, günlük yaşamda aksamalara sebep olan ve hayat boyu devam eden bir gelişimsel yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

OSB artış oranıyla günümüzde dikkat çeken bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Hastalık Kontrol Önleme Merkezi, 2014 senesinde OSB'nin 68 çocuktan birinde görüldüğünü ifade etmiştir. 2018 yılındaki elde edilen verilere göre ise her 59 çocukta birine OSB teşhisi konmaktadır (http-1). Bu sebeple her alanda OSB üzerine araştırmalar yapılmaktadır.

OSB'li bireye sahip aileler tanı konulduktan sonra bütün yaşamını çocuklarına göre şekillendirmek zorunda kalmaktadırlar. Çünkü OSB'li bireyler her ne kadar nadir örnekler olsa bile hayatlarını bağımsız olarak idare ettirememektedirler. Bu bağlamda aileler büyük bir yük altına girmekte ve kendi yaşamlarını sınırlandırmaktadırlar. Özellikle OSB'li bir çocuğa sahip olmak aileler üzerinde olumsuz etkiler göstermektedir. Bu etkilerin başında, aile yapısında, işleyişinde ve anne-babaların sosyal statülerinde meydana gelen değişime uyum sağlamakta güçlük çekme olduğu görülmektedir (Küçüker, 2001).

Serbest zaman bireylerin ait oldukları toplumsal sistem içinde hayatlarını devam ettirebilmek ve daha üst bir seviyeye eriştirebilmek amacıyla mecburen harcadıkları emek ve davranışlar dışında kendi arzularına göre kullanma, boş oldukları zaman dilimi olarak ifade edilmektedir.

Serbest zamanı olumlu ve etkili bir biçimde değerlendiren bireyler yaşamında birçok fayda görmektedir (Eccles, 2005; Kim ve ark., 2018). Serbest zamanını kullanmasını bilen bireylerin yaşamını da olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Yaşam doyumu genel olarak kişinin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm boyutların içerir. Yaşam doyumu, belirli bir durumu ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılarındaki doyum anlaşılır. Yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Bu sebeple OSB'li bireye sahip ebeveynlerin de serbest zamanlarını değerlendirerek, OSB'li bireye sahip olmanın getirdiği stres ve diğer olumsuz şartlardan daha az etkileneceği aynı zamanda yaşam tatminlerinin yükseleceği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın temel problemi olarak; OSB’li çocuklarını fiziksel rekreasyonel etkinliklere gönderen ailelerin serbest zaman doyum ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın diğer problemleri;

- Ailelerin serbest zamanlarından aldıkları doyum düzeyinin ne olduğu,
- Ailelerin yaşam doyumlarının ne düzeyde olduğu,
- Ailelerin serbest zamandan aldığı doyum ile yaşam doyumları arasında ilişki olup olmadığı şeklindedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, OSB’li bireylere sahip ailelerin, çocuklarını fiziksel rekreasyonel etkinliklere yönlendirip kendilerine zaman ayırdıklarında yaptıkları serbest zaman aktivitelerinden aldığı doyum ile yaşam doyumlarının düzeylerini belirlemek ve bu bağlamda demografik değişkenlerden hangilerinin etkili olduğunu ortaya koymak araştırmanın temel amacıdır. Araştırma soruları;

- Ebeveynlerin serbest zaman doyumunu, ebeveynlerin demografik değişkenlerine (cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu) göre farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin yaşam doyumunu, ebeveynlerin demografik değişkenlerine (cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu) göre farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin serbest zaman doyumunu, ebeveynlerin egzersize katılma sıklığına ve etkinliğe katıldığı kişilere göre farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin yaşam doyumunu, ebeveynlerin egzersize katılma sıklığına ve etkinliğe katıldığı kişilere göre farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

OSB’li bireye sahip ailelerin yaşam kaliteleri ve yaşam standartları çocuklarına tanı koyulduktan itibaren negatif yönde eğilim göstermektedir. Aile içinde yaşanan problemler boşanmalara kadar gidebilmektedir. Bu süreci nasıl yönetecekleri konusunda psikolojik olarak destek almaları gerekmektedir. Ancak kendilerine zaman ayıran aileler

hem çocuklarına yaklaşımları daha kaliteli olabilmekte hem de aile içinde yaşanan olumsuzlukları görmezden gelebilmektedir. Araştırmanın ailelerin serbest zamanlarını değerlendirmede ne gibi değişiklikler olduğu yaşamını ne ölçüde etkileyeceği gibi sonuçlar OSB’li bireye sahip bütün aileler için örnek teşkil edecektir.

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda ebeveynler yaşamlarını daha kaliteli hale getirebilmek için serbest zaman aktivitelerinin etkili olup olmadığına karar verebilirler.

1.4. Araştırmanın Sınırlıkları

Araştırmanın sadece Ankara ili sınırları içerisinde yapılması, serbest zaman etkinliği olarak sadece yürüyüş yapan ailelerin seçilmesi, zaman ve maliyet kısıtının olması araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

2. ALANYAZIN

2.1. Otizm Spektrum Bozukluğu ve Otizm Spektrum Bozukluğunun Görülme Sıklığı

‘OSB’ kavramı, Yunan dilinde benlik, öz, kendi gibi manalara karşılık gelen ‘auto’ ön eki ile fiil, devlet ve hipotez manalarına gelen ‘ism’ ekinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. OSB kavramı ilk olarak 1911 senesinde İsviçreli psikiyatr Eugen Bleuler’ ce Amerikan Ruhsal Hastalıklar Dergisi’ne yazdığı makalesinde yer almıştır. Bleuler bu kavramı, kendisini dış çevreden bütünüyle soyutlayan, içe dönük kişiler için kullanmıştır (Kudaibergenova, 2018, s. 8).

OSB; belirtileri ilk çocukluk döneminde meydana gelen, ortak sosyal kaynaşma ve iletişim yeteneklerinde yeterli olamama, kalıplaşmış ve tekrarlayıcı (stereotipik) davranışlar, kısıtlı konulara ilgili olma ve sınırları olan işlevsellik ile kendini belli eden, etkileri bir ömür süren nörogelişimsel bir bozukluktur (Efe, 2017, s. 8).

Bir başka tanıma göre OSB, doğuştan itibaren var olan ve ilk çocukluk evresinde belirtileri görülen nörogelişimsel bir bozukluktur. Sosyal iletişim ve etkileşimde yetersizliklerle beraber kısıtlı-tekrara edici davranış serileri olan OSB, erken gelişim döneminde meydana gelmekte olup, sosyal işlevsellik konularında gözle görülür bir bozulmaya sebep olmaktadır. OSB; sosyal etkileşimde bozulmalar ile birlikte dil gelişimi, duygusal tepki verme ve şekilsel oyun alanlarında meydana gelen zorluklarla da karakterize edilebilir (Öz, 2018, s. 3). OSB toplum genelinde rastlanma sıklığı yapılan ilk araştırmalarda yaklaşık olarak 10000’de 4-5 olarak saptanmıştır. İlerleyen süreçteki araştırmalarda OSB’ye rastlanma oranı yaklaşık 10000’de 12,7 olarak tespit edilmiştir. Fakat Fombonne’nun, 2009 senesinde hazırladığı çalışmasında OSB rastlanma sıklığının 10000’de 20, Yaygın Gelişimsel Bozukluğun rastlanma sıklığının ise 10000’de 60-70’lere çıktığını ifade etmiştir (Erden, 2015).

Bir diğer inceleme de OSB’nin 3-17 yaşları arasında görülme sıklığını 1/91 olarak tespit etmiştir. 2014 yılında yapılan incelemeler ise bu oranın toplumun %1’ine yakın bir kısmında OSB’ye rastlandığını göstermektedir. OSB’nin cinsiyetler bazında rastlanma oranının erkek/kız olarak 5/1 şeklinde olduğu ifade edilmektedir. Türkiye’de OSB’nin görülme sıklığı ile alakalı geniş çaplı bir inceleme mevcut değildir. Gerçekleştirilen analizler neticesinde Türkiye’de de bu oranın dünyadaki orana benzer olduğu tahmin edilmektedir. OSB tanısı konan çocukların %10-15’inde normal ve ileri zekâ seviyesinin olduğu, %25-35’inde sınır ve hafif seviyede, geri kalanlarının ise orta ve ağır zekâ seviyesinde oldukları ifade edilmektedir (Timuçin, 2018).

2.2. Otizm Spektrum Bozukluğunun Tarihçesi

OSB ile ilgili ilk açıklama, 1700'lü yıllarda yaşamış olan Martin Luther King'in bir yapıtında bahsedilen 12 yaşındaki bir erkek çocuğun hikayesini temel almaktadır. Bu hikayeye göre, Luther çocuğun iblis tarafından ruhu işgal edilmiş ruhu olmayan bir bedeni olduğunu sandığı için boğularak öldürölmesini istemiştir. Yine 1798 yılında Fransa'nın Aveyron ormanlarında yaşayan ve Viktor adındaki bir çocuğun da OSB'li olduğundan bahsedilmektedir. Zamanın tıp talebesi Jean Marc Gaspard Itard, çocuğun toplumsal uyumu ve taklit etme yöntemiyle iletişim kurabilmesi için davranışçı bir yolla çocuğu iyileştirmeyi denemiştir (Mengi, 2014). Bu doğrultuda OSB'yi ilk kez 1700'lerde Fransa'da Jan Itard ve İngiltere'de Jon Halsam ele almışlar ve onları farklı kişiler olarak adlandırmışlardır.

OSB'li çocuklar ile yapılan incelemelere öncü olanlar 1943 senesinde Leo Kanner ve 1944 senesinde Hans Asperger olmuştur. Amerikan Çocuk Psikiyatristi Kanner 11 çocukta gerçekleştirdiği incelemelerde çocukların ortak noktalarını; toplumsal etkileşimlerde güçlük yaşamaları, olağan hayattaki farklılıklara ayak uydurmada güçlük, iyi bir belleğe sahip olmaları, ses gibi uyarıcılara aşırı hassasiyet, yemek yememe, iyi zihinsel kapasite, ekolali veya sözcükleri yineleme eğilimi, doğaçlama aktivitelerde güçlükler olarak ifade edilmiştir.

Asperger, Kanner'den farklı olarak, benzer niteliklerde başka bir çocuk grubuyla araştırmalar yapmıştır ve bu çocukların ekolali gibi dil gelişimi sorunlarının bulunmadığını, fakat birer erişkin gibi konuştuklarını belirtmiş, aynı zamanda özellikle motor davranışlarda başka normal çocuklardan farklı ve yeteneksiz olduklarını ifade etmiştir (Gillberg ve Coleman, 2000). Bruno Bettelheim otistik olarak değerlendirdiği çocuklarda üç terapi oturumunun etkisini incelemiştir.

Bruno, OSB'nin sebebinin anne çocuk iletişiminden kaynaklandığını belirterek "buzdolabı anne" tezini ileri atmıştır ve bu çocukları ailelerinden koparmıştır. Bu kurama OSB'li bir çocuk sahibi Psikolog Bernard Rimland karşı durmuştur. OSB'nin beyinle alakalı bir problem olduğunu iddia ederek 1964 yılında "Infantile Autism: The Syndrome and its Implications for a Neural Theory of Behavior" adlı incelemesini yayımlamıştır. 1980'lerin başında OSB ile alakalı incelemeler ivme kazanmıştır ve OSB'nin tüberoskleroz gibi kalıtsal rahatsızlıklar, fenilketonüri gibi metabolik rahatsızlıklar, Frajil-X Sendromu gibi kromozoma dayalı bozukluklarla ilgili olabileceği öne sürölmüştür (Topçu, 2017).

1978 senesinde Rutter otistik bozukluğu tanımlayan çok mühim bir gruplama ileri sürmüştür. Bu gruplamada otistik bozukluktaki problemlerin direkt zihinsel engellilikle alakalı olmadığına altı çizilmekte ve rahatsızlığın ortaya çıkmasının otuzuncu aydan önce olma şartı koşulmaktadır. Rutter'ın bu ifadesi ve ilerleyen incelemeler doğrultusunda otistik bozukluğu ilk defa 1980 senesinde DSM-III'te, yeni açıklanan bir çeşit bozukluk grubu olan, Yaygın Gelişimsel Bozukluk kapsamına dahil edilmiştir. 1987 senesinde, DSM-III-R'da, Yaygın Gelişimsel Bozukluk genel başlığının içinde yer alan alt başlıklar, Otistik Bozukluk ve Başka Türlü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk olmuştur. 1994 senesinde, DSM-IV'te, değinilen alt başlıklara, Rett Bozukluğu, Çocukluğun Dezintegratif Bozukluğu ve Asperger Sendromu da dahil edilmiştir (Eyüpoğlu, 2014). 2013 yılında ise DSM-V'te; bu tanı kategorileri Otizm Spektrum Bozukluğu adı altında birleştirilmiştir. Rett sendromu genetik alt yapısı nedeniyle bu kategoride yer almamıştır. DSM-V ile birlikte otizmin derecelendirilmesi ihtiyacı duyulan desteğe göre sınıflandırılmıştır.

Doksanlı yıllara gelindiğinde OSB ile alakalı ilk bilimsel saptama ve gruplama araştırmaları başlamıştır. 1992 senesinde Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-IV'te, OSB'li bozuklukların açıklanmasına dair ölçütleri ortaya atmıştır. 1993 senesinde Dünya Sağlık Örgütü de benzer bir gruplama yapmıştır. Otizm kavramı, zamanla yerini, Otizm Spektrum Bozukluğu kavramına bırakmıştır. OSB, yaygın gelişimsel bozukluklarla aynı anlama gelmekte olup, ileri seviyede ve kompleks bir gelişimsel eksiklik manasında kullanılmaktadır (Yıkgeç, 2005). 1995 senesinde büyük bir devrim yapılarak OSB'nin tanı ve iyileştirilmesi ile alakalı incelemelerin sunumunun yapıldığı kapsamlı bir konferans gerçekleştirilmiştir. Bu sempozyuma katılan otuz bilim insanı ve doktor bu toplantıya DAN! Konferansı (Defeat Autism Now! = OSBi Şimdi Yen!) ismini vermişlerdir. Bu tarihten sonra bu toplantı her yıl düzenlenmiştir ve her yeni toplantıda oldukça gelişim kaydedilmiştir. Kırk beşli yıllarda açıklanan OSB terimi şu anda bilgi birikimi bakımından büyük bir ilerleme sağlamış ve hem tıbbi açıdan hem de etraftaki bireylerin farkındalığı bakımından gözle görülür bir yol kat etmiştir (Taşkın, 2016).

2.3. Otizm Spektrum Bozukluğuna Neden Olan Faktörler

OSB'ye sebep olan faktörler incelendiğinde genel itibari ile nörolojik, genetik, ailesel ve çevresel etkenler üzerinde durulduğu görülmektedir. Ancak OSB'nin pek çok geni bünyesinde barındıran kompleks bir genetik bozukluk olabileceği tahmin

edildiğinden olabilecek risk etmenlerinin hangilerinin ne düzeyde etkilediği kesin olarak bilinmemektedir. Yapılmış klinik inceleme raporlarında OSB bulunan kişilerin merkezi sinir sisteminin ve beynin yapısı ve işleyişinde bozukluklara rastlanması, OSB'nin genellikle beyin gelişimindeki ve beynin sinirsel-kimyasal sistemlerindeki bozukluklardan ileri geldiğini düşündürmektedir (Kaya, 2017). OSB'ye neden olan faktörler incelendiğinde aşağıda verilen özelliklerin önemli olduğu görülmektedir.

Nörolojik Faktörler: OSB'nin nöro-patolojik farklılıklarını araştırmaya ilişkin birçok çalışma mevcuttur. Çalışmalara göre OSB'li kişilerin beyinde yaygın ve bölgesel bozukluklar saptanmıştır. Bölgesel patolojiler çoğunlukla limbik sistem ve beyincikte görülürken, beyin büyüme görülmesi gibi daha yaygın farklılıklar da saptanmıştır. Yapılan çalışmalara göre beynin bazı bölümlerinde beyaz cevherin orantısız genişlemesi ile ortaya çıkan beyin büyüklüğünün artması OSB'li çocuklarda çoğunlukla 2-4,5 yaşları arasında görüldüğü kaydedilmiştir. Araştırmacılar OSB tanısı konulmuş kişilerin beyinlerinde beyaz cevherin orantısız genişlemesi ve çift taraflı planum temporalde gri cevher düşmesi, OSB'deki dil gelişimini olumsuz etkileyen erken nörogelişimsel bozuklukla ilgili olabileceğinin altını çizmektedirler (Kudaibergenova, 2018).

Genetik Faktörler: OSB'ye sebep olan en önemli etmenlerden biri genetik faktörlerdir. OSB'li kişilerin birinci dereceden hısımlarında (kardeşler ve çocuklar) görülme sıklığı yüksektir. OSB'de genetiğin etkisi birçok psikiyatrik rahatsızlıktan daha çok olduğu tespit edilmiştir. 3000'den çok genin ve miktarı binlerle belirtilen gen varyantının, OSB ile alakalı olduğu tespit edilmiştir. OSB'li bireylerin ortalama %20-30'unda var olan klinik duruma saptanan genetik parametrelerin neden olduğu tespit edilmiştir. Bunlar, genellikle ender görülen tek gen mutasyonları, kromozomal bozukluklar gibi genetik kusurlardır ve OSB ile beraber, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), şizofreni, epilepsi, zeka geriliği gibi rahatsızlıklar da tespit edilmiştir (Özbek, 2017).

2.4. Otizm Spektrum Bozukluğunun Özellikleri

OSB bulunan bireylerde sosyal iletişim ve etkileşimdeki yetersizliklere dikkat edildiğinde, çeşitli düzeylerde belirtiler gözlemlenebilmektedir. OSB'de olağan olmayan toplumsal tutum ve karşılıklı iletişimsizlikten, ilgi alanlarını, duygularını veya duygu durumlarını belli edememeye, toplumsal iletişimde ilk adımı atamamaya veya toplumsal iletişime dahil olamamaya kadar çeşitli aralıkta, sosyal-duygusal iletişim yetersizliği

gözlemlenebilmektedir (Ersan, 2015). Bunun yanında, sözel ve sözel olmayan bütünsel etkileşim eksikliğine, göz teması ve vücut dilinde olağan olmayan durumlara veya el-kol koordinasyonunu sağlayamamaya, jest ve mimik hareketlerinin iletişim esnasında hiç kullanılamamasına veya sosyal iletişimde başvurulmuş sözel olmayan iletişim yöntemlerinde yetersizliklere rastlanmaktadır. OSB'de bulunan bireyler tekrar edici ve kısıtlı davranışların pek çok çeşidini barındırırlar. Bu davranışlar genel olarak; tekrarlayıcı el çırpma, baş ve beden sallama gibi amacı olmayan davranışlar; yinelenen hareketleri bilerek yapma ve cisimleri belirli bir biçimde sıralamak gibi rutinler; bütün farklılıklara tepki gösterme ve karşı gelmedir (Arslan, 2015).

OSB ve bilişsel yetersizlik çoğunlukla birlikte görülmektedirler. Bu tanıların birlikte koyulması için toplumsal etkileşiminin genel gelişimsel düzeyin gerisinde olması gerekmektedir. OSB bulunan çocuklar içinde zihinsel kapasiteleri farklı olan sınıflar vardır. İleri zekalı OSB olan çocuklar bulunduğu gibi çok düşük zekâsı olan çocuklar da mevcuttur. Fakat bilişsel yetersizliği bulunan OSB olan çocukların yaşam standartları, sosyal içermeleri OSB bulunmayan zihinsel engellilerden çok daha alt seviyededir. OSB bulunan çocukların zihinsel seviyede yaşadıkları birbirinden farklı gelişim sebebiyle, sese, temasa, ışığa karşı duyarlılık ile kendini gösteren yaygın duyuşsal bozukluk, dışarıdan gelen uyarılara karşı ayırt etme konularında farklı hassasiyet seviyeleri görülmektedir. Ayrıca OSB bulunan çocuklar derinlik ve renk algısı gelişmiş olmasına rağmen objeleri tanıyamayabilir (Yazkan, 2018).

OSB bulunan çocuklara yönelik yapılan araştırmalarda, kas zayıflığı, kaba motor disfonksiyonu ve parmak uçlarında yürüme gibi farklı motor bozukluklarıyla karşılaştığı ifade edildiği gibi, OSB bulunan çocuklarda ağır motor bozukluklarına rastlanmadığı da ifade edilmiştir. Tipik yeme davranışı OSB bulunan çocukların dörtte üçünde rastlanır. Bu durum geçmişte bozukluğu saptamada bir belirteç olarak kullanılırdı. Bu çocukların karşılaştığı en yaygın problem seçiciliktir. Yeme alışkanlıkları ve yemeği istememe gibi problemler de meydana gelebilir (Arslan, 2015).

2.4.1. DSM-V Otizm spektrum bozuklukları tanı ölçütleri

OSB'nin teşhisi ve tanı konulabilmesi için Amerikan Psikiyatri Derneği'nin belirlediği ölçütler baz alınmaktadır. Bu ölçütler sırasıyla aşağıda verilmiştir.

A. Toplumsal çevreyle kurulan iletişim ve toplumsal çevreyle kurulan etkileşimde devamlı eksikliklerin bulunması (Hisoğlu, 2018).

- Karşılıklı konuşamamak, iletişimi devam ettirememek, odaklanamamak, duygu aktarımında yetersizlik gibi sosyal-duygusal iletişimdeki eksiklikler,
- Göz kontağı, jest ve mimiklerin iletişime aktarılması gibi bedensel iletişim yöntemlerinde eksiklikler,
- İlişkileri güçlendirmede ve sürdürmede güçlük çekmek.

B. Aşağıdaki maddelerden en az iki tanesinin bulunması durumdan ortaya çıkan, şimdi ya da eskideki kısıtlı, yineleyici hareketler, ilgiler veya etkinlikler (Efe, 2017).

- Kalıplaşmış ya da yineleyici motor davranışlar, obje kullanımı ya da konuşma
- Yeniliğe karşı direnç, rutinlerden vazgeçmeme ya da kalıplaşmış sözel ve sözel olmayan tutumlar,
- Konu ya da sıklık bakımından olağan dışı kısıtlı, değişmeyen ilgiler,
- Duyusal bakımdan şiddetli veya yetersiz hassasiyet ya da uyarıcıların duyusal boyutuna şiddetli ilgi.

C. Belirtiler, önemli başka fonksiyonel alanlarda veya sosyal, çalışma alanıyla ilgili konularda klinik bakımdan gözle görülür bir bozulmaya sebebiyet verir.

D. Bu bozukluklar, olağan gelişimsel aksama ile veya anlık yeti kaybı ile ifade edilemez.

E. Anlık yeti kaybı eş tanısı koymak amacıyla, olağan gelişimsel seviyesine göre sosyal iletişim, istenilenin gerisinde olmalıdır. OSB açılımı çerçevesinde anlık yeti kaybı ve gelişimsel aksamalar genellikle birlikte meydana gelir (Uzunlular, 2018).

2.5. Otizm Spektrum Bozukluğunun Tanıya Göre Sınıflandırılması

DSM-I ve DSM-II el kitapları dışında, 1980 senesinden beri yayınlanan bütün DSM el kitaplarında bulunan OSB gruplandırılması Tablo 2.5.'de gösterilmiştir. 1980 senesinde yayınlanan DSM III kitabından beri yaygın gelişimsel bozukluk içinde bir bozukluk olarak kabul edilen otistik bozukluk, 2013 senesinde yayınlanan DSM-V' te bir değişim yapılarak yaygın gelişimsel bozukluk ifadesinin yerine OSB başlığı içine dahil edilmiştir (Kudaibergenova, 2018).

DSM-V kitabı ile yenilenen tanı ölçütleri ve sınıflandırma ile OSB şu anda farklı şekilde ele alınmaya başlanmıştır. 1943 senesinden beri toplanan bilgiler ve güncel incelemeler OSB'ye olan tutumu da değiştirmiştir. Gerçekleştirilen tüm sınıflandırmaların bir araya getirilmesi, OSB'nin ağırlık seviyesi ile sınıflandırılmasını ortaya çıkartmıştır (Yazkan, 2018).

Tablo 2. DSM'ye göre tanı sınıflandırılması (Köroğlu, 2013)

DSM III (1980)	Yaygın Gelişimsel Bozukluklar: 1. OSB Bozukluğu 2. A Tipik Yaygın Gelişimsel Bozukluk
DSM III-R (1987)	Yaygın Gelişimsel Bozukluklar: 1. OSB Bozukluğu 2. Başka Türlü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk
DSM IV (1994)	Yaygın Gelişimsel Bozukluklar: 1. OSB Bozukluğu 2. Asperger Bozukluğu 3. Çocuk Dezintegratif Bozukluk 4. Ret Sendromu 5. Başka Türlü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk
DSM IV-R (2000)	Yaygın Gelişimsel Bozukluklar: 1. OSB Bozukluğu 2. Asperger Bozukluğu 3. Çocuk Dezintegratif Bozukluk 4. Ret Sendromu 5. Başka Türlü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk
DSM V (2013)	Otizm Spektrum Bozukluğu: Düzeylerine göre: Birinci Düzey Destek Gerektiren İkinci Düzey-Önemli Destek Gerektiren Üçüncü Düzey-Çok Önemli Destek Gerektiren

2.5.1. Atipik Otizm

Başka türlü adlandırılmayan yaygın gelişimsel bozukluk olarak da adlandırılan Atipik Otizm, yaygın gelişimsel bozukluk kapsamında bulunan diğer sınıfların niteliklerini bünyesinde barındırmayan çocukları tanımlamak için tercih edilen bir ifadedir. Otizm veya Asperger sendromunun bazı niteliklerinin olup bazılarının ise olmaması halinde başka bir ifadeyle şüpheli durumlarda Atipik Otizm tanısı konulur.

Atipik Otizm tanısı çocuğa belli bir tanı konulmadığı ancak birçok gelişim bozukluğu gösterdiği durumlarda konulur. Bu tanıda sözel ve sözel olmayan iletişiminin gelişim göstermediği veya kalıplaşmış davranışların, ilgilerin ve etkinliklerin bulunduğu ifade edilmektedir (Arslan, 2015). Atipik Otizm, dil ve toplumsal etkileşimlerle ilgili problemler, dilin kullanımındaki sorunlar, ileri düzeyde utangaçlık, günlük ve özel hayatında bazı kurallara aşırı bağlanma gibi durumlarla ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte konulan tanılar değişiklik gösterebilir. Belirtiler zamanla, özel eğitimle ve uygun koşullarla ortadan kalkabilir ve bireyin durumu tamamen normale dönebilir. Atipik Otizm’li olan bireyler, düşük seviyede Otizm nitelikleri taşıdıklarından yüksek fonksiyonlu otizimli şeklinde de adlandırılırlar. DSM-IV-TR’ye göre, Atipik bozukluğun olduğunun söylenebilmesi için bireyin toplumsal iletişim ortamından minimum birinde ve diğer iki ortamdan birinde en az bir işaretin görülmesinin yeterli olduğunun altı çizilmektedir. Bu sebeple Atipik Otizm teşhisi konulurken titiz davranılması gerektiği vurgulanmaktadır (Yıkgeç, 2005).

2.5.2. Rett sendromu

Çocukluğun 7 ile 24. aylar arasında görülmeye başlanan rett sendromunun en görünür nitelikleri, var olan kazanılmış becerilerin yavaş yavaş kaybedilmesi, hızlı ve sesli olarak nefes alışverişi, çiğneme işlevinin yeterli olmaması ve otistik içe kapanıklıktır. Fiziksel olarak en belirgin nitelikleri, başın vücuda göre küçük kalması ve takıntılı el hareketleridir. Kalıtsal sebeplerden ötürü motor becerilerinde gelişme olmaz, bu yüzden yürüme ve dengede aksaklıklar meydana gelir. X kromozomunda olan MECP2 geninin hasarlı olması sebebiyle ortaya çıkan rett sendromunun çoğunlukla kızlarda görülmesinin nedeni, erkek çocuklarında bir tane X kromozomu bulunması ve MECP2 mutasyonu gerçekleşirken erkek fetüsün ölmesidir. Kızlar iki tane X kromozomu taşıdıkları için hayatta kalma olasılıklarının artmasıyla birlikte bu sendromla dünyaya gelirler (Odabaş, 2016).

2.5.3. Asperger sendromu

Asperger sendromu; toplumsal iletişim, yineleyici ile bütünleşen, kalıplaşmış davranış şekillerindeki ileri boyutta ve devamlı bir bozulma türüdür. APA (Amerikan Psikiyatri Derneği) ölçütlerine göre; asperger sendromu dil becerisindeki ilerlemede, iki

yaşındayken sözcükleri birer birer kullanma ve üç yaşındayken kelimeleri telaffuz etme güçlüğü biçiminde kendini gösterir. Asperger sendromunun esas niteliği, sosyal etkileşimde ağır ve kalıcı hasarların, kişinin hem ilgi ve etkinliklerinin hem de hareketlerinin kısıtlı bir ilerleme göstermesi ve yineleyici bir dizini bulundurmasıdır. Motor gelişiminde aksaklıklar, dikkatsizlikler, denge problemleri görülmektedir (Sarol, 2013). Asperger sendromunda çocuklar pek çok bakımdan diğer çocuklarla yakınlık gösterirler, bu sebeple çoğu zaman ayırt edilmezler. Fakat asperger sendromlu çocukların dil gelişimde problemler oluşmaması, ileri düzeyde zekâ geriliklerinin bulunmaması, arkadaşlık kurma istekleri ve eğilimlerinin bulunması, davranış bozukluklarını çok belli etmemeleriyle Otizm’li çocuklardan gözle görülür bir biçimde ayrılırlar (Uzunlular, 2018).

2.5.4. Çocukluğun tümleşik olmayan (dezintegratif) bozukluğu

Çocukluğun dezintegratif bozukluğu, Haller Hastalığı adıyla da anılır. Doğumu takip eden ilk iki senede dışarıdan bakıldığında normal seyrinde bir gelişimin görülmesi, fakat 10 yaşını doldurmadan, sözlü ifade veya dili anlamının, sosyal yetenekler veya adaptasyonun, oyun ve motor becerilerinin ciddi boyutta kaybedilmesi olarak açıklanır. Bu teşhise varılabilmesi için göstergelerin 10 yaşına varmadan kendini göstermiş olması gerekir. Çocukluğun dezintegratif bozukluğu, Otizm’e oranla oldukça nadir görülür ve yukarıda bahsedilen niteliklerle Otizm’den ayrılır (Elaltunkara, 2017).

2.6. Otizm Spektrum Bozukluğunun Düzeyine Göre Sınıflandırılması

OSB’nin diğer bir sınıflandırması ise aşağıdaki gibi yapılmaktadır.

2.6.1. Destek gerektiren (birinci düzey)

OSB’li bireyler sosyal iletişim yönünden destek almadıkları takdirde toplumsal iletişimlerdeki eksiklikler kendini gösterir ve aksaklıklara neden olur. İletişim kurmakta zorluk çekerler ve diğerlerinin kendileriyle iletişim kurma uğraşlarına anormal ya da olumsuz tepki gösterirler. Bu durum OSB’li bireyleri, toplumsal iletişime ilgileri yokmuş gibi gösterebilir. Ayrıca 1. Düzey Destek Gerektiren OSB’li bireylerin hareketlerindeki katılık, birden çok konuda fonksiyonel olmayı ciddi biçimde engeller. Bu durumdaki OSB’li bireyler farklı etkinlikler arasındaki geçişlerde direnç gösterirler. Planlama ve

hayal etme konusundaki yetersizlikleri onların yaratıcı olmalarını engeller (Yazkan, 2018).

2.6.2. Önemli destek gerektiren (ikinci düzey)

Sözel ve sözel olmayan toplumsal etkileşim yeteneklerindeki ileri düzeydeki yetersizlikler, destek alma durumundayken bile toplumsal aksaklıklara neden olur ve çevresindekilerin kendileriyle iletişime geçme uğraşlarına az düzeyde yanıt verir ya da olağan dışı karşılıklar gösterir. Ayrıca İkinci Düzey Önemli Destek Gerektiren OSB'li bireylerin hareketlerindeki katılık, alışılmışın dışındaki hallere adapte olamama ya da kısıtlı/tekrarlayıcı hareketler değişik alanlarda fonksiyonel olmayı ciddi boyutta engeller. Odağını ve yaptığı işi değiştirmekte zorluk çeker (Yazkan, 2018).

2.6.3. Çok önemli destek gerektiren (üçüncü düzey)

Sözel ve sözel olmayan toplumsal etkileşim yeteneklerinde gözlenen ileri düzeydeki yetersizlikler, fonksiyonellikte ciddi bozukluklara sebep olur, aşırı kısıtlı bir biçimde sosyal iletişim kurar ve çevresindekilerin kendileriyle toplumsal iletişim kurma uğraşlarına en az düzeyde yanıt verir.

Ayrıca Üçüncü Düzey-Çok Önemli Destek Gerektiren OSB'li bireylerin hareketlerindeki katılık, olağan dışı olaylara adapte olamama ya da kısıtlı/tekrarlayıcı hareketler bütün durumlarda fonksiyonel olmayı ciddi boyutta engeller. Odağını ve yaptığı işi değiştirmekte zorluk çeker (Yazkan, 2018).

2.7. Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuklar İçin Fiziksel Aktiviteler

Herkesin tatmin edici ve faydalı boş vakit tecrübeleri tatmaya ihtiyacı vardır. Rekreatif aktivite bireylerin güçlük, sosyal sorumluluk, güç, tercih, bireysel düşünce, beceri ve farkındalık gibi şeyleri deneyimleyecekleri koşulları ve ortamı oluşturur. Ayrıca boş vakit tecrübeleri bir kişinin yaşam standardı ve yaşam doyumunu etkileyen birçok psikolojik, fiziksel ve sosyal faydaları bulması için imkanlar sağlar. Özellikle boş vakitlerde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler çocukların ve yetişkinlerin fiziksel sıhhatinin ve iyiliğinin devamlılığında büyük önem taşır. Rutinleşmiş fiziksel aktivitelerin yetişkinler ve çocuklarda pozitif etkileri bulunduğu ifade edilebilir. Bu etkiler; bireye kendine güven duygusu kazandırması, öz yeterlilik, fiziksel aktiviteden haz alma,

destek alma, fiziksel olası engellerin ortadan kaldırılması olarak sayılabilir. Bu doğrultuda birey ve toplumun pek çok lüzumlu ve temel gereksinimlerine yanıt veren fiziksel aktiviteler, OSB'li kişiler adına da oldukça önemli bir rolü olduğu kabul edilmektedir (Khader, 2017). Fiziksel aktivitelere katılan OSB'li bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerinde ve basmakalıp davranışlarında azalma, pozitif yönlü ilerleme ve daha kompleks yeteneklerde ilerleme görülmektedir. Yeteneklerinin gelişmesi, farklı bedensel hareketlerin ve karmaşık hareketlerin gelişmesine de destek olmaktadır. Fiziksel aktiviteler, OSB'li çocuklarda kasların kuvvetlenmesine, ince ve kaba motor becerilerinin artmasına ve OSB'li çocukların büyük sorun yaşadıkları bir konu olan sosyal etkileşimlerinin gerçekleşmesine katkıda bulunmaktadır. Özellikle OSB'li kişilerin yaşlıları ile iletişim kurmasında büyük önem taşır ve şarttır, hayatın her evresinde olması gereken rekreasyonel etkinlikler (fiziksel aktivite, sanat vb.) OSB'li kişilerin bireysel ve toplumsal gelişimlerinde ve etkinliklerin gerektirdiği yeteneklerde ilerleme katacaktır. Bunun yanında gerçekleştirilecek fiziksel aktiviteler daha ileri düzeyde kendine güven, toplumsal destek, hissedilen özgürlük ve ruhsal motivasyon, yaşam standardı ve yaşam doyumunda oldukça önemli bir etken olarak gelişmiş genel sağlığın yükseltilmesine yardımcı olacaktır (Sarol, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO); OSB'li kişilerde rastlanan sedanter hayatın kardiyovasküler rahatsızlıkları, diyabet ve beslenme bozukluğu riskini yükselttiğinden dolayı özel bir risk sınıfı meydana getirdiğini ifade etmektedir.

Fiziksel aktivitenin seyrinde gelişim sergileyen kişilerde bu riskleri en aza indirmek adına etkili bir yöntem olduğunun ispat edilmesi açısından OSB'li kişilerde de etkili olacağı kabul edilmektedir (Khader, 2017). OSB'nin normal tedavi tekniklerinin kısmen başarısına karşın, son dönemlerde fiziksel aktivitenin OSB'li çocuklarda pozitif etkileri görülebileceği üzerine fikirler çoğalmıştır. Gözlenen çalışmalarca fiziksel aktivitenin fiziksel ilerlemeyle birlikte OSB bulunan bireylerin karşıt davranış şekillerini de zamanla azalttığı ifade edilmektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda OSB'li çocuklarda fiziksel aktiviteye dahil olmanın yineleyici hareketlerde düşüşü sağladığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra OSB'li çocukların iletişim yetenekleri, duyuşsal yetenekleri ve akademik yetenekleri konularında da fiziksel aktivitenin pozitif yönlü etkisi olduğu tespit edilmiştir (Derer, 2018).

OSB'li çocuklarda ince ve kaba motor becerilerin ilerlemesi çoğunlukla yaş ile doğru orantılı olarak ilerler. Bu çocuklar hareketin komutlara uygun ve hızlı biçimde

yapılmasında güçlük çekebilirler. Örneğin; kağıt kesme, bir kaba topları atma gibi ince motor becerilerde eksiklikler dikkati çekmektedir. OSB'li çocuklarda rastlanan motor sorunlar motor uyum sorunları ile alakalıdır. Bir hareketi yapmayla ilgili hazır bulunmada normal yaşlılarına nispeten geride oldukları ifade edilmektedir. OSB'li kişilerin, otokontrol, genelleme ve tasarlamada zorluk yaşaması, düşük moral ve gelişmemiş motor işlevleri sebebiyle, fiziksel aktiviteye dahil olmaları çoğunlukla zordur. Bu kişilerin futbol, golf, basketbol, tenis gibi kompleks motor beceriler gerektiren fiziksel aktivitelerde sorun yaşamaları muhtemeldir (Biçer ve ark., 2004). Ayrıca, grup çalışmalarının; sosyal iletişim ve fiziksel yetenek istemeleri sebebiyle bazı kişiler için uygun değildir.

Fiziksel aktiviteler, grup organizasyonu ya da ileri beceri düzeyi istemediğinden, OSB'li kişiler için daha dikkat çekici olabilir. OSB'li çocuklarla, erişkinlerin sosyal içerik barındırmayan, yürüme gibi rekreasyonel aktiviteleri seçmektedirler. Yaşlarına göre performans ve var olan performans arasındaki farkı saptama, motor gelişimi iyileştirmek amacıyla kişiselleştirilmiş eğitim programı planlama, saptanan motor yetersizlik nedenlerini başka gelişim konularındaki yetersizliklerle açıklığa kavuşturmaya destek olmak gibi çok sayıda hedef, OSB'li çocuklarda motor becerileri ölçmenin nedenleri arasında olduğu ifade edilmektedir (Arslan, 2015).

2.8. Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocuklarda Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi terimi ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya çıkmıştır. Ateş (2016)' a göre yaşam kalitesi, bir kişinin sahip olduğu değerlerle isteklerinin ne oranda örtüştüğüdür. Yaşam kalitesi bireyin mutluluğu olarak da ifade edilebilir. Yaşam kalitesi kişilerin tüm yaşamını etkisi altına almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise yaşam kalitesini kişilerin, hayatlarında meydana gelen olayları, içinde bulundukları kültürel sistem ve değerler yapısına göre değerlendirmesi şeklinde açıklamıştır. Bu değerlendirme, kişilerin istekleri, amaçları, yaşam standartları ve yaşama dair kaygıları ile yakından alakalıdır. Yaşam kalitesi, kişinin bedensel sağlığı, psikolojik hali, bağımsızlık düzeyi, toplumsal etkileşimleri ve bulundukları çevrenin temel nitelikleriyle ilişkileri gibi pek çok unsurla olan ilişkisi çerçevesinde biçimlenen, karmaşık ve büyük bir yelpazeye sahip bir terimdir (Ateş, 2016).

Sağlıkla alakalı yaşam kalitesi ise belirli bir rahatsızlığın tesiri ve niteliklerine ve tıbbi rehabilitasyonun günlük ilerleyişi ve refahını içeren daha özel bir konudur. Yaşam

kalitesi ve sağlıkla alakalı yaşam kalitesi diğer sağlık verilerinin analiz edilmesi için oldukça önemlidir. Sağlıkla alakalı yaşam kalitesi değerlendirmelerinde müracaatçının klinik hali, fonksiyonelliği, iyilik, hayattan zevk alma ve toplumsal destek durumu ile alakalı incelemeler gerçekleştirilir. İncelemeler neticesinde yeni sağlık yöntemlerinin oluşturulması, giderlerin azaltılması, etkili tedavilerin ayarlanması hedeflenmektedir (zbek, 2017).

OSB gibi hem çeşitli nitelikleri hem de sürekliliği olan gelişimsel bozukluklar kişilerin kendisinin ve yakın çevresinin yaşam kalitesini ciddi boyutlarda düşüren rahatsızlıklardır. Dünyanın pek çok yerinde OSB gibi gelişimsel rahatsızlıklardan kaynaklanan düşük yaşam kalitesini yükseltmek devlet tarafından desteklenen politikalarındandır. OSB’de kendine ve eşyalara zarar verme, agresiflik, sinir krizleri gibi uyumsuz davranışlar bireyin yaşam kalitesine etki eden bir durumdur ve bu durum stres olarak adlandırılır. İletifim, sosyalleşme, duysal nitelikler ve yürütücü işlevler ile alakalı davranışsal noksanlıklar OSB bulunan çocuklarda, stres oluşturan durumlar karşısında zarara uğrama olasılıkları yükselmektedir. Stres ve strese bağlı kayđı durum bozukluğunda OSB olan bireylerde sağlıklı kişilere nazaran daha çok karşılaşılmaktadır (Ateş, 2016). Yapılan bir incelemede OSB’nin yoğunluğu ve ortak davranışsal nitelikleriyle ilişkili olan pediatrik yaşam kalitesi leği seçilmiş ve OSB bulunan çocukların sağlıklı çocuklara nazaran fiziksel, psiko-sosyal, duysal, sosyal ve okul işlevselliğini de içeren tüm konulardaki eksiklikleri gösterilmiştir. OSB bulunan çocuklarda yaşam kalitesini belirlemek ve yaşam kalitesi üzerinde etkisi olan etmenleri incelemek OSB’nin rehabilitesinde başvurulan tekniklerin yararlılığını tespit etmeye yardımcı olmaktadır (zbek, 2017).

2.9. Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış ocukların Ebeveynleri ve Yaşam Kalitesi

Kan, süt ve evlilik yoluyla birbirine bağlanan bireylerden oluşan aile, oldukça eski sosyal oluşumlardan biridir. Hayati, ekonomik ve sosyal nedenlerin etkisi ile aile büyümüş, küçülmüş ve nitelik değişirmiştir. Fakat daima varlığını korumuştur. Aile kişinin sosyalleşmesinde bebeklikten itibaren önemli bir rol oynamıştır. Aile eşidi, ailedeki birey sayısı, ailenin kültürel seçimleri, ikamet edilen bölgenin büyük ve küçüklüğü gibi etmenler sosyalleşmede rol oynayan etmenlerdir (Ateş, 2016).

Evlilik bağı ile bağlanmış bireylerin evlat sahibi olmaları genellikle bir hayat stili

olarak düşünölmekle birlikte, çocuğun aile hayatına girmesi, aile bireylerinin aileye yeni katılan üyeye adapte olmalarına mecbur eden mühim bir alışma süreci olarak görölmektedir. Bu doğrultuda sosyal faaliyetlere zaman ayırabilme, uyku düzenini değıştirme, yeni gelebilecek olan iş imkanı ya da iş seçimlerini değerdendirme ve meslek gelişimi gibi pek çok konuda yaşamda ortaya çıkan farklılıkların dışında aileye yeni bir bireyin dahil olması, anne baba görevlerinin yeniden şekillendirilmesini ve yeni huyların edinilmesini mecburi kılmaktadır (Özkubatı ve Özkubatı, 2014). Ebeveynlikle gelen rutinlere adapte olabilmesi esnasında, ebeveynlerin sağlıklı bir bebeklerinin olmadığını öğrenmeleriyle birlikte, bebeğin dünyaya yeni gelmesiyle beraber hissedilen sevincin yerini şok duygusuna ve kedere bırakmaktadır. Özellikle çocuğun OSB'ye sahip olduğunun öğrenilmesi, anne babaların sağlıklı fiziksel görünümü olan bebeklerinin iletişim kurabilmede problemlili olduğu idrak etmeleri, içe dönük olan çocuğun sosyal gelişim basamağında eksiklik görmeleri, bunun yanı sıra uyumsuz davranışlar sergilemesine tanıklık etmeleri, OSB bulunan çocukların anne babaları bakımından ileri düzeyde stres, bunalım ve depresyona sebep olabilmektedir (Uzunlular, 2018). Diğer yönden OSB ile birlikte ortaya çıkan belirsiz hal, OSB farkındalığı, toplum arasında rastlanma olasılığı ve OSB yoğunluğu gibi faktörlerin ebeveyn adaptasyonunu ve teşhisi kabullenme ve içselleştirmelerini zorlaştırdığı belirtilmektedir. Bunun yanında anne babaların farklı duygusal ve bilişsel aşamaların bulunduğu adaptasyon aşamalarından geçerek yaşadıkları şoku atatabildikleri ve OSB bulunan bir çocukla beraber yaşamlarını sürdürmeye adapte oldukları görölmektedir (Kaya, 2017).

Engellilik, kalıcı olan ve tüm yaşamı süresince devam eden bir vaziyettir. Bu zaman boyunca ebeveynler birçok problem ve güçlüklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Engelli bir çocuğa sahip ebeveynler aşağıdaki gibi sorunlarla baş etmek zorunda kalırlar (Kudaibergenova, 2018):

- Ailenin çevre ile ilişkilerin azalması,
- Aile içi ilişkilerin bozulması,
- Maddi sorunlar
- Psikolojik sorunlar

Bu problemlerin dışında özel ihtiyaçları olan çocukların özel bakım ihtiyaçları, eğitim problemleri, çocuğun akıbetinin net olmayışı bu ebeveynler açısından devamlı bir stres yaratmaktadır. Teşhisin konulması ile meydana gelen aile hayatındaki bu değışimler, ebeveynlerin devamlı kaygılı olması aile yaşamını kötü yönde etkilemekte ve ailenin

yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır (Kudaibergenova, 2018).

Yaşam kalitesi pek çok konuyu kapsayan ve gelişimsel engellerin araştırılmasında başvuru kişi refahının bir ölçütüdür. OSB bulunan pek çok çocuk, kendine zarar verme, uyumsuz davranış, kompleks rutinleri kapsayan ve idare edilmesi zor olabilen ve ebeveynlerinin günlük hayatlarını da etkileyen güç bir kişilik profili oluşturabilir. Yıkıcı hareketler, rutin planlar ve günlük hayat ihtiyaçları da ebeveynlerin ailelerin dışardaki faaliyetlere katılım sağlamasını güçleştirebilir. Bu güçlüğü nedeni olarak anne babaların odaklarının devamlı OSB'li çocuklarında olması ve çevrelerindeki OSB'li çocuğun davranışlarını kavrayamadığını düşündükleri gösterilebilir. Özel gereksinimleri bulunan bir çocuklarının olması, çocuk yetiştirme kaygısının yanında anne babaların, kişisel gereksinimlerini gidermeleri için çok vakit bulamamalarına neden olmaktadır. Bu durum anne babalarda işten ayrılma ve büyük oranda sağlık giderlerinden ötürü ekonomik sıkıntılar da meydana gelebilir. Özgürlük, OSB bulunan çocuklar için özellikle üzerinde durulması gereken bir husustur; çünkü diğer engelli ya da farklı rahatsızlıkları bulunan çocuklara nazaran yaşları ilerledikçe ebeveynlerine bağımlı yaşama ihtimalleri daha çoktur (Öz, 2018).

Ailenin yaşam kalitesi, ailenin gereksinimlerini giderebildiği şartlara sahip olabilmesi, aile bireylerinin kendileri için gerekli olan şeyleri gerçekleştirebilmesi ve aile bireylerinin bir aile olarak beraber hayat sürmekten mutlu olması şeklinde ifade edilebilir. Her bir aile bireyinin üstesinden gelme yeterliğini, genel yapabilirliklerini ve yaşam kalitesine etkisi olan bir rahatsızlık çeşidi olan OSB ve ilgili yapıların aile yaşam kalitesi düşüncesine tesirini araştırarak yeterli araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalarda OSB, Down sendromlu ve olağan ilerleme gerçekleştiren çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam kalitelerinin kıyaslandığı bir araştırmada seyrinde ilerleme kaydeden çocuğa sahip ebeveynlerin her iki yetersizlik sınıfına göre yaşam kalitelerinin ileri düzeyde olduğu saptanmış, OSB'li çocuğu olan ebeveynlerin ise aile yaşam kalitesi konusunda hoşnutsuzluk seviyesinin diğer iki sınıfla karşılaştırıldığında oldukça düşük olduğu izlenmiştir. OSB'li çocuğu olan annelerin aile yaşam kalitesine ilişkin incelemede, annelerin bireysel yapabilirlik ve iş hayatının annenin yaşam kalitesine büyük ölçüde etkisi olduğu, yani ileri düzeyde bireysel yeterliğe ve daha yüksek çalışma standartları olan annelerin yaşam kalitesinin daha ileri düzeyde olduğu saptanmıştır.

OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise kaygı düzeyi yükseldikçe aile yaşam kalitesinin azaldığı görülmüştür. Bu veriye ilave olarak,

aile yaşam kalitesi yükseldikçe yetersizlikle baş etme yöntemlerinde sosyal destek isteğinin düştüğü saptanmıştır. Asperger sendromlu ve yüksek işlevli otistik bozukluğu olan çocuk ailelerinin üzerinde yapılan araştırmada bu ailelerin seyrinde ilerleme kaydeden çocuk ebeveynlerinde göre sağlığa dair yaşam kalitesi düşüncelerinin daha alt seviyede olduğu saptanmış, ailedeki birey sayısı ve sosyo-ekonomik etmenler ile yaşam kalitesi düşüncesi arasında her iki sınıfta da manalı bir ayırım saptanmamıştır.

Ailede OSB olan bir çocuğun bulunması, çocuğun öncelikli bakımından sorumlu olanlar ve öteki aile fertleri bakımından bir külfet olarak görülmesine rağmen aile yaşam kalitesi düşüncesinde bir farklılığa sebep olmamaktadır.

Ayrıca gelir seviyesi ile aile yaşam kalitesi arasında önemli bir ilişki bulunurken, OSB'li çocuğun yaşı ve ailenin kaygı seviyesi ile aile yaşam kalitesi arasında önemli negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Sonuç itibarıyla bahsedilen konuların aile yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir (Meral ve Cavkaytar, 2014).

2.10. Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Bireyleri gerek duygusal gerek zihinsel gerekse fiziksel olarak olgunlaştıran, ilerleten az efor sarf ederek çok yarar getiren jimnastik, oyun ve spor çalışmalarını kapsayan bir ilimdir. Sosyal sorumluluklarına paralel olarak, bireyin biyolojik kapasitesinin ilerletilmesini hedefleyen farklı fiziksel egzersizlerin tamamını analiz eden ve düzenli şekilde devam ettiren bir faaliyettir. Yarışma şeklinde yapılırsa başarıyı artırıcı güdüleme mevzu bahistir. Kişisel spor müsabakası ise bir kişinin kendi en yüksek başarısıyla ve geçmişteki kimselerin en yüksek başarılarıyla rekabet etmesidir. Kazanma ve güçlü olma gibi bireyin bilinçaltı isteklerinin doyumunu hedefleyen belli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, rekabet esaslı, sosyal olmayı sağlayan, birleştirici, bedensel, zihinsel ve ruhsal çalışmaların tamamıdır (Berigel, 2015).

Fiziksel ve zihinsel engeli bulunmayan, sağlıklı bireylerce yapılan; fiziksel, ruhsal ve toplumsal desteklemeyi hedefleyen sportif etkinliklerin, fiziksel ve zihinsel engeli bulunan bireylerce de gerçekleştirilebileceği uzun yıllar boyunca akıl edilememiştir. Hatta fiziksel ve zihinsel engeli bulunan bireylerin rehabilite edilebileceği I. ve II. Dünya Savaşı'nın ardından sayılarının artmasıyla düşünülmeye başlanmıştır. İlk başlarda sadece bedensel rehabilitenin gerektirdikleri yapılırken, rehabilite algısının değişmesi ile beraber ulaşılmak istenen hedefler de değişmiştir. Günümüzde engelli bir bireyin tedavisi ile

sadece fiziksel bağımsızlığını elde etmesi değil, rutin hayatında her yönden özgür, çevresindekilere ihtiyaç duymadan hayatını devam ettirebilen, tüketen durumunda olmaktan çıkıp üretime katkı sağlayan bir birey haline gelmesi hedeflenmektedir. Engellilerin iyileştirme planı kapsamında sportif faaliyetleri bulundurma'nın iki temel hedefi vardır:

- Faydalı antrenmanları yaptırmak,
- Sağlık kurumlarındaki bunalıcı ve sıradan rehabilite planlarında farklılıklar meydana getirip, kişinin motivasyonunu yükseltmek.

Engellilerde, sportif etkinlikler sayesinde her iki hedefe de erişilebildiği saptanmıştır. Sporun, bilindik yararlarının yanında engellilere sağladığı çok mühim ek yararları da bulunmaktadır. İleri düzeyde fiziksel engelliler, anormal davranışlar ve hareket şekillerinin ilerlemesine sebep olmaktadır. Bu durumda psikolojik sıkıntıların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır ve engelli birey içine dönük ve asosyal bir tutum sergilemektedir. Hâlbuki spora etkin olarak dahil olan bir engelli bireyin ruhsal dengesi iyileşir ve engelliliğine karşın yaşamı olduğu gibi benimsemeyi öğrenir. Spor kendini küçük görmeye ve bunalıma karşı etkili bir çaredir. Sporun en temel hedefi ise engelli bireye çevre ile iç içe olma imkânı sağlamasıdır. Sportif faaliyetler, engelleri süregelen olmayanlarda rehabilitasyonu hızlandırır, güç, direnç ve koordinasyonunu yükseltir. Engeli devamlı olan bireylerde ise spor, yeni bir hayat şekli gibidir (Taşkın, 2016).

OSB'li bireylerin sporla ilişkisine bakıldığında ise; kendilerini kolayca ifade edememeleri sebebiyle ruhsal, toplumsal ve bedensel faaliyetlere katılım düzeyleri de düşüktür.

Bu sebeple yineleyici davranışların da büyük oranda düşürülmesi daha kompleks yeteneklerin ilerlemesine faydası bulunmaktadır. Yeteneklerin ilerlemesi diğer beden hareketlerine bir zemin oluşturarak kompleks becerilerin eklenmesine oldukça destek sağlamaktadır. OSB'li bireylerde hayat tarzının iyileşmesi için gerekli olan sportif faaliyetler oldukça önemsenmeyen bir konudur. Sportif etkinlikler yoluyla vücut farkındalığının sağlanması OSB'li kişilerde etrafa adaptasyonunun ilerlemesinde, başka çocuklarla ortak şekilde hareket etmesinde önemli bir etkisi vardır. Bu kişilerin iletişimlerinin iyileştirilmesi için dünyaya geldikleri, zaman geçirdikleri ortamları değiştirilmeli toplumsal alanlara dahil olmaları sağlanmalıdır. İlaç tedavisi uygulanan ve hareketsiz bir hayat süren OSB'li çocuklar, fazla kilo, zayıflık ve türlü kalp ve damar hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunu ile karşı karşıya kalmaktadır. OSB bulunan

çocuklar açısından önem teşkil eden hususlardan biri de hareketlerinde kullandığı enerji yoğunluğu, çeşidi ve kuvvet kontrolüdür. Spor aktiviteleri, engelli kişilerin karşı karşıya kaldıkları problemlerin üstesinden kolayca gelebilmesinde, yalnızlığa terk edilmelerinin de önüne geçilmesinde yardımcı olabilir. OSB bulunan çocukların eğitiminde düzenlenecek spor faaliyetleri, bedensel yeteneklerinin ilerlemesi, dil yeteneklerinin ilerlemesi, kişisel vakitlerini değerlendirme yetenekleri açısından olumlu yönde katkısı olacaktır. Genellikle hareketsellik açısından her birey değişiklikler sergilemekle beraber OSB'li bireylerde denge ve koordinasyon zorunluluğu olan bedensel etkinliklerde güçlük çekme ve kaslarda yetersizlik daha çok karşılaşılmaktadır. Bedensel etkinliklere katılmaları OSB'li bireylerin sosyalizasyonu bakımından kendilerinde bulunması gereken davranışlara karşılık vermesi ve gerekli cevapların genişletilmesi açısından önemli bir avantajdır. Sportif etkinlikler bildikleri aile hayatından OSB'li kişileri alarak alışık olmadıkları ortamlarda ve farklı bireylerle etkileşim içine girmelerine destek sağlamaktır. OSB olan çocuklar sportif aktivitelerle ilerleyen fiziksel faaliyetlerle alıştığı aile hayatından ayrılıp daha önce etkileşime girmediği bireylerle etkileşim sağlayarak sosyalizasyon aşamalarında değişiklikler yaşamaktadırlar (İlhan, 2008).

Olağandışı bir olay yaşanmadığı sürece OSB'li kişilerde ilaç tedavisi seçilmemelidir. OSB'li kişinin negatif tutum ve davranışları spor faaliyetleri ile giderilebilir. Kişilerin enerjileri spor faaliyetlerine yönlendirilmeli ve sporun iyileştirme yönünden yararlanılmalıdır. Çünkü spor bireyin kas ve sinir yapısına, zihinsel ve fiziksel tepkilerine, bedenin fiziksel gelişimine yardımcı olan bir aktivitedir. İyileştirme esaslı ele alındığında sporun hedefi, ilk olarak tekrar kazanılma, tekrar kuvvetlenmedir. Tekrar kuvvetlenmenin en temel şartı da antrenman terapilerinin sürekli ve rutin olarak hayata geçirilmesidir. Bu uygulamadaki hedef, doğru olmayan toplumsal tavır ve davranışlarla içine kapanmış veya kapanmak zorunda bırakılmış, belirli ve kısıtlı bir zihinsel ve fiziksel hayatı olan OSB'li kişilerin özgüvenlerini elde ederek toplumsal hayatta bir konum kazanmalarına destek olmuştur. Hayat sürdükleri sınırlı dünyadan kurtulup, özgür bir kişi olarak toplumsal hayatta yer edinmeleridir. Anlaşılacağı gibi sporun iyileştirme niteliği açıkça görülmektedir. OSB'li kişilerde zihinsel aktifliğin yetersiz olması, fizyolojik ve metabolik tepkileri yeterli seviyede verememesi nedeniyle kişinin olumlu yönde ilerleme sağlaması adına spor etkinliklerine yoğunlaşılmalıdır (Uzunlular, 2018).

Beden eğitimi ve sporun OSB bulunan çocuklara sağladığı yararlar aşağıda sıralanmıştır (Taşkın, 2016);

- Kas ve eklemlerini yeterli seviyede kullanmasına destek olur,
- Vücut dili, jest ve mimik hareketlerinin işlevselliğine yarar sağlar,
- El-göz ve denge koordinasyonunun oluşturulmasında yardımcı olur,
- Gereksinimi olan uyarıcıları hareket aktiviteleriyle merkezi sinir yapısına ulaştırır,
- Yeni çevre edinmede, sosyal yaşama alışmada ve grupla çalışmada önemli rol oynar,
- Sportif aktivitelerde bulunan OSB'li çocuklar rekabet, zafer ve mağlubiyet hislerini tadarak değişik hislerle sevinmeyi keşfetmeye başlarlar,
- Kazandıkları yetenekleri rutin yaşama geçirmelerine ve hayat bağlarının kuvvetlenmesine yardımcı olur,
- Faaliyetlerde gösterilen başarımların karakterlerinin oluşmasına ve toplum içinde kabul görülmelerine katkı sağlar,
- Bedensel farkındalığa, akranlarıyla etkileşime ve oyun kurma becerilerini artırmaya katkı sağlar,
- Kendilerine yetebilme becerilerinin artmasıyla birlikte yaşam kaliteleri de artar,
- Dikkat sürelerini ve kavrama yeteneklerini iyileştirir,
- OSB bulunan bireyler boş vakitlerini programlama da zorluk yaşarlar ve tekdüze ilgilerine odaklanma olasılıkları bulunur, sporla ilgilenmek bu durumun önüne geçer,
- OSB bulunan bireyler aldıkları ilaçlar yüzünden aşırı kilo alma tehdidi ile karşı karşıyadırlar, spor kilo kontrolünü sağlar,
- Kimi zamanlarda tüm yoğun planlara karşın sosyal etkileşimsel ortamlarda problemleri süren bu kişilerin sportif ortamda, özel yetenekler edinmesi gerek kendine güvenmesi gerek ailenin duygusal tatmini bakımından pozitif etki sağlamaktadır.

Bütün bu anlatılanların sonucunda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin OSB spektrum bozukluğu bulunan çocuklar adına önemini göstermektedir. Bu konuda gerçekleştirilecek tüm incelemeler, OSB'li çocukların başarımlarını yükseltip, yetersizlik seviyesini de ulaşabilecek en üst düzeye çıkarmayı hedeflemelidir. Bu şekilde OSB'li çocuğun yetersizlik hissettiği konuda desteklenerek özsaygı ve kişilik gelişimi oluşturulmuş ve toplumsal rolü de edindirilmiş olacaktır. Beden eğitimi ve sporun, engelli ya da sağlıklı bütün kişileri sosyal hayata katan, iyi kötü bütün hayat değerlerini birlikte hissetmeyi öğreten, ruhsal sisteme kattığı yararlarla birlikte disiplin, yarışma ve dostluk

duygularını canlandırarak bireyin özgürlüğünü edinmesinde ve kişiliğinin meydana gelmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır (Taşkın, 2016).

2.11. Fiziksel Rekreatyonel Etkinlikler

Rekreasyon bireyin hayat standartlarını yükseltmek için serbest ve boş vaktinde tabiata zarar vermeden, gönüllü olarak gerçekleştirdiği etkinlikleri içeren disiplinler arası bir faaliyet konusu şeklinde tanımlanabilir. Rekreatyonun tasnifleri incelendiğinde sağlıklı olmayı sağlayan ve iyileştirme hedefli olan sağlık rekreatyonu, bireylerin sanatsal yeteneklerini ilerletici ve yükseltici faaliyetlerini içeren sanatsal rekreatyon, kişilerin belli bir para karşılığı dahil oldukları faaliyetler olan ticari rekreatyon, rekreatyon etkinliklerinin turistik açıdan kullanılmasını içeren turistik rekreatyon ve fiziki sağlık gelişiminde önemli düzeyde pozitif etki eden fiziksel rekreatyon gibi gruplara ayrıldığı görülmektedir (Kaya ve Sarı, 2018).

Rekreasyon konusunun kapsamının genişlemesiyle beraber bu konu terapi amacıyla da tercih edilmeye başlanmıştır. Terapi, iyileştirme aşamasında gerçekleştirilen rehabilitasyon çalışmalarıdır. Bu anlamda, rekreatyon terapisinin zemininde hastalık veya yetersizlik halinde olan kişilere, boş vakitlerinde tedaviye yardım amaçlı yapılan rehabilitasyonu kapsayan esenlik ve rekreatyon hizmetleri mevcuttur. Gerçekleştirilen incelemeler uygulanan fiziksel faaliyetlerin engelli kişilerin sağlık, fiziksel yeterlilik ve iyi oluş seviyelerini yükselttiğini göstermektedir. Engelli kişilerin toplumsal yaşamdan uzaklaşmadan toplumla beraber, özgür bir şekilde sosyal ihtiyaçlarını giderebilmesi adına rekreatyon dallarından faydalanabilmeleri gerekmektedir. Rekreatyon dallarından faydalanan engelli bireylerin boş vakitlerini işlevsel değerlendirebilme yeteneklerini yükseltecektir. Bu sebeple, rekreatyon dallarının planı büyük önem arz etmektedir. Yollar, kaldırımlar, merdivenler, park-bahçeler, ulaşım araçları, çocuk parkları ve bunun gibi daha pek çok fiziksel alan ögesi engelli bireylerin toplumla entegrasyonunda önem teşkil eder. Engelli bireylerin boş vakitlerinde gerçekleştirebileceklerinde etkili olacak alanların en başında olan çevre koşullarının düzenlenmesi ve engelli bireylere uygun duruma getirilmesi oluşturulan olanaklara ulaşım bakımından çok önemlidir (Tütüncü, 2012).

Fiziksel rekreatyona örnek olarak aşağıdakiler gösterilebilir (http-2):

Yüzme: Yüzme, OSB'li kişiler başta olmak üzere birçok kişi için yararlı bir spor dalıdır. Top kullanabilme yetenekleri ile zor vakitler geçiren bireyler ana hamlelerle ve

bilindik su oyunlarıyla ilerleme kaydedebilirler. Ayrıca, spor, kişisel yarışa müsaade ettiğinden, OSB'li kuvvetli yüzücüler yüzme takımlarında başarı gösterebilir.

Atletizm: OSB bulunan bireyler için düzenek ve saha yararlı bir yol olabilir. Atletizm pek çok takım sporundan oldukça az iletişim yeteneği ister, fakat pistte başarılı olan bireyler önemli takım üyeleridir.

Bowling: Yüksek kuvvet istemesine karşın, bowling, OSB'si olan pek çok birey için olağan bir spordur. Bowling ligleri çoğunlukla bir spor etkinliğinde bulunmak adına iyi bir fırsattır.

At Binme: Binicilik maddi açıdan zorlayabilse de OSB'li bireyler için önemli bir spordur. Aslında, pek çok OSB'li bireyin atları sakinleştirebilme yeteneği bulunmaktadır. OSB'li bireyler, hayvanlarla insanlardan daha rahat etkileşime girebilirler.

Yürüyüş: OSB'li pek çok birey için, tabii dünyanın barış ve sükuneti stresle baş etmede önemli bir yardımcıdır. Yürüyüş, yalnız ya da ekip faaliyeti şeklinde yapılabilir, yoğun bir sosyal etkileşim gerektirmeksizin antrenman yapmanın ve tabiatın keyfini çıkarmanın kolay bir yöntemidir.

Balık Tutma: Balıkçılık, tabii yaşamdan hoşnut olmayan OSB'li kişinin dikkatini çekebilecek bir spordur.

Bisiklet: Bisiklet kullanma denge istediği için OSB'li bireyleri zorlayabilir. Fakat ana yeteneklerini kazanınca bisiklet, tabiatın keyfini çıkarmanın güzel bir yöntemi olabilir.

Dövüş Sanatları: Karate, judo, tekvando, aikido ve bunlara benzeyen dövüş sanatları OSB'si olan pek çok birey için öz saygı ile beraber bedensel yetenekleri iletirmek amacıyla kullanılabilir bir yoldur (http-2).

2.12. Serbest Zaman

2.12.1. Zaman kavramı

Vakit hususunda fikir beyan eden ilk filozoflardan Platon'a göre, aklın mevcut olanları bir bütün şeklinde, aniden algılayamamasının neticesi olarak kalıcı ve vakit dışı olan zaman, yetkin düşünceler evreninin yetkin olmayan bir kopyasıdır. Geçmişten günümüze zaman terimi hususunda araştırmalar yapan ilk filozoflardan bir diğeri de Aristoteles'tir. Fizik isimli yapıtında “zaman var mıdır, şayet var ise onun tabiatı nasıldır?” sorusundan esinlenen Aristoteles'e göre zaman ya yoktur ya da kaygan elle

tutulamayan şeydir. Bu görüşe göre zamanın bir bölümü var olmuştur, ancak şu an yoktur, diğer bölümü ise henüz var olmamıştır, fakat var olacaktır. Hem sonu olmayan zaman hem de elde olan zaman bu bölümlerden meydana gelmektedir. Bu sebeple de var olmayanlardan meydana gelen bir şey varlıktan pay edinemez. Bununla beraber bölünebilen bütün nesneler, varlığını koruduğu süre boyunca ya bazı bölümleri ya da tamamı mevcuttur. Zaman ise, bölünebilir olmasına rağmen bölümlerinin biri olup tükenmiş olacaktır, öteki olacaktır. Yani hiçbirisi mevcut değildir. Bu sebeple “şimdiki an” vaktin bir bölümü değildir, çünkü tüm bölümlerden oluşmalıdır, şayet zaman şu an’lardan oluşmamıştır (Karadaş, 2015).

2.12.2. Serbest zaman kavramı

Serbest zaman, kişilerin sosyal yaşamı için en önemli gereksinimlerinin giderileceği bir vakittir. İyi bir uğraş ya da mesleği olan bir profesyonel gibi bu vakit iyi değerlendirilmelidir. Zamanın iyi kullanmak bilgi haznesini genişleterek ve bilinçli uygulama rutinleri edinerek gerçekleştirilebilir. Zamanı yararlı kullanmak, farklı gereksinim alanları için eşit ve yeterli düzeyde vakit ayırabilmektir. Fakat zamanı iyi değerlendirebilen bir kişi olabilmek adına karşı karşıya kalınan ilk zorluk bireyin kendi tutumlarıdır. Çünkü birey vaktini nasıl paylaştıracağı konusunda yeteri kadar kafa yormaz, benliğini yeterince bilmez, gerektiği oranda vakit olgusunu ve niteliklerini kavrayamaz ve kendisinin ve başkalarının kendi yaşamını dağıtmalarına müsaade eder. Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu, serbest zaman faaliyetlerinin özelliğini açıklarken, kişinin hür iradesiyle yapabileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini ilerletme, sosyal hayata isteyerek girme gibi faaliyetler şeklinde ifade edilmektedir. Serbest zamanın kullanılmasında kültürel değerlerin etkili bir rol oynamasının zemininde sinema, konser, düğün, eğlence, sanat, müzik, turizm, rekreatif faaliyetlerin kişiye çeşitli manalar atfetmesi, hissettirdiği tesir ve neticelerin birbirinden farklı olması yatmaktadır. Bununla beraber şu anda başta 21. asrın rekreasyon plan ve hizmetlerine etki edecek ögeler içinde araştırılması gerekenler “normlarda farklılaşma, nüfus değişimi, sağlık problemleri, çalışma – serbest zaman ilişkisi” konularındaki ilerlemelerdir (Serçek ve Serçek, 2015).

Serbest zaman süresince, günlük hayatın bunaltıcı, sıkı kurallı ve tek düze olan tesirinden sıyrılmak, istirahat etmek ve güzel vakit geçirmek için yaptıkları farklı faaliyetlerini içermektedir. Yaşadığımız dönemde, modern sanayi toplumlarının olduğu

kadar, gelişmemiş toplumların da ortak problemi, “serbest zaman” şeklinde adlandırılan bu zamanı; kişinin istirahat, hobileriyle ilgilenme ve kendini gerçekleştirebilmesi adına en kazançlı biçimde ayarlanabilmesidir. Serbest zaman bireyin işte olduğu, hayat ve formel sorumluluklarından arta kalan ve bireyin arzu ettiği gibi değerlendirebileceği zamandır. Bu sebeple serbest zaman kişi yaşamının çok mühim bir bölümünü meydana getirmektedir. Bu konuda en çok tercih edilen kelimelerden olan serbest zaman ve rekreasyon belirli oranda uyusmakla beraber aynı manayı taşımamaktadır. Rekreasyon kişilerin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetler şeklinde tanımlanmaktadır. Aristoteles serbest zaman faaliyetlerini, başka bir sebep olmadan yalnızca yapmak istenildiği için yapılan bir faaliyeti gerçekleştirme durumu olarak ifade edilmektedir. Serbest zaman Birleşmiş Milletlerce onaylanan ve İnsan Hakları Evrensel bildirisinin 24 maddesi ile de güvenceye alınan insan haklarının içindedir ve bu madde de herkesin istirahat etme ve serbest zaman hakkının bulunduğunu ifade etmektedir. Birleşmiş Milletler genel sekreterlerinden olan, Perez de Cuellar’ de kişinin en mühim gereksinimlerinden bir tanesinin serbest zaman olduğunu ve serbest zamanın yerinde ve kazançlı bir biçimde kullanılması halinde psikolojik kuvvet ve revizyon getireceğini belirtmektedir. Bunun neticesinde serbest zamana, ulusal idareler ve uluslararası örgütlerce üzerinde durulmuş, insan hakkı ve insan ihtiyacı olarak kabul edilmiştir (Bozkurt ve Yaman, 2011).

2.12.3. Serbest zaman doyumu

Günümüzde hızla ilerleyen teknolojinin kullanım yelpazesinin genişlemesi ve hayatımızın her yerine dahil olması bireylerin hayat koşullarını kolaylaştırmasıyla birlikte bireylerde farklı bedensel, psiko-sosyal bozukluklara sebep olduğu görülmektedir. Teknolojinin ilerlemesi beden gücüne dayalı işlerin makineler aracılığıyla gerçekleştirilmesi yanında endüstriyi ve buna bağlı olarak da kentleşmeyi ortaya çıkarmıştır. Endüstrileşmeyle beraber yükselen şehir nüfusu çarpık kentleşmeye sebep olmuştur. Tüm bu gibi etkenler bireylerin kullandıkları çevreyi daraltmış ve çeşitli problemlerin oluşmasına neden olmuştur (Pepe, 2011).

Çağımız bireylerinin en mühim problemlerinden birinin yapmak zorunda oldukları işlerden artan vakitlerini yararlı bir biçimde değerlendirebilecekleri alanların yeterli düzeyde olmamasıdır. Kişilerin serbest zamanların uygun ve yararlı etkinliklerle geçirmesi, kişilere becerilerini, sorumluluk ve bağımsızlığını hissetme, vaktini en iyi

şekilde değerlendirme ve bu sayede de kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır. Bireyler farklı zamanlarda oluşan serbest zamanlarında, oldukları yerden uzaklaşmak, istirahat etmek, hava değişimi, seyahat etme, esenlik, birlikte vakit geçirme, heyecanlanma, değişik yaşantılara sahip olma gibi birçok amaçla, ev dışında ya da ev içinde, açık ya da kapalı ortamlarda aktif veya pasif şekillerde, şehir içinde ya da kırsal mekanlarda aktivitelere dahil olmaktadır. Serbest zaman kullanma, kişinin kendini bilmesi beceri ve yapabilirliklerinin bilincinde olması, kapasitelerini tam anlamıyla hayata geçirebilmesi adına görmezden gelinemeyecek bir zorunluluktur. Fakat serbest zamanı kullanma tutum ve davranışlarının şekillenmesinde kişinin sosyalleşme aşamasında, bulunduğu çevreyle iletişimi ve önüne çıkan fırsatların doğru şekilde kullanılması ile direkt bir alakası olduğu varsayılmaktadır (Bozkurt ve Yaman, 2011). Sosyologlar, “serbest zamanları ve değerlendirilmesini”, sıhhatli kişiler oluşturulması ve istirahat etme, eğlenme ihtiyacının giderilmesi açısından günlük hayattaki öneminin altını çizmektedir. Serbest zamanların doğru kullanılmasının ve bunun öğretilmesinin bir ihtiyaç olduğu günümüzde bütün devletlerce onaylanmıştır. Eğitimde mecburiyet, serbest zaman kullanmada ise gönüllülük ve kişisel tercih esastır. Serbest zamanın kullanımı, çok farklı biçimlerde sosyal hayata aksetmiş, serbest zaman faaliyetlerine dahil olmanın kişinin ve toplumun yaşam standardına yararı olacağını düşünenlerin sayısı artmıştır. Serbest zamanlarda, çeşitli becerileri olan herkes, kişisel, bedensel ve sosyal kapasitelerini tam manasıyla iletirmek amacıyla rekreatif faaliyetlere dahil olma hakkına eşit oranda sahiptir. Rekreatif etkinlikler, kişinin hayat standardının ana ve ayrılmaz bir ögesi olarak görülmektedir. Çalışmalar, OSB’li kişilerin yaşadıkları toplumla tam olarak kaynaşmaları bakımından, rekreatif faaliyetlere dahil olmalarının gerekliliğinden bahsetmektedir. Rekreatif etkinlikler herkes için önemli olmakla beraber, özellikle OSB’li çocukların hayatında daha önemli bir yere sahiptir (Pepe, 2011).

OSB bulunan çocukların eğitimi için özel olarak eğitilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programı, bu çocukların OSB düzeyine ve niteliklerine göre eğitim alanının hazırlanması oldukça önemlidir. OSB’li çocukların gelişiminde ve eğitimlerinde serbest zaman aktiviteleri oldukça önem taşır. Bu çocukların OSB’nin düzeyine göre bireysel gelişim nitelikleri göz önünde bulundurularak serbest zaman aktivitelerinin inceliklerle hazırlanıp hayata geçirilmesi gerekmektedir. OSB bulunan çocuklar, serbest zaman faaliyetleri sayesinde çevresiyle etkileşim içine girmesi sosyal yeteneklerini iletirmektedir. Paylaşıcılığı, yardımlaşmayı, sorunları halletmeyi, sorumluluk

üstlenmeyi bu faaliyetlerde edinirler. Ayrıca terim ve zihinsel gelişimlerinin yanında psikomotor gelişiminin de büyük yeri bulunmaktadır. Aynı zamanda serbest zaman faaliyetleri, bireylerin yaratıcılıklarını arttırıp görünür olmasına temel oluşturur ve duygusal açıdan gelişimi için motive olmasına ve kendini anlatabilmesine yardımcı olur. Serbest zaman faaliyetleri, özel eğitim gereksinimi olan ya da olmayan tüm bireyleri yaşama adapte eden bir aktiviteler bütünüdür (Meb, 2013).

2.12. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişilerin arzularının, umutlarının ve ihtiyaçlarının giderilmesini açıklayan bir terimdir. Beslenme, barınma, cinsellik gibi birincil ve yaşamsal gereksinimlerle beraber sevmek gibi duygusal gereksinimler de giderilmesi gereken ihtiyaçları meydana getirir. Ayrıca yaşam doyumu kişinin hayatının bütününe yönelik duygusal bir reaksiyondur. Bireyin mutluluğa erişebilmek adına yaşamdan kimi umutları bulunmaktadır, bu umutlara rağmen sahip oldukları yeterli gelmeyebilir, beklenti ile elde olanın kıyaslanması neticesinde ortaya çıkan, yaşam doyumu düzeyidir. Bireylerin fiziksel bütünlüğü, ruhen iyi hissetmeleri, aile ve toplumsal ilişkileri ve inançları yaşam doyumunun sağlanmasında büyük bir yere sahiptir. Elde bulunan hayat kalitesinin doyum sağlama seviyesi, sevinçli hissetmek ve kendi başlarına hayatlarını idame ettirebilmeleri önemli bir yaşam doyum göstergesidir. Şayet kişi kendisi dışında bir kişinin hayat standardı ve bakım ihtiyaçlarını karşılıyorsa; o bireye sağlanan hayat kalitesinin de kişinin yaşam doyumuna etkisi büyüktür (Hisoğlu, 2018).

Öznel iyi oluş ve mutluluk terimleri yaşam doyumu ile alakalı ve çoğunlukla aynı manayı karşılayacak biçimde kullanılan terimlerdir. Öznel iyi oluş anlamı; bireyin özel yaşamıyla alakalı gerçekleştirdiği zihinsel ve duyuşsal analizleri kapsar. Yaşam doyumu zihinsel analiz kapsamına dahil olurken, pozitif ve negatif hisler ise duyuşsal analiz kapsamına dahil olur. Pozitif his haz ve mutlulukları içerirken; negatif his ise mutsuzlukları ve acı hissettiren anları içerir. Yaşam doyumu ise hayata dair tüm bilişsel analizleri kapsar. Yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki aşağıdaki gibi formüle edilebilir:

$$\text{Öznel İyi Oluş} = (\text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumlu Duygu}) - \text{Olumsuz Duygu}$$

Neugarten, yaşam doyumu ileri düzeylerde olan kişilerin ortak niteliklerini şöyle sıralamıştır (Ateş, 2016):

- Gerçekleşeceğine inandıkları hedefleri vardır,

- Rutin yaşamlarından zevk almayı bilirler,
- Geçmişe dair sorumluluktan kaçmazlar,
- Yaşamlarına pozitif bakarlar.



3. YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Serbest zaman etkinliği olarak ‘yürüyüş’ yapan OSB’li çocuğa sahip yetişkinlerin serbest zaman doyum ile yaşam doyum düzeyleri arasında olabilecek ilişkileri ortaya koymanın amaçlandığı araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli türlerinden, ilişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2005).

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Ankara’da yaşayan ve düzenli olarak yürüyüş yapan OSB’li çocuğa sahip yetişkin bireyler, örneklem gurubunu ise amaçlı örnekleme yöntemlerinden ‘ölçüt örnekleme yöntemi’ ile seçilen 54 kadın (62,1), 33 erkek (37,9) toplam 87 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların seçiminde; en az bir OSB’li çocuğa sahip olma kriteri ve düzenli olarak haftada en az bir gün yürüyüş yapıyor olmaları kriteri dikkate alınmıştır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcılar, Ankara ilinde bulunan otizm spor eğitim merkezlerine çocuklarını gönderen ebeveynlerden oluşturulmuştur.

3.3.Veriler Toplama Tekniği ve Aracı

Verilerin toplanması, araştırmacının eşliğinde gönüllü katılımcılara (87 kişi) 2 ayrı ölçekten oluşan sorular yöneltilmiştir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının birinci bölümünde katılımcıların (*cinsiyet, yaş eğitim seviyesi, gelir düzeyi, egzersizi kiminle yapmayı tercih ediyorsunuz*) demografik bilgilerini ölçen sorular yer almıştır.

İkinci bölümde fiziksel etkinlik olarak yürüyüşü tercih eden bireylerin serbest zaman doyumlarını ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı Beard ve Raghead (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği-SZDÖ” kullanılmıştır. Serbest Zaman Doyum Ölçeği eşit dağılımlı (4’er maddelik) 6 alt boyut ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları (a) Psikolojik (b) Eğitimsel (c) Sosyal (d) Rahatlama (e) Fiziksel ve (f) Estetik. 5’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Neredeyse Hiç Doğru Değil - Neredeyse Her Zaman Doğru (5) şeklinde yanıtlanmaktadır.

Üçüncü bölümde katılımcıların yaşam doyum düzeylerini ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yetim (1991) tarafından yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)” kullanılmıştır. Yaşam Doyum Ölçeği tek alt boyuttan ve 5 ifadeden oluşmaktadır. 7’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum – Kesinlikle Katılıyorum (7) şeklinde yanıtlanmaktadır.

3.4. Veri Analizi

Toplanan veriler SPSS-23 paket programında değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri Kolmogorow- Simirnov Z istatistik yöntemi ile belirlenmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumlarına ve etkinliğe kiminle yaptıklarına göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini sınamak için MANOVA testi; Yaşam Doyum Ölçeği Kısa Formu (YDÖ) ile arasındaki farklılığı değerlendirmek için ise t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca, SZDÖ’nin yaş, gelir ve YDÖ arasındaki ilişkisinin ne yönde olduğunu bulmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. MANOVA ve ANOVA testleri sonucu gruplar arasındaki farklılıkları betimlemek için TUKEY testi kullanılmıştır. Tüm test ölçümlerinde anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) kabul edilmiştir (Can, 2014). Etki büyüklüğünün hesaplanmasında ise literatürde genel olarak kullanılan hesaplama yöntemlerinden Cohen (1988)’in yöntemi dikkate alınmıştır.

3.5. Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Ölçeklerin güvenirlik düzeyini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Çizelge 3.1’ de kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları verilmiştir.

Tablo 3.1. *Serbest zaman doyum ölçeği ve yaşam doyum ölçeğinin alfa güvenirlik katsayıları*

Serbest Zaman Doyumu	Psikolojik	4 madde	,83
	Eğitimsel	4 madde	,92
	Sosyal	4 madde	,88
	Rahatlama	4 madde	,94
	Fiziksel	4 madde	,74
	Estetik	4 madde	,86
Yaşam Doyumu	Tek Boyut	5 madde	,82

Hesaplanan bu değerler istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır (Can, 2014).



4. BULGULAR

Araştırma sürecinde elde edilen verilere ait betimsel istatistikler ve araştırma amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara bu bölümde yer verilmiştir.

4.1.Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde demografik bilgilerin frekans ile yüzdelikleri hesaplanmış ve tablo şeklinde verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların betimsel değişkenlerine göre dağılımları

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	54	62,1
	Erkek	33	37,9
Yaş	30-35 yaş	36	41,4
	36-42 yaş	32	36,8
	43 ve üzeri yaş	19	21,8
Eğitim	Lise	16	18,4
	Üniversite	71	81,6
Gelir Durumu	2000-4000TL	29	33,3
	4001-8000TL	30	34,5
	8001 TL ve üzeri	28	32,2
Yapmış olduğunuz yürüyüş etkinliğine kiminle katılıyorsunuz?	Yalnız	52	59,8
	Arkadaşlarla	35	40,2
Haftalık kaç gün yürüyüş yapıyorsunuz?	1 gün	15	17,2
	2 gün	39	44,8
	3 gün ve üzeri	33	37,9
Ne kadar süredir yürüyüş yapıyorsunuz?	12 ay ve daha az	54	62,1
	13-24 ay	14	16,1
	25 ay ve daha fazla	19	21,8
Toplam		87	100,0

Tablo 4.1. incelendiğinde, katılımcıların %62,1'ünün kadın olduğu, %41,4'ünün 30-35 yaş gurubunda olduğu, %81,6'sının üniversite mezunu olduğu, %34,5'inin gelir seviye 4001-8000TL arasında olduğu, %59,8'inin etkinliğe yalnız katıldığı, %44,8'sinin haftada 2 gün yürüyüş yaptığı, %62,1'inin toplam 12 ay veya daha az süredir yürüyüş etkinliği yaptığı görülmektedir.

4.2.Serbest Zaman Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Serbest zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların “cinsiyet” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılığı için MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	η
Psikolojik	Kadın	54	3,61	1,03	1-85	7,24	,00*	0.07
	Erkek	33	4,18	,827				
Eğitimsel	Kadın	54	3,52	1,23	1-85	3,73	,06	0.04
	Erkek	33	4,03	1,09				
Sosyal	Kadın	54	2,95	,934	1-85	,671	,41	0.00
	Erkek	33	3,12	,910				
Rahatlama	Kadın	54	2,64	,914	1-85	1,23	,27	0.01
	Erkek	33	2,87	1,02				
Fiziksel	Kadın	54	2,75	,755	1-85	3,66	,06	0.04
	Erkek	33	3,08	,840				
Estetik	Kadın	54	3,59	,834	1-85	2,18	,19	0.01
	Erkek	33	3,80	,470				

Tablo 4.2 değerlendirildiğinde “cinsiyet” değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ 1,508 $F(6,80) = 1,348$, $p > 0,05$; $\eta = 0.10$] ancak faktör düzeyinde sadece “psikolojik” [$F(1-85) 7,248$, $p < 0,05$; $\eta = 0.07$] boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın elde edilmesinden sonra bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek ortalama değerler incelendiğinde farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların “yaş” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3. Serbest zaman doyumunun yaşa göre farklılığı için MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss.	Sd	F	P	Anlamlı Fark	η
Psikolojik	30-35 yaş	36	3,39	1,12	2-84	7,34	,00*	30-35 yaş - 36-42 yaş	0.14
	36-42 yaş	32	4,25	,724					
	43 ve üzeri yaş	19	3,93	,807					
Eğitimsel	30-35 yaş	36	3,18	1,34	2-84	7,22	,00*	30-35 yaş - 36-42 yaş	0.14
	36-42 yaş	32	4,18	,948					
	43 ve üzeri yaş	19	3,93	,923					
Sosyal	30-35 yaş	36	2,77	,875	2-84	3,07	,06	-	0.06
	36-42 yaş	32	3,05	,863					
	43 ve üzeri yaş	19	3,40	1,01					
Rahatlama	30-35 yaş	36	2,45	,752	2-84	3,83	,02*	36-42 yaş - 43 ve üzeri yaş	0.08
	36-42 yaş	32	2,77	,940					
	43 ve üzeri yaş	19	3,18	1,18					
Fiziksel	30-35 yaş	36	2,66	,670	2-84	2,20	,11	-	0.05
	36-42 yaş	32	3,00	,830					
	43 ve üzeri yaş	19	3,06	,919					
Estetik	30-35 yaş	36	3,36	,749	2-84	6,40	,00*	36-42 yaş - 43 ve üzeri yaş	0.13
	36-42 yaş	32	3,85	,671					
	43 ve üzeri yaş	19	3,96	,541					

Tablo 4.3. incelendiğinde, katılımcıların “yaş” değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [λ 0,747 F (6,79) =2,066, $p<0,05$; $\eta=0.13$]. Faktörler düzeyinde “psikolojik” [$F_{(2-84)}$ 7,343, $p<0,05$; $\eta=0.14$], “eğitimsel” [$F_{(2-84)}$ 7,220 $p<0,05$; $\eta=0.14$], “rahatlama” [$F_{(2-84)}$ 3,833, $p<0,05$; $\eta=0.08$] ve “estetik” [$F_{(2-84)}$ 6,403, $p<0,05$; $\eta=0.13$] boyut puanlarında anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın elde edilmesinden sonra bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla TUKEY testi kullanılmış; bu farklılığın “psikolojik” ve “eğitim” boyutlarında 30-35yaş ile 36-42 yaş grupları arasında olduğu, ortalama değerler incelendiğinde farklılığın 36-42 yaş grubunun lehine olduğu; “rahatlama” ve “estetik” alt boyutlarında ise bu farklılığın 36-42 yaş ile 43 ve üzeri yaş grupları arasında olduğu, ortalama değerleri incelendiğinde farklılığın 43 ve üzeri yaş grubunun lehine olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların “eğitim” değişkenine göre yapılan MANOVA test sonuçları Tablo 4.4.’ de verilmiştir.

Tablo 4.4. Serbest zaman doyumu eğitime göre farklılığı için MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss.	Sd	F	P	η
Psikolojik	Lise	16	3,48	1,13	1-85	2,37	,12	0.02
	Üniversite	71	3,90	,951				
Eğitimsel	Lise	16	3,07	1,18	1-85	5,78	,01*	0.19
	Üniversite	71	3,85	1,17				
Sosyal	Lise	16	2,78	,763	1-85	1,28	,26	0.01
	Üniversite	71	3,07	,952				
Rahatlama	Lise	16	2,45	,518	1-85	1,67	,19	0.01
	Üniversite	71	2,79	1,02				
Fiziksel	Lise	16	2,89	,676	1-85	,006	,93	0.00
	Üniversite	71	2,87	,830				
Estetik	Lise	16	3,76	,478	1-85	,304	,58	0.00
	Üniversite	71	3,65	,768				

Tablo 4.4. incelendiğinde, “eğitim” değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [λ 0,810 $F(6,80) = 3,121$, $p < 0,05$; $\eta = 0,19$] tespit edilmiştir. Faktör düzeyinde sadece “eğitimsel” boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Ortalama değerler incelendiğinde bu farklılığın üniversite grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların “gelir durumu” değişkenine göre yapılan MANOVA test sonuçları Tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Serbest zaman doyumunun gelire göre farklılığı için MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Gelir	N	$\bar{x}$	Ss.	Sd	F	P	Anlamlı Fark	η
Psikolojik	2000-4000TL	29	3,41	1,06	2-84	5,21	,00*	2000TL-4000TL - 8001TL ve üzeri	0.11
	4001-8000TL	30	3,85	1,05					
	8001TL ve üzeri	28	4,22	,653					
Eğitimsel	2000-4000TL	29	3,29	1,30	2-84	4,45	,01*	2000TL-4000TL - 8001TL ve üzeri	0.09
	4001-8000TL	30	3,66	1,29					
	8001TL ve üzeri	28	4,20	,805					
Sosyal	2000-4000TL	29	2,94	,692	2-84	,959	,38	-	0.02
	4001-8000TL	30	2,90	,107					
	8001TL ve üzeri	28	3,21	,951					
Rahatlama	2000-4000TL	29	2,68	,857	2-84	,396	,67	-	0.00
	4001-8000TL	30	2,65	,917					
	8001TL ve üzeri	28	2,86	1,11					
Fiziksel	2000-4000TL	29	2,80	,757	2-84	,641	,52	-	0.01
	4001-8000TL	30	2,81	,721					
	8001TL ve üzeri	28	3,01	,925					
Estetik	2000-4000TL	29	3,59	,791	2-84	2,72	,07	-	0.06
	4001-8000TL	30	3,51	,675					
	8001TL ve üzeri	28	3,92	,648					

Tablo 4.5. değerlendirildiğinde, “gelir durumu” değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [λ 0,846 $F_{(12,158)}=1,148$, $p<0,05$; $\eta=0.08$]. Faktörler düzeyinde “psikolojik” [$F_{(2-84)} 5,21$, $p<0,05$; $\eta=0.11$] ve “eğitimsel” [$F_{(2-84)} 4,45$ $p<0,05$; $\eta=0.09$] boyut puanlarında anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Tukey testine göre, bu farklılıkların 2000-4000TL grubu ile 8001TL ve üzeri grubu arasında olduğu ve ortalama değerlere göre ise bu farklılığın 8001TL ve üzeri grubunun lehine olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların “etkinlik katılım tarzı” değişkenine göre yapılan MANOVA test sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Serbest zaman doyumun etkinliğe kiminle katıldığına göre farklılığı için MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Kiminle Katılıyor	N	$\bar{x}$	Ss.	Sd	F	P	η
Psikolojik	Yalnız	52	3,75	1,02	1-85	,602	,00*	0.00
	Arkadaşla	35	3,92	,950				
Eğitimsel	Yalnız	52	3,59	1,28	1-85	1,37	,01*	0.01
	Arkadaşla	35	3,90	1,07				
Sosyal	Yalnız	52	3,04	,951	1-85	,102	,00*	0.00
	Arkadaşla	35	2,97	,891				
Rahatlama	Yalnız	35	2,78	1,01	1-85	,360	,00*	0.00
	Arkadaşla	52	2,65	,878				
Fiziksel	Yalnız	35	2,85	,837	1-85	,085	,00*	0.00
	Arkadaşla	52	2,90	,752				
Estetik	Yalnız	35	3,68	,739	1-85	,002	,00*	0.00
	Arkadaşla	52	3,67	,706				

Tablo 4.6. değerlendirildiğinde “kiminle katılıyor” değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ 0,961 $F_{(6,80)} = 0,546$ $p > 0,05$; $\eta = 0.03$] ancak faktör düzeyinde sadece tüm boyut puanların anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın elde edilmesinden sonra bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek ortalama değerler incelendiğinde farklılığın “psikolojik”, “eğitimsel” ve “fiziksel” boyutlarında arkadaşla grubu lehine; “sosyal”, “rahatlama” ve “estetik” boyutlarında ise yalnız grubu lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların “haftalık egzersiz sıklığı” değişkenine göre yapılan MANOVA test sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Serbest zaman doyumunun haftalık egzersiz sıklığına göre farklılığı için MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Haftalık Egzersiz Sıklığı	N	$\bar{x}$	Ss.	Sd	F	P	η
Psikolojik	1 gün	15	3,81	1,21	2-84	,100	,90	0.00
	2 gün	39	3,87	,964				
	3 gün ve üzeri	33	3,77	,944				
Eğitimsel	1 gün	15	3,53	1,66	2-84	,203	,81	0.00
	2 gün	39	3,75	1,08				
	3 gün ve üzeri	33	3,76	1,12				
Sosyal	1 gün	15	2,80	1,14	2-84	2,39	,09	0.05
	2 gün	39	2,87	,663				
	3 gün ve üzeri	33	3,28	1,03				
Rahatlama	1 gün	15	2,65	,800	2-84	1,92	,15	0.04
	2 gün	39	2,55	,860				
	3 gün ve üzeri	33	2,98	1,10				
Fiziksel	1 gün	15	2,93	,546	2-84	1,91	,15	0.04
	2 gün	39	2,69	,868				
	3 gün ve üzeri	33	3,06	,788				
Estetik	1 gün	15	3,80	,635	2-84	,358	,70	0.00
	2 gün	39	3,61	,706				
	3 gün ve üzeri	33	3,68	,788				

Tablo 4.7. değerlendirildiğinde, “haftalık egzersiz sıklığı” değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [λ 0,855 F(12,158) =,976, $p > 0,05$; $\eta = 0.06$].

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların “Yıllık egzersiz sıklığı” değişkenine göre yapılan MANOVA test sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Serbest zaman doyumunun yıllık egzersiz sıklığına göre farklılığı için MANOVA testi

Bağımlı Değişken	Yıllık Egzersiz Sıklığı	N	$\bar{x}$	Ss.	Sd	F	P	η
Psikolojik	12 ay ve daha az	54	3,80	,985	2-84	,561	,57	0.01
	13-24 ay	14	4,07	,942				
	25 ay ve daha fazla	19	3,71	1,07				
Eğitimsel	12 ay ve daha az	54	3,61	1,20	2-84	,855	,42	0.02
	13-24 ay	14	4,08	1,09				
	25 ay ve daha fazla	19	3,72	1,30				
Sosyal	12 ay ve daha az	54	3,11	,922	2-84	1,878	,15	0.04
	13-24 ay	14	3,12	1,18				
	25 ay ve daha fazla	19	2,65	,619				
Rahatlama	12 ay ve daha az	54	2,81	1,02	2-84	,526	,59	0.01
	13-24 ay	14	2,67	1,00				
	25 ay ve daha fazla	19	2,55	,738				
Fiziksel	12 ay ve daha az	54	2,92	,876	2-84	,371	,69	0.00
	13-24 ay	14	2,89	,757				
	25 ay ve daha fazla	19	2,73	,597				
Estetik	12 ay ve daha az	54	3,65	,752	2-84	1,03	,36	0.02
	13-24 ay	14	3,91	,794				
	25 ay ve daha fazla	19	3,55	,556				

Tablo 4.8. değerlendirildiğinde, “yıllık egzersiz sıklığı” değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [λ 0,898 $F_{(12,158)}$ =,724, $p>0,05$; $\eta=0.05$].

4.3.Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeğindne (YDÖ) aldıkları puanların “cinsiyet” değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.9.’ da verilmiştir.

Tablo 4.9. YDÖ’nün Cinsiyete göre farklılığı için t-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p	η
	Kadın	54	2,69	0,818	85	1,47	,143	0.00
	Erkek	33	2,96	0,820				

Tablo 4.9 incelendiğinde “cinsiyet” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanlarında anlamlı bir fark görülmemektedir ($t_{(85)}=,692$, $p>0,05$).

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeğinden (YDÖ) aldıkları puanların “eğitim durumu” değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.10.’ da verilmiştir.

Tablo 4.10. *YDÖ’nün Eğitim durumuna göre farklılığı için t-testi sonuçları*

Yaşam Doyumu	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p	η
	Lise	16	2,62	0,772	85	,926	,357	0.01
	Üniversite	71	2,83	0,836				

Tablo 4.10. değerlendirildiğinde, katılımcıların “eğitim durumu”na göre YDÖ puanlarında anlamlı bir fark görülmemektedir $t_{(85)}=,227$, $p>0,05$; $\eta=0.01$.

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeğinden (YDÖ) aldıkları puanların “eğitim durumu” değişkenine göre yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.11.’ de verilmiştir.

Tablo 4.11. *YDÖ’nün Katılım tarzına göre farklılığı için t-testi sonuçları*

Yaşam Doyumu	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p	η
	Arkadaşla	35	2,82	0,683	85	,232	,817	0.00
	Yalnız	52	2,78	0,913				

Tablo 4.11. değerlendirildiğinde, katılımcıların “eğitim durumu”na göre YDÖ puanlarında anlamlı bir fark görülmemektedir $t_{(85)}=3,273$, $p>0,05$; $\eta=0.00$.

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) boyutundan aldıkları puanların “yaş” değişkenine göre yapılan ANOVA test sonuçları Tablo 4.12 ve Tablo 4.13.’te verilmiştir.

Tablo 4.12. *YDÖ Puanlarının yaşa göre tanımlayıcı istatistik sonuçları*

		N	$\bar{x}$	Ss.
Yaşam Doyumu	30-35 yaş	36	2,22	,819
	36-42 yaş	32	3,11	,433
	43 ve üzeri yaş	19	3,34	,676

Tablo 4.12’de katılımcıların “yaş” durumuna yönelik en yüksek ortalama puanının 43 ve üzeri yaş grubu; en düşük ise 30-35 yaş grubu olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.13. YDÖ Puanlarının yaşa göre farklılığı için ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark	η
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	20,961	2	10,481	23,440	,00*	30-35 yaş	0.35
	Gruplar İçi	37,558	84	,447			- 43 ve üzeri yaş	

Tablo 4.13 incelendiğinde “yaş” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F_{(2-84)}=23,440$, $p<0.05$; ; $\eta=0.35$]. Tukey testi sonuçlarına göre bu farklılık 30-35 yaş ile 43 ve üzeri yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde 43 ve üzeri yaş grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) boyutundan aldıkları puanların “gelir” değişkenine göre yapılan ANOVA test sonuçları Tablo 4.14 ve Tablo 4.15.’de verilmiştir.

Tablo 4.14. YDÖ Puanlarının gelire göre tanımlayıcı istatistik sonuçları

		N	$\bar{x}$	Ss.
Yaşam Doyumu	2000TL-4000TL	29	2,60	,697
	4001TL-8000TL	30	2,42	,898
	8001TL ve üzeri	28	3,40	,471

Tablo 4.14’te katılımcıların “gelir” durumuna yönelik en yüksek ortalamanın 8001TL ve üzeri, en düşük ise 4001-8000TL grubu olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.15. YDÖ Puanlarının gelire göre farklılığı için ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark	η
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	15,493	2	7,74	15,123	,00*	4001TL- 8000TL	0.26
	Gruplar İçi	43,027	84	,512			- 8001TL ve üzeri	

Tablo 4.15 incelendiğinde “gelir” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F_{(2-84)}=15,123$, $p<0.05$; ; $\eta=0.26$]. Tukey testi sonuçlarına göre bu farklılık 4001TL-8000TL ile 8001TL ve üzeri grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde 8001TL ve üzeri grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) boyutundan aldıkları puanların “haftalık egzersiz sıklığı” değişkenine göre yapılan ANOVA test sonuçları Tablo 4.16 ve Tablo 4.17.’de verilmiştir.

Tablo 4.16. *YDÖ Puanlarının haftalık egzersiz sıklığına göre tanımlayıcı istatistik sonuçları*

		N	$\bar{x}$	Ss.
Yaşam Doyumu	1 gün	15	2,40	,900
	2 gün	39	2,90	,669
	3 gün ve üzeri	33	2,84	,922

Tablo 4.16’da katılımcıların “haftalık egzersiz sıklığı” durumuna yönelik en yüksek ortalamanın 2 gün grubu, en düşük ise 1 gün grubu olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.17. *YDÖ Puanlarının haftalık egzersiz sıklığına göre farklılığı için ANOVA sonuçları*

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark	η
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	2,929	2	1,465	2,213	,11	-	0.05
	Gruplar İçi	55,590	84	,662				

Tablo 4.17 incelendiğinde “haftalık egzersiz sıklığı” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F_{(2-84)}=2,213$, $p<0.05$; $\eta=0.05$].

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) boyutundan aldıkları puanların “yıllık egzersiz sıklığı” değişkenine göre yapılan ANOVA test sonuçları Tablo 4.18 ve Tablo 4.19.’da verilmiştir.

Tablo 4.18. *YDÖ Puanlarının yıllık egzersiz sıklığına göre tanımlayıcı istatistik sonuçları*

		N	$\bar{x}$	Ss.
Yaşam Doyumu	12 ay ve daha az	54	2,91	,781
	13-24 ay	14	2,57	,973
	25 ay ve daha fazla	19	2,64	,815

Tablo 4.18’de katılımcıların “yıllık egzersiz sıklığı” durumuna yönelik en yüksek ortalamanın 12 ay ve daha az grubu, en düşük ise 13-24 ay grubu olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.19. *YDÖ Puanlarının yıllık egzersiz sıklığına göre farklılığı için ANOVA sonuçları*

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark	η
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	1,871	2	,936	1,387	,25	-	0.03
	Gruplar İçi	56,648	84	,674				

Tablo 4.19 incelendiğinde “yıllık egzersiz sıklığı” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F_{(2-84)}=1,387$, $p<0.05$].

4.4.Yaş, Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların “yaş ve gelir” değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ile Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Person Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20. *Yaşın ve Gelirin, SZDÖ alt boyutları ile YDÖ arasındaki korelasyonlar analizi*

	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fiziksel	Estetik	Yaşam Doyumu
Yaş	,160	,176	,184	,215*	,152	,276**	,529**
Gelir	,332**	,320**	,214*	,192	,127	,314**	,466**

Tablo 4.20. incelendiğinde katılımcıların “yaş” değişkeninin; “rahatlama” ($r=,115$, $p<0,04$), “estetik” ($r=,276$, $p<0,01$), “yaşam doyumu” ($r=,529$, $p<0,00$), boyutlarıyla düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca “gelir” değişkeninin; “psikolojik” ($r=,332$, $p<0,02$), “eğitimsel” ($r=,320$, $p<0,03$) “sosyal” ($r=,214$, $p<0,04$), “estetik” ($r=,314$, $p<0,03$), “yaşam doyumu” ($r=,466$, $p<0,00$) boyutlarıyla düşük ve pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir.

4.5.Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Serbest Zaman Doyumunun (SZDÖ) ve Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Person Korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.22.'de verilmiştir.

Tablo 4.21. *SZDÖ ve YDÖ arasındaki korelasyonlar analizi*

	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fiziksel	Estetik
Yaşam Doyumu	,323**	,361**	,279**	,224*	,223*	,386**

Tablo 4.22. değerlendirildiğinde, yaşam doyumunun serbest zaman doyumuyla arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; “psikolojik” ($r = ,323$, $p < 0,00$), “eğitimsel” ($r = ,361$, $p < 0,00$) “sosyal” ($r = ,279$, $p < 0,00$), “rahatlama” ($r = ,224$, $p < 0,03$), “fiziksel” ($r = ,223$, $p < 0,03$), “estetik” ($r = ,386$, $p < 0,00$) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

OSB’li bireylerle ilgili her alanda çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmektedir. OSB görülme sıklığının da artmasıyla birlikte bu tür araştırmalara yoğunluk artmaktadır. Ancak OSB’li bireye sahip ailelerle ilgili yapılan çalışmaların henüz yeterli olmadığı görülmektedir. Bu sebeple aileler üzerine yapılacak çalışmaların önemli olacağı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmanın amacı ise; serbest zaman etkinliği olarak ‘yürüyüş’ yapan OSB’li çocuğu sahip yetişkinlerin serbest zaman doyum ile yaşam doyum düzeylerinin belirlemek ve arasındaki ilişkileri tespit etmektir.

Bu araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği, sadece psikolojik faktör boyutunda erkeklerin lehine bir fark olduğu saptanmıştır. Çalışma bulgularına paralel olarak; Lapa (2013), rekreasyon sporu etkinliklerine katılan toplam 397 kişi üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre SZDÖ alt faktörleri arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuç ışığında OSB’li çocuğun yükünün anne tarafından babaya göre daha fazla üstlenildiği söylenilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre; yaş değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerinde, temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Faktörler düzeyinde ise, psikolojik, eğitimsel, rahatlama ve estetik boyut puanlarında anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Psikolojik ve eğitim boyutlarında 30-35 yaş ile 36-42 yaş grupları arasında bu farklılığın olduğu görülmüştür. Ortalama değerler incelendiğinde farklılığın 36-42 yaş grubunun lehine olduğu; rahatlama ve estetik alt boyutlarında ise bu farklılığın 36-42 yaş ile 43 ve üzeri yaş grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara paralel olarak; Gökçe (2008), yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre SZDÖ toplam puanlarında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç doğrultusunda ebeveynlerin 20 ile 30’lu yaşlarda çocuk sahibi olduğu var sayılarak, zaman geçtikçe çocuklarının bu durumunu kabullenme ve kendi değerlerinin farkına vardıkları söylenebilir.

Araştırmada, eğitim değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerinde, etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Faktör düzeyinde sadece eğitimsel boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Ortalama değerler incelendiğinde bu farklılığın üniversite grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına paralel olarak; Ayyıldız (2015)’in yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi arttıkça serbest zaman doyumlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla yaş

değişkeninde olduğu gibi eğitim seviyesindeki artışla da beraber ebeveynlerin çocuklarının durumunu kabullenip kendi yaşam tatminlerine de değer verdikleri söylenebilir.

Bu araştırmada, gelir durumu değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerinde, temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Faktörler düzeyinde psikolojik ve eğitimsel boyut puanlarında anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında bu farkın 8001 TL ve üzeri grubunun lehine sonuçlandığı görülmüştür. Lapa ve Ardahan (2010)'ın yapmış olduğu çalışmadaki sonuçlar, yapılan bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Gelir durumunun, serbest zaman etkinliklerini seçerken kaliteli olanlara yer verilmesinden kaynaklı olarak bu doyumun yüksek çıktığı düşünülebilir. Ancak bu araştırmada, gelir durumundan kaynaklı olarak OSB'li çocuklarını eğitim alacakları ya da fiziksel rekreasyonel etkinliklere göndererek kendilerine zaman ayırmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Yapılan çalışmada SZDÖ alt faktörleri üzerinde, kiminle katılıyor, haftalık egzersiz sıklığı ve yıllık egzersiz sıklığı değişkenlerinin temel etkisinin anlamlı olmadığı, tespit edilmiştir. Ancak Gökçe (2008) ve Öztaş (2018)'nin yapmış olduğu çalışmalarda egzersize katılımların düzeni ve sıklığına göre anlamlı sonuçlar tespit etmişlerdir. Ailelerin, stres ortamından uzaklaştığı düşünülen egzersiz anlarında sadece o anı yaşamaya odaklandıkları, kimle ve ne sıklıkla egzersiz yaptıklarının onlar için değersiz olduğu söylenebilir. Yine OSB'li çocuğa sahip olmanın zorlukları arasında yer alan çocuğun yalnız bırakılamıyor olması anne veya babanın düzenli egzersiz yapmasını ve bu egzersiz sürecinin planlı olmasını engellediği söylenilebilir.

Araştırma sonuçları, YDÖ puanlarında yaş ve gelir durumu değişkeninde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Yaş durumuna yönelik en yüksek ortalama puanının 43 ve üzeri yaş grubu; en düşük ise 30-35 yaş grubu olduğu bulunmuştur. Ortalama değerler incelendiğinde 43 ve üzeri yaş grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Gelir değişkeni açısından ortalama değerler incelendiğinde 8001 TL ve üzeri grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte cinsiyet ve eğitim durumuna göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu sonuçlara paralel olarak Akandere ve ark. (2009), Yıldız (2015) ve Akarsu (2014) yaptıkları çalışmalarda zihinsel engelli ve fiziksel engelli bireye sahip ailelerin yaş ve gelir değişkenine bakıldığında; yaşı büyük olanların yaşı küçük olanlara göre, gelir durumunun yüksek olanların düşük olanlara göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Bir çocuğa sahip olmanın yanı sıra çocuğun engelli olması birçok maddi sıkıntılar barındıracaktır. Bu sebeple maddi gücü yerinde olan ailelerin bu engeli aşmasından kaynaklı olarak yaşam doyumunun yükseldiği söylenebilir.

Araştırmada, haftalık egzersiz sıklığı durumuna yönelik en yüksek ortalamanın 2 gün grubu, en düşük ise 1 gün grubu olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, haftalık egzersiz sıklığı değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Yıllık egzersiz sıklığı, durumuna yönelik en yüksek ortalamanın 12 ay ve daha az grubu, en düşük ise 13-24 ay grubu olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada, yaş değişkeninin; rahatlama, estetik, yaşam doyumu, boyutlarıyla düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gelir değişkeninin; psikolojik, eğitimsel, sosyal, estetik, yaşam doyumu boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada, SZDÖ ve YDÖ puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre YDÖ ve SZDÖ arasında düşük ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Griffin ve McKenna (1998) ve Gökçe (2008) SZDÖ ve YDÖ doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Huang ve Carleton (2003) ve Kovacs (2007), bu iki memnuniyet arasında pozitif bir doğrusal ilişki olduğunu bildirmiştir. Munchua ve ark. (2003), bir psikiyatri hastanesinde yatan genç mahkûmlar üzerinde bir çalışma yürütmüş ve önemli bir negatif doğrusal ilişki bulmuşlardır. Araştırmacılar, bu ters ilişkiyi, bu gençlerin ailelerinin sosyo-ekonomik durumları nedeniyle farklı rekreasyon faaliyetlerinden yoksun olabileceği gerçeğiyle ilişkilendirdiğini açıklamıştır. Benzer şekilde, Siegenthaler ve O'Dell (2000), üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmış ve pozitif bir doğrusal ilişki bulmuştur. Bu sonuç çalışmamızın bulgularıyla uyumludur.

Araştırmada, katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin değiştiği ve serbest zaman doyum düzeyi arttıkça yaşam doyum seviyesinin de arttığı tespit edilmiştir. Sarol ve ark. (2019)'ın yaptıkları, OSB'li bireye sahip ebeveynlerin serbest zaman ve fiziksel aktiviteye yönelik görüşlerinin incelenmesine yönelik çalışmada katılımcıların çoğunluğu, serbest zamanı kendileriyle kalabildiği ve çocuğunun evde olmadığı zaman olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda ailelerin kendilerine zaman ayırarak, serbest zaman doyumlarını artırmaları için yaptıkları etkinliklerle yaşam doyumlarının da artmasına fayda sağlayacağı görülebilir.

5.2.Öneriler

5.2.1. İleri araştırmalara yönelik öneriler

- Gelecekteki çalışmalarda, farklı coğrafi bölgelerden ebeveynlerle yürütülen çalışma sonuçları, daha fazla örnekleme kapsamlı bir araştırma yapılması, Türkiye geneli hakkında daha sağlıklı sonuçlar verebilir.
- Gelecekte yapılacak çalışmalarda kontrol grubu kullanılarak, sağlıklı çocuklara sahip ebeveynlerle sonuçların karşılaştırması yapılabilir.
- Bu araştırmaya katılan ebeveynlerin %62,1'i kadınlardan oluşmaktadır. Ebeveynlerin araştırmaya birlikte (anne-baba) katılma oranları birbirlerine yakınlştırıldıkça araştırma sonuçlarının daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.
- Literatürde yaşam doyumu ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki ilişkinin ulusal literatürde çok fazla ele alınmadığı görölmektedir. Bu konuda çalışmalar yapılabilir.

5.2.2. Araştırmaya yönelik öneriler

- Araştırma bulgularına göre, serbest zaman doyumu artan bireylerin yaşam doyum düzeyleri de doğru orantıda arttığı görölmüştür. Bu sebeple otizmlili bireye sahip ailelerin yaşam kalitelerini yükseltmek için serbest zaman aktivitelerine katılmaları önerilebilir.
- Bu araştırma, serbest zaman aktivitesi olarak yürüyüş etkinliğine katılan aileler üzerine yapılmıştır. Ailelerin kendi hayatlarına kendi zevk ve standartlarına uygun serbest zaman aktiviteleri seçmeleri önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23–32.
- Akarsu, Ö. (2014). Zihinsel yetersiz çocukların aile yükü, özbakım becerileri, annelerinin yaşam doyumu ve etkileyen faktörler. *Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- Amerikan Psikiyatri Derneği, (2013). *DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (5). (Çev: E. Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık
- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T.(2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 21 (4), 129–136.
- Arslan, E. (2015). 12 Haftalık egzersiz programının otizmlili çocukların motor yeterlilik ve fiziksel uygunluk düzeylerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı Doktora Tezi*.
- Ateş, G. E. (2016). Rehabilitasyon merkezlerinde eğitim alan OSB tanısı almış olan çocuklara sahip ebeveynlerin yaşam doyumunun, aile işlevlerinin ve öğrenilmiş güçlülüğünün incelenmesi. *T.C. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı*.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı*.
- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Berigel, G. (2015). 04 – 06 Yaş grubu Otizmlili çocuklarda spor aktivitelerinin öz bakım, ince – kaba motor ve dil bilişsel gelişimine etkilerinin incelenmesi. *T.C. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Tezi*.

- Biçer, Y., Savucu, Y., Kutlu, M., Kaldırımcı, M., Pala, R. (2004). Güç ve kuvvet egzersizlerinin zihinsel engelli çocukların hareket beceri ve yeteneklerine etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırma Dergisi*.
- Bozkurt, İ., ve Yaman, T. (2011). Özel eğitime muhtaç çocukların serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. (3).
- Can, A. (2014). *Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (3). Ankara: Pegem Akademisi.
- Cohen J. (1988). The analysis of variance. In *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (second ed.). Lawrence Erlbaum Associates.274-87.
- Derer, A. (2018). Otizmli çocuklarda fiziksel aktivite, motor yeterlik ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *T.C. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Diener, ED., Emmons, RA., Larsen, RJ., Griffin, S. (1985). Yaşam ölçeği ile memnuniyet. *Kişilik Değerlendirme Dergisi*, 49 (1), 71-75.
- Efe, A. (2017). Otizm yelpazesi bozukluğu olan çocuklarda dinamik tiyol/disülfid homeostazi ve Otizm şiddeti ile ilişkisi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi*.
- Elaltunkara, C. (2017). 16 Haftalık spor eğitiminin otizmli çocuklarda temel motor becerileri üzerine etkisi. *T.C. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Erden, G. (2015). *Otizm Spektrum Bozukluğu*. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri.
- Ersan, D. T. (2015). Problem çözme eğitiminin otizm spektrum bozukluğu olan çocuk annelerinin problem çözme becerileri ve bazı psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi. *Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. Eskişehir.

- Eyüpoğlu, M. (2014). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuk ve ergenlerin sağlıklı kardeşlerinin zihin kuramı, psikososyal, aile işlevselliği ve fiziksel morfolojik özellikler açısından değerlendirilmesi. *T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi.*
- Fraenkel, Jack R., ve Wallen, Norman E. (2009). *How to design and evaluate research in education (Seventh ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Gillberg, C., ve Coleman, M. (2000). The biology of the autistic syndromes. *Distributed By Cambridge University Press: London. New York.*
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumuna ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.*
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Griffin, J., ve McKenna, K. (1998). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 15(4), 1-16
- Hisoğlu, A. (2018). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumuna etkisi. *T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.*
- Huang, C. Y., ve Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1).
- Karadaş, N. (2015). Zaman kavramına kuramsal yaklaşımlar ve internette şimdiki zaman olgusu. *Folklor ve Edebiyat Dergisi*, 21(83).
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kaya, A. (2017). Otizmli çocuğa sahip ebeveynlerde benlik saygısı üzerine bir inceleme. *T.C. Çağ Üniversitesi Sosyalbilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.*
- 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).
- Khader, W. (2017). Physical activity participation in children with autism spectrum disorders in different communities: a comparative study. *T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.*
- Kırcaali-İftar, G. (2007). *Otizm Spektrum Bozukluğu*. (1). Daktylos yayınevi: İstanbul.
- Kovacs, A. (2007). The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction (doctoral thesis). *Indiana University, Indiana, USA*
- Kudaibergenova, A. (2018). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ailelerinin karşılaştıkları sorunlar: Edirne örneği. *T.C. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Disiplinlerarası Engelli Çalışmaları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.*
- Küçüker, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan çocukların anne-babalarının stres ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3(01).
- Lapa, TY. (2013). Yaşam doyumu, eğlence doyumu ve park rekreasyon katılımcılarının algılanan özgürlüğü. *Procedia-Sosyal ve Davranış Bilimleri Dergisi*. (93). 1985-1993.
- Meb. (2013). Özel eğitimde serbest zaman etkinlikleri. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. Ankara.
- Mengi, A. (2014). Sosyolojik boyutlarıyla OSB. *T.C. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi.*
- Meral, B. F., ve Cavkaytar, A. (2014). Otizmli çocuk ailelerinin aile yaşam kalitesi algıları. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 3(23).

- Munchua, M. M., Lesage, D. M., Reddon, J. R., Badham, T. D. (2003). Motivation, satisfaction and perceived freedom: a tri-dimensional model of leisure among young offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*. 38(1), 53-64.
- Neugarten, B.L. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of geontology*. 16(2), 134-143.
- Odabaş, C. (2016). Eğitilebilir otizmli çocuklarda düzenli spor eğitiminin bireysel beceriler üzerine etkilerinin incelenmesi. *T.C. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Öz, B. (2018). Otizm spektrum bozukluğu tanısı alan çocukların annelerinde görülen depresyon-anksiyete belirtileri ve damgalanma algısı. *T.C. Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi*.
- Özbaran, B. (2014). OSB spektrum bozukluklarında çevresel faktörler. *The Journal of Pediatric Research*, 4.
- Özbek, F. (2017). Okul öncesi dönem otizm spektrum bozukluğunda yaşam kalitesini belirleyici olarak hastalık şiddeti, komorbid ruhsal sorunlar ve annenin ruhsal sorunlarının rolü. *T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen p. k. İstanbul*.
- Özkubatı, U., ve Özkubatı, S. (2014). Otizme yolculuk: Otizmli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal destek algılarına ilişkin görüşleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33).
- Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Pepe, K. (2011). Özel eğitime muhtaç çocukların serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* (3).

- Sarol, H. (2013). Uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi*.
- Sarol, H., Aydın, İ., Gümüşboğa, İ., Güngörmüş, H.A., Alıcı, Y. (2018). Otizmli çocuğa sahip ebeveyn perspektifi ile serbest zaman ve fiziksel aktivite, *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya, s.978.
- Serçek, G. Ö., ve Serçek, S. (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversitede öğrencilerinin reaktif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasında ilişki. *Akademik Bakış Dergisi* (51).
- Siegenthaler, K. L., ve O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*. 22, 281-296
- Taşkın, M. (2016). Otizmli çocuklara yaptırılan fiziksel aktivite programlarının karakteristik davranışlarına etkilerinin belirlenmesi. *T.C. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- Timuçin, G. (2018). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinde aile stresinin yordayıcısı olarak aile yükü. *T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Topçu, S. (2017). Çocuklarda OSB spektrum bozukluğunun m-chat (modified checklist for autism in toddlers/ değiştirilmiş erken çocukluk dönemi otizm tarama ölçeği) ve tıdos (three-item direct observation screen/ üç maddelik direk gözlemsel tarama) tarama testleri ile değerlendirme. *T.C. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Pediatri Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2).
- Uzunlular, Y. (2018). Yaygın gelişimsel bozukluk tanısı almış çocuklarda spor uğraşısının iyileştirici etkisinin incelenmesi: aydın efeler belediyesi otizm spor eğitim merkezi uygulaması. *T.C. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.

- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yazkan, G. (2018). Otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocukların aile bireylerinin stresle başa çıkma tarzlarının depresyon ve kaygı düzeylerindeki rolü. *T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Yıkgeç, A. (2005). A validity study of the modified checklist for autism in toddlers (m-chat) on a turkish sample. *Boğaziçi University Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Yıldız, C. (2015). Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- http-1 <https://otsimo.com/tr/otizmli-cocuklar-icin-spor/> (05.04.2019)
- http-2 <https://www.tohumotizm.org.tr/otizm/otizm-spektrum-bozuklugu/> (25.03.2019)



EK-1. Çalışma Hakkında Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu ölçek formu; ''yürüyüş yapan'' ''OSBli Çocuklarını Fiziksel Rekreatyonel Etkinliklere Gönderen Ailelerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi'' ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın *birinci bölümünde* ''kişisel bilgilerinizi'', *ikinci bölümde* ''yaşam doyum düzeyinizi'', *üçüncü bölümde* ''serbest zaman doyum düzeyinizi'' ölçmeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir.

Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Serbest Zaman:

Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Yaşam Doyumu:

Yaşamdan duyulan memnuniyetin bütünü olarak değerlendirilmesidir.

Ek-2. Demografik Değişkenler Formu

I. BÖLÜM (KİŞİSEL BİLGİ FORMU)

1. Yaşınız: _____	2. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
3. Eğitim Durumu: İlköğretim () Lise () Üniversite () Master/Doktora ()	
4. Aylık ortalama hane geliriniz? _____	
5. Kiminle bu etkinliğe katılmayı tercih ediyorsunuz? Arkadaşımla () Yalnız ()	
6. Haftada kaç gün bu etkinliğe katılıyorsunuz? 1gün() 2gün() 3gün() 4gün() 5gün() 6gün() 7gün()	
7. Ne kadar süredir bu etkinliği yapıyorsunuz? _____ (Yıl Olarak)	

EK-3. Yaşam Doyum Ölçeği

II.BÖLÜM

“YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ” (YDÖ)		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katlıyorum	Katlıyorum	Kesinlikle Katlıyorum
1	Hayatım, her yönden ideallerime yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

III.BÖLÜM

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ (SZDÖ)		Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Yusuf ALICI

Doğum Yeri / Tarihi : Şereflikoçhisar / 08.11.1989

E-Posta Adresi : yusufalici06@gmail.com

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Geçmişi :

- 2016-2019, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans
- 2009-2013, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü