



AkademikTarih ve Düşünce Dergisi

Academic Journal of History and Idea

ISSN: 2148-2292

10 (6) 2023

<https://doi.org/10.46868/atdd.2023>

Derleme Makalesi | Review article

Geliş tarihi |Received: 25.04.2023

Kabul tarihi |Accepted: 20.05.2023

Yayın tarihi |Published: 25.06.2023

Mehmet Emin Sefa Karakılçık

<https://orcid.org/0009-0008-9290-0001>

Republic of Turkey Ministry of National Education, Turkey ,meminsefakaracil@gmail.com

Mehmet Baran

<https://orcid.org/0009-0001-9953-1471>

Republic of Turkey Ministry of National Education, Turkey ,baranmehme@outlook.com

İhsan Mizrak

<https://orcid.org/0000-0002-8503-2372/>

Republic of Turkey Ministry of National Education, Turkey, ihsanmizrak21@gmail.com

Musab Kaymaz

<https://orcid.org/0009-0000-4437-853X>

Republic of Turkey Ministry of National Education, Turkey, musabkaymaz21@hotmail.com

Gülşah Aydın

<https://orcid.org/0009-0001-8524-4797>

A Republic of Turkey Ministry of National Education, Turkey, gulsah.tkn.gt@gmail.com

Yusuf Aydın

<https://orcid.org/0009-0004-9549-2294>

Republic of Turkey Ministry of National Education, Turkey, ysfaydin85@gmail.com

Atf Künyesi | Citation Info

Karakılçık, M. E. S., Baran, M., Mizrak, İ., Kaymaz, M., Aydın, G. ve Aydın, Y. (2023). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Öğrenciler ve Spor. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 10 (6), 1925-1938.

Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Öğrenciler ve Spor

Öz

Otizm spektrum bozukluğu genellikle motor zayıflıklar ve yetersizlikler ile karakterize edilmektedir. Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar, birden fazla sağlık etkisi olan fiziksel aktivite sırasında, normal gelişim gösteren çocuklara kıyasla, fiziksel zindeliği artırmada daha az beceri sergilediği ve zorluk sergilediği görülmektedir. Sağlıkları üzerinde spor ve egzersiz, bu motor yetersizlikleri azaltması, fiziksel zindeliği artırması, hareketsiz yaşam süresini kısaltması ve diğer alanlarda da yardımcı olan çocuğa bir sosyalleşme biçimi sağlaması açısından faydalıdır. Aile, eğitimciler ve diğer uzmanlar yaşam kalitesini artırmak amacıyla çocukların günlük aktiviteleri için gerekli olan iletişim, sosyalleşme, davranış, zindelik gibi alanlarda olumlu etkiler sağlayacak şekilde

fiziksel aktiviteyi adapte etmekte zorluk çekmektedir. Araştırmanın amacı, egzersiz ve sporun otizm spektrum bozukluğu olan çocukların üzerindeki etkilerini ortaya konmasıdır. Çalışma sonucunda çocukların sosyalleşme, davranış, iletişim, zindelik ve yaşam kalitesi alanlarında egzersiz ve spor programlarına katılımının teşvik edilmesi ve onlara bu alanların yaratılması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Otizm Spektrum Bozukluğu, Çocuk, Spor*

Students with Autism Spectrum Disorder and Sports

Abstract

Autism spectrum disorder is often characterised by motor weaknesses and deficits. Children with autism spectrum disorder appear to exhibit less ability and difficulty in increasing physical fitness during physical activity, which has multiple health effects, compared to typically developing children. Sport and exercise on their health is beneficial in that it reduces these motor disabilities, increases physical fitness, shortens sedentary time and provides a form of socialisation for the child, which also helps in other areas. Family, educators and other professionals have difficulties in adapting physical activity to provide positive effects in areas such as communication, socialisation, behaviour, fitness, which are necessary for children's daily activities in order to improve quality of life. The aim of the study is to reveal the effectiveness of exercise and sport on children with autism spectrum disorder. As a result of the study, it is thought that children should be encouraged to participate in exercise and sports programmes in the areas of socialisation, behaviour, communication, fitness and quality of life and that these areas should be created for them.

Keywords: *Autism Spectrum Disorder, Child, Sport*

Giriş

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), bireylerin fonksiyonel yaşamları üzerine etki eden; sosyal ilişki, iletişim, davranış ve gelişimsel bozukluğa neden olabilen bir durum olarak ifade edilmektedir (Cottenceau ve diğ, 2012; Russell ve diğ, 2010). Ayrıca OSB, sözlü ya da sözel olmayan karşılıklı iletişim ve sosyal etkileşimdeki problemlerle karakterize edilmektedir (Centelles, Assaiante, Etchegoyhen, Bouvard ve Schmitz, 2012). OSB'li bireylerde uzamsal farkındalık, beden farkındalığı, sosyal iletişim, akademik ve konuşma becerilerinde bozukluklar gibi problemler görülebilmektedir. Ayrıca takıntılı hareketlerin de varlığı bilinmektedir (Elwin, Ek, Schröder ve Kjellin, 2012; Loukusa ve diğ., 2007). Bu becerilerin geliştirilmesine yönelik birçok müdahale yöntemi denenmektedir. Bu müdahale yöntemlerinden birisi de sporla eğitimidir. Yapılan çalışmalarda tempolu koşunun (Kern, Koegel ve Dunlap, 1984), patenin (Powers, Thibadeau ve Rose, 1992), yüzmenin (Yılmaz, Yanardağ, Birkan ve Bumin, 2004), stretching (germe) egzersizlerinin (Reid, Factor, Freeman ve Sherman, 1988), hidroterapi tedavilerinin (Bumin, Uyanık, Yılmaz, Kayıhan ve Topçu,

2003) normal gelişim gösteren bireylerin sterotip hareketlerini azalttığı belirtilmiştir. Ayrıca, bu etkinliklerin çocukların yaşam becerilerine katkı sağladığı da vurgulanmaktadır.

OSB'li bireylerin psikomotor becerilerinin ve fiziksel özelliklerinin gelişimi açısından egzersiz ve spor bir araçtır. Normal bireylerde büyüme ve fiziksel gelişimin devamlılığı açısından günlük oyun aktiviteleri yeterli olabilirken OSB'li bireyler yeterli düzeyde fiziksel aktivitelerde bulunamamaktadır. Bu nedenle OSB'li bireylerin fiziksel gelişim hızlarının düşük olmasındaki en büyük etken fiziksel aktivite yetersizliğidir (Namlı, 2012). Egzersiz ve sporun normal bireylerin yaşam kalitelerine sağlamış olduğu fayda, OSB'li bireylerin topluma kazanılması açısından da oldukça önemli olduğu kabul edilmektedir (Houdijk ve Janssen, 2017; Woude vd., 2020. Akt. Uğur, 2021). OSB'ye sahip çocuk ve bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, kendilerini almış oldukları tek düze aile yaşantısının dışarısını çıkartarak farklı birey ve ortamlarla iletişim kurmalarına yardımcı olmaktadır. Bu noktada sportif faaliyetler OSB'li bireyin öncesinde etkileşimde bulunmadığı kişilerle iletişim kurmaları noktasında bir araç rolü görmektedir (Gültekin ve Başyigit, 2018). Yapılan çalışmalar egzersiz ve sportif faaliyetlere katılan engelli bireylerin öz benliklerinin geliştiği ve yaşam kalitelerine de olumlu yansımalarla bulunduğunu göstermektedir (Laferrier, Teodorski ve Cooper, 2015. Akt. Uğur, 2021). OSB'li bireylerde düzenli egzersiz ve spor yapma becerilerini kazandırabilmek adına bireyin ailesi de son derece önemli rol oynamaktadır. OSB'li bireylerin bulunduğu ailelerde, tüm aile fertlerinin katılabileceği fiziksel aktivitelerin günlük yaşama dahil edilmesi OSB'li birey için daha değerli olabilmektedir. Bu bireylerin özellikle fiziksel aktiviteler adaptasyon sürecinin daha temkinli ve yavaş ilerletilmesi birey için daha yararlı olabilmektedir. Ayrıca resim, müzik vb. farklı ilgi alanları da sürece dahil edilerek OSB'li bireyin motivasyonunun artırılması amaçlanabilmektedir (Türk ve Gökçen, 2022). Bu bağlamda araştırmanın amacı; sporun, otizm spektrum bozukluğuna sahip bireyler/çocuklar üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

1.Otizm Spektrum Bozukluğuna Genel Bakış

Otizm spektrum bozukluğu (OSB), bireylerin toplumsal anlamda ilişki ve iletişimlerini olumsuz etkilemesiyle kendini gösteren, belirtileri yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan, kısıtlı ilgi ve yineleyici davranışları içeren nörogelişimsel bozukluktur (Leblanc, Richardson, & Burns, 2009; Simpson vd., 2005; Suhrheinrich, 2011. Akt. Rakap, 2017). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nde (2006) erken yaşta semptomlara sahip olan toplumsal etkileşim ve iletişim sınırlılığı bulunan, sözel ve sözel olmayan uyaranlara yoğun tepkiler veren ya da tepkisiz kalan ve sahip olunan bu özellikler doğrultusunda destek eğitim hizmetlerine gereksinimi olan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). OSB ile ilgili çalışmaların

yapıldığı, “Otizm” tabirinin ilk çıktığı zamanlar 1940’lı yıllara dayanmaktadır. Amerikalı çocuk psikiyatristi Leo Kanner, 1943 yılında “Çocukluk Otizmi” kavramını zihinsel yetersizlikleri bulunan bir grup çocuğun içinde barındırdığı ayrı bir çocuk grubunu belirtmek amacıyla kullanmıştır. Aynı tarihlerde çalışmalar yürüten Hans Asperger de belli bir çocuk grubunda gözlemlendiği belli başlı davranışları tanımlamış ve bu tanımlaya “Otistik Psikopati” ismini vermiştir. Asperger’in tanımlaması günümüzde de “Asperger Sendromu” olarak isimlendirilen ve ayrı bir kategoride yer alan özelliklerden oluşmakta olup tanımlamayı yaptığı yıllarda 2. Dünya Savaşının varlığı ve makalesini Almanca yayımlamış olması uluslararası alandaki tanınırlığını zayıf kılmıştır. Sonrasında yapılan çalışmalarda ise OSB’nin biyolojik yönünün ele alındığı çalışmalara ağırlık verilerek OSB’ye sebebiyet veren ana nedenin beyinden kaynaklandığı öne sürülmüştür (Namlı, 2012).

OSB’den etkilenen çocukların gelişim hızları, normal gelişim seyrindeki çocukların gelişim hızlarından farklıdır ve kazanılması gereken beceriyi akranlarıyla paralel zaman diliminde kazanamayabilirler (Sacrey vd., 2017. Akt. Rakap, 2017). Her OSB’li çocuğun gelişimsel özellikleri kendine özgü olmakla OSB’li çocukların genel anlamdaki gelişimsel özellikleri bu bölümde belirtilecektir.

OSB’li çocuklar işitsel uyarılara yönelik farklı tepkiler gösterebilmektedir. OSB’li çocuklara sahip ebeveynler, çocukluğun ilk dönemlerinde çocuklarının işitsel uyarılara tepki vermemesi halinde işitme yetersizliği olduğu fikrine kapılmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar çocukların işitmelerinde kalıtsal olarak herhangi bir problem olmadığı fakat OSB’li çocukların dışarıdan gelen işitsel uyarıcılara fazla açık olmamasından kaynaklandığını göstermektedir. OSB’li çocuklar genel olarak kendi isimleri söylendiklerinde kayıtsız kalmalarına rağmen elektrik süpürgesi, çamaşır makinesi gibi işitsel uyarılara ise oldukça fazla duyarlı olabilmektedirler (Namlı, 2012). Ayrıca OSB’li çocuklar yüksek ses halinde, elleriyle kulaklarını kapatma ya da ortamdaki sesleri ayırt edebilme konusunda yetersiz kalabilmektedir (Rakap, 2017). OSB’li çocuklarda yüksek ışıklı ve hareket halinde olan nesnelere yönelik farkındalık yüksek olabilmektedir (Rakap, 2017). OSB’li çocuklar işitsel uyarıları olduğu gibi görsel uyarıları da ilgi çekici bulabilir veya bu uyarılara yönelik kaçınma davranışı sergileyebilir. Genellikle en yoğun olarak parlak ışıklar OSB’li çocukların tepkisini çekebilmektedir. Ancak bazı OSB’li çocukların fotoğraf makinası /kamera gibi araçların flaş ışıklarından rahatsız olabildikleri bilinmektedir (Wing, 1996. Akt. Namlı, 2012).

OSB’li çocuklarda acı-sıcak ve soğuğa yönelik tepkiler, bazı çocuklarda bu uyarıları fark etmeme şeklinde görülürken, bazılarında soğuk suya temas etmeme ya da temas ettiğinde

ağlama veya sivri bir cisme dokunulduğunda aşırı reaksiyon gösterme şeklinde olabilmektedir. OSB'li bireylerin sıcak ve soğuk havaya yönelik algıları farklılaşabilirken, bu bireyler sıcak havalarda kışlık kıyafetler ile dolaşabilirken soğuk havalarda ise yazlık kıyafetler ile rahatlıkla gezebilmektedir. OSB'li bireylere yönelik vücutlarında meydana gelen ağrı, iltihap vb. yoğun acılara yönelik yaşayan bireylerdeki acıya yönelik duyarsızlığın bulunduğu birçok örnek mevcuttur (Wing, 1996. Akt. Namlı, 2012). OSB'li çocuklardan bazıları kendisine temas edilmesinden haz almaz, bu durumu kendisi ifade eder ve fiziksel çevresi ile temas kurmayı reddetme eğilimindedir. OSB'li çocuklar yeni uyaranlara yönelik ilk etapta kayıtsız kalmalarına ya da yoğun ve farklı tepkiler vermelerine rağmen sonrasında bu uyaranları tanıma esnasında koklama ya da dokunma duyularını yoğun olarak kullanmaktadırlar. Yeni tanınan bir nesneyi parmaklarıyla temas ederek tanımaya çalışmak, koklamak, zaman zaman ağzına almak ya da yalamak OSB'li çocukların sıklıkla sergilediği davranışlardır (Namlı, 2012). Motor gelişim, doğum öncesi süreçte başlayan büyüme ve sinir sistemi gelişimine endeksli olarak hareketler becerilerin kazanımını içeren süreçtir ve ömür boyu devam etmektedir. OSB'li çocuklarda motor gelişim özellikleri açısından bakıldığında yüzme, ip atlama, dans etme gibi kas becerisi gerektiren davranışları içeren hareketleri daha geç öğrenmektedirler. Ayrıca bu çocukların ince motor becerilerinin oldukça zayıf olduğu, makas kullanma ve ipe boncuk dizme gibi davranışları yapma konusunda zorlandıkları bilinmektedir. Bu durumun OSB'li çocukların kazanılması gereken motor becerileri normal gelişim seyirlerinde kazanmalarına hazır olmalarına rağmen çevrelerine yönelik kayıtsız kalmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. OSB'li çocuklar çoğunlukla; başını döndürme, zıplama, sallanma, vurma, elleri çırpma ve sallama, yüz ekşitme/buruşturma gibi kalıplaşmış hareketler sergilemekte ve bu hareketler ilerleyen yaşantılarında da devam etmektedir (Wing, 1996. Akt. Namlı, 2012). Sözel dil gelişimi, çocuklarda sözel olmayan toplumsal iletişim davranışlarının kendisini belli etmesiyle yaklaşık bir yaş civarında ilk kelimelerle birlikte ortaya çıkar. Çocuklar, sözel dil becerisinin gelişiminden önce iletişimlerini basit ses ifadeleri ve jest-mimikler ile sağlarken sözel dil becerisinin gelişimi ile birlikte jest-mimik eşliğinde ya yalnızca sözel olarak kelimeler eşliğinde ifade etmeye çalışırlar. Çocuklarda ilk kelimelerin ortaya çıkmasından sonra ortalama bir buçuk ile iki buçuk yaşları arasında kelime birleşimi iki buçuk ile dört yaş arası da basit cümle kurulumuna başlamalar görülür ve bu şekilde çocuklar kendilerini ifade etmeye başlarlar. OSB'nin görüldüğü bireylerde/çocuklarda dil ve iletişim becerilerine yönelik geniş bir yelpaze bulunmaktadır. OSB'nin görüldüğü bazı çocuklarda dil ve iletişim becerilerine yönelik olarak herhangi bir konuşma görülmemekte, bazı çocuklarda yalnızca tekrarlayıcı ve ekolali tarzında

konuşmalar görülmekte bazılarında ise normale yakın bir dil ve iletişim performansı görülmektedir. OSB'li çocuklardaki bu geniş yelpazenin nedeninin zaman zaman yaş ve zihinsel gelişim düzeyi ile ilgili olduğu düşünülebilmektedir. Dil ve konuşma unsurlarına göre OSB'li bireyler incelendiğinde de bu bileşenlere göre OSB'li çocukların sahip oldukları dil ve iletişim becerilerindeki yetersizliklerin de farklılaştığı görülmektedir (Owens, Evan-Metz ve Haas, 2003; Owens, 2012; Tager-Flusberg, 1999; Tager-Flusberg ve diğ., 2009. Akt. Ökcün-Akçamuş, 2016). En belirgin farklılaşmalara bakıldığında; Ekolali (yineleyici dilsel ifadeler), dili amacına kullanma noktasında yetersizlik, kısıtlı jest-mimik kullanımı, konuşmayı başlatma ve sürdürülebilme de yetersizlik, zamirlerin bilhassa da "ben" zamirinin yerinde kullanımında kısıtlılık, mecaz ve soyut anlamlı kelimelerin kullanımında kısıtlılık, atasözleri ve deyimlerin kullanımında kısıtlılık ve beden dilini kullanma noktasında kısıtlılık ön plana çıkmaktadır. Bu özelliklere ek olarak; konuşamama ya da geç konuşma, göz teması kurmadan konuşma ya da ifadesiz/anlamsız bakma, konuşma esnasında doğru mesafeden konuşamama gibi özellikler de OSB'li bireylerde görülen diğer özelliklerdendir (Fein ve Dunn, 2007; Webber ve Scheuermann, 2008. Akt. Cavkaytar, 2016).

OSB'li çocukların bilişsel (zihinsel) gelişimleri üzerine yapılan çalışmalarda bu çocukların sergilemiş oldukları bilişsel performansları yönünden ikiye ayrılmıştır. Normal zihinsel beceri düzeyinde olanlar yüksek fonksiyonlular, Normale oranla daha düşük zihinsel beceri düzeyinde olanlar ise düşük fonksiyonlular olarak isimlendirilmişlerdir. Yapılan araştırmalarda bu çocukların %40'ının 40-50 IQ, %30'unun 50-70 IQ seviyesinde olduğu ve %30'unun da burada belirtilen IQ seviyelerinden daha yüksek bir IQ seviyesine sahip olduğu vurgulanmıştır. OSB'li çocukların büyük bir bölümünde farklı oranlarda bulunmakla birlikte zeka geriliği görülmektedir ve sahip oldukları bilişsel düzeylerdeki farklılaşma OSB'yi daha kompleks bir hale getirmektedir. OSB'li çocuklar önemli veya önemsiz herhangi bir olayı hatırlama, matematik hesapları, müzik veya resim gibi alanlarda kendilerinden beklenen düzeyin çok daha üstünde yetenekli olabilmektedir. Bilişsel profilleri oldukça farklılaşan bu çocukların dil ve iletişim becerilerinin yeterli düzeyde olmadığı bir önceki bölümde de belirtilmiştir. OSB'li öğrencilerin zihinsel gelişimlerine yönelik çalışmalar, OSB'li çocukların sahip oldukları bilişsel yetersizliğin az düzeyde de olsa zeka geriliğine (mental retardasyon) sahip çocukların bilişsel yetersizliğe paralel olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat karşılaştırmalı çalışmalar göstermektedir ki OSB'li çocuklar bazı alanlarda ortalamanın üstünde bir bilişsel gelişime sahip olmaktadır. Alanyazında yapılan son araştırmalar ise ana sorunun bilişsel gelişim alanında olduğu ve sahip olunan bilişsel yetersizliğin ilk olarak dil ve iletişim

problemlerine, ikincil olarak da duygusal ve davranışsal yetersizliklere yol açtığı ortaya koymaktadır (Namlı, 2012). OSB'li çocuklar sosyal iletişim yeteneklerini sergilemeleri hususunda zorluklar yaşamaktadır. OSB'li çocukların tanı öncesi dönemdeki kayıtları ve raporları irdelendiğinde normal gelişim seyriindeki akranlarına göre yaşamlarının ilk üç yıllarında düşük düzeyde göz teması kurma, çağrıldığında kayıtsız kalma, jest-mimik kullanımında kısıtlılık, kısıtlı motor taklit yeteneği, düşük oyun kurma ve sürdürülebilir becerisi gibi sosyal gelişim özelliklerine sahip oldukları ortaya konmuştur. Ayrıca konuşma sesinin dışındaki sesleri algılama ve anlamlandırmada yetersizlik, iletişim ifadelerini yanıtlama noktasında yoksunluk ve görsel - işitsel uyarıcılara yönelik ilgiyi paylaşmaktaki kısıtlılık OSB'li bireylerin yaşadıkları diğer sosyal iletişim problemlerindedir (Chawarska ve Volkmar, 2005. Akt. Ökcün-Akçamuş, 2016). OSB'li bireyler yaşantılarındaki sosyal iletişim esnaslarında birtakım zorluklar yaşamaktadırlar. Bazı OSB'li bireyler göz teması kurmaktan çekinir, bulunduğu ortamda başka kimse yokmuş gibi davranır ve yalnızca ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla iletişim kurmayı tercih ederler. Bazıları ise sosyal iletişime ve ilişkiye girmekte zorlanmakta ve oyunlara çok kısıtlı katılım sergilemektedir. Normal gelişim gösteren bireylerle iletişim kurabilen fakat bunu kendi isteklerini gerçekleştirmek ve başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almadan kendi istediği davranışı gerçekleştiren OSB'li bireyler de bulunmaktadır. İlaveten, iletişim kurabilen ancak kurduğu iletişimi derinleştiremeyen ve karşılıklı konuşmayı sürdürme noktasında sorunlar yaşayan OSB'li bireyler de mevcuttur (Wing, 1996. Akt. Namlı, 2012). OSB'li çocuklarda yoğunlukla uygun olmayan veya zor davranışlar görülmektedir. OSB'li çocukların bu tarz davranışları sergilemelerinin altında bilinmeyen ve kompleks davranışların OSB'li bireyde yarattığı kaygı ve korku, tekrarlayıcı davranışların gösterildiği alanlara yapılan müdahaleler, oyun kurallarını ya da toplumda atfedilen kuralları kavrayamama, parlak ışık, ses, kalabalığa yönelik hassasiyet, eylemlerin sonuçlarını düşünmeden eylemi devam ettirme gibi nedenler yatmaktadır (Wing, 1996. Akt. Namlı, 2012).

2.OSB'li Çocuklarda Spor

Otizm Spektrum Bozukluğu tanımlı çocuklarda tipik gelişen çocuklara göre katılan faaliyetlerin türü ve süresi açısından farklılıklar görülebilmektedir (Reynolds, Bendixen, Lawrence ve Lane, 2011). Geçmişte ve günümüzde fiziksel egzersiz ve sporun OSB tanımlı bireylerde beden ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri birçok çalışmada değerlendirilmiştir.

Otizm Spektrum Bozukluğu tanımlı çocuklarda motor beceri yetersizlikleri toplumsal etkinliklere katılımı ve sosyal iletişimi bozabilmektedir. Yakın tarihli rastgele kontrollü bir çalışmada OSB tanımlı 22 çocukta egzersiz ve sporun yürütücü işlevler ve motor beceriler üzerine

etkisi değerlendirilmiştir. Sonuçta, fiziksel aktivitenin yürütücü işlevlerin ve motor becerilerin gelişimini olumlu etkilediği ve masa tenisini de içeren fiziksel aktivitelerin bu işlev ve becerileri geliştirmek için terapötik bir seçenek olabileceği belirtilmiştir (Pan, Chu, Tsai, Sung, Huang ve Ma, 2017). 5-7 yaş arası OSB tanılı altı çocukta bireysel at binme etkinliklerinin değerlendirildiği diğer bir çalışma ise olguların sosyal iletişim, motor beceriler, dikkat, taklit, duygu düzenleme alanlarında gelişme gösterebileceğini düşündürmektedir (Hameury, Delavous, Testé, Leroy, Gaboriau ve Berthier, 2010). Alanyazındaki bazı çalışmalarda OSB tanılı bireylerde egzersiz ve sporun tekrarlayan davranış ve stereotipiler, toplumsal etkileşim kısıtlılığı gibi çekirdek belirtilerde de fayda sağlayabileceğinin belirtildiği görülmüştür (Toscano, Carvalho ve Ferreira, 2018). Bununla ilgili alan yazına bakıldığında, farklı egzersiz tipleri ile yapılan birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Nazemzadegan ve ark.'nın (Nazemzadegan, Babadi, Zeinali ve Kakavandi, 2016) yüksek işlevli otizm tanısı olan çocuklarda toplarla yapılan sporun etkilerini değerlendirdiği çalışmalarında, bu aktivitelerin stereotipik davranışları azaltabileceği, düşük maliyetleri ve çocuklar için eğlendirici olmaları yönleri ile avantajlı olabilecekleri bildirilmiştir. Otizm Spektrum Bozukluğu tanılı beş erkek olguda yürütülmüş olan bir ön çalışmada aerobik egzersizlerin kendine zarar verici davranışları azaltıp, akademik başarıyı artırabileceği bildirilmektedir (Rosenthal ve Mitchell, 1997). On sekiz çalışmanın gözden geçirildiği bir sistematik derlemede de, fiziksel aktivitenin OSB tanılı çocukların fiziksel sağlıklarını desteklemenin yanı sıra stereotipi ve benzeri tekrarlayıcı uygunsuz davranışları azaltabileceği ve toplumsal uyumu artırabileceği bildirilmiştir (Lang , Koegel, Ashbaugh, Regester, Ence ve Smith, 2010). Zhao ve Chen (2018), OSB tanılı 5-8 yaş arası 41 çocukta fiziksel egzersiz programının sosyal etkileşim ve iletişim ile ilişkisini değerlendirmiştir. Çalışmada müdahale grubunda (n=20) 12 hafta, haftada iki kez ve 60 dakika olan 24 ders olmak üzere fiziksel aktivite programı uygulanmış; kontrol grubunda (n=21) ise müdahale olmadan düzenli fiziksel egzersiz yapılmıştır. Çalışma sonunda, yapılandırılmış ve düzenli uygulanan fiziksel aktivitelerin, özellikle toplumsal etkileşim ve iletişim olmak üzere, otistik semptomlar üzerinde oldukça etkin olduğu gösterilmiştir Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan kişilerin, durumun 'gizli' farklılıkları nedeniyle spor fırsatlarını kaçırma olasılığı çok daha yüksektir. Bunlar, sosyal durumlardaki kaygı birikimi, duyuusal zorlukların yanı sıra beden dilini, sözlü ve sözlü olmayan iletişimi ve diğer sosyal ipuçlarını yorumlama ve anlamadaki zorluklar olabilir. Düzenli egzersizin birçok faydası olduğunu ve hiperaktivite, kendine zarar verme ve saldırganlık gibi kendi kendini uyarıcı davranışları azalttığının gösterildiğini bilmek faydalıdır. Spor ayrıca takım arkadaşlarıyla ilişki kurma, dinleme

becerileri ve dikkat süresi yoluyla sosyal beceriyi geliştirme gibi ek faydalara da sahiptir. Eğlence faktörü ile spor arasındaki doğru bağın kurulması, onu daha az göz korkutucu hale getirir. Sanat ve zanaatla uğraşmak, yaşam becerileri oyunları veya en sevdikleri duyuşal oyuncaklarla oynamak, ev ortamında hem fiziksel koordinasyonu hem de sosyal becerileri beslemeye yardımcı olan etkinliklerdir. İhtiyaçlarını daha iyi karşılayan kulüplerin düzenlediği etkinliklere katılarak deneyimlerini ve güvenlerini kademeli olarak geliştirmek fırsat haline getirilebilir.

Spor ve egzersiz ek ihtiyaçları olan çocuk için deneyime, niteliklere, bilgiye, empatiye sahip ve hırslı olan doğru koçu seçmek, onların içindeki en iyiyi ortaya çıkaracak ve mümkün olan en iyi tecrübe ve sonuca sahip olacaktır. Antrenör veya takım lideri ile bu konuşmaları çok erken yapmak, eğitime yardımcı olur ve dahil olan herkesin desteklenmesini sağlar. Spor yapmanın faydaları özellikle küçük yaşlardaki otizmliler için önemlidir. Çocukların aileleri, fiziksel veya sosyal kaygılar nedeniyle gençlik sporlarına kaydolmakta tereddüt etse de bu deneyimi ilgili herkes için keyifli hale getirmeye yardımcı olmak için atılabilecek adımlar vardır. Temel yüzme ve su oyunu, bunun daha yönetilebilir bir takım etkinliği olduğu anlamına gelir. Bu spor, hala bireysel rekabete ve grup katılımına izin verdiği için çalışır. Otizmliler bireyleri egzersiz yapmaya teşvik etmenin harika bir yoludur. Atletizm; otizmlilerin deneyebileceği başka bir harika spordur. Koşma, cirit atma veya uzun atlama gibi atletizm ile ilgili etkinliklerin tümü, otistik bir kişinin takıma katkıda bulunan bireysel rekabetten keyif alabileceği anlamına gelen etkinliklerdir. Jimnastik; jimnastik ve özellikle trampolin, otizmlilerin engelsiz gelişmelerini sağlayacak harika bir spor olabilir. Onların cömert enerjisini yapılandırmanın bir yoludur.

Dövüş Sanatları: Karate, judo, taekwondo, aikido ve daha pek çok şey gibi otizmliler bireylerin eğlenebileceği pek çok farklı dövüş sanatı türü vardır. Bu aktivite, tekrarı, yapıyı ve disiplini eğlenceli ve aktif bir şekilde birleştirmek için harikadır ve otizmliler bireyleri egzersizi teşvik etmenin harika bir yoludur. At binme; bu pahalı bir aktivite olsa da, otizmliler için inanılmaz derecede tatmin edici olabilir. Aslında, birçok otistik çocuk terapötik bir aktivite olarak ata biner ve genellikle farklı bir iletişim ve rahatlık düzeyi bulur. Yoga, yoganın zihinsel, ruhsal ve psikolojik faydaları saymakla bitmez. Kendi başına bir spor olmasa da çok faydalı bulunmuş ve doğuda yüzyıllardır düzenli olarak okula ya da iş gününe başlamadan önce yapılmıştır. Yoga, zihinsel disiplin, farkındalık, denge ve çekirdek gücü gerektiren bir aktivitedir. Günlük bir rutine kolayca sığabilir veya bir grup veya aile etkinliğinin bir parçasını oluşturabilir.

Yaşam kalitesi modelinin kavramsal gelişimi ve uygulanması, OSB'li çocukların aldığı yardımın değişimini ve yaygınlaşmasını kolaylaştırmıştır. Bu bağlamda, yaşam kalitesi “Kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenen çeşitli merkezi boyutlardan oluşan arzu edilen bir kişisel refah durumu” olarak anlaşılmaktadır. Bu merkezi boyutlar herkes için eşittir, ancak onlara atfedilen önem ve değere göre bireysel olarak değişebilir (Derer, 2018). Otizm, spor söz konusu olduğunda, yüksek sesli bir oyun ortamı veya otizm spektrumunda yaşayan tüm çocuklar tarafından paylaşılmayan becerikli koordinasyon ihtiyacı gibi belirli zorluklar yaratır. Ancak ata binme gibi takım dışı aktiviteler de dahil olmak üzere bazı sporlar bazı heyecan verici olasılıklar sunar. Sosyal beceriler, otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda yaygın bir davranışsal eksiklidir. Sosyal beceri gelişimindeki gecikmeler, bir çocuğun ilişki kurma, uygun şekilde iletişim kurma ve sosyal yapıları anlama becerisini etkileyebilir (Akpınar vd., 2016). Otizmliler çocuklar, nörotipik çocuklara göre daha düşük kemik yoğunluğuna sahip olma eğilimindedir ve bu, çocuğun basketbol veya futbol gibi fiziksel temas içeren bir spora girmesi durumunda risk oluşturur. Bununla birlikte, egzersiz yoluyla otistik çocuklar dayanıklılıklarını artırabilir, kemik yoğunluklarını artırabilir ve gerekirse kilo verebilir, bu da kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak daha iyi hissetmelerini sağlar (Derer, 2018). Spora katılım, otizmliler çocukların kendilerini dahil hissetmelerine, stres veya endişelerini azaltmalarına ve bu süreçte benlik saygılarını geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Fiziksel aktivite, otistik çocuklar üzerinde olumlu etkileri olabilmekte ve bu çocukların sosyal becerilerinde, iletişim becerilerinde ve motor becerilerinde iyileşmelere yol açabilmektedir (Akpınar vd., 2016). Okul sporlarına katılmanın çocukların gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Araştırmalar, organize okul temelli takım sporlarına düzenli katılımın, çocukların sağlıklarında, duygusal becerilerinde ve önemli sosyal yeteneklerinde önemli gelişmeler elde etmelerini sağladığını göstermektedir. Otizm spektrumundaki çocuklar genellikle bu belirli becerileri geliştirmek için yardıma ihtiyaç duyarlar ve takım sporlarına kaydolmak çocukları dahil etmenin eğlenceli bir yoludur. Otizmliler çocuklar için takım sporlarının faydaları aşağıdaki gibidir (Derer, 2018);

Fiziksel Sağlığı İyileştirir; Spora katılmanın en önemli faydalarından biri, fiziksel sağlığı iyileştirmesi ve motor becerileri ve koordinasyonu geliştirmesidir. Çocuğunuzu spor yapmaya teşvik etmek , hem şimdi hem de gelecekte sağlığını önemli ölçüde iyileştirebilir. Daha spesifik olarak, düzenli fiziksel aktivite motor becerileri artırır, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir ve kendi kendini uyaran davranışları geliştirir. Spor yapmanın çocuklukta obezite riskini azalttığı da kanıtlanmıştır. Spor ayrıca çocuklar için daha iyi zihinsel sağlık ve gelişmiş benlik saygısına

yol açabilir. Fiziksel olarak zinde ve sosyal olarak kabul edilmiş hissetmenin faydaları, bir beceri öğrenmek ve bir sporda yetkinleşmekle birleştiğinde, güçlü bir öz-değer duygusuna yol açabilir. İşitme kaybı olan çocuklar bu duyguyu okul ve ev hayatı da dahil olmak üzere günlük aktivitelerine taşıyabilirler (Derer, 2018). Çocuk için doğru sporu seçmek; her çocuk benzersizdir ve hepsinin farklı yetenek ve becerileri vardır. Basketbol, futbol, voleybol gibi yüksek düzeyde iletişim ve iş birliği gerektiren takım sporları, otizm spektrumundaki bir çocuk için uygun olmayabilir. Bunun yerine, bireysel rekabete izin veren sporlar tercih edilmelidir. Yüzme, atletizm ve tenis otizmli çocuklar için harika seçeneklerdir (Akpınar vd., 2016).

Sonuç

Spor etkinliklerinin, Otizm Spektrum Bozukluğuna sahip bireylerin fiziksel, ruhsal, davranışsal ve sosyal problemleri aşmasında olumlu yönde etkili olduğu düşünülebilir. Otizmli bireylerin sosyal ortamlarda ailesi dışında farklı insanlarla karşılaşmalarının da iletişim becerilerinin iyileştirilmesinde önemli olduğunu düşünmekteyiz. Ayrıca, OSB tanısına sahip bireylerin spora erişim imkanlarını kolaylaştırmak, bu bireyleri topluma kazandırmak açısından önemli olacaktır. OSB'li bireylerin yaşam becerilerine, sporun katkıları göz önüne alınarak, özellikle özel eğitim merkezlerinde yeni yasa düzenlemesiyle, zorunlu eğitim kadrosunda beden eğitimi ve spor yüksekokulu (fakülte, bölüm vb) mezunlarının bulunması ve bu merkezlerde spor tesislerinin yeterli düzeye getirilmesi, engelli spor kulüplerinin artırılması gereğini vurgulayabiliriz. Otizm Spektrum Bozukluğu tanılı çocuklarda fiziksel aktivitenin toplumsal etkileşimde kısıtlılık, tekrarlayan davranışlar gibi çekirdek otizm belirtileri üzerine etkileri; akademik performans, yürütücü işlevler, motor beceriler, eşlik eden tanılar, metabolik parametreler, kardiyopulmoner sistem gibi bedensel ve ruhsal sağlık üzerine olumlu etkileri olabileceği çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir. Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, yeterli düzeyde ve düzenli yapılan etkinliklerin OSB tanılı bireylerin beden ve ruh sağlığını destekleyip geliştirebileceği düşünülebilir. Bu amaç doğrultusunda, OSB tanılı her birey ve ailesi yeterli miktarda ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler için teşvik edilebilir. Ayrıca, OSB tanılı bireyler kendileri için geliştirilecek özgün fiziksel aktivite programları ve altyapı projelerinden fayda görebilir. Bu programların ve projelerin geliştirilmesi, toplumu bilinçlendirecek proje ve kampanyalarla desteklenebilir. Yukarıda, OSB tanılı çocuklarla çeşitli fiziksel egzersiz yöntemleri kullanılarak birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Yürüyüş, koşu, toplarla yapılacak aktiviteler, düşük maliyetleri, özel ortam gerektirmemeleri ve aktif katılımı sağlamaları nedeni ile öncelikli olarak tercih edilebilir. Egzersizlerin diğer faydalarına ek olarak, eğlenceli olmaları da bireyin motivasyonu açısından önemlidir. Otizm Spektrum

Bozukluğu tanılı çocukların eğlenip spor yapabilmeleri için gerekli olan yaşam becerilerini kazandırmak, fiziksel zindeliği ve ruhsal esenliği sağlayabilmek için düzenli ve uygun fiziksel etkinlikleri teşvik etmek, bu çocukların yaşam kalitelerini ve işlevselliklerini artırabilir

Kaynaklar

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.) American Psychiatric Association.
- Akpınar, S., Özcan, K., Özyurt G., & Dinsever, Ç. (2016). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Olan Çocuklarda Terapötik At Binme Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi ve Motor Performans Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (4), 172-184.
- Arslan, E., İnce, G. (2015). 12 Haftalık Egzersiz Programının Atipik Otizmlili Çocukların Kaba Motor Beceri Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1 (1), 51-62.
- Arslan, E. (2019). Otizm ve spor. O. Kızar & M. Altıncök (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri* (s. 105-128). Gece Akademi.
- Cavkaytar, A. (Ed). (2016). *Otizm Spektrum Bozukluğu* (2.baskı). Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Centelles, L., Assaiante, C., Etchegoyhen, K., Bouvard, M., & Schmitz, C. (2012). Understanding Social Interaction in Children With Autism Spectrum Disorders: Does Whole-Body Motion Mean Anything to Them. *Encephale*, 38(3), 232-240.
- Cottenceau, H., Roux, S., Blanc, R., Lenoir, P., Bonnet-Brilhault F., & Barthélémy, C. (2012). Quality of Life of Adolescents With Autism Spectrum Disorders: Comparison to Adolescents With Diabetes. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21 (5), 289-296.
- Çelik, O. T., & Buğday, B. (2022). Otizmlili Çocuklarda Fiziksel Aktivite. *Anatolian Journal of Health Research*, 3 (1),30-32.
- Derer, A. (2018). *Otizmlili Çocuklarda Fiziksel Aktivite, Motor Yeterlik ve Sosyal Beceri Düzeyinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Dönmez, M. U. (2019). Otizmlili bireylerde fiziksel aktivite uygulamalarının bazı fizyolojik ve psikolojik parametreleri üzerine etkisi: alanyazın derlemesi. *Academic Studies on Natural and Health Sciences*, 607.
- Elwin, M., Ek, L., Schröder, A., & Kjellin, L. (2012). Autobiographical Accounts of Sensing İn Asperger Syndrome and High-Functioning Autism. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26 (5), 420-429.
- Görgün, B., Melekoğlu, M. A. (2016). Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Olan Bireylerin Fiziksel Aktivitelerine İlişkin Yapılan Çalışmaların Gözden Geçirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 17 (03), 347-376.

- Gültekin, O., Başyığıt, F. E., (2018). Türkiye’de 2013-2017 Yılları Arasında Otizm ve Fiziksel Aktive Alanında Yapılmış Lisansüstü Tezlerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 4 (1), 116-129.
- Hameury L, Delavous P, Testé B, Leroy C, Gaboriau J-C, Berthier, A. (2010). Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique. *Annales medico psychologiques*.;168:655-672.
- Kavlak, B. (2019). *Otizimli Çocuklara Uygulanan Düzenli Fiziksel Aktivite Programının Bazı Motorik Özelliklere Etkisi* [Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi].
- Kaya, K., Alp, H. (2022). Otizimli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Önemi Üzerine Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi: Meta Analiz. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 4 (1), 1-7.
- Kern, L., Koegel, R. L., & Dunlap, G. (1984). The Influence of Vigorous Versus Mild Exercise on Autistic Stereotyped Behaviors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 14(1), 57-67.
- Kurşun, Z. (2022). Otizm ve Oyun Terapisi. *Journal of Sustainable Education Studies*, 3 (1), 36-48.
- Lang R, Koegel LK, Ashbaugh K, Register A, Ence W, Smith W. (2010). Physical Exercise and Individuals With Autism Spectrum Disorders: A Systematic Review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4, 565-576.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2006). Özel Eğitim Hizmetleri Yonetmeliği, 31.05.2006, 26184 Sayılı Resmi Gazete.
- Namlı, S. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan Otistik Engelli Bireylerin Davranış ve Motor Performanslarının Karşılaştırılması* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Nazemzadegan G, Babadi A, Zeinali Z, Kakavandi K. (2016). Effectiveness of Ball Exercises on Reduction of Stereotypic Behavior of Children With Autism Spectrum Disorder With High Performance. *Iranian Rehabilitation Journal*, 14, 121-126.
- Ökcün-Akçamuş, M. Ç. (2016). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Sosyal İletişim Becerileri Ve Dil Gelişim Özellikleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 17 (02), 163-192.
- Özer, D. S. (2001). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Powers, S., Thibadeau, S., & Rose, K. (1992). Antecedent Exercise and Its Effects on Self-Stimulation. *Behavioral Residential Treatment*, 7 (1), 15-22.
- Rakap, S. (2017). *Türkiye’de Otizm Spektrum Bozukluğu ve Özel Eğitim-2017*.
<https://www.tohumotizm.org.tr/wp-content/uploads/2018/10/tosboe2017.pdf>

- Reid, P. R., Factor, D. C., Freeman, N. L., & Sherman, J. (1988). The Effects of Physical Exercise on Three Autistic and Developmentally Disordered Adolescents. *Therapeutic Recreation Journal*, 22 (2), 47-56.
- Reynolds S, Bendixen RM, Lawrence T, Lane SJ. (2011). A Pilot Study Examining Activity Participation, Sensory Responsiveness, and Competence in Children With High Functioning Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord*. 41, 1496-1506.
- Rosenthal-Malek, A, Mitchell, S. (1997). Brief Report: The Effects of Exercise on the Self-Stimulatory Behaviors and Positive Responding of Adolescents With Autism. *J Autism Dev Disord*. 27, 193-202.
- Pan CY, Chu CH, Tsai CL, Sung MC, Huang CY, Ma WY. (2017). The Impacts of Physical Activity Intervention on Physical and Cognitive Outcomes in Children With Autism Spectrum Disorder. *Autism*, 21, 190-202.
- Savucu, Y. (2020). Otizmli Çocuklarda Erken Tanı, Eğitim ve Fiziksel Aktivitenin Önemi. *International Journal of IJSETS Sport , Exercise & Training Exercise*, 6 (3),105-109.
- Toscano, CVA, Carvalho HM, Ferreira, J P. (2018). Exercise Effects For Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality Of Life. *Percept Mot Skills*, 125, 126-146.
- Türk, N., & Gökçen, C. (2022). Otizm Spektrum Bozukluklarında Düzenli Fiziksel Egzersizlerin Bedensel ve Ruhsal Gelişim ile Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 29 (1), 1-6.
- Uğur, S. (2021). *Egzersiz Ve Sporun Down Sendromu Olan Çocuklar Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Derleme* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].
- Yazıcı, K.U., Perçinel, İ. (2014). Çocuk Psikiyatrisi Pratiğinde Nadir Bir Durum: Çocukluk Çağı Dezintegratif Bozukluğu. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 352-355.
- Zhao, M, Chen S. (2018). The Effects Of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication For Children With Autism. *BioMed Research International*, 1-14