

Zihinsel Engelli Çocuklarda Özel Atletizm Antrenmanlarının Öz Bakım Beceri Düzeylerine Etkisi*

E. Levent İLHAN¹, Hüseyin KIRIMOĞLU², Mustafa TUNÇEL³,
Meryem ALTUN⁴

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, zihinsel engelli çocuklarda düzenli yapılan özel atletizm antrenmanlarının öz bakım beceri düzeylerindeki etkisini belirlemektir. Araştırma grubu, özel eğitim alan ve 7-12 yaş aralığında olan 12 eğitilebilir zihinsel engelli çocuktur. Çocuklar yansız atama yaklaşımıyla altışar kişilik iki gruba (uygulama ve kontrol) ayrılmıştır. Uygulama grubuna haftada 3 gün, 3'er saat özel atletizm modül programı 25 hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma, Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Veri toplama aracı olarak, Öz Bakım Becerileri Kaba Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Uygulama programının başında ve sonunda, çocukların annelerinin değerlendirmeleriyle gruplar bazında toplanan veriler karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak uygulama grubunda yer alan ve özel atletizm modül programına katılan çocukların öz bakım toplam puanlarında ve öz bakım becerilerinin alt boyutları olan kişisel bakım ve temizlik ile giysileri çıkarma-giyinme puanlarında kontrol grubuna göre artan bir fark olduğu ve farkın uygulama grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: zihinsel engel, öz bakım, spor.

The Effect Of Special Athletics Training To Self-Care Skills' Level On Mentally Retarded Children

ABSTRACT

Aim of this research is to determine the effect of the regularly followed special athletics trainings on the self-care capabilities of mentally disabled children. Research group is 12 educable children in between 6-12 years old who take special education. Children have been divided into two groups of six people via the approach of randomly assigning. Throughout 25 weeks, a special athletics module program has been applied to the children for 3 hours, 3 days a week. Research has been designed in a trial model with a pre-test & post-test control group. A Self-Care Skills Rough Evaluation Form has been used. At the beginning and end of the application program, data gathered in form of groups have been

* Bu çalışma, 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi'nde (02-04 Mayıs 2014 Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman) sunulan poster bildiriden uyarlanmıştır.

¹ Doç. Dr. E. Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, leventilhan@gazi.edu.tr

² Doç. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla, hkirimoglu@mu.edu.tr

³ Mustafa TUNÇEL, Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir, mtuncel@ahievran.edu.tr

⁴ Meryem ALTUN, Akpınar B. Abdüüşağı Ş. Er Adem Erdaş Ortaokulu, Kırşehir, (Gazi Ün. Eğitim Bil. Enst. BESYO Doktora Öğrencisi) mrymltn@hotmail.com

compared with the evaluation of the children's mothers. Consequently, it has been figured out that there is an increasing difference in the total self-care scores of the students who take place in application group and participate in special athletics module and the scores of personal care and hygiene together with getting dressed scores in comparison with control group, and that this difference is meaningful in favour of the application group.

Keywords: mental disability, self-care, sport

GİRİŞ

Zeka, algı, bellek, öğrenme, düşünme, soyutlama, yeni durumlara uyum sağlama gibi birçok zihinsel işlevin birleşimidir (Köknel, 2000). Amerikan Zihinsel Gerilik Birliği (AAMR) zihinsel engelin, bireyin halihazırda bulunan fonksiyonlarındaki önemli derecede geriliği ifade ettiğini belirtmektedir. Bu durum zihinsel fonksiyonlarda ortalamadan önemli derecede geride olma ile uyumsuz davranış alanlarından en az iki ya da daha fazlasında sürekli olarak sınırlılıklarla kendini göstermektedir. AAMR'nin tanımında belirtilen uyumsuz davranış alanlarından biri de öz bakım becerileridir (Ersoy ve Avcı, 2000).

Doğumda yaşadığı bir takım anormalliklerden, geçirdiği bulaşıcı bir hastalıktan, zehirlenmeden, kromozom anormallikleri gibi nedenlerden dolayı yaşıtlarına göre zihinsel işlevleri geri kalmış bireylerin ileriki yaş dönemlerinde hayatlarını kimseye bağlı olmadan devam ettirebilmeleri, bağımsız yaşam becerilerini kazanabilmeleri erken yaşta destek ve eğitim hizmetlerinden yararlanabilmelerine bağlıdır. Özel ihtiyaçlar, öğrencilerin sosyal, bireysel ve bağlamsal yetersizliklerinin üstesinden gelmeleri beklendiğinde gereksinim duyacakları özel yardım ve destek gerektiren durumlarda ortaya çıkar (Donald, Lazarus, Lolwana, 1997).

Zihinsel engelli birey bağımsız yaşamaya adaydır. Birçoğu kendi bakımını sağlamaya, ev işlerini yapmaya, evlenip aile kurmaya, evdeki eşya ve cihazları kullanmaya, temizliğe, yiyecek hazırlamaya, kısaca kendi yaşamını bağımsız olarak sürdürmeye gereksinim duyacaktır. Bu nedenle zihinsel engelli bireylerin değişik ortamlarda yaşamlarını sürdürebilmeleri için ciddi olarak hazırlanmaları gerekmektedir.

Tüm çocukların eğitiminde olduğu gibi zihinsel engelli bireylerin eğitiminde de, onların ileride başkalarına bağımlı olmadan yaşamlarını sürdürebilmeleri, kendi kendilerine yeterli duruma gelmeleri ve toplumla bütünleşmeleri amaçlanmaktadır. Bu amaca ulaşılması, bireyin bireysel farklılıkları ile yapabildikleri dikkate alınarak eğitim gereksinimlerinin belirlenmesi ve gereksinimlerine uygun eğitim ortamlarının sunulmasıyla mümkün olabilmektedir (Cavkaytar, 2000).

Öz bakım becerisi, çocuğun temizlik, beslenme uyku vb. temel ihtiyaçlarını yetişkin desteği olmaksızın yapabilme becerisidir (Darıca, 2003). Öz bakım becerileri kişinin yaşamını rahat bir şekilde sürdürebilmesi, kendi ihtiyaçlarını

yardımsız bir şekilde karşılayabilmesi için öğrenmesi gereken becerilerdir. Bu beceriler şunlardır; tuvalet eğitimi, kendi basına giyinip-soyunma, yemek yeme alışkanlığı, vücut temizliğidir (El-yüz yıkama, tırnak kesimi, saç tarama ve bakımı, banyo alışkanlığı). Öz bakım becerileri bu alanda yetersiz kalan bireyler için oldukça önemlidir. Çünkü bu becerileri gelişmeyen bir birey birçok olumsuz durumla karşılaşabilmektedir (Cavkaytar, 2000; Görgülü, 2000).

Öz bakım becerilerinin kazanılması çocuğun yaşam kalitesine de yansımaktadır. Ayrıca çocuğun varlığının bedensel sınırlarını fark etmesi sağlar. Bunun yanında “kendine bakabilmek” olumlu benlik kavramına bağlı olarak “kendine güven”in oluşmasında da önemli rol oynayabilmektedir.

Özel gereksinimi olan bireylerin, mümkün olan en erken dönemde, gereksinimlerine uygun eğitim ortamlarında, uygun yöntemler ve araç-gereçler kullanılarak desteklenmesi var olan kapasitelerini en üst seviyede kullanabilmeleri açısından önemlidir. Ayrıca bu bireylerin toplumca kendilerinden beklenen rol ve sorumluluklar ile gelişimsel görevlerini yerine getirebilmeleri, kendilerine en uygun özel eğitim hizmetinden yararlanabilmelerine bağlıdır (Ersoy ve Avcı, 2000).

Yörükoğlu'na göre (2000), günümüzde zihinsel engelli çocuklara en etkili yardım özel eğitimle sağlanmaktadır. Nasıl ki normal gelişim gösteren bireyler için beden eğitimi ve spor, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası ise, özel beden eğitimi ve spor programları da özel eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak düşünülmelidir.

Amaçlı ve anlamlı biçimde düzenlenen hareket eğitimi programları, zihinsel engelli çocuğun tüm gelişim yönlerini etkiler. Hareket kavramı, spor, dans, alıştırma ve keşfedici hareketleri kapsar. Tüm insanların hareketleri bu anlamdadır. Hareketler yolu ile elde edilen bu deneyimler kendi başlarına bir amaç değil, büyüme ve gelişmede sürekli ve etkili temel araç olarak düşünülmelidir (Kınalı, 2003).

Sportif aktivitelere katılımın, zihinsel engelli bireyler üzerinde yarattığı olumlu psikolojik, sosyal ve motor alanlarındaki etkiler göz önüne alınacak olursa, sportif çalışmaların sadece spor karşılaşmalarına yönelik değil, rekreasyona yönelik olarak düşünülmesi ve uygulanması gereği ortaya çıkmakta olup bu çocukların özel eğitim ortamlarında da beden eğitimi ve spor yoluyla oluşturulacak olumlu etkilerin göz ardı edilmemesi gerekir. Ülkemizde engelli bireyler ve spor ilişkili araştırmalara bakıldığında, daha çok fiziksel, fizyolojik, antropometrik ölçümler açısından incelendiği, sporun öz bakım becerileri, uyumsuz davranışlara olası etkileri yönüyle fazla ele alınmadığı görülmüştür.

Spor ortamı yalnızca fiziksel gelişim yönüyle ele alınmamalıdır. Zihinsel engelli çocuklar için sportif etkinlikler yoluyla çevre ile etkileşim fırsatlarını artırmanın yanında evlerinden ya da okullarından farklı bir ortam olarak nitelendirilebilecek

spor salonu, saha, pist vb. alanlarda bağımsız olarak hareket edebilmeleri kendi başlarına giyinme odalarında spor kıyafetlerini giyinmek, molalarda su içmek ya da tuvalet ihtiyaçlarını karşılamak gibi kişisel bakımlarına yönelik bilgi, tutum ve davranışlar kazanabilirler.

Bu araştırma ile zihinsel engelli çocuklarda, düzenli olarak yapılan özel atletizm antrenmanlarının öz bakım beceri düzeylerindeki etkisini belirlemek temel amaç olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, özel eğitim alan ve 7-12 yaş aralığında olan 12 eğitilebilir zihinsel engelli çocuktur. Çocuklar yansız atama yaklaşımıyla altışar kişilik iki gruba (uygulama ve kontrol) ayrılmıştır. Bu süreçte öncelikle çocukların özel eğitim hizmetini aldıkları kurumun yetkilileriyle görüşülmüş çocukların ebeveynlerine bilgi verilerek izinleri alınmıştır. Araştırma grubunun temel havuzundaki çocuk sayısı 17 iken, öz bakım becerileri düzeyler itibarıyla nitelik ve nicelik 3 aşamayla (1- Kurumdaki rapor ve gelişim dosyaları incelenerek, 2- Çocukların kurumlarındaki özel eğitim öğretmenlerinin görüşleri alınarak 3- Çocukların annelerine uygulanan “Öz Bakım Becerileri Kaba Değerlendirme Formunun” öntest verileri aracılığıyla) belirginleşmiştir. Açıklanan sistematik yaklaşım sonucunda birbirlerine yakın özellik gösteren her 2 çocuk eşleştirilmek suretiyle biri uygulama grubuna diğeri ise kontrol grubuna atanarak bu işlem her iki grupta 6’şar çocuğun oluşmasını sağlamıştır. Eşleştirme dışında ise 5 çocuk kalmış bu çocuklar araştırma dışı bırakılmıştır.

Araştırma Modeli

Araştırma, Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Analiz

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan özel atletizm programı, 2013 yılında Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu Eğitim Kurulu tarafından hazırlanarak, Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğünün program geliştirme uzmanları tarafından incelenerek onaylanmış atletizmde zihinsel engelli çocuklar tarafından yapılabilen atmalar, atlamalar ve koşuların bir arada ele alındığı ve sisteme dahil olduğu günden bu yana Milli Eğitim Bakanlığının Halk Eğitim Merkezlerinde uygulamaya açık 768 saatlik bir modüler programdır. Uygulama grubuna haftada 3 gün, 3’er saat, özel atletizm modül programı 25 hafta boyunca uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Öz Bakım Becerileri Kaba Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Bu form özel eğitim alanında yaygın olarak kullanılan, davranış özelliğine dayalı “var/yok” şeklinde değerlendirme yapılabilen bir gözlem formudur. Uygulama programının başında ve sonunda, çocukların annelerinin değerlendirmeleriyle gruplar bazında toplanan veriler karşılaştırılmıştır. SPSS 15.0 programında, Bağımsız karşılaştırmalarda “Mann Whitney U” testine, bağımlı karşılaştırmalarda ise

“Wilcoxon Testine” başvurulmuştur. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Uygulama Grubunun Öz Bakım Alt Boyutları Öntest-Sontest Ham Puan Verileri

Özbakım Boyutları	MAX.	FM		İE		EI		BA		YK		MK		Boyut Toplam Puanları	
		Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	ÖT	S T
Kişisel bakım ve temizlik	15	10	12	5	7	9	12	7	8	4	6	3	4	38	49
Giyisileri çıkarmagiyinme	30	25	26	14	18	21	24	17	17	11	12	9	8	97	105
Yemek yeme	4	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	11	12
Öz bakım Toplam	49/294	38	41	20	27	32	38	26	27	17	20	13	14	146	166

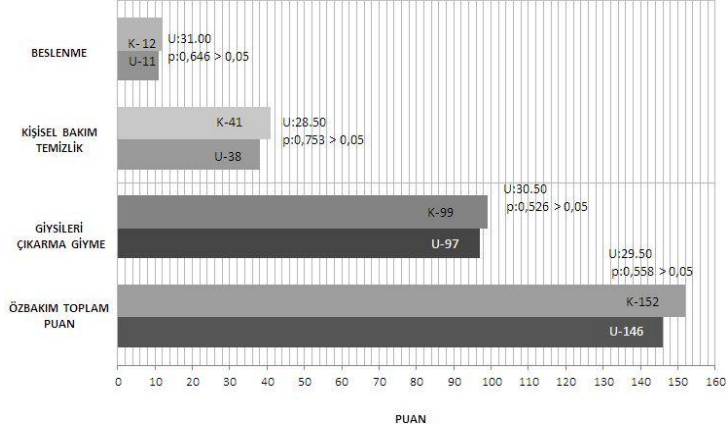
Araştırmannın uygulama grubunda yer alan 6 zihinsel engelli çocuğun öntest ve sontest itibariyle özbakım toplam puan ve alt boyut puanlarının dağılımları Tablo 1. de verilmiştir. Buna göre Kişisel bakım ve temizlik (+11), Giyisileri çıkarmagiyinme (+8), Yemek yeme (+1) alt boyutlarının tamamında program öncesine göre gelişme olduğunu söylemek mümkündür. Söz konusu ham verilerin karşılaştırılması ise Şekil 1 ve Şekil 3’de sunulmuştur.

Tablo 2. Kontrol Grubunun Öz Bakım Alt Boyutları Öntest-Sontest Ham Puan Verileri

Özbakım Boyutları	MAX.	AY		TS		ET		SY		OK		MH		Boyut Toplam Puanları	
		Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	Ö T	S T	ÖT	ST
Kişisel bakım ve temizlik	15	12	14	4	4	9	8	7	9	5	6	4	4	41	45
Giyisileri çıkarmagiyinme	30	26	25	13	15	23	22	18	20	10	11	9	9	99	102
Yemek yeme	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	12	12
Öz bakım Toplam	49/294	41	42	19	21	34	32	27	31	17	19	14	14	152	159

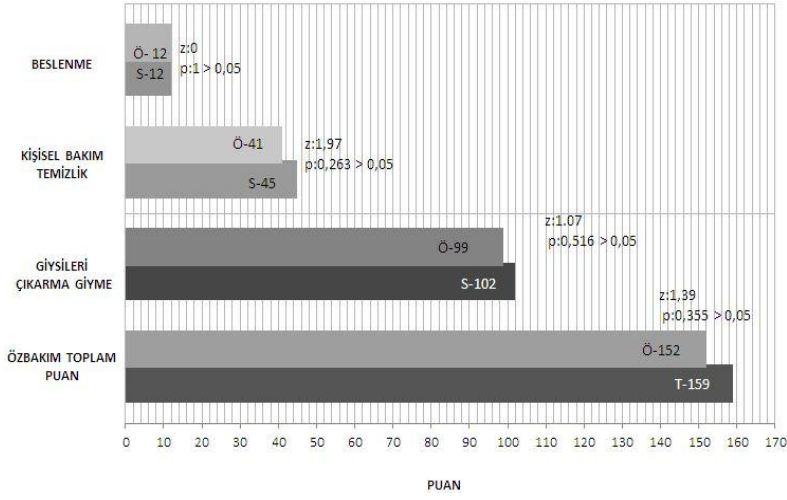
Araştırmannın kontrol grubunda yer alan 6 zihinsel engelli çocuğun öntest ve sontestler itibariyle özbakım toplam puan ve alt boyut puanlarının dağılımları

Tablo 1. de verilmiştir. Buna göre Kişisel bakım ve temizlik (+4), Giysileri çıkarma-giyinme (+3), alt boyutlarında program öncesine göre gelişme olduğunu, Yemek yeme boyutunda ise puanların aynı kaldığını söylemek mümkündür. Söz konusu ham verilerin karşılaştırılması ise Şekil 1 ve Şekil 2’de sunulmuştur.



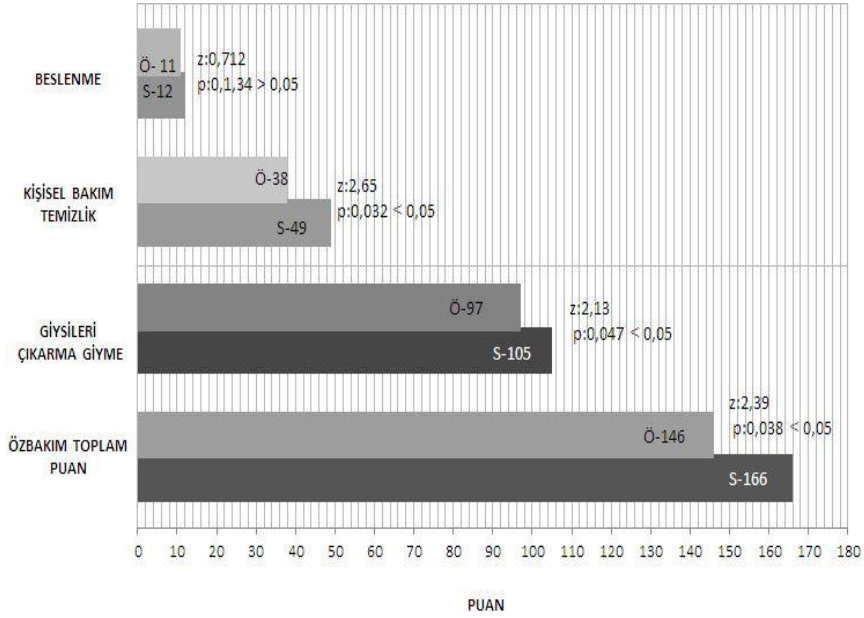
Şekil 1 . Uygulama Ve Kontrol Gruplarının Öz Bakım Toplam Ve Alt Boyutları Öntest Puanlarının Karşılaştırması

Uygulama ve kontrol gruplarının öz bakım toplam ve alt boyutları öntest puanlarının karşılaştırmasının yapıldığı Şekil 1. incelendiğinde, uygulama grubu için özel atletizm programına başlamadan önce kontrol ve uygulama gruplarının, “Beslenme” alt boyutunda (U:31.00, $p > 0,05$), “Kişisel bakım ve temizlik” alt boyutunda (U:28.50, $p > 0,05$), “Giysileri çıkarma ve giyme” alt boyutunda (U:30.50, $p > 0,05$), “Öz bakım” toplam puan bazında ise (U:29.50, $p > 0,05$), birbirine yakın özellik sergiledikleri görülmektedir.



Şekil 2. Kontrol Grubunun Öz Bakım Toplam Ve Alt Boyutları Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırması

Kontrol grubunun öz bakım toplam ve alt boyutları öntest-sontest puanlarının karşılaştırmasının yapıldığı Şekil 2. incelendiğinde, “Beslenme” alt boyutunda ($z:0, p > 0,05$), “Kişisel bakım ve temizlik” alt boyutunda ($z:1,97, p > 0,05$), “Gıysileri çıkarma ve giyme” alt boyutunda ($z:1,07, p > 0,05$), “Öz bakım” toplam puan bazında ise ($z:1,39, p > 0,05$), önemli bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.



Şekil 3. Uygulama Grubunun Öz Bakım Toplam Ve Alt Boyutları Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırması

Uygulama grubunun öz bakım toplam ve alt boyutları öntest-sontest puanlarının karşılaştırmasının yapıldığı Şekil 3. incelendiğinde, “Beslenme” alt boyutundaki gelişmenin önemsiz olduğu ($z:0,712$, $p > 0,05$), “Kişisel bakım ve temizlik” alt boyutunda ($z:2,65$, $p < 0,05$), “Gıysileri çıkarma ve giyme” alt boyutunda ($z:2,13$, $p < 0,05$), “Öz bakım” toplam puan bazında ise ($z:2,39$, $p < 0,05$) program öncesi ve sonrasına göre anlamlı bir gelişme olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Zihinsel engelli çocuklarda, düzenli olarak yapılan özel atletizm antrenmanlarının öz bakım beceri düzeylerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın başında her iki grubun öz bakım beceri düzeyinin birbirine yakın olduğunu söylemek mümkündür. Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde yapılan çalışmalar için bu durum önemlidir.

Kontrol grubunun öz bakım toplam ve alt boyutları öntest-sontest puanlarının karşılaştırmasının yapıldığında; öz bakım becerileri toplam puan ve alt boyutlar bazında önemli bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak uygulama grubuna Milli Eğitim Bakanlığının Halk Eğitim Merkezlerinde uygulamaya açık 768 saatlik bir modüler program olan ve haftada 3 gün, 3'er saat üzerinden tatbik edilen özel atletizm modül programından önce çocukların anneleri tarafından değerlendirilen

öz bakım beceri düzeyleri ile programın 25. haftasında yapılan son değerlendirmeleri arasında “öz bakım becerileri” toplam puan ve alt boyutlar bazında gelişmelerin olduğu görülmüştür. Beslenme boyutundaki gelişmenin önemsiz olduğu ancak diğer boyutlar olan “Kişisel bakım ve temizlik” ($z:2,65, p < 0,05$), “Giyileri çıkarma ve giyme” boyutlarındaki ($z:2,13, p < 0,05$), gelişmenin anlamlı olduğu bunun yanında yine “Öz bakım” toplam puan bazında ise ($z:2,39, p < 0,05$) program öncesi ve sonrasına göre anlamlı bir gelişme olduğu tespit edilmiştir.

Ee and Soh, (2005) öğrencilerin daha yavaş öğrendikleri ve öğrendiklerini genellemede güçlük çektikleri için yetişkinlik hayatlarında onlara yardımcı olacak belirli becerileri kazandırmanın önemi vurgulanmıştır.

Stainback (1983), ileri derecede zihinsel engelli bireylerin gelişim özelliklerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada özbakım becerilerinin kazanılması, sosyal davranışların olgunlaşması ile birlikte motor yeteneklerdeki gelişmenin davranış bozukluklarının azaltılmasında ve öğrenme yeteneklerinin artırılmasında olumlu etkisinin olduğunu savunmaktadır.

Riggen ve Ulrich (1993) zeka geriliği olan bireyler üzerinde spora katılımın etkilerini incelediği çalışmasında; bireylerin öz-algılarında ve fiziksel yeteneklerinde spor sayesinde anlamlı artışların olduğunu belirtmiştir. Hemayattalab ve Movahedi (2010) zeka geriliği olan ergenlerdeki spor becerilerini öğrenme üzerine zihinsel ve fiziksel uygulamaların farklı varyasyonlara etkilerini incelediği çalışmasında; tüm antrenman çeşitlerinin performansı artırdığı görülmüştür. Fiziksel egzersizin devamında zihinsel egzersiz daha iyi sonuç vermiştir. Sonuçlar zihinsel antrenman fiziksel antrenmanla uygulanması durumunda gelişmenin daha iyi olabileceğini göstermiştir.

Horner ve Keilitz (1975) zihinsel engelli ergenlerin eğitim; dışlerini fırçalama çalışmasında, engelli bireylere kapsamlı bir diş fırçalama programı hazırlanmıştır. İki grup halinde sekiz zihinsel engelli gençler bağımsız performanslar, sözlü talimat, model alma, gösteri ve fiziksel yardım gibi zamanlanmış programları içeren kazanım eğitimini bireysel olarak almışlar. İlk grup fazladan dört konu sosyal takviye almış; ikinci grup tek bir sosyal takviye almış. Sekiz denek başlangıca kıyasla geliştirilmiş diş fırçalama davranışı göstermiş ve tüm diş fırçalama adımlarını doğru bir şekilde gerçekleştirmişlerdir.

Kissel, Whitman, Reid (1983) çalışmalarında engelli bireylere öz bakım seansları sırasında kuramsal personel davranış eğitimi ve öz yönetim becerileri öğretimi için bir program geliştirmiştir. Üç öz bakım durumlarındaki gözlemleri takiben (diş fırçalama, saç tarama, el yıkama) dört bakım personeline doğrudan diş fırçalama programındaki sözlü talimat, fiziksel rehberlik ve şartlı destek kullanarak sırasıyla öğretilmiştir. Personele yazılı talimatlar dizisi, video kaydı ve canlı modelleme, tekrarlama ve video kaydı geribildirim boyunca eğitim ve öz güven becerilerini kullanımı öğretildi. Sonuçlar gösterdi ki eğitim sırasında:

diş fırçalama gibi örnek bir durumda uygun ve sürekli olarak eğitim becerilerini kullanma öğrenilmiştir, saç tarama ve el yıkama gibi genel durumlardaki beceriler uygulanmıştır, ve ondan sonra nadir kontroller ile beraber becerilerin kullanımı sürekli ve uygun biçimde muhafaza edilmiştir. İlaveten, engelli bireylerin bağımsız öz bakım yanıtındaki önemli değişiklikler personel eğitim becerileri geliştikçe oluşmuştur.

Avcıoğlu (2012) çalışmasında; zihinsel yetersizliği olan çocukların kendini tanıma becerisini kazandıkları, uygulama sona erdikten sonraki birinci, üçüncü ve dördüncü haftalarda da kullanabildikleri ve devam ettikleri okuldaki akranlarına serbest oyun etkinliklerinde genelleyebildikleri belirtmiştir. Karacan ve diğ. (2003) çalışmalarında; eğitilebilir zihinsel engelli bireylerin düzenli olarak katıldıkları aktiviteler sonucunda beceri düzeylerinde anlamlı düzeyde gelişmeler olduğu belirtilmiştir. Bu tür rekreatif etkinliklere katılımın eğitilebilir zihinsel engelli bireylerin beceri düzeylerinde anlamlı düzeyde gelişmeler sağladığı gözlemlenmiştir. Bu tür etkinliklere katılım, engelli bireylerin birbirlerini model alarak gelişimlerine önemli katkı sağlayarak öz güvenlerini kazanmalarına, sosyalleşmelerine ve kendi akranları ile diğer engelli bireylerle olan ilişkilerinin olumlu yönde gelişmesinde etkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Demirel (2008) çalışmasında; 5-7 yaş arasındaki zihinsel engelli çocukların denge becerisinde akranlarının gerisinde oluşunu belirtmiştir. Ancak 2 ay boyunca yapılan egzersizler olumlu sonuçlar vermiş ve çocukların denge becerisinde önemli oranda ilerleme kaydettikleri görülmüştür. Eş zamanlı olarak yürütülen denge çalışmalarının öz bakım becerileri öğretim sürecini önemli ölçüde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Denge çalışmalarıyla beraber öz bakım becerileri öğretim oturumuna katılan deneklerin, sadece öz bakım becerileri öğretim oturumuna katılan deneklerden daha kısa bir sürede beceriyi gerçekleştirebilir düzeye geldiği ve öğrenim hızında görülebilir farklılıklar olduğu ortaya konmuştur.

İlhan (2008) çalışmasında; uygulanan özel beden eğitimi programı zihinsel engelli çocukların sosyalleşme düzeylerine olumlu etki sağladığını ve bu etkinin, özellikle başkalarıyla etkileşim, grup faaliyetlerine katılma ve paylaşımcılık alanlarında anlamlı bir gelişime neden olduğunu belirtmiştir. İlhan (2009) çalışmasında; anne-babaların çocuklarının özel eğitime başlamasında doktor tavsiyesinin birinci derecede yer aldığı görülmüştür. Anne-babalar, beden eğitimi ve sporun çocuklarının tüm gelişim yönlerine etkisi konusunda genellikle olumlu görüş belirtmişlerdir. Anne-babalar, çocuklarının özel eğitim sürecinde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin olması konusunda olumlu görüş belirtirken, en çok yapılması istenen spor branşı yüzme olduğu tespit edilmiştir. Akyüz ve diğ. (2010) çalışmalarında; 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası esneklik ve kuvvet ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda deneklerin ön ve son test denge değerleri arasında da olumlu yönde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür.

Pınar ve Tekinarslan (2003) araştırmalarının sonunda, akran aracılı sosyal beceri öğretiminin, zihinsel engelli öğrenciye öğretilmesi hedeflenen kendini tanıtmaya, yardım ya da bilgi isteme ve paylaşma becerilerinin kazandırılmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Türer (2010) çalışmasında doğrudan öğretim yönteminin, 3 öğrencinin de teşekkür etme ve özür dileme becerilerin kazanmalarında, farklı ortam, kişi ve nesnelere genellemelerinde ve öğretimden 7, 21 ve 35 gün sonra sürdürmelerinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Fidan and Erden'e göre (1993) eğitim ortamları; bilgi, tutum ve davranışların geliştirilmesi için çok sayıda fırsatlar sunar. Normal gelişim gösteren çocuklar gibi zihinsel, duygusal, iletişimle ilgili, sosyal fiziksel özellikleri nedeniyle normal eğitim süreci içerisinde daha özel gereksinim duyan bireyler için farklı eğitsel çabalara ihtiyaç vardır (Akt. Kuzgun, 2002).

Özel eğitim gerektiren bireylerin temel yaşam becerilerini geliştirmek, öğrenme gereksinimlerini karşılamak, onları işe ve mesleğe hazırlamak amacıyla, farklı konu ve sürelerde, çevrenin olanakları ve gereksinimleri doğrultusunda yaygın eğitim programları düzenlenir. Bu programlar, özel eğitim gerektiren bireylerin aileleri ve yakın çevreleri için, bireyin gelişim sürecinde aktif rol almaları ve onlarla birlikte yaşam becerilerini geliştirmelerini sağlayacak biçimde hazırlanmalıdır (MEB, 2000).

Bu araştırmada uygulama grubuna sunulan özel atletizm modüler programı sürecinde aslında salt olarak öz bakım beceri gelişimleri hedef alınmamıştır. Buna karşın süreç içerisinde sportif eğitim programının kendi doğal dinamiklerinin (antrenmanlar öncesi çocukların evlerinde yaptıkları hazırlık, antrenman sonrasında sağlığı koruma yönelik antrenör telkinleri, bireysel insiyatif alma v.b.) çocukların bu anlamlı gelişimlerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, zihinsel engelli çocuklardaki olumsuz özelliklerin üstesinden gelecek dinamikleri kendi içerisinde bulduran ve bu yönüyle adeta bir rehabilitasyon aracı olarak düşünülebilecek bir mekanizmadır. Sosyal etkileşim olanakları ve aktif bir yaşam biçimi içinde olma yalnızlığın azaltılabilmesi veya ortadan kaldırılabilmesi ve yalnızlık kaygısının azaltılmasına da katkıda bulunabilir. Nasıl ki normal gelişim gösteren bireyler için beden eğitimi ve spor, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası ise, özel beden eğitimi ve spor programları da özel eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak düşünülmelidir.

Suveren ve İlhan'ın (2006) yılında yaptıkları araştırmada, engelli çocukların, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde katıldıkları paralel aktiviteler arasında, beden eğitimi ve spor % 9,9 oranıyla dördüncü sırada yer aldığı belirtilerek, çocuklara özel eğitimleri dahilinde sunulan bu tür paralel aktivitelerin, kapsamı ve çeşitliliği itibarıyla özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin, eğitim kadrosu, fiziki koşulları gibi etmenlere de bağlı olabileceği

şeklinde yorumlanmıştır. Aynı çalışmada anne-babaların, beden eğitimi ve sporun çocukların gelişim süreçlerine etkisine yönelik yaklaşımları da değerlendirilmiş, dikkat çeken bir oranda annelerin, beden eğitimi ve spor yoluyla zihinsel engelli çocuklarının sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimine katkı sağlanamayacağına inandıkları belirtilmiştir.

Zihinsel engelli çocukların tüm gelişim yönlerini destekleyici etkiye sahip olması ve bu araştırma temelinde de çocukların öz bakım beceri düzeylerine katkısı yönünden beden eğitimi ve spor etkinlikleri, özel eğitim programları içerisinde hak ettiği yeri almalıdır. Bu doğrultuda, Milli Eğitim Bakanlığı onayı ile açılan, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin fiziki yapısı içerisinde, çocuklar için sportif etkinlik alanları (geniş bahçe, oyun parkı, salon vs.) ve özel beden eğitimi öğretmeni bulundurma şartları, gerekli yönergelerle sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akyüz, M., Taş, M., Akyüz, Ö., Taş, R., Çelik, A. (2010). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda 6 haftalık fiziksel aktivitelerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 43-49.
- Avcıoğlu, H. (2012), Zihinsel yetersizliği olan çocuklara sosyal beceri kazandırmada işbirliğine dayalı öğrenme ve drama yöntemlerinin etkililiği, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37(163), 110-125.
- Cavkaytar A. (1999). *Zihin engellilere özbakım ve ev içi becerilerinin öğretiminde bir aile eğitimi programının etkililiği*. Anadolu Üniversitesi yayınları, Eskişehir.
- Cavkaytar A. (2000). Zihinsel engellilerin eğitim amaçları. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (1): 115-121.
- Darıca N. (2003). *Etkinlik dünyası*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Demirel, N. (2008). *Zihinsel engelli çocuklarda denge eğitimi çalışmalarının bazı öz bakım becerileri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Donald D, Lazarus S, Lolwana P. (1997). *Educational psychology in social context*. Challenges of developing social issues and special needs in South Africa, Cape Town: Oxford University Press.
- Ee J, Soh KC. (2005). Teacher perceptions on what a functional curriculum should be for children with special needs. *Nanyang Technological University The International Journal of Special Education*, 20 (2): 6-18.
- Eripek S. (2003). *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş*. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.
- Ersoy Ö, Avcı N. (2000). *Özel gereksinimi olan çocuklar ve eğitimleri, özel eğitim*. İstanbul: YA-PA Yayınları.
- Fidan N., Erden M. (1993). *Eğitime giriş*. Ankara: Meksan Matbaacılık.
- Görgülü S. (2000). Hijyen ve sağlığımız. *Actual Medicine*, 8 (11): 36-43.
- Hemayattalab, R., Movahedi, A. (2010). Effects of different variations of mental and physical practice on sport skill learning in adolescents with mental Retardation. *Research in Developmental Disabilities*, 31 (1), 81-86.
- Horner, R. D., Keilitz I. (1975). Training mentally retarded adolescents to brush their teeth. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 8 (3): 301-309.

- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16 (1), 315-324.
- İlhan, L. (2009). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 8-48.
- Karacan, Ç., Kaba, Zeynep., Yenigün, Özlem., Adın, Menşure., Bayazıt, Betül. (2003). Kaynaştırma Grubu İle Eğitilebilir Zihinsel Engelli Grubun Ritim ve Dans Çalışmaları Yoluyla Beceri Düzeylerinde Meydana Gelen Değişimlerin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 132-136.
- Kınalı G. (2003). *Zihin engellilerde beden - resim - müzik eğitimi, farklı gelişen çocuklar*. (Ed: A. Kulaksızoğlu), İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Kissel, R. C., Whitman, T. L., Reid, D. H. (1983). An institutional staff training and self-management program for developing multiple self-care skills in severely/profoundly retarded individuals. *Society for the Experimental Analysis of Behavior, Journal of Applied Behavior Analysis*, 16 (4): 395-415.
- Köknel Ö. (2000). *Günlük hayatta ruh sağlığı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Kuzgun Y. (2002). *Meslek danışmanlığı; kuramlar, uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2000). *Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Pınar, E. S., Tekinarslan İ. Ç. (2003). Zihin engelli birey için hazırlanan akran aracılı sosyal beceri öğretim programının etkililiğinin incelenmesi. *Anakara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 4 (2): 13-30.
- Riggen, K., Ulrich, D. (1993). The Effects of Sport Participation on Individuals With Mental Retardation. *Human Kinetics Publishers, Inc. Adapted Physical Activity Quarterly*, 10, 42-51.
- Stainback S. (1983). A review of research on the educability of profoundly retarded persons education and training of the mentally retarded, *Sports Medicine*, 15 (2): 90-100.
- Suveren S, İlhan L. (2006). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimi sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, Muğla.
- Türer, H. (2010). *Zihinsel engelli öğrencilere teşekkür etme ve özür dileme becerilerinin öğretiminde doğrudan öğretim yönteminin etkililiği*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Anabilim Dalı, Konya.
- Yörükoğlu A. (2000). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. İstanbul: Özgür Yayınları.

SUMMARY

American Association on Mental Retardation states that mental retardation means the dramatic retardation of the current functions of the individuals. This case shows itself as a notable retardation in mental functions, and enduring limitations in at least two or more adaptive behaviour area. One of the adaptive behaviour mentioned in AAMR's definition is self care skills (Ersoy and Avcı, 2000). Self care skills are the skills required for an individual to take care of his/her needs and maintain life at ease. These skills are toilet training, dressing and undressing on his/her own, eating habits, body care (washing hands and face, clipping nails, combing hair and bathing). Self care skills are of great importance for those who lack this skill. It is because of the fact that those who have not developed these skills might face numerous unfavourable cases (Cavkaytar, 2000; Görgülü, 2000).

Sports atmosphere should not be limited only to physical development. Mentally retarded children can gain a number of knowledge, attitude and behaviour by performing independent actions on their own such as dressing in changing room, drinking water in recess time or going to the bathroom in environments such sport halls, courts or pitches.

This study aims at finding out the effect of regular private athletics training on self care level of mentally retarded children.

Participants are 12 educable mentally retarded children who attend special education and aged between 7-12. Children were divided into two groups by random selection (experimental and control groups). According to the systemic method explained, each pair two children that were similar to each other were matched, one was assigned in experimental group and the other to the control group and it was made sure that there are 6 children in both groups. The study was designed as pre-test and post-test model with control group.

The independent variable of the study is the special athletics program that prepared by Turkish Council of Education of Special Sportsmen Federation and analyzed and approved by program developers at Ministry of Education, Head of Lifelong Learning. And this program is a 768-hour modular one which is open to practice at Public Education Centres of the Ministry of Education since the date these programs tossing, jumping, and jogging were approached as a whole and integrated to the system. Experimental group was applied the special athletics modular program for 25 weeks, 3-hours for 3 days a week. For gathering data, The General Form of Self Care Evaluation was used. This form is an observation form widely used in special education field and it lets a behaviour-based characteristics evaluation by asking `yes-no` questions.

At the beginning of the application and at the end, the evaluations by mothers of the children were compared with the data gathered in the study. In SPSS 15.0

program, Mann Whitney U test was run for independent comparison while Wilcoxon Test was run for dependent comparisons. The significance level was accepted as 0.05.

For the 6 children in the experimental group of the study, taking pre-test and post- test results into consideration, it is possible to state that in all aspects of score distribution, there is a development in the sub-areas of personal care hygiene, dressing-undressing, eating habits when compared with the past.

For the 6 children in the control group, taking pre-test and post- test results into consideration, it is possible to state that in all aspects of score distribution, there is a development in the sub areas of personal care hygiene, dressing-undressing while eating habits scores stayed the same.

In the comparison of the pre-test scores of the self care and sub areas of experimental and control groups, it was seen that for control and experimental groups, before starting off the special athletics program, the scores of sub areas of eating habits, personal care and hygiene, dressing and undressing and the total score of self care were similar to each other.

In the comparison of pre-test and post test scores of the control group, it was seen that in the sub areas of eating habits, personal care and hygiene, dressing and undressing and the total score of self care, there is not a significant difference.

In the comparison of pre-test and post test scores of the experimental group, it was seen that the development in eating habits sub area was insignificant and that there is a meaningful development in sub areas of personal care and hygiene, dressing and undressing and in the total scores of self care when pre and post scores of the program are taken into consideration.

At the beginning of this study which is aimed at finding out the effect of regular special athletics training on self care level for mentally retarded children, it is possible to say that both groups` self care levels were similar to each other. For the studies with pre- and post-test scores, this is important.

The independent variable of the study was the special athletics module program and before that program mothers of the children evaluated the self care levels of the children. When these scores and the final evaluation done at the 25th week of the program were compared, it was seen that there was a development in terms of total scores of self care and sub fields. It was seen that the developments of eating habits was insignificant; however, the development in personal care and hygiene and dressing/undressing were found to be significant as well as there is a significant development for self care total score considering pre-program and post-program process.

Physical education and sports activities should take its deserved place in special education programs because of its supportive effect on mentally retarded children regarding all developmental areas, and also because of its contribution to the levels of self care. Regarding this, in the physical environments of special education and rehabilitation centres run by the approval of the Ministry of Education, conditions of having sports events fields and having special P.E. teachers should be provided by necessary regulations.