

**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİN ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN  
BİREYLERİN VE ANNELERİNİN YAŞAM KALİTELERİ VE FİZİKSEL  
AKTİVİTELERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**SOBAG COVID-19 ÇAĞRISI**

**TÜBİTAK-120K496**

***Dr. Büşra SÜNGÜ***

**Proje Yürütücüsü:** Prof. Dr. Dilara ÖZER

**Araştırmacılar:** Dr. Öğr. Üyesi Aynur AYDOĞAN, Dr. Öğr. Üyesi N. Beril OZER TEKİN,

Dr. Büşra SÜNGÜ, Tuba Kapucuoğlu, Ayşenur Namlı, Duygu Ece Şimşek, Zeynep Zeynel



**TÜBİTAK**

# PROJE EKİPİ

- **Proje Yürütücüsü:**

- Prof. Dr. Dilara ÖZER

- **Araştırmacılar:**

Dr. Öğr. Üyesi Aynur Akıncı Aydoğa,

Öğr. Gör. Dr. Büşra Süngü,

Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Beril Özer Tekin

- **Gönüllü Araştırmacılar:**

Öğr. Gör. Zeynep Zeynel,

Öğr. Gör. Duygu Ece Şimşek

- **Busiyerler:**

Tuba Kapucuoğlu, Ayşenur Namlı, Hatice Mert, İnci Kıymet Tekin, Ece Ateş, Kardelen Özkan

- **Yardımcı Personel:**

Kaan Vardal, Özlem Vural, Aysun Altun, Zahide Dalmaç Polat



# GİRİŞ



# AMAÇ

## TÜBİTAK 1001 – SOBAG COVID-19 ve Toplum

*(Salgının Sosyal, Beşeri ve Ekonomik Etkileri, Sorunlar ve Çözümler Özel Proje Çağrısı)*



- Online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan 25- 50 yaş aralığındaki zihinsel yetersizliği olan bireylerin (ZY) ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.



# ZİHİNSEL YETERSİZLİK

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



# YAŞAM KALİTESİ

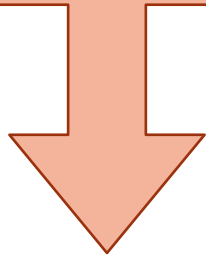
- Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesini (WHOQOL) ‘Bireyin, hem içinde yaşadığı kültürel yapı ve değerler sistemi bağlamında, hem de kendi amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından, yaşamdaki durumu ile ilgili kişisel algısı’ olarak tanımlamaktadır.



# ZY BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAŞAM

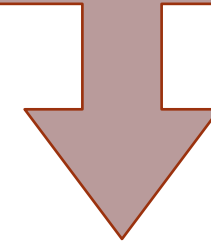
## YAŞAM KALİTESİ

- Fakirlik, kötü sağlık durumları, işsizlik ve sosyal izolasyonla karşı karşıya kalmaktadır (*Bigby ve Beadle-Brown, 2018; Schoufour, Evenhuis ve Echteld, 2014*)
- Yaşam kalitesinin akranları ile karşılaştırılması ve müdahale programının yaşam kalitesi üzerine etkisine yönelik sınırlı sayıda çalışma (*Yıldız, 2015; Şen-Tekin, 2019*).



## FİZİKSEL AKTİVİTE

- Aktif olmadıkları ve genel popülasyondan daha az aktif oldukları (*Temple, Frey ve Stanish, 2006*).
- Fiziksel aktivitenin daha ileri yaşlardaki yetişkinlerde yaşam kalitesini ve esenlik algısını geliştirebildiğini ortaya koymaktadır (*Carmeli ve ark., 2005; Bartlo ve Klein, 2011*).



# ZY BİREYLER VE RİTM VE MUZİK



- Sözel ve iletişimsel becerilerini geliştirebilir toplumsal ve kültürel çevresi ile daha etkili iletişim kurabilir (Güven,2011).
- Müzik çalışmaları, özel gereksinimli bireylerin sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmakla birlikte, özgüven ve başarı eksikliği hissettikleri diğer alanlarda da kendilerine güvenmelerini sağlamakta ve başarılarını arttırmaktadır (Frick, 1999).





# ZY BİREYLERİN ANNELERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE

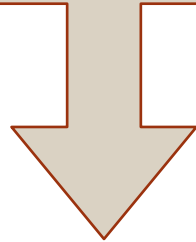
## YAŞAM KALİTESİ

- Fiziksel ve zihinsel sorunlara karşı daha savunmasız ve daha düşük bir yaşam kalitesine sahip olduklarını ortaya koymaktadır

*(Şipoş, Predescu, Mureşan ve Iftene, 2012).*

- Karşılaştırmalarda daha düşük fiziksel sağlık ve yaşam kalitesine sahip olduklarını göstermektedir

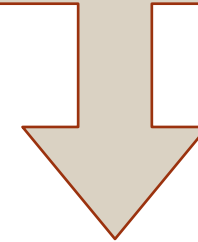
*(Benjak, 2011; Aras vd., 2014; Eapen ve Guan, 2016).*



## FİZİKSEL AKTİVİTE

- Fiziksel aktivite yapan engelli bireye sahip ebeveynlerin bedensel alan hariç, tüm alanlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivite yapmayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

*(Karakaş ve Yaman 2017)*

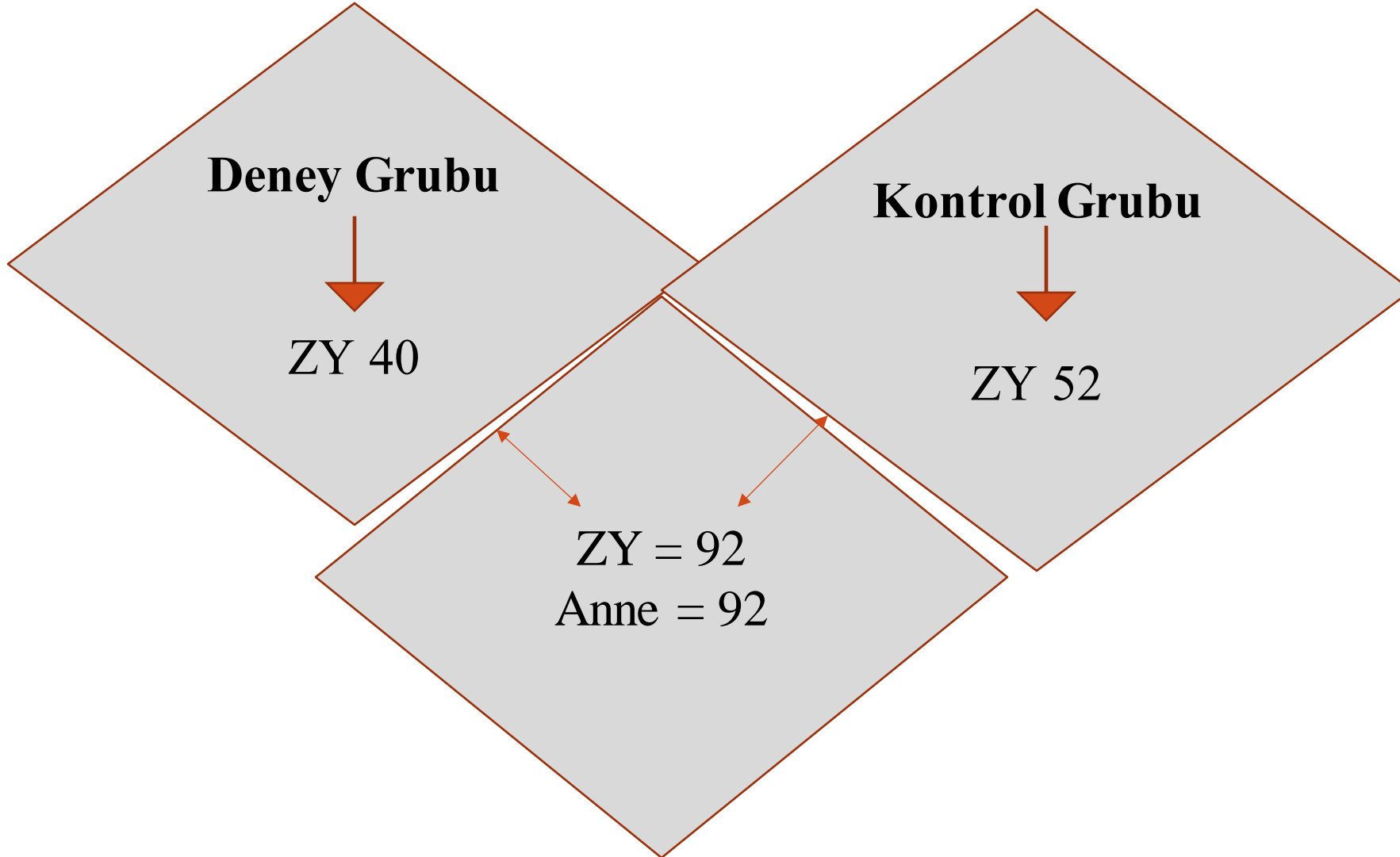


# KATILIMCILAR

- 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 (Karıncı Derneği)
- Bursa (Zihinsel Özürlüleri Koruma ve Kültür Derneği)



# KATILIMCILAR



# UYGULAMA SÜRECİ



## Fiziksel Aktivite

12 hafta

Haftada 2 gün

60 dk

## Ritm ve Müzik

12 hafta

Haftada 1 gün

60 dk

## Psikolojik

## Danışmanlık

12 hafta

Haftada 1 gün

80 dk



# UYGULAMA GRUPLARININ OLUŐTURULMASI

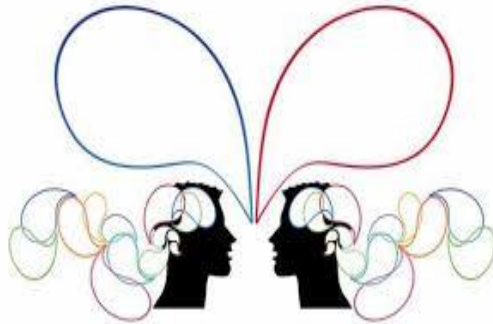


**FA ve M¼zik Seansları**

10 kiŐilik -5 grup

**Psikolojik Seanslar**

5 kiŐilik gruplar



# FİZİKSEL AKTİVİTE SEANSLARI

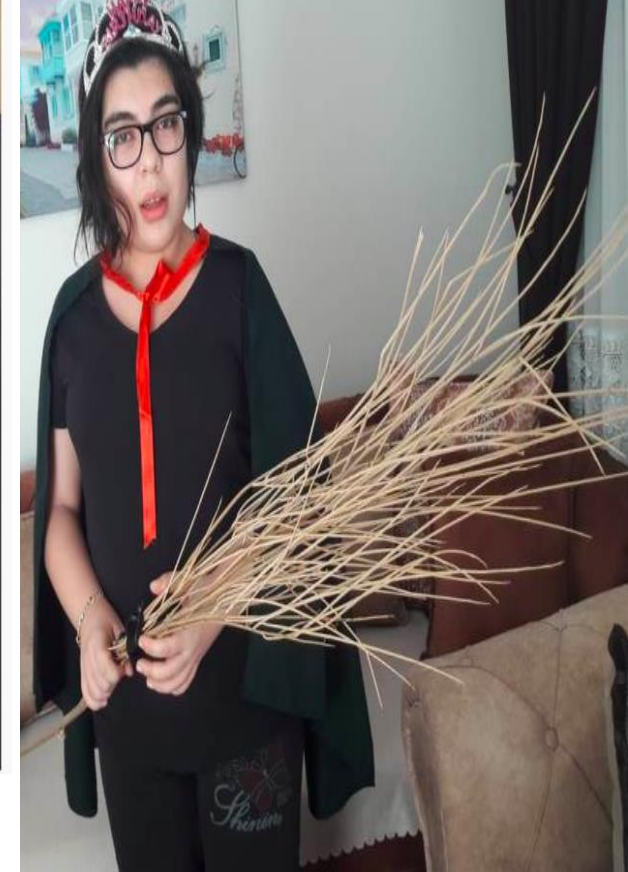
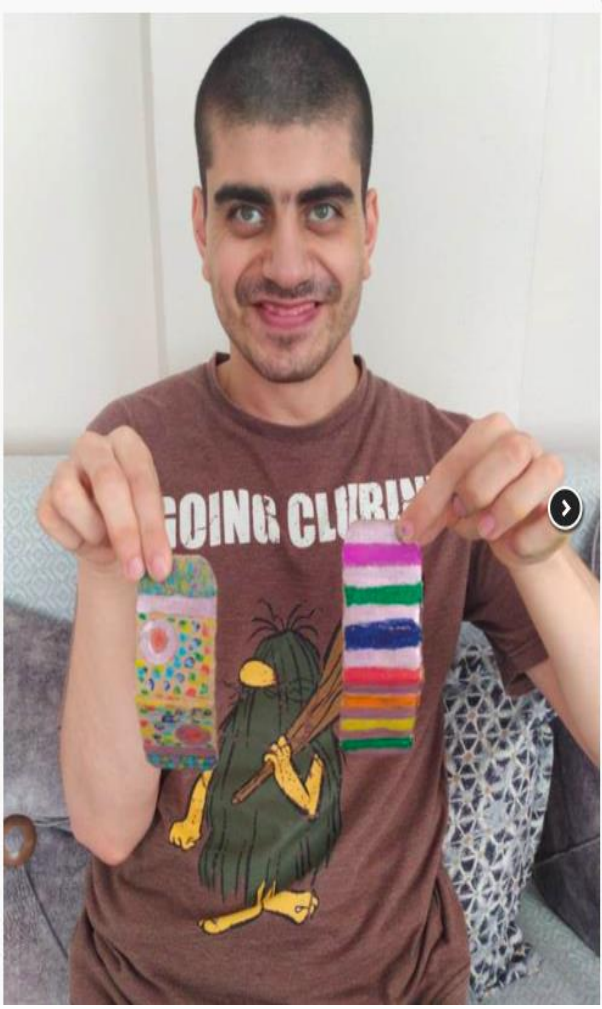


# FİZİKSEL AKTİVİTE SEANSLARI

- Video



# RİTM VE MUZİK SEANSLARI





# RİTM VE MUZİK SEANSLARI

- Video



# ANNELERE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SEANSI

- Projenin bu hizmeti, ailelerin yaşadığı sorunları çözmelerine ya da hedeflerine yön vermelerine yardımcı olmayı ve böylece yaşam kalitelerini artırmayı amaçlamaktadır



# ANNELERE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SEANSI

- Kendilerini çocuklarından bağımsız bir birey olarak görmeleri,
- Özel gereksinimli çocuklarının davranışlarını yönetme konusunda rehberlik,
- Öfke kontrol bozukluğu,
- Çocukları ile ilişkilerini güçlendiren egzersiz uygulamaları,
- Olumsuz düşünce kalıplarını fark etme ve olumlu düşünce kalıpları geliştirme,
- Gevşeme egzersizleri,
- Alternatif düşünceler geliştirme,
- Öz şefkat ve merhamet duygularını geliştirme,
- Hayatın kontrolü mümkün olan ve olmayan yönlerini fark etme ve kabul etme,
- Güçlü ve zayıf yönlerini fark etme,
- Psikolojik sağlamlık için güçlü yönleri ön plana çıkarma,
- Zor durumlarla ve zorlantılarla baş etme stratejileri.

