

**Otizm Spekterum Bozukluğu Olan Çocuklarda Spor Okullarının Fiziksel Aktivite Düzeyine,  
Uyku ve Yaşam Kalitesine Etkisi**

*Contribution of Sports Schools to Physical Activity Level, Sleep and Quality of Life in Children  
With Autism Spectrum Disorder*

|  |   |  |
|--|---|--|
| Dr. Öğr. Üyesi Murat BALCI<br>İstanbul Aydın Üniversitesi,<br>Eğitim Fakültesi, İstanbul,<br>Türkiye<br>ORCID: 0000-0003-3898-8651<br>Email: muratbalci@aydin.edu.tr | Nur Melike ŞİMŞEK<br>İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisans<br>Öğrencisi, İstanbul, Türkiye<br>ORCID: 0009-0007-6590-3349<br>Email: nmelikesimsek@stu.aydin.edu.tr | Özge IŞIK<br>İstanbul Aydın Üniversitesi,<br>Lisans Öğrencisi, İstanbul,<br>Türkiye<br>ORCID: 0009-0002-3498-4223<br>Email: ozgeisik2@stu.aydin.edu.tr |
|--|---|--|

**Makale Bilgisi / Article Information**

**Cite as/Atıf:** Balcı, M., Şimşek, N.M. ve Işık, Ö. (2024). Otizm spekterum bozukluğu olan çocuklarda spor okullarının fiziksel aktivite düzeyine, uyku ve yaşam kalitesine etkisi. *Fikriyat Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 12-26.

**Makale Türü / Article Types:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Received:** 09.03.2024 **Kabul Tarihi / Accepted:** 25.03.2024

**Yayın Tarihi / Published:** 30.12.2024

**Yayın Sezonu / Pub Date Season:** Haziran/June 2024

**Cilt/ Volume:** 4 Sayı/ Issue: 1

**Sayfa / Pages:** 12-26

**İntihal / İntihal:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two reviewers and confirmed to be plagiarism-free.

**Yayıncı / Published by:** Siirt Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi / Siirt University Faculty of Arts and Sciences

**Etik Beyan / Ethical Statement:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur (Murat BALCI, Nur Melike ŞİMŞEK ve Özge IŞIK). It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

## Öz

Bu çalışmanın amacı; otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda spor okullarının fiziksel aktivite düzeyine, uyku ve yaşam kalitesine dönük olumlu ya da olumsuz etkilerini belirlemektir. Araştırmada “Spor Dersi Alan Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi” ölçeği kullanılmıştır. Spor okullarının normal gelişim gösteren ve göstermeyen çocukların fiziksel aktivite düzeyine, uyku ve yaşam kalitesine ilişkin etkilerini inceleyebilmek için sadece spor okullarına devam eden çocukların gelişiminin değil aynı zamanda da spor okullarına devam edemeyen çocuklarında gelişimlerinin incelenmesi gerekmektedir. Bu sorunsaldan hareketle İstanbul ili Küçükçekmece’de ilçesinde MEB bağlı 4 özel eğitim merkezinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında otizm spektrum bozukluğu tanısı almış ve spor eğitimi alan 40 çocuğun ebeveynleri ile otizm spektrum bozukluğu tanısı almamış ve spor eğitimi almayan 40 çocuğun ebeveynleri olmak üzere toplamda 80 ebeveyn (69 anne ve 11 baba) katılmıştır. Araştırma sonucunda ölçekten elde edilen puanın dağılımının normal olup olmadığını belirlemek için verilerin çarpıklığı (skewness) değeri göz önünde bulundurulmuştur. Gerçekleştirilen analizler sonucunda araştırmanın verilerinin normal bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan araştırmada spor okullarının otizm spektrum bozukluğu tanısı almış olan çocukların fiziksel aktivite düzeyine, uyku ve yaşam kalitesine olumlu etkisi olduğuna aynı zamanda da ebeveyn yaşam kalitesini de olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Otizm Spektrum Bozukluğu, Fiziksel Aktivite, Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi, Ebeveyn Yaşam Kalitesi

## Abstract

The purpose of this study; To determine the positive or negative effects of sports schools on physical activity level, sleep and quality of life in children with autism spectrum disorder. The "Quality of Life Level of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) Taking Sports Lessons" scale was used in the research. In order to examine the effects of sports schools on the physical activity level, sleep and quality of life of normally developing and non-developing children, it is necessary to examine not only the development of children who attend sports schools, but also the development of children who cannot attend sports schools. Based on this problem, research was carried out in 4 special education centers affiliated with the Ministry of Education in Küçükçekmece, Istanbul. A total of 80 parents (69 mothers and 11 fathers) participated in the research, including the parents of 40 children diagnosed with autism spectrum disorder and receiving sports training and the parents of 40 children who were not diagnosed with autism spectrum disorder and did not receive sports training. As a result of the research, the skewness value of the data was taken into account to determine whether the distribution of the score obtained from the scale was normal. As a result of the analyses, it was determined that the data of the study showed a normal distribution. The study concluded that sports schools have a positive impact on the physical activity level, sleep and quality of life of children diagnosed with autism spectrum disorder, and also have a positive impact on the quality of life of their parents.

**Keywords:** Autism Spectrum Disorder, Physical Activity, Sleep Quality, Quality of Life, Parental Quality of Life

## Giriş

Otizm spektrum bozukluğu (OSB), sınırlı ilgi ve yineleyici davranışlar, karşılıklı sosyal iletişim ve etkileşimdeki yetersizliklerle tanımlanan genel olarak üç yaşından önce ortaya çıkan ve yaşam boyu süren nörogelişimsel bir bozukluktur (Sağdıç & Sunagül, 2020). Sosyal iletişimdeki zorluklar, karşılıklı sosyal iletişim zorluklarını, sözel olmayan sosyal davranışları ve sosyal ilişkilerin kurulmasını içermektedir. Sınırlı ve yineleyici davranışlar da stereotipik davranış veya konuşmayı, rutinlere aşırı bağlılığı ve takıntılı ilgileri içermektedir. Otizm bir hastalık değil, ortak çekirdek bozukluğunun oluşturduğu spektrum bozukluğudur. Otizmi 3 ana başlıkta incelenebilir. Klasik otizm, Asperger sendromu ve yaygın gelişimsel bozukluk olarak da adlandırılan atipik otizm (Atbaşoğlu, 2020).

Klasik otizm tanısı almış olan bireylerde konuşma geriliği ve dil bozukluğu ile birlikte sıklıkla zihinsel engel durumu söz konusudur. Asperger sendromu bulunan bireylerde ise sosyal zorluk ve alışılmadık dışında hareketler mevcuttur. Ancak zihinsel gerilik görülmemektedir. Son olarak yaygın gelişimsel bozukluk bir diğer adıyla atipik otizm literatürde çocukluk otizmi olarak adlandırılmaktadır. Atipik otizm, bireyde otizme ilişkin tüm belirtilerin görülemediği, otizmin teşhisinde kullanılan bazı tanı kriterlerinin bireyde eksik olduğu, bireylerin dış dünyadan gelen çeşitli uyaranları normal gelişim gösteren bireylere göre düzenlemede daha çok zorlandıkları, bireyin otizme ilişkin bazı davranış örüntülerini sergilediğinde kullanılan bir tanıdır. Kısacası Atipik otizm, otizme ilişkin tüm kriterlere uymayan ancak bazı kriterleri gösteren bireylere konulan tanıdır (Özdöner ve Er, 2023).

Otizm spektrum bozukluğu doğuştan gelen ve farklı seviyeleri bulunan nörolojik bir bozukluktur. Kız çocuklarına göre erkek çocuklarında görülme olasılığı 5 kat daha fazladır. Dış görünüm açısından akranlarından farklı gözükmeler bile motor ve bilişsel gelişimi açısından yaşlılarından geri kalabilmektedirler. Bu nörolojik bozukluğu fark edebilmek için çocuklarda görülen bulgular; göz teması kuramama, seslenildiğinde tepki vermeme, iletişim bozukluğu, tekrarlayan ve süregelen davranışlar ve tek başlarına kalmayı kalabalık ortamlara tercih etmeleridir (Başar, 2019).

Otizimli bireyler iletişim konusunda ve kendini ifade etmekte güçlük çektikleri için fiziksel aktivite ve egzersizin yarar sağladığı gözlemlenmiştir. Aldıkları özel eğitim dersleri dışında toplu ve yalnız olarak etkileşim kurdukları için, spor faaliyetleri otizimli bireyler için oldukça etkilidir. Bunun yanı sıra spor okulları sadece fiziksel aktiviteye değil yaşam kalitesine ve uyku kalitesine de oldukça fayda sağlamaktadır (Koçyiğit, 2022). Çünkü yaptıkları düzenli egzersizler çocukların motor becerilerini ve bilişsel gelişim süreçlerini oldukça etkilemektedir. Bu sayede yaşam kaliteleri artarken uyku bozukluğu sorunlarını düzene sokmaktadır. Spor etkinlikleri, otizimli bireylerin olumsuz özelliklerin üstesinden gelecek dinamikleri içerisinde barındıran ve bu yönüyle bir rehabilitasyon aracı olarak düşünülebilecek etkili bir mekanizmadır. Sosyal entegrasyon olanakları ve aktif bir yaşam biçimi içinde olma, yalnızlık kaygısının azaltılmasında da katkıda bulunabilir.

Uyku bozukluğu, sağlıklı bireylere nazaran otizimli bireylerde daha fazla gözlemlenmiştir (Susuz & Doğan, 2020). Sağlıklı bireylerde uyurgezerlik, epilepsi gibi sorunlar uyku problemleri yaratırken, otizimli bireylerde bölünmeyen derin uykuların görülmesi mümkün değildir (Gündüz Çitir, 2019). Uyku kalitesinin düşüklüğü sağlıklı bireyleri gün içinde olumsuz etkilerken, OSB olan bireylerde de yaşam kalitelerini çok fazla etkilemektedir. Uyku problemi görülen otizimli çocuklar gün içinde enerjilerini verimli şekilde atamadıkları için huysuzlukları daha fazla olur (Sönmezer & Balcioğlu, 2023).

Otizimli çocuklarda görülen en büyük problem iletişim bozukluğudur (Çandır, 2015). Yabancı insanların bulunduğu ortamda huzursuz hissetme, diğer insanlarla konuşmama, orada yokmuş gibi davranmaları oldukça sık görülen bir durumdur. Spor faaliyetleri iletişim bozukluklarının düzelmesinde de yardımcı olur. Grup çalışmaları liderlik eğitimi gibi eğitimler verildiği için çocuk kendi başına hayatını idam ettirebilmeyi öğrenir (Kurtuluş, 2020).

Liderlik eğitimi otizimli bireylere uygulanan bir egzersiz eğitimidir. Otizimli bireylerin hayatının her alanında olumlu gelişmeler ve beceriler kazandırabilmelidir. Liderlik eğitimi veren kişinin disiplinli ve tutarlı olması çok önemlidir. Otizm korkulması gereken bir durum değil, fark edilmesi gereken bir durumdur. Gerekli ilgi ve eğitim sayesinde bu tür bireyler hayatlarına daha kolay ve bağımlı olmadan geçirebilmeleri mümkündür (Er, 2018).

Otizm spektrum bozukluğu (OSB); sözel ve sayısal olmayan iletişimde yetersizlik, sosyal fonksiyonlarda eksiklikler, basmakalıp ve sınırlı yaşama alanı ve davranışlar ile karakterize edilen nörogelişimsel bir bozukluktur (ER, 2018). Hayatın ilk yıllarında kendini gösteren OSB; birkaç farklı sendromu içinde barındırmaktadır (Dover & LeCouteur, 2007). DSM IV kriterlerine göre otizm spektrum bozuklukları içerisinde otizmlilik çocukluk bozukluğu, Asperger bozukluğu ve yaygın gelişimsel bozukluk bulunmaktadır. Son yıllarda hem bilimsel anlamda hem de toplumsal olarak otizm spektrum bozukluğu üzerine ilgi artmış ve bu konuda farkındalık çalışmaları hız kazanmıştır (Bolton MacDonald, Pickles & Rios, 1994). Otizm spektrum tanısı konulmuş çocuklar normal gelişim gösteren çocuklardan daha farklı davranabilir ve normal gelişim gösteren çocukların öğrendiği gibi öğrenemeyebilirler. Bu duruma karşı olarak otizmle ilgili eğitsel önlemler alındığı takdirde birçok otizmlilik çocuk bu sorunlardan büyük ölçüde kurtulabilmekte, üstelik öğrenmeyle birlikte yaşının gereksinimlerini karşılayabilmekte ve bununla beraber akranlarıyla kaynaşabilmektedir. Bu durum aynı zamanda da yaşam kalitesini yükselmektedir. Otizm spektrum bozukluğunun sebebi ve bu durumun kesin olarak önleyici tedbirleri henüz tam olarak netleşmemiştir. Otizm ve otizmin neden olduğu sorunların giderilmesi ve azaltılması amacı ile fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere ağırlık verilerek iyileştirici etkisi daha somut bir şekilde görülebilir (Karaküçük, 2012). Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde, ayrı ayrı hareket eğitimi ve eğitsel oyun ile ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir (ER, 2018).

Literatür incelendiğinde hareket eğitimi ve eğitsel oyun ile ilgili çalışmalara rastlanmasına karşın spor okullarının otizmlilik çocuklar üstündeki olumlu ya da olumsuz etkisini belirlemeye dönük çalışmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda spor okullarının fiziksel aktivite düzeyine, uyku ve yaşam kalitesine katkısı isimli bu araştırmanın alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı spor okullarına giden otizm spektrum bozukluğu olan çocukların fiziksel aktivite düzeylerine, yaşam ve uyku kalitelerine spor okullarının etkisi incelenmektedir.

### **Araştırmanın Problemi**

Spor okullarının otizm spektrum bozukluğunda fiziksel aktive düzeyine, yaşam ve uyku kalitesine etkisi var mıdır?

### **Hipotezler**

Spor okullarının otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar da fiziksel aktivite düzeyinde olumlu etkisi vardır.

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda spor okullarının uyku ve yaşam kalitesine etkisi vardır.

### **Kuramsal Çerçeve**

Nörogelişimsel bir bozukluk olan otizm spektrum bozukluğunun, çocukların hayatında yarattığı eksiklerin giderilmesinde ve tamamlanmasında (uyku kalitesi, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi) spor okullarının pek çok faydası olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Otizm spektrum bozukluğu süreklilik gösteren, sosyal iletişim ve etkileşimde bozulmalar ortaya çıkaran, kısıtlayıcı ve tekrarlayan davranışlar ile karakterize olmuş karmaşık bir durumdur (Topçu, 2017). Otizm spektrum bozukluğu olan bireylere verilecek spor eğitiminin etkileri incelendiğinde otistik bireylerin gün içerisindeki hareket aktifliği artacağından buna bağlı olarak da yaşam ve uyku kalitesine olumlu yönden etkisi bulunacaktır. Bu sebeple otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin fiziksel hareketler yapacağı ortamların oluşturması motor becerilerini olumlu yönde geliştireceği gibi fiziksel aktivite düzeylerini de artıracaktır (Termeli, 2019).

### **Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda (2-6 Yaş) Spor Okullarının Fiziksel Aktiviteye Etkisi**

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) beynin gelişim yapısını etkileyen gelişimsel bozukluk olarak ele alınır. Aynı zamanda iletişim becerilerinde eksiklik, tekrar eden sınırlayıcı-gerileyici davranış bozuklukları gözlenir. Büyük oranda OSB tanılı olan çocuklarda dil gecikmesi, sosyal becerilerinde eksiklik ve insanlar yerine oyuncaklar ya da başka nesnelere iç içe olmak daha ilgi çekicidir. Dış görünüş açısından bir farklılık olmasa da, motor becerileri akranlarına göre daha geridedir ve bunları

geliştirmek normal çocuklardan daha zordur. Otizmin tanıları arasında göz kontağı kuramamak, takıntılı davranışlar, kişilerin ilgisine kayıtsız kalmak, ismine seslendiğinde bakmamak, sanki orada değilmiş gibi davranmak vb. birçok tanı yer alır (Nursoy, 2019).

Egzersiz temelli uygulamaların, OSB tanılı çocuklarda daha fazla yararlı olan uygulamalar NAC raporunda belirlenmiştir. Yapılan araştırmaya göre (NPDC on ASD 2014) egzersiz yapmak otizm tanısı bulunan çocuklarda, öfke davranışlarının, yinelenen-tekrarlı hareketlerinin azalmasında, iletişim becerilerinin ve sosyal gelişimine faydalı olduğu gözlenmiştir. Akranlarına göre motor becerilerini aktif olarak kullanamayan çocukların, düzenli olarak profesyonel eğitimlerle spor yaptıklarında, belli bir süreden sonra hayatlarının daha kolay olduğu gözlenmiştir. Yapılan son araştırmalarda otizm tanısı olan bireylerin eğitim-öğretim süreçlerinde kullanılan etkili bir yöntem olarak belirlendiği vurgulanmakta. Aynı zamanda egzersiz temelli uygulama ve etkinliklere katılımın otizmliler için sosyal becerilerini ve iletişim becerileri üzerinde de oldukça olumlu etkilerinin bulunduğu ifade edilebilir (Yarımkaya, İlhan & Karasu, 2017).

Otizmlilerde görülen yeme bozukluklarının, öfke sorunlarının vb. birçok ele alınabilecek problemin spor ile pozitif yönde olacak şekilde bir enerjiye yönlendirilmesi amaçlanmaktadır. Spor yapan otizm tanılı çocukların erken çocukluk döneminde kazanması gereken birçok davranışı kazanmasında yardımcı olduğu gözlenmiştir. Bu eğitimler otizmliler için ayrıcalıklı olarak hazırlanmıştır. Eğitim programları fiziksel olarak gelişme sağlamanın yanı sıra otistik bireylerin bazı sağlık sorunlarını, vücut kitle indekslerinin azalmasına da yardımcı olduğu görülmektedir (World Health Organization, 2002).

Aileler ile görüşmeler yapıldığında otizm spektrum bozukluğu tanısı konmuş çocukların spor okuluna başlamadan önce top tutamadıkları, takla atamadıkları, bisiklet süremedikleri ve bunun gibi akranlarının yapabildiği birçok beceriye yerine getiremedikleri ifade edilmiştir. Ancak spor okuluna başladıktan 4 ay sonrasında, otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların yukarıda ifade edilen pek çok beceriyi yerine getirebildikleri bununla birlikte etrafa zarar verme, çevredeki insanlara zarar verme ve tekrarlayan hareketlerinde azalma gözlemlenmediği belirtilmiştir (Beyazoğlu, 2014).

Spor faaliyetler, otizm tanısı olan çocuklarda olumlu bir etki bıraktığı kanıtlanmıştır. Çünkü iletişim kurmakta zorlanan bu çocuklar, spor sayesinde yeni insanlarla, yeni mekânlarla tanışmakta ve iletişim becerilerini arttırmaktadır. Göz teması kurmakta zorlanan bu bireyler spor sayesinde bu yetilerini geliştirmekte, oyun oynama istekleri artmakta ve toplum içerisinde sergiledikleri davranışların olumlu yönde geliştiği gözlemlenmiştir (Karakoç, 2010).

Spor okullarının sağlamış olduğu fiziksel aktivite düzeylerindeki birçok beceri, otizmliler için boş zamanlarını daha verimli olarak geçirmesi ve oyalanmasını sağlayarak gelişimsel alanda ilerlemesine, özgürce hareket edebilmesine yardımcı olur. Bu da otizmliler için yaşamındaki kaliteyi ve fiziksel aktivite düzeyini artırır (Karaküçük, 2012).

Son yıllarda OSB tanılı çocukların spor okuluna gittikten sonra (fiziksel aktivite, egzersiz gibi) daha fazla hayata dâhil oldukları gözlemlenmiştir. Spor okullarının eğitim hayatlarına katkıda bulunduğu ve var olan hiperaktiflik durumunu azalttığı çünkü OSB bireylerin spor okullarında gerekli eforu sarf ettikleri ve yeterli sayıda komutları yerine getirmeyi başardıkları ve bunun sonucunda yaşam kalitelerinin arttığı gözlemlenmiştir. Örneğin “Engelli çocuğu olan ailelerin beden eğitimi ve spor etkinlikleri hakkındaki görüşleri (Çalışkan ve ark., 2008) isimli yapılan araştırmada otizmliler için katıldıkları fiziksel aktivitelere, özgüvenlerin geliştiği, başarılı olabileceğine dair olan inançlarının yükseldiği ve bu inanca ebeveyninde ortaklık ettiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda ailelerin spor okulların giden otistik çocuklarına daha fazla inandıkları görülmüştür (İlhan, 2009).

Yapılan araştırmalar otizmliler için çocukların motor becerilerinin normale yakın olduğunu belirlemiştir. Ancak spor sadece motor beceri gelişimi demek değildir spor ve spor etkinlikleri ile otistik bireyler akranlarıyla sosyal açıdan iletişim kurmakta böylece otistik bireylerde sıklıkla görülen iletişimsel yetersizlikler tamamen ortadan kalmazsa da önemli derecede azalabilmektedir. Günümüzde otizmin asıl sebebi belli olmadığı için bilimsel açıdan hangi eğitimin doğru olduğu kesin olarak bilinmemekte ve bu eğitimlerin etkileri ve yararları her çocukta farklılık göstermektedir. Bu yüzden özel eğitimle birlikte spor okullarına devam edilmesi motor beceri gelişimi, iletişim becerisinin gelişimi gibi pek çok alanda otistik bireye katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Elaltunkara, 2017).

Ailelerle yapılan görüşmelerde otistik bireylerin spor okuluna başlamalarını takiben bilişsel, motor ve sosyal becerilerinde artış gözlemlendiği, bununla birlikte tuvalet eğitimlerinde önemli katkılar sağladıkları ve yardımcı olduğu belirtilmiştir. Otistik bireylerde tespit edilen bu gelişmenin sebebi otistik bireylerin spor etkinlikleri ile birlikte aynı anda birden fazla komut alma ve bunları hayata geçirebilme becerisini kazanmalarından kaynaklanmaktadır (Hıdıroğlu, Peker, Karavuş, Tepet, Akçabey, Kaya, Öztürkçü, Lüleci & Save, 2022).

Egzersiz ile diğer amaçlanan şeylerden birisi çocukların saldırgan olmasını önlemektir. Otizmde bireylerin hayatının rutine dönüşmemesi önemlidir. Çünkü otistik bireyleri alışkanlıklarından vazgeçirmek yani sürekli tekrarladığı şeyler dışına çıkarmak, sosyalleştirmek, sürekli görüştüğü insanlar dışında başka insanlarla iletişime geçmesi sağlamak iyileşme sürecine çok fazla katkıda bulunur. Spor okullarında otistik bireyin başka öğretmenleri ve arkadaşları olacağı için, otistik birey hem akran ilişkisini iyileştirebilir, hem oyun oynama yetisini kazanabilir hem de öğretmeniyle geçirdiği vakit sayesinde komut almayı öğrenebildiği gibi aynı zamanda da insan ilişkilerini iyileştirebilir (Elaltunkara, 2017).

Otizimli bireyler dış görünüş açısından veya motor becerileri açısından normal bireylerden çok farklı gözükmeseler bile, ince motor gelişimleri açısından zayıftır. Örneğin kalem tutmada, ip atlamada, top tutmada yetersiz olabilirler. Ancak spor okulları onların öğrenme şekline uygun bir program hazırlayıp, belirli eğitimler sonucu bireylerin denge tahtasındayken top yakalayabilmesini sağlayabilir. Örneğin otizmli bireyler tek ayaküstünde duramamakta olup bunu geliştirmekte zorlanmaktadır ancak spor okuluna gittikten sonra seksek gibi oyunları oynayabilmekte ve tek ayaküstünde durmayı başarabilmektedirler. Spor okulları otistik bireylerin birçok yapamadığı fiziksel aktiviteyi yapabilmeyi öğrenmelerine yardımcı olmaktadır.

### **Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda (2-6 Yaş) Spor Okullarının Yaşam Kalitesi**

Yaşam kalitesi, bireyin iyi olma durumunu yaşamasını, sosyal açıdan ait olabilmesini, potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmeyi sahip olma gibi konuları barındıran çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Blacher & Kraemer, 2005). Yaşama kalitesinin kişinin kendini mental olarak iyi hissetmesiyle ilgili somut bir anlamı vardır. İnsan kendisini mutlu hissetmesi, geleneksel ve sosyal manada, bireyin çevresinde yaşam şekilleri çerçevesinde oluşur. İnsan yaşamının kalitesini seçtiği yollar doğrultusunda etkileyebilmektedir. Özetle hayatın oldukça anlamlı hale gelmesi insanın isteklerini gerçekleştirilmesi, istediği şeyi yapması ve istediği tutumları sergilemesinden geçmektedir (Wong & Cheung, 2010). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar hayatlarına istekleri doğrultusunda devam etmesi onların bu standartlarda olabilmesi ancak verilecek eğitimlerle gerçekleşecektir. Bu yüzden otizm spektrum bozukluğu olan çocukların yaşam kalitesini arttırmak için öncelikle ailenin de bu yöndeki tutumunu etkileyerek çocuğun bilişsel ve motor gelişimi açısından gelişim alanlarını desteklemesi için bilinçlendirilmeli ve yönlendirilmelidir.

Yaşam kalitesi, genel anlamda kişinin fiziksel ve ruhsal olarak kendini iyi hissetmesi, sosyo psikolojik olarak yeterli bulmasıdır. Kişinin mental sağlığından, psikolojik durumundan, inançlarından, hayattaki sosyal ilişkilerinden ve o insanın yaşadığı kültürel ve değer sistemleri doğrultusunda; ilke edindiği amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile bağlantılı bir şekilde yaşamdaki pozisyonunu ortaya koymasındadır (Balkanlı, 2008). Otizmli çocuklara gereken eğitimler sağlanmadığı takdirde yaşam kalitelerinde azalma gözlenir. Çünkü otizm bireyin hayatında ömür boyu sürmektedir. Ömür boyu sürecek olan bu rahatsızlığı ancak eğitimle en aza indirgeyebiliriz. Bunun için de eğitim oldukça önemlidir (Özbek, 2017).

Otizm spektrum bozukluğu bulunan bireylerde gelişimsel seyri, otizm tanısı konulmayan çocuklara kıyasla; sosyal, iletişimsel, duygusal ve fiziksel olarak daha yetersiz olduğu görülmektedir. Literatürde OSB'li bireyler ve OSB'li bireylerin ebeveynlerinin de katılmış bulunduğu birtakım araştırmalar mevcuttur. Otistik bireylerin yaşam kalitesini belirlemeye dönük yapılan bir çalışmada otizm tanısı alan bireyler incelenmiştir. Bu araştırma kapsamında araştırmanın sağlıklı sonuçlara ulaşabilmesi için otistik bireylerin yanı sıra sağlıklı olan bireylerde bu araştırmaya dâhil olmuş ve aynı zamanda kronik hasta çocuklarda bu araştırmaya dâhil edilmiştir. Sonuç olarak bu araştırmada en düşük puanı otizmli çocuklar almıştır. Yaşam kalitesi en az olan otizmli çocuklardır diyebiliriz. Bunu aşabilmek adına da spor okullarındaki eğitime önem vermek gerekmektedir (Kuhlthau & arkadaşları, 2010; Aktaran Özgür, Aksu & Eser 2017). Literatürde bulunan birtakım araştırmalarda da yaşam kalitesi genelde otizmli bireylerde düşük çıkmaktadır. Eğitim eksiliği otizmli bireylerde tespit edilen önemli bir

dezavantajdır. Bu durum otistik bireylerin yaşam kalitesini etkilemede ciddi bir sorun oluşturmaktadır. Fakat otizm tanısı konulmasıyla otizm spektrum bozukluğunun etkilerinin bir miktar azaltılabildiği ifade edilmektedir. Bireye otizm tanısı konulursa bu tanı konulan bireye uygulanacak belirli eğitimler ve bu eğitimleri içinde uygulanabilir etkinliklerde mevcuttur. Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda fiziksel aktivitelerini olduğunca artırmak gerekir çünkü bu fiziksel etkinlikler otistik bireyin motor gelişimine katkı sağlayacak ve motor becerilerini de çeşitlendirecektir. Spor eğitimleri oldukça düzenli devam eden eğitimler olduğundan otizm spektrum bozukluğu olan birey otizmin olumsuz etkilerinden uzak kalabilme fırsatı bulacaktır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde spor okullarının otizm spektrum bozukluğunun olumsuz yönleri azaltmada, otizm bozukluğu olan çocuğun yaşam kalitesini artırmada önemli katkılar sağlayabileceği söylenebilir.

Hareket etmek ve fiziksel yollarla enerji üretebilmek, beden ve ruh sağlığını eğitmek olarak adlandırabileceğimiz spor eğitimleri günlük yaşama yön verir ve aktif olarak yaşayabilmek adına yol gösterir (Tüfekçioğlu, 2003). Spor okullar otizm spektrum bozukluğu olan bireylere birçok yönden iyi geleceği düşünülmektedir iş. Bu sebeple spor okulları otistik bireylerin dikkatini toplayabilmesini, akranlarıyla uyum içerisinde olabilmelerini ve onlarla birliği içinde hareket etmesine yardımcı olacağı ifade edilmektedir (Kula, 2018).

Otizmin ilk belirtileri erken yaşlarda gözlemlenebilir. Bu belirtiler içinde dikkat dağınıklığı, sosyalleşememe, tekrar eden durumlar vb. birçok belirtir vardır. Bu belirtiler gözlemlendiği takdir de bireye otizm tanısı konulabilir. Otizm spektrum bozukluğu kişinin yaşamı boyunca devam eden aynı zamanda da bireyin ailesini de ömür boyu etkileyen bir süreçtir. Otizmlilerde ruhsal olmasa da sosyal olarak gelişmede birtakım eksikler vardır. En yaygın olan belirtilerden biride “sarılmama” davranışdır. Otizm spektrum bozukluğunda bu durumların aşılabilmesi için ve otistik bireylerin sosyal yaşama kazandırılması için destek verilmesi gerekmektedir. Bu desteği ailesi ve yakın çevresi önemli ölçüde karşılamalıdır. Çünkü beraber sürdüğü yaşam, yaşam kalitesinde de ortaklık demektir. Yaşam kalitesini artırmak isteyen aile OSB olan çocuğa destek vermelidir. Bunun yanında otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar öğrenme konusunda da birtakım zorluklar yaşayabilmektedir. Bunu yaşayan çocuk çevresine, oyunlarına ve eğitimine odaklanmakta güçlük çeker (Kudaiberanova, 2019). Odaklanma sorunu otistik bireylerin algılarını etkileyen önemli bir durum olarak ortaya çıkar. Otistik bireylerin yaşadığı bu durumları dikkate alarak otistik bireylerin gelişimleri ve yaşam kalitelerini artırmaya dönük her türlü eğitsel olanak kullanılmalıdır.

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğun yaşam kalitesine katkı sağlamak için aynı zamanda ailenin de yaşam kalitesini arttırabilmek adına gerekli eğitimlerin düzenli şekilde ihmal edilmeden ve yaşam boyu devam ettirilmesi gerekmektedir. OSB olan çocuklara sosyal ve fiziksel aktivite verilmesi yaşam kalitesini arttırabilmektedir. Bunun üzerine birçok araştırma ve ebeveynlerle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Altıntaş (2010) ait olan ve otizm tanısı konulmuş 56, gelişimsel bozukluğu olmayan 40 çocuğun annesinin katıldığı ve “yaşam kalitesi ölçeğinin” uygulandığı bir çalışmada spor okullarına devam eden OSB’li çocukların ailelerinin puanları ciddiye alınacak kadar yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde karşılaşılan ortak sonuçlardan en net olanı otizmlilerde çocuklara gereken eğitimlerin özenle sağlanmasıdır. Otizmlilerde çocukların yaşadıkları bunca olumsuz durum onların yaşam kalitesini düşürmektedir. Bundan dolayı otizmlilerde çocukların yaşam ile uyum oluşturmalarını kolaylaştırmak ve yaşam kalitelerini olabildiğince üst düzeye çıkarabilmek için spor okullarının önemi büyüktür. Fiziksel aktivitelerin ve spor çalışmalarının yapılması çocuklara olumlu etki edecektir. Ebeveynlerin yaşam kalitesini artırmak ve spor okullarının önemi üzerinden güdülemek önemlidir. Ebeveynin yaşam doyumunu da arttırmak gerekir. Çünkü yaşam doyumları arttığında çocuklarına daha faydalı olacakları düşünülmektedir (Milgram & Atzil, 1988).

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklara sahip aileler çocuklarıyla daha sık vakit geçirdiğinden sosyal yaşamda bir miktar pasif kalmaktadır (Çam ve Özkan, 2009) Literatürde otizmlilerde çocukların ebeveynleriyle ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalara göre eğitim seviyesini yüksek, bilinçli aileler otizmlilerde çocuklarının eğitimine önem verdiği için yaşam kaliteleri de buna kıyasla artmaktadır (Çam ve Özkan, 2009). Geliri yüksek aileler çocuklarına sağlayacağı imkânların artmasından kaynaklı olarak yaşam kaliteleri daha iyi olduğu gözlenmiştir (Meral ve Çaykayter, 2014).

Otizm spektrum bozukluğunun olumsuz etkilerini azaltmak ve ebeveynlerinde spor faaliyetlerine karşı gösterdiği tutumu arttırmak OSB olan çocukların gelişimlerini desteklemek için

önemlidir. Spor okulları otizmlı çocukların hayatlarında önemli derecede olumlu etkisi olduğundan ailelerde bu okullara gönderme konusunda daha ılımlı yaklaşmaktadır (İnce, 2017). Aileler uzun süre fiziksel aktivite yapmıyor veya spor faaliyetlerine önem vermiyorsa, OSB olan çocuğun da spor okuluna gitmemesi bu yönde destek alması bir sorun olarak görülmediği tespit edilmiştir. Bu durumda ailelerinde fiziksel aktivitelere önem vermesi gerektiği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Otizm spektrum bozukluğunda alınan eğitimler çocuğun yaşamının her anına yayılmalıdır. Bundan dolayı da aile için eğitimlerin devam etmesi ortak yaşam kalitesinin artarak sürdürülebilmesi adına oldukça önemlidir. Ailelerin spor aktivitelere karşı bakış açıları değişkenlik gösterdiğinden ailelere spor yapmanın öneminden bahsedilmeli ve teşvik edilmesi önerilmektedir. Düzenli şekilde fiziksel aktivitelere ve spor aktivitelere devam etmek OSB olan çocuklarda birtakım olumsuz durumları aşabilmesine yardımcı olacaktır. OSB olan çocukların spor etkinliklerinin aksatılmaması önerilmektedir. Akran öğrenmesinin devam etmesi için ebeveynlerin eğitimleri sosyal ortamlarda da desteklemesi aynı zamanda spor faaliyetlerini ebeveynlerinde katılım sağlaması önem arz etmektedir.

### **Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda (2-6 Yaş) Spor Okullarının Uyku Kalitesi**

Uyku insani bir ihtiyaçtır ve bir dinlenme durumudur. Uyku esnasında insan zihinsel ve beden olarak ihtiyacı olan dinlenmeyi gerçekleştirir. Bir nevi şarj olma durumu denebilir. Gelişimleri devam eden çocuklarda uyku çok önemli bir ihtiyaçtır, beyin gelişimi için ve davranış düzenlemesini öğrenme gibi birçok durumda yarar sağlar. Rahatsızlığı olmayan çocuklarda uyku sorunları beyinsel veya daha farklı bir sağlık sorunu olmadığı sürece ortaya çıkmamaktadır. Buna karşın otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda sıklıkla uyku sorunları yaşanmaktadır. OSB olmayan çocuklara kıyasla OSB olan çocukların gelişimsel anlamda uyku sorunlarıyla karşılaşması uyku kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Literatüre bakıldığında uyku sorunlarının çokça yaşandığıyla karşılaşmıştır (Richdale & Schreck, 2009). Uyku problemlerinin yaşla bir ilgisi olup olmadığı kesinleşmemiştir.

Bölünmeyen, derin uykular otizm bozukluğu olan çocuklarda rastlanmaz. Otizmlı çocuklar sıklıkla uykularında sorunlar yaşarlar. OSB sorunuyla karşılaşmayan bireyler dahi uykusuz kaldığı takdirde gün içindeki aktiflik kalitesi düşmektedir. Buna kıyasla OSB olan çocukların sık sık yaşadığı uyku problemleri onların gün içindeki algısını, iletişimi ve sosyal açıdan katılımını da olmak üzere birçok açıdan olumsuz etkilemektedir. Uykusuzluk her insanı olumsuz etkilediği gibi otizmlı çocukları da olumsuz etkilemektedir. Otizmlı çocukların kesintili uykuları gün içerisindeki kalitelerini de düşürmektedir. Uyku kalitesini yükseltmek için fiziksel aktiviteye önem verilmelidir (Taşyürek, 2018).

Negatif ruh halinde olan bir çocuk bu duyguyu etrafına da yansıtmaktadır. Uykusuzluk negatif ruh halinin en önemli etkenlerindedir. Aileler de negatiflikten etkilenmektedir. Kısaca uykusuzluk çocuklarla beraber etrafındakileri de etkilemektedir (Türkoğlu, 2020). Otizm rahatsızlığı eğer ilerlemiş olursa buna bağlantılı olarak uyku sorunu yaşamakta artabilir (Pek, Anand & Kai, 2012). Çocukları uykularını yeterince alamadığı için olumsuz davranışlarda bulunabilirler (Schreck, Williams & Smith, 2004). Çocukların sağlıklı bir uyku uyuyabilmesi için gerekli eğitimlerin sağlanması gerekmektedir. Bu eğitimlerle uyku sorunları da en aza indirilebilmektedir.

Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların gelişimsel açıdan değerlendirilmesi önemlidir. OSB'li çocukların uyku kalitesini artırmak da gelişimsel olarak desteklenmesini sağlamaktadır. Günümüz literatüründe uykuya ilgili araştırmalar sıklaşmıştır.

Uyku sorunlarını en aza indirmek için efor sarf edilecek etkinliklere yönlendirmek etkili olmaktadır. Otizm spektrum bozukluğunda spor aktiviteleri de sağlık açısından etkili olacağından uyku kalitesini arttırmakta etkili olacaktır. OSB olan çocuklar gün içinde efor sarf ederse bu durum daha kesintisiz uyku için yardımcı olacaktır. Bundan dolayı spor okulları uyku kalitesini artırmak için oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra psikiyatr yardımı alan çocuklar bazı ilaçları kullanmakta ve bu ilaçlarda uykuya yardımcı olmaktadır ancak olumsuz yan etkileri de söz konusudur. Bu nedenle spor okullarının da OSB olan çocuklar için sağlıklı ve etkili tedavi yolu olduğu söylenebilmektedir (Önen & Karabudak, 2021).

### **Yöntem**

#### **Araştırma Modeli**

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli baz alınarak bağımlı ve bağımsız değişkenler ve bunlar arasındaki ilişkilerin düzeyi, varlığı ve derecesi belirlenmiştir



(Sökmen, 2020). Bu doğrultuda araştırmada “Spor dersi alan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin yaşam kalitesi düzey” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek Kaya, Gültekin, Şahin ve Kırandı (2020) tarafından Eapen’in (2014) çalışmasından “Spor Derslerini Hayatın İçine Katan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi” ölçeğinden Türkçe’ye uyarlanmıştır. Araştırma İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde MEB bağlı 4 özel eğitim merkezinde yer alan spor okullarında gerçekleştirilmiştir. Bu okula giden çocukların hayatlarındaki kaliteyi belirlemek için ilişkisel tarama modeli kullanılarak ailelerinin kalite düzeyi incelenmiştir. Araştırma kapsamında “Spor dersi alan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin yaşam kalitesi düzey” ölçeği ile spor okullarına giden OSB tanısı almış çocuklarının ailelerinin yanı sıra spor okullarına gitmeyen OSB tanısı almış çocukların ailelerinde yaşam kalite düzeyi incelenmiştir.

### Çalışma Grubu

İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde MEB bağlı 4 özel eğitim merkezinde spor okullarına devam eden 40 otizm tanısı konulmuş çoğun ebeveynleri ile 40 otistik tanısı konmamış çoğun ebeveynleri olmak üzere toplamda 80 ebeveyn çalışma grubunu oluşturmuştur. Örneklem grubu oluşturulurken basit seçkisiz örneklem yöntemi kullanılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada “Spor dersi alan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin yaşam kalitesi düzey” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek Kaya, Gültekin, Şahin ve Kırandı (2020) tarafından Eapen’in (2014) çalışmasından “Spor Derslerini Hayatın İçine Katan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi” ölçeğinden Türkçe’ye uyarlanmıştır. Kullanılan ölçek A ve B olarak adlandırılan 2 bölümden ve toplam 48 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin A bölümü olarak adlandırılan kısmı ebeveynlerin kendi yaşam kalitelerini nasıl algıladıklarına yönelik beşli likert tipinde 20 sorudan oluşuyorken ölçeğin B olarak adlandırılan kısmı otistik çocukların yaşadıkları sorunlara ilişkin ebeveyn görüşlerini belirleyen beşli likert tipinde 28 sorudan oluşmaktadır.

### Ölçek Güvenilirliği

Bu araştırma bir yaşam kalitesi ölçeğidir. Araştırmayı yapanlar sırasıyla: ( Kaya, Gültekin ve arkadaşları, 2020). Ölçek 2020 yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan anketin ikinci bölümünde Eapen (2014) ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışma Türkçeye uyarlanmıştır.

### SPAOSBÇYK Ölçeğinin Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Ebeveyn ve çocukların demografik bilgileri frekans, yüzde tablosuyla gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınavında çarpıklık (skewness) katsayısı kullanılmıştır. Çarpıklık katsayısı olarak da adlandırılan Skewness, bir olasılık dağılımının asimetrisini gösteren istatistiksel bir ölçüdür. Pozitif çarpıklık katsayısı dağılımın sağa doğru uzanan bir kuyruğa sahip olduğunu, negatif çarpıklık katsayısı ise dağılımın sola doğru uzanan bir kuyruğa sahip olduğunu gösterir. Sıfıra yakın  $\pm 1$  sınırları içinde kalması çarpıklık katsayısının kuyruklarının dengeli olduğu simetrik bir dağılıma işaret eder. Başka bir ifade ile  $\pm 1$  sonucuna ulaşılması normal dağılımdan önemli bir sapmanın gerçekleşmediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011).

**Tablo 1.** Ebeveynlerin Demografik Özellikleri

|                      |         | <i>f</i> | %     |
|----------------------|---------|----------|-------|
| <b>Cinsiyet</b>      | Kadın   | 69       | 86,25 |
|                      | Erkek   | 11       | 13,75 |
| <b>Eğitim Düzeyi</b> | İlkokul | 19       | 23,7  |

|               |           |            |
|---------------|-----------|------------|
| Ortaokul      | 9         | 11,3       |
| Lise          | 28        | 35         |
| Üniversite    | 24        | 30         |
| <b>Toplam</b> | <b>80</b> | <b>100</b> |

Tablo 1’de de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ebeveynlerin %86,25’in (69 kişinin) kadın olduğu %13,75’in (11 kişinin) erkek olduğu görülmektedir. Yine Tablo1’e göre araştırmaya katılan ebeveynlerin %35’nin (28 kişinin) lise mezunu, %30’nun (24 kişinin) üniversite, %23,7’nin (19 kişinin) ilköğretim ve %11,3’nün (9 kişinin) ortaokul mezunu oldukları belirlenmiştir.

## Bulgular

**Tablo 2.** Çocukların Demografik Özellikleri

|                 |               | <i>f</i>  | %          |
|-----------------|---------------|-----------|------------|
| <b>Cinsiyet</b> | Kız           | 10        | 12,5       |
|                 | Erkek         | 70        | 87,5       |
|                 | <b>Toplam</b> | <b>80</b> | <b>100</b> |

Tablo 2’de de görüldüğü gibi araştırmaya katılan çocukların 70’i (%87,5) erkek, 10’u (%12,5) kızdır. Bu sonuç otizmin erkek çocuklardaki yaygınlığının kızlara oranla dört kat daha fazla olduğunu doğrular niteliktedir.

Gerçekleştirilen araştırma sonuçları değerlendirildiğinde ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveyn medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna karşın ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveyn öğrenim düzeyine ve ebeveynin aylık gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Kaya, Gültekin ve arkadaşları, 2020).

**Tablo 3.** Otizm ve Spor Bilgileri

|   |                      | <i>f</i> | %    |
|---|----------------------|----------|------|
| <b>Ebeveyn Spor</b>                         | Yapıyor              | 18       | 22,5 |
|   | Yapmıyor             | 62       | 77,5 |
| <b>Otizimli çocuğun spor eğitimi durumu</b> | Alıyor               | 40       | 50   |
|   | Almıyor              | 40       | 50   |
| <b>Otizimli çocuğun spor alma durumu</b>    | Haftada 2-3 gün      | 26       | 32,5 |
|   | Haftada 4-5 gün      | 14       | 17,5 |
| <b>Spor eğitimi alma süresi</b>             | Spor eğitimi almıyor | 40       | 50   |
|   | 1 yıldan az süre     | 20       | 25   |

|                |    |      |
|----------------|----|------|
| 1-3 yıl        | 9  | 11,2 |
| 3 yıldan fazla | 11 | 13,8 |

Tablo 3'te de görüldüğü gibi ebeveynlerin sadece %22,5'i (18 kişi) düzenli olarak spor yapıyorken %77,5'nin (62 kişi) düzenli olarak spor yapmadığı tespit edilmiştir. Yine Tablo 1'e göre çocukların %50'si (40 kişi) spor eğitimi almamakta %50'i (40 kişi) ise spor eğitimi almamaktadır. Otizmlili çocuğun spor eğitimi alma durumunu incelediğimizde %32,5'i (26 kişi) haftada 2-3 gün spor eğitimi almakta, %17,5'i (14 kişi) haftada 4-5 gün spor eğitimi almaktadır. Spor eğitimi alma süresini incelediğimizde çocukların %50'nin (40 kişi) hiç spor eğitimi almadığı, çocukların %25'nin (20 kişi) 1 yıldan az süredir spor eğitimi aldığı, %11,2'nin (9 kişi) 1-3 yıl arasında spor eğitimi aldığı ve, %13,8'nin (11 kişi) 3 yıldan fazla süredir spor eğitimi aldığı belirlenmiştir. Çocuklarının otizme özgü yaşadıkları zorlukları yüksek düzeyde sorun olarak algılayan ebeveynlerin yaşam kalitesi düşük düzeyde; çocuklarının otizme özgü yaşadıkları zorlukları düşük düzeyde sorun olarak algılayan ebeveynlerin yaşam kalitesi yüksek düzeyde olduğu yapılan çalışmalar sonucunda belirlenmiştir (Kaya, Şahin, Gültekin & Kırandı, 2020).

### Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucuna bakıldığında ailelerin çoğu otizmi bir sorun olarak görmemektedir. Aynı zamanda aileler bilinçli bir tutum izlediği takdirde otizmin sorunları da en aza indirildiği sonucuna varılmıştır. Çeşitli eğitimler ile otizme yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmenin bilinçli ebeveyn olma konusundaki önemi büyüktür. Bu bakımdan eğitim seviyesi yüksek aileler çocuklarına daha kaliteli bir hayat sunma konusunda daha başarılı oldukları görülmektedir (Kaya, Şahin, Gültekin & Kırandı, 2020). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde otizm tanısı almış çocuğa sahip ailelerin psikolojik yönlerden pek çok sorunla karşılaştıkları ve bu durumun doğal olarak ailelerin yaşam kalitesini etkilediği hatta düşürdüğü tespit edilmiştir (Çam ve Özkan, 2009). Yine literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde otistik bireye bakan kişinin cinsiyetinin bakım hizmetinin kalitesini ve içeriğini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemediği görülmüştür (Akdem & Akel, 2014). Ailenin otizmi bir problem olarak kabul edip etmeme durumu otizmlili bireylerin eğitiminin yararlı bir şekilde sağlanmasını oldukça etkilediği gözlemlenmiştir. Aile otizmi bir sorun olarak kabul etmediği durumda otizm tanısı almış çocuğu okula gönderse bile otizm tanısı almış çocuğun alacağı bu eğitim çocukların gelişiminde yüksek yüzdede bir ilerlemeye yol açmayacağı gözlenmiştir. Ancak aile çocuğunun otistik olma durumu kabullenip verilen eğitimleri hem kendi hem de otistik tanısı almış çocuğun hayatına katıp, yaşam standartlarını bu duruma göre tasarlasa ve verilen eğitimi sadece okul ile sınırlı tutmayıp evde de okulda verilen eğitimleri destekleyecek eğitimlere devam ederse otizmlili bireylerin gelişimlerinin daha hızlı olduğu gözlemlenmiştir (Kaya, Şahin, Gültekin & Kırandı, 2020). Meral ve Çaykayter (2014) yaptığı çalışmaya göre yaşam kalitesinin düzeyinin yaş değişkeni ile ilgili olmadığı ve otistik çocuğa bakan anne ve babaların yaş düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Alan yazını incelendiğinde otistik çocuğa bakma yükümlü olan anne ve babaların yaşam kalitesini otistik çocuğun sahip olduğu rahatsızlıklar, kronik hastalıklar, fiziksel yetersizliklerin anne ve babanın sahip olduğu hastalık ve yetersizlikten daha çok etkilediği ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Vergili, Oktaş & Koçulu, 2015). Aile gelir düzeyi değişkenine göre; gelir düzeyi yüksek ailelerin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu, bunun yanında OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeylerinin gelir düzeyi düşük ebeveynlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. OSB'de gelir düzeyi düşük ailelerde Spor eğitiminin ailenin gelir düzeyini etkilediği için uzun süre OSB'li çocuklara yapılan düzenli spor eğitimi OSB'li aileleri maddi olarak zorlamaktadır (Kaya, Şahin, Gültekin & Kırandı, 2020). Anne ve babaların düzenli spor yapmanın yaşam kalitesi üzerinde ki olumlu ya da olumsuz etkisi incelendiğinde, düzenli spor yapmayı günlük alışkanlık haline getiren anne ve babaların yaşam kalitesinin sporu günlük bir alışkanlığa dönüştürmeyen anne ve babalara göre çok daha yüksek olduğunu belirlemiştir (Meral ve Çaykayter, 2014). Otistik çocukların spor eğitimi alıp almadıkları değişkeni incelendiğinde otistik çocuğa sahip anne ve babaların yaşam kalitesinin yanı sıra otistik çocuğun otizmden kaynaklanan durumları ve zorlukları anne ve babanın yaşam kalitesini üzerinde anlamlı ya da anlamsız bir fark ortaya koymadığı belirlenmiştir (Temel, Yıldız, Turan & Karaoğlu, 2017). Inceoğlu'nun (2017) yaptığı çalışmada ise anne ve babaların otistik çocuklarını sporla ilgili branşlara yönlendirme konusunda daha istekli ve gayretli oldukları görülmüştür. Otistik bireylerin spor eğitimi, spor eğitimi alma sıklığı ve spor eğitimi alma süresi incelendiğinde bu değişkenlerin anne ve

babaların yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir değişiklik göstermediği aynı zamanda da bu anne ve babaların otistik çocukların otizmden kaynaklanan zorlukları bir sorun olarak algılamadıkları belirlenmiştir (Güleç-Aslan, Cihan & Altın, 2014). Buna karşın otistik çocuğu bulunan anne ve babaların otizmden kaynaklanan durumları bir zorluk ve problem olarak algıladıklarında buna bağlı olarak bu durumdan etkileme düzeylerinin arttığı, bunun sonucunda da anne ve babanın psikolojik açıdan etkilendiği gibi aynı zamanda da sosyal yönden de etkilendiği bu durumda anne ve babaların yaşam kalitesinde önemli bir düşüşe neden olduğu belirlenmiştir (Balkanlı, 2008).

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocukların anne ve babaları OSB'den kaynaklı sıklıkla yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkileyebilecek zorluklarla karşı karşıya kalabilirler. Bu zorluklar arasında tedavi maliyetleri nedeniyle artan finansal zorluklar, bakım talepleri yoğunlaştıkça sınırlı sosyal fırsatlar, çocuklarının benzersiz ihtiyaçlarını karşılamanın getirdiği artan duygusal stres ve çocuklarının refahına öncelik verdikleri için kariyer ve kişisel hedeflerinde olası aksaklıklar yer alabilir. Sonuç olarak, OSB'li bir çocuğa ebeveynlik yapmanın günlük gerçekleri, ebeveynlerin zihinsel ve duygusal refahı üzerinde derin baskılar yaratabilir ve bu durum anne ve babaların yaşam kalitesi üzerindeki çok yönlü etkiler olarak ortaya çıkar ve anne babanın yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Eğitime sadece rehabilitasyon merkeziyle devam eden otistik çocuklara karşın, özel eğitim dersleri, spor okulları, konuşma eğitimleri alan otizimli çocukların daha hızlı bir gelişme kaydettiği belirlenmiştir. Bu eğitimlerin, spor okulları eğitimleri ve diğer eğitimler, hepsi birbirlerini tamamlayan halkalar şeklinde iç içedir ve sadece özel eğitime devam etmek, otistik çocuğa sadece bazı temel yaşamsal becerileri kazandırmada etkili olabilir ve otistik çocuğu belli bir yere kadar ilerletebilir. Ancak otistik çocuğun aldığı özel eğitim, spor okulları eğitimleri ile sarmal bir yapıda birbirine uygun ve otistik çocuğun gelişimine uygun şekilde koordine edilirse, otistik çocuğun temel yaşamsal becerileri yanı sıra sosyal ilişkilerini geliştirme, toplumsal yaşama uyum sağlama ve sosyal hayata daha kolay adapte olma gibi pek çok beceri kazandırılabilir.

## Öneriler

Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların eğitimleri sadece okul olarak adlandırılan özel eğitim merkezleri ile sınırlı değildir. Otistik çocukların eğitimleri özel eğitim merkezlerinin yanı sıra yoğun bir şekilde otistik çocuğun yaşam alanı olan evde de devam etmektedir. Bu sebeple evdeki eğitimler sırasında otistik çocuğuna yoğun bir şekilde destek veren anne ve babanın yaşam kalitesinin yüksek olması önem arz etmektedir. Anne ve babaların evdeki yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği ve bu etkinin bir domino taşı gibi anne ve babaların yaşamlarının tümüne dağılmasını sağladığı için otistik çocuğa sahip anne ve babalara sporu yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri ve düzenli spor yapmaları önerilmektedir. Günlük rutin haline getirilen ve düzenli olarak gerçekleştirilen spor etkinliklerinin aynı zamanda da otistik çocuğa sahip olmadan kaynaklanan sorunları bir zorluk olarak algılama düzeylerini de olumlu yönde etkileyeceği varsayılmaktadır. Spor yapmak ve sporu bir günlük rutine dönüştürmek otizm spektrum bozukluğu olan çocukların fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkı sağlayacağı gibi aynı zamanda da otistik çocuğa bakmakla yükümlü olan anne ve babalara da önemli faydalar sağlayacaktır. Otistik çocukların spor faaliyetlerini sadece okul ile sınırlı tutmayıp okul dışında da sürdürülebilmesi için onlara rol model olacak olan anne ve babalarında günlük rutinler halinde spor yapmaları önemlidir. Otistik çocuğa sahip olmak ve bu otistik çocukların eğitimlerini desteklemek (dil konuşma eğitimleri, oyun grupları vb. gibi) ailelere maddi açıdan pek çok ek maliyet getirmektedir. Spor okulları da bu önemli maliyetlerden biri oluşturmaktadır. Ancak buna karşın spor okullarının otistik çocukların yaşamları üzerindeki olumlu etkileri ve otistik çocuklara bakmakla yükümlü olan anne ve babaların yaşam kalitesi üzerindeki yadsınamayacak etkileri düşünüldüğünde, otistik çocuklarını spor okullarına göndermek isteyen anne ve babalar maddi yönden desteklenmesi otistik çocukların toplumsal yaşama kazandırılmasında önemli bir adım olacaktır. Bununla birlikte otizm ve otistik bireyler konusundaki toplumsal bilinç düzeyinde yükseltilmesi gerekmektedir. Bu sebeple otizm konusunda toplumun olumsuz tutumlarını değiştirmeye dönük kamu spotları, eğitici yayınlar gibi uygulamalarının yanı sıra örgün ve yaygın eğitime devam eden tüm kademelerdeki öğrencilere otizm farkındalık eğitimleri verilmelidir. Bu eğitim sadece tek yönlü olmamalı, bununla birlikte otizmden kaynaklı zorluklar yaşayan anne ve babalarda otizmin zorlukları ile nasıl baş edebileceklerine ilişkin stratejiler ve yöntemler konusunda da eğitimler verilmelidir.

Bu araştırma otizm spektrum bozukluğu olan çocukların toplumsal yaşama uyumlarını kolaylaştırıcı unsurlardan biri olan ve aynı zamanda da otistik çocuklara bakmakla yükümlü ebeveynlerin

yaşam kalitelerini yükselten spor etkinliklerinin devlet tarafından teşvik edilmesini, bu teşviklerin yaşama geçirilmesine dönük politikaların ve stratejilerin geliştirilmesini önermektedir.

### Kaynakça

- Akdem, F. & Akel, B. S. (2014). "Otizmlili Bireylerin Bakım Verenlerinin Yaşam Kalitesi ve Zaman Yönetimini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi", *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(3), 121-129.
- Aksoy, Y. (2020). "Rekreasyonel Faaliyet Olarak Fiziksel Aktivitelerin Otizmlili Çocuklarda Sosyal İletişime Yönelik Etkileri", *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-9.
- Altıntaş, M. (2014). Çocuklar İçin Zihin Kuramı Test Bataryasının 4-5 Yaş Türk Çocuklarına Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atbaşoğlu, E. C. (2020). "Otizm Spektrum Bozukluğunun Yetişkinlikteki Teşhisi", *Noro-Psikyatrisi Arşivi*, 57(1), 1-2.
- Balkanlı, N. (2008). Otistik Çocuğu Olan ve Olmayan Annelerde Yaşam Kalitesi Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başar, E. (2019). "11-14 Yaş Arası Okul Çağındaki Çocuklarda Obezite Sıklığı", *Sağlık Akademisi*, 4(1), 53-66.
- Beyazoğlu, G. (2014). Oyun ve Su Terapilerinin Otizm Tanısı Almış Bir Çocukta Gözlenen Davranış Bozukluklarının Azaltılması Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum. Ankara: Pegem Akademi.
- Çalışkan, E., Şirinkan, A., Erciş, S., Saraçoğlu, N., & Akoğuz, N. (2008). Engelli çocuğu olan ailelerin beden eğitimi ve spor etkinlikleri hakkındaki görüşleri, *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Poster Bildiri Uzun Özetleri Kitabı*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Çam, O. & Özkan, Ö. (2009). "Otistik Çocuk Sahibi Ailelerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi", *Öz-Veri Dergisi*, 6(2), 1425-1438
- Çandır, G. (2015). 4-24 Yaş Arası Otizm Spektrum Bozukluğu ve Down Sendromu Tanısı Alan Çocukların Annelerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Baş Etme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Elaltunkara, C. (2017). 16 Haftalık Spor Eğitiminin Otizmlili Çocuklarda Temel Motor Becerileri Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Er, Ö. (2018). Otizmlili Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Eğitsel Oyun ile Yaşam Kalitesi İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Güleç-Aslan, Y., Cihan, H. & Altın, D. (2014). "Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocuk Sahibi Annelerin Deneyimleri", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 96-111.
- Gültekin, O. & Başyığıt, F. E. (2018). "Türkiye de 2013-2017 Yılları Arasında Otizm ve Fiziksel Aktive Alanında Yapılmış Lisansüstü Tezlerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 116-129.
- Gündüz Çitir, B. (2019). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Kardeşlerinde Uyku Bozukluğu Bağlanma Stili ve Ebeveyn Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Tıp Fakültesi, Aydın.
- Hidroğlu, S., Peker, Ş., Karavuş, M., Tepe, P., Akçabey, S., Kaya, A. Ö., Öztürkçü, H., Lüleci, E. N. & Save, D. (2022). "Otizmde Spor Etkinliklerinin Davranış ve Sosyalleşme Üzerindeki Olası Etkilerini Değerlendiren Niteliksel Bir Çalışma", *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 9(3), 277-284.
- İnce, G. (2017). "Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Spor İle İlgili Görüşleri", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(01), 109-124.

- Karakoç, Ö. (2010). İştme Engelli Milli Sporcular ile Spor Yapmayan İştme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Kaya, L., Gültekin, G. I., Şahin, M. & Kırandı, Ö. (2020). “Spor Dersi Alan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi”, *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 190-202.
- Koçyiğit, G. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu Bulunan Çocukların Uyku Bozukluğu ile Ebeveyn Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Kudaibergenova, A. (2019). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinin Karşılaştıkları Sorunlar: Edirne Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Kula, E. (2018). Dikkat Becerisi Geliştirmeye Dayalı Programın Dikkat Eksikliği Olan İlkokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kurtuluş, Y. (2020). Öğretmen Adaylarının Özel Eğitim ve Kaynaştırmaya Yönelik Bilgi ve Görüşleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Leyla, K., Gültekin, G.I., Şahin, M., & Kırandı, Ö. (2020). “Spor Dersi Alan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi”, *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 190-202.
- Meral, B, Cavkaytar, A (2014). “Otizmlı Çocuk Ailelerinin Aile Yaşam Kalitesi Algıları”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (3), 1363–1380.
- Milgram, N. A., & Atzil, M. (1988). “Parenting Stress In Raising Autistic Children”, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 18(3), 415-424.
- Neece, C. L., Kraemer, B. R., & Blacher, J. (2009). Transition Satisfaction and Family Well Being Among Parents Of Young Adults With Severe Intellectual Disability. *Intellectual And Developmental Disabilities*, 47(1), 31-43.
- Nursoy, G. (2019). Otizmlı Bireylerin Annelerinin Adil Dünya İnancı ve Algıladıkları Aile Yüku Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Önen, D., & Karabudak, E. (2021). “Obezite Kontrolüne Alternatif Yaklaşım: Yoga”, *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 4(2), 256-262.
- Özbek, F. (2017). Okul Öncesi Dönem Otizm Spektrum Bozukluğunda Yaşam Kalitesini Belirleyici Olarak Hastalık Şiddeti, Komorbid Ruhsal Sorunlar ve Annenin Ruhsal Sorunlarının Rolü. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Özdöner, B. K., & Er, R. K. (2023). “Okul Öncesi Dönemde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklara Yönelik Yapılan Çalışmaların İncelenmesi”, *Eğitim Yönetimi ve Politikaları Dergisi*, 4(1), 79-90.
- Özgür, B. G., Aksu, H., & Eser, E. (2017). “Otizmde Yaşam Kalitesi Anketi Anne-Baba Sürümünün Türkçe Geçerliliği ve Güvenilirliği”, *Anatolian J Psychiatry*, 18, 344-352.
- Pek, J. W., Anand, A., & Kai, T. (2012). Tudor Domain Proteins in Development. *Development*, 139(13), 2255-2266.
- Richdale, A. L., & Schreck, K. A. (2009). Sleep Problems in Autism Spectrum Disorders: Prevalence, Nature, & Possible Biopsychosocial Aetiologies. *Sleep Medicine Reviews*, 13(6), 403-411.
- Rogers, S., McIntosh, R. L., Cheung, N., Lim, L., Wang, J. J., Mitchell, P., ... & Wong, T. Y. (2010). International Eye Disease Consortium: The prevalence Of Retinal Vein Occlusion: Pooled Data From Population Studies From The United States, Europe, Asia, And Australia. *Ophthalmology*, 117(2), 313-319.
- Sağdıç, Z. A., & Sunagül, S. B. (2020). “Otizm Spektrum Bozukluğu ve Yapay Zeka Uygulamaları”, *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 92-111.

- Schreck, K. A., Williams, K., & Smith, A. F. (2004). "A Comparison Of Eating Behaviors Between Children With And Without Autism", *Journal Of Autism And Developmental Disorders*, 34, 433-438.
- Sökmen, A. (2020). "Etik Liderliğin İş Tatmini ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisinde Algılanan Örgütsel Destegın Aracı Rolü: Kamu Sektöründe Bir Araştırma", *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 3467-3481.
- Sönmezer, Z., & Balcıoğlu, B. A. (2023). "Dijital Medya ve Ekranı Emanet Edilen Çocuklar", *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 9(33), 54-70.
- Susuz, Ç., & Doğan, B. G. (2020). "Halk Sağlığı Bakışıyla Otizm Spektrum Bozukluğu/Autism Spectrum Disorder With Public Health Perspective", *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(2), 297-310.
- Taşyürek, E. (2017). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Konulan Çocuklarda Uyku ve Beslenme Sorunları. Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Temel, G., Yıldız, T., Turan, M.B. & Karaoğlu, B. (2017). "Sporun Otistik Çocuklarda Saldırıcılık ve Sosyal Uyum Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi", *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 1303-1414.
- Termeli, S. (2019). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Sosyal Becerilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tüfekçioğlu, U. (2003). İşitme, Konuşma ve Görme Sorunları Olan Çocukların Eğitimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türkoğlu, S., Uçar, H. N., Çetin, F. H., Güler, H. A., & Tezcan, M. E. (2020). The Relationship Between Chronotype, Sleep and Autism Symptom Severity in Children With ASD in COVID-19 Home Confinement Period. *Chronobiology International*, 37(8), 1207-1213.
- Uzun Dönmez, M. (2019). Otizimli Çocukların Yaşam Kalitesinde Hippoterapinin Etkisinin İncelenmesi: Terapötik Rekreasyon Uygulaması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Vergili, Ö., Oktaş, B., & Koçulu, E. (2015). Engelli Çocuğun Bağımsızlık Düzeyinin Kendisine Bakım Verenler Üzerindeki Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Açısından Etkisinin İncelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*. 1(1), 1-7.
- World Health Organization, (2002). Reducing Risks, Promoting Healty Life, <https://www.who.int/publications/i/item/9241562072>
- Yarımkaya, E, İlhan, E. L. & Karasu, N. (2017). "Akran Aracılı Uyarlanmış Fiziksel Aktivitelere Katılan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bir Bireyin İletişim Becerilerindeki Değerişimlerin İncelenmesi", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(02), 225-252.
- Yurteri, N. & Akdemir, M. (2019). "Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Müzik Terapinin Otizm Belirtileri Ve Yaşam Kalitesine Etkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(4), 436-441.