

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

Aktaran : Dr. Öğretim Üyesi Aynur Akıncı Aydoğan

Proje Yürütücüsü  
Prof. Dr. Dilara  
Fatoş ÖZER

Araştırmacılar

Dr. Öğr. Üyesi Aynur AYDOĞAN  
Dr. Öğr. Üyesi N. Beril ÖZERTEKİN  
Dr. Öğr. Üyesi Büşra Söngü

Bursiyer(ler)

Tuba Kapucuoğlu (YL)  
Araş. Gör. Ayşenur Namlı (YL)  
İnci Kıymet Tekin (Lisans)  
Hatice Mert (Lisans)  
Kardelen Özkan (Lisans)  
Ece Ateş (Lisans)

Gönüllü Araştırmacılar

Öğr. Gör. Duygu Ece Şimşek  
Öğr. Gör. Zeynep Zeynel



Nicel veriler ve analizleri



Nitel veriler ve analizleri

# ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

# NİCEL ARAŞTIRMA

- Deneysel araştırma deseni kullanılmıştır.
- Deneysel desenlerde temel amaç deĐiŐkenler arasında oluŐturulan neden sonuÇ iliŐkisini test etmektir.



**BAĞIMLI DEĐIŐKEN**

Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi



**BAĞIMSIZ DEĐIŐKEN**

Online Destek Modülü



Bağımsız değişkenin düzeyleri olan işlem gruplarında ;



Seçkisiz atama yapılmıştır



Bağımsız değişken manipüle edilmiştir



Dışsal değişkenler kontrol altına alınmıştır

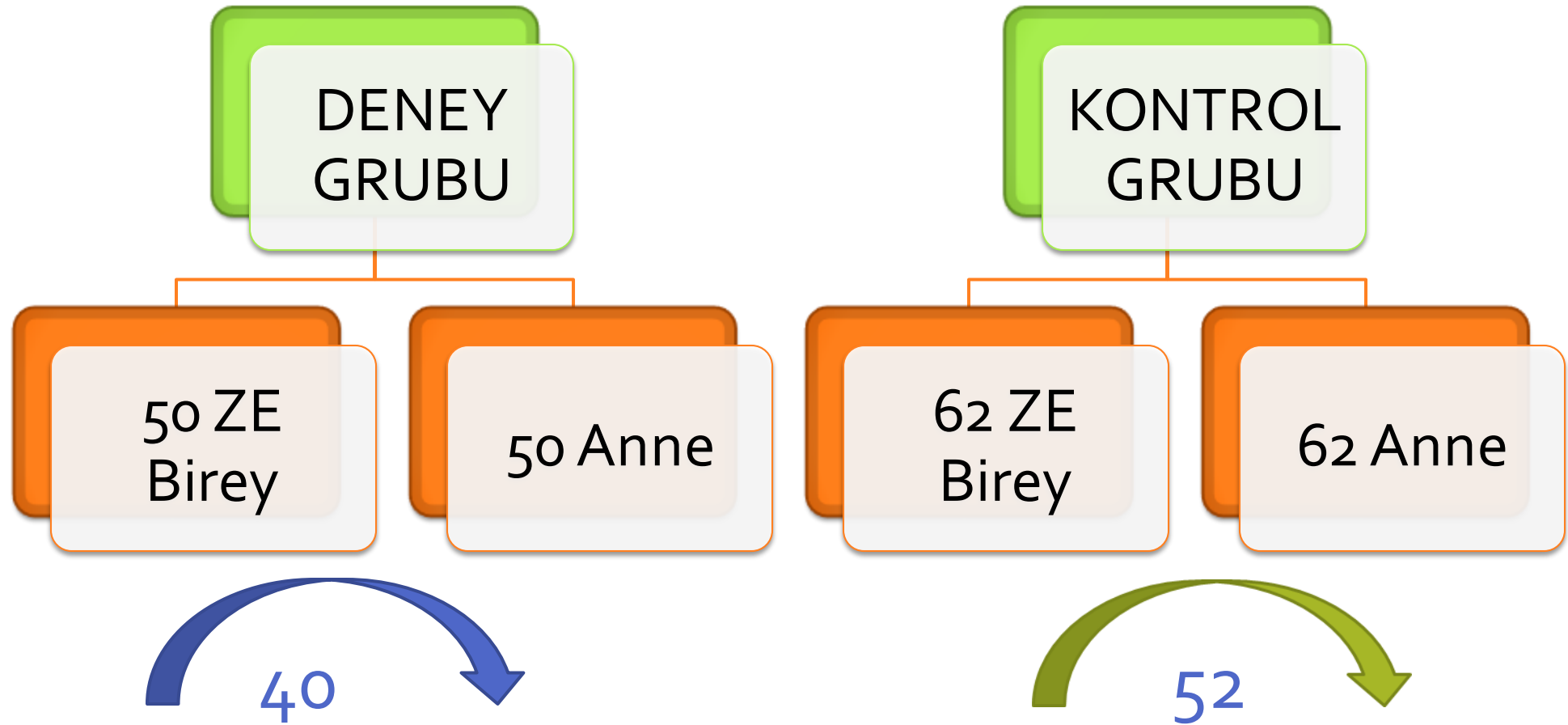
# Katılımcılar

- İstanbul (Büyük Çekmece Belediyesi,
- Pendik Belediyesi Engelliler Merkezi,
- Bayrampaşa Engelliler Merkezi Bağcılar Belediyesi Engelliler Merkezi)
- Ankara (Uğurlu Özel Eğitim Okulu),
- Antalya (Özel Sporcular Gençlik ve Spor Derneği),
- Isparta (Karınca Derneği)
- Bursa (Zihinsel Özürlüleri Koruma ve Kültür Derneği)

$$112 + 112 = 224$$

# Katılımcı Kriterleri

- Zihinsel yetersizliği bulunan
- İletişim kurabilen (sözel ya da sözel olmayan)
- İşitme ve/veya görme engeli olmayan
- Anne ya da anne yerine geçen bir kişi (Kadın) ile birlikte yaşayan
- Spora katılımı sağlığı yönünden bir problemi bulunmayan
- Aydınlatılmış Onam Formu velisi tarafından imzalanan bireyler
- Aydınlatılmış Onam Formunu imzalayan anneler





# Veri Toplama

## Deney Grubu (ZE Bireyler ve Anneleri)

- Ön Test
- Uygulama Süreci
- Son Test

## Kontrol Grubu (ZE Bireyler ve Anneleri)

- Ön Test
- Son Test

# Nicel Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** 20 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu ailenin sosyo demografik özelliklerinin yanı sıra ZY olan yetişkin çocukları ile çeşitli soruları kapsamaktadır.

**Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı:** WHOQOL-BREF-ID, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği kısa formu ve engelli modülünden oluşmaktadır.

**Yetişkinler İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği;** WHOQOL-BREF, ZY olan yetişkin annelerinden oluşan katılımcıların yaşam kalitelerini değerlendirmek için, Dünya Sağlık Örgütü (1996) tarafından geliştirilen WHOQOL-BREF ölçeğinin Türkçe versiyonu olan 27 soruluk WHOQOL-BREF-TR kullanılmıştır.

### Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi(UFAA):

UFAA 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen geçerli bir araçtır (Craig ve ark., 2003). Türkçe'ye uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa ve dört uzun form olarak geliştirilmiştir.

Bu çalışmada "son 7 gün" kısa formu kullanılmıştır.



# Uygulama Süreci / 12 Hafta



# İstatistiksel Analiz

- İstatistiksel analizler için **SPSS 24.0 programı** kullanılmıştır. Çalışma verileri tanımlayıcı istatistiksel metotlar ile (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) değerlendirilmiştir.
- Ölçeklerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği incelemek için **Shapiro-Wilk testi**nden yararlanılmıştır.
- Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında **Independent Samples t testi**, normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmalarında ise **Mann-Whitney U Testi** kullanılmıştır.
- Normal dağılım gösteren iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları **Paired Samples testi**, normal dağılım göstermeyen iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları ise **Wilcoxon Signed Ranks testi** kullanılarak yapılmıştır.
- Niteliksel verilerin analizinde ise **Pearson Chi-Square testi** kullanılmıştır. Anlamlılık  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde değerlendirilmiştir.

# ZE Bireylerin Genel Özellikleri

## Bireylerin önemli bir kısmı

- Hafif ve orta derecede zihinsel yetersizliğe sahiptir.
- İlkokul mezunu değildir.
- Çeşitli sağlık problemleri nedeniyle ilaç kullanmaktadır.
- Belediye ve rehabilitasyon merkezlerinin çeşitli programlarına devam etmektedir.

# Ailelerde genel özellikler;

---

Anneler ve babaların önemli bir kısmı ilkokulu mezunudur

---

Anneler ev kadını, babalar emeklidir

---

Çekirdek aile yapısındadır.

---

Gelir düzeyleri düşüktür (2,324-4.649 TL)

---

Anneler engeli olan çocuklarının ihtiyacını karşılamada diğer aile bireylerinden destek görmemektedirler.

# ZE Olan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

## ÖNTESTLER

- Deney ve kontrol grubu benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip bulunmuşlardır

## SON TESTLER

- Deney grubu



Kontrol Grubu





# Annelerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

## ÖNTESTLER

Deney ve kontrol grubu benzer fiziksel aktivite düzeyi ve oturma sürelerine sahip bulunmuşlardır

## • SON TESTLER

Oturma süreleri

Deney Grubu



Kontrol Grubu



Fiziksel Aktivite

Deney Grubu



Kontrol Grubu



# ZE Olan Bireylerin Yaşam Kaliteleri

---

Deney grubunun fiziksel sağlık, psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmemiştir.

---

Son testlerde deney grubunun psikolojik sağlık düzeyi, genel sağlık düzeyi kontrol grubundan daha yüksek bulunması online destek eğitimi programının kısmi de olsa olumlu etkileri olduğunu düşündürmektedir.

# Annelerin Yaşam Kalitesi

DENEY DRUBU

Online psikolojik destek programına katılan annelerin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, çevre ve genel sağlık düzeylerinde program sonrası önemli bir artış gözlemlenmiştir.

Sosyal ilişki düzeyinde değişim saptanmamıştır.

KONTROL GRUBU

Psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde bir farklılık gözlenmemiştir

Fiziksel sağlıkta düşüş gözlenmiştir.

# Nitel Araştırma

Nitel araştırma yöntemleri, psikolojik durum ile sosyal olaylarda daha derinlemesine bilgi sağlamak ve nicel araştırma yöntemlerinde ifade edilmesi zor olan sorulara cevap bulmak için kullanılır (Frankel ve Davers, 2000).

Online destek modül uygulamasının daha derin etkilerine ulaşmak için zihinsel engelli yetişkin annelerinin görüşlerine başvurmak üzere nitel araştırma yöntemlerinden odak grup görüşmesi deseni kullanılmıştır

- Odak grup araştırmacı tarafından oluşturulmuş küçük gruplar ile belirli bir konuyla ilgili veri toplamak için gerçekleştirilen görüşme şeklidir.
- Bu yaklaşımında oluşturulan grup içerisinde süren tartışmalar yoluyla, bilinçli ya da bilinçsiz psikolojik ve sosyo-kültürel özellikler ile farklı gruplar arasında oluşan etkileşim hakkında bilgi edinilmeye çalışılmaktadır



# Nitel Veri Toplama Aracı

**Yarı yapılandırılmış Görüşme Formu:** Yarı yapılandırılmış görüşme formunda; programın içerik ve uygulama açısından değerlendirilmesi, öğretmen yaklaşımları, kendileri ve çocukları yaşamları üzerindeki etkileri hakkında 14 görüşme sorusu bulunmaktadır.

Odak grup görüşmeleri uygulama süreci sonunda seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 30 anne ile üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Her bir odak grup 5-6 kişiden oluşmuştur.

# Nitel Veri Toplama Süreci



Araştırma kapsamında 7-8 kişilik gruplar halinde 3 odak grup görüşmesi yapılmıştır.



Veriler çevrimiçi olarak zoom programı kullanılarak toplanmış ve ses kaydı alınmıştır.



Her bir seansta yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak yaklaşık 120 dakika süren oturumlar gerçekleştirilmiştir.



Toplamda 20 kişi ile yarı yapılandırılmış soru formu üzerinden görüşme yapılmıştır.



Katılımcıların yaşadıkları deneyimleri daha detaylı olarak anlatmalarına olanak sağlayacak olan ilave sorular yöneltme ve sondajlama yapma olanağı doğmuştur.

# Nitel Verilerin Dökümü

Toplanan veriler ses kayıtları üzerinden deşifre edilerek bilgisayar ortamında transkripsiyonu yapılmıştır.

Ses kayıtları ile metinlerin tutarlılığı araştırmacı tarafından kontrol edildikten sonra tüm veriler anlamlarına göre temalarına ayrılarak gruplandırılmıştır.

Ana tema ve alt temalar araştırmacı tarafından belirlendikten sonra verilerin temalara göre tutarlılığını kontrol etmek amacıyla metinler araştırmacı tarafından defalarca okunarak ana tema-alt tema-paragraf ilişkisi kurulmuştur.

Belirlenen temalar farklı bir araştırmacı tarafından da tutarlılık kontrolü için değerlendirilmiş ve kontrol edilmiştir.



# Nitel Araştırma Bulguları

- Araştırmanın sonuçları yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) çerçevesince analiz edilmiştir.





- K1: «Benim çocuğum da yirmi sekiz yaşında down sendromlu işitme engelli var konuşamıyor ve onun kaşına gözüne bakarım sürekli bakarsam yüzüne ne söylemek istediğini anlarım ve gece gündüz sürekli yapışık ikiz gibiyiz yani uyurken bile iki elinin arasından benim elime almadan asla uyumaz yani çok zor durumda kalsam bile. ... Büyüdükleri için bazen yetemediğin zamanlar oluyor. Çok aşırı sinirli oluyor sen ona yetemediğin için üzüntülü oluyorsun, anlayamadım diye üzüntülü oluyorsun. Birazcık konuşsa birazcık kendini ifade etmeye çalışsa mesela daha farklı olur» (Anne Üzerindeki Yük)

## Online Destek Hizmetleri ve Gelecekte Beklentiler Ana Teması

### Anne İçin

- Seansların İyileştirici Gücü Ve Dönüşüm,
- Bakış Açılarının Değişmesi Ve Farkındalık: Güçlenme,
- Anne-birey İlişkinin Dönüşümü,
- Aktivitelerin Artışı,
- Dayanışma Ve Dostluğun Gelişmesi, Yolculuktaki Bazı Güçlükler

### ZE Olan Birey için

- Disiplin,
- Uygulamaların Sürdürülebilirliği,
- Bireyin Sosyalleşmesi Ve Özgüveninin Artması,
- Beslenme Alışkanlıklarının Değişimi,
- Yolculuktaki Bazı Güçlükler

- K7: «Sabah kalktım ilk işim o oluyor yataktan kalkmadan önce bir hareketlerimi yapıyorum. Ondan sonra hayata devam ediyoruz Çok faydasını da gördüm yani vücudumun gerginliği de gitti bu sayede» (Aktivitelerin artışı)
- K2: «Neyse çocuklar da zamanla alıştılar. Online derslere girdiler. Her gün soruyor benim oğlum: “Anne bugün ders var mı? Bugün ders var mı?” Derslerin günlerini bile öğrendi bayağı.» (Disiplin)
- K1: «Saatlerimizi de atlatmamaya çalıştık. Güzel bir alışkanlık oldu bizim için. ... Hatta şimdi Barış Hocamın olmadığı saatlerde bile Barış Hocamın videosunu açıyorum koyuyorum karşısına onunla beraber hala ders varmış gibi yapıyor.» (Uygulamaların Sürdürülebilirliği)

Yolculuğun sonu ve  
gelecekte beklenenler

Ayrılış

Babalara Yönelik  
Seanslar

Projelerin Devamı

Gelecekte  
Beklenenler/Öneriler

- K9: «Vallahi birdenbire boşluğa düşer gibi olduk. Şimdi bayağı bir boşluğa düştü çocuk birdenbire programlar bitince. Her gün soruyor, anne program bitti mi bugün, bitti diyorum oğlum. İnşallah sonra tekrar olursa katılırız yani. Şu anda sadece özel eğitime gidebiliyoruz, başka bir yere gidemiyoruz. Boşluktaız yani şu anda boşluktaız.» (Ayrılış)
- K3: «Ailecek terapi almamız gerekir engelli bir çocukla nasıl yaşanır? diye...»
- K4: «Bir de erkekler için ayrı, babalarımıza da öyle bir şey olsa, onlarda böyle bir seansta faydalansa çok iyi olur yani» (Babalara Yönelik Seanslar)

# Nitel Araştırma Sonuçları

- Annelerin kendileri ve yaşadıkları üzerine belki de ilk kez düşündüklerini, kendilerini yeniden keşfettiklerini, iyi hissettiklerini ve çeşitli konularda farkındalık kazanarak bireysel gelişim de sağladıkları belirlenmiştir.
- Annelerin bu kazanımları evdeki huzurun inşasında da, baba ve çocuklarla olan ilişkilerinde de etkili olmuştur. ZE.si olan bireylerin anneleri ve aileleriyle birlikte yaşadığı göz önünde bulundurulduğunda her bir aile üyesinin yaşam kalitesi bireyin yaşam kalitesine de etki etmektedir. Seanslarla yaşam kalitesi gelişen anne bu anlamda bireyi de olumlu yönde etkilemiştir.



- Bireyin seanslara katılması, belirli bir program çerçevesinde harekete etmesini, akran gruplarıyla tanışmasını ve sosyal ilişki kurmasını, özgüven kazanmasını, becerilerinin gelişmesi ve hareketliliğinin artması gibi olumlu sonuçları ortaya çıkartmıştır.
- Annelerin ve ZE.si olan bireylerin yalnız olmadıklarını hatırlamaları ve topluma ait, toplumun bir parçası gibi hissetmeleri önemli bir kazanım olmuştur.

## Öneriler

- ZY olan bireylere yönelik tüm hizmetlerde özellikle annelerin de dahil edilmesi ve hem kendi yaşamı hem de ZY olan çocuğun yaşamını yönetebilmesi adına psikolojik olarak güçlendirilmesinin hedeflenmesi
- Pandemi döneminde online destek eğitimlerini yaygınlaştırmak, ancak bu yaygınlaştırma çalışmalarında ailelerin sosyoekonomik düzeylerini dikkate alarak tablet ve internet desteği sağlamak
- Annelere online psikolojik desteğin yanı sıra fiziksel aktivite hizmetinin verilmesi .
- Pandemi koşulları ortadan kalktıktan sonra da online eğitim hizmetleri ile annelerin ve ZY olan bireylerin desteklenmeleri
- Çalışmaların babaları kapsayacak şekilde genişletilmesi
- Bütün bu hizmetleri ülke çapında yaygınlaştırmak için üniversitelerin ilgili bilim dalları ile işbirliği yaparak gönüllük esasına dayalı olarak yürütmeye yönelik bir platform geliştirilmesi



# Kaynak

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

## SONUÇ RAPORU

- Program Kodu: 1001
- Proje No: 120K496

