



Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi

Yıl: 2020, Cilt: 21, Sayı: 1, Sayfa No: 171-192

doi: 10.21565/ozelegitimdergisi.559802

DERLEME

Gönderim Tarihi: 02.05.19

Kabul Tarihi: 19.06.19

Erken Görünüm: 03.07.19

Gelişimsel Yetersizliği Olan Yetişkinler İçin İhmal Edilen Bir Zaman Dilimi: Serbest Zaman*

Tahir Mete Artar^{ID**}
Anadolu Üniversitesi

Yasemin Ergenekon^{ID***}
Anadolu Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlerin yaşamında önemli bir yer kaplayan serbest zaman kavramına yönelik temel kavramların açıklanması, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımındaki sorunların ortaya konması ve ilgili araştırma bulgularından yola çıkılarak öneriler geliştirilmesidir. Çalışma kapsamında öncelikle serbest zaman, serbest zaman etkinliklerine yönelik sınıflandırmalar, serbest zaman etkinliklerinde sergilenen gerekli ve ilgili beceriler ile serbest zaman eğitimi kavramları ayrıntılı biçimde açıklanmıştır. Ayrıca, yetişkinlik dönemindeki gelişimsel yetersizliği olan bireyler açısından serbest zaman etkinliklerinin önemi ve bu etkinliklere katılımı karşılaşılan sorunlar paylaşılmıştır. Son olarak ilgili alanyazından yola çıkılarak bu bireylerin serbest zamanlarını daha nitelikli geçirebilmeleri için paydaşlara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Gelişimsel yetersizliği olan yetişkinler, serbest zaman, serbest zaman etkinlikleri, serbest zaman eğitimi, toplumsal yaşam katılımı, yaşam kalitesi.

Önerilen Atıf Şekli

Artar, T. M., & Ergenekon, Y. (2020). Gelişimsel yetersizliği olan yetişkinler için ihmal edilen bir zaman dilimi: Serbest zaman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 171-192. doi: 10.21565/ozelegitimdergisi.559802

*Bu çalışma ZEÖ616 Özel Gereksinimi Olan Yetişkinler isimli doktora dersi kapsamında hazırlanmıştır.

**Arş. Gör., E-posta: t.meteartar@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0285-4152>

*****Sorumlu Yazar:** Doç. Dr., E-posta: yaseminergenekon@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2443-0884>

Yaşam kalitesi duygusal açıdan iyi olma, kişilerarası ilişkiler, maddi açıdan iyi olma, kişisel gelişim, fiziksel açıdan iyi olma, öz belirleme (self-determination), sosyal katılım ve hakları içeren sekiz önemli yaşam alanında birey tarafından arzulanan durumları yansıtan bir yapı olarak tanımlanabilir (Schalock & Verdugo, 2002). Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2001) ve Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlikler Birliği (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities [AAIDD]) bireylerin yaşam kalitesi üzerinde katılımın önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir (Schalock vd., 2010). Katılım toplumsal yaşamla ilgili bir alanda yer alma eylemi olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2001). Diğer bir tanımda katılım bireyin yaşam alanlarındaki ve toplum içerisindeki işlevde bulunma düzeyi olarak açıklanmaktadır (Schalock vd., 2010). Yaşamla ilgili alanlara katılım arkadaş ve ailelerle ilişkilere, ev yaşamına, öğrenme ve bilgiyi kullanma etkinliklerine, toplumsal, sosyal ve kentsel yaşama ve serbest zaman etkinliklerine katılımı içermektedir. Buna göre katılım teriminin belli bir yaş grubu içerisinde gerçekleştirilmesi gereken sosyal rolleri içerdiği görülmektedir. Bu sosyal rollerin sıklıkla ortaya konduğu alanlardan biri de serbest zaman etkinlikleri alanı olarak nitelendirilebilir (Badia, Orgaz, Verdugo & Ullan, 2013).

Gelişimsel yetersizliği olan birey (zihin yetersizliği ve/veya otizm spektrum bozukluğu-OSB) ve onun yakın çevresini oluşturan ailesinin yaşam kalitesinin artmasında, yaşamın her alanında gereksinim duyulan desteklerin varlığı ve bunlara katılımının önemli olduğu bilinmektedir (Vilaseca vd., 2017). Serbest zaman etkinliklerine katılım özellikle okul sonrası dönemde gelişimsel yetersizliği olan bireylerin yaşamında oldukça önemli bir bileşendir. Serbest zaman etkinliklerine katılmak gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlerin psiko-motor alandaki gelişimlerine katkı sunmakta ve yeni arkadaşlıklar kurmalarını teşvik ederek sosyal katılımını artırmaktadır. Araştırmalar gelişimsel yetersizliği olan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri, kendilerine yönelik kararlar almaları, yetişkinliğe geçiş süreci ve sonrasında yaşam kalitelerinin artması için serbest zaman etkinlikleri alanında desteklenmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır (Hoge, Dattilo & Williams, 1999; Hoge & Wilhite, 1997; Neumayer & Bleasdale, 1996). “Serbest zaman”, “serbest zaman etkinlikleri”, “serbest zaman becerileri” ve “serbest zaman eğitimi” kavramlarının özel eğitimle ilgili alanyazında sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı gözlenmektedir. Ancak bu kavramlar incelendiğinde birbirinden farklı anlamlar içerdikleri ya da yanlış kullanıldıkları görülmektedir. Bu nedenle, öncelikle bu kavramlara açıklık getirmekte yarar olduğu düşünülmektedir.

Serbest Zaman Etkinlikleri: Nedir? Ne değildir? Nasıl sınıflandırılır?

Serbest zaman (leisure time), bireyin özgürce ve kendi tercihleri doğrultusunda bireysel seçimler yaptığı, herhangi bir sorumluluk ya da işle ilgili olmayan, gönüllü olarak gerçekleştirdiği eylemleri içeren ve gerçekleştirdiğinde zevk, mutluluk, arkadaşlık, yaratıcılık, doyum, kendini geliştirme ve ifade etme olanağı sağlayan temel bir yaşam alanıdır (AAIDD, 2010; Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007). Örneğin bir öğrencinin okul, kurs, uyku, yemek yeme gibi zorunlu olarak gerçekleştirdiği etkinliklerin dışında kalan zamanları serbest zaman olarak nitelendirilebilir. Diğer yandan yetişkinler için çalışma saatleri dışında kalan saatler olası serbest zaman dilimlerine işaret etmektedir.

Serbest zaman etkinlikleri (leisure time activities/leisure activities), insanların yetenek ve kaynaklarını kullanarak kendi tercihlerine göre gerçekleştirmek istedikleri ya da gerçekleştirdikleri, ekonomik fayda sağlayan bir sorumluluk altında olmadıkları, içsel motivasyon ve pekiştiricilerle gerçekleştirdikleri ve sonucunda da bireysel olarak tatmin oldukları etkinliklerdir (Leitner & Leitner, 2012; Stebbins, 2005). Örneğin bir yetişkinin mesai saati dışında kendi seçtiği tiyatro oyununa gitmesi serbest zaman etkinliği olarak nitelendirilebilir. Bu etkinlik hem onun keyifli zaman geçirmesine hem de doyum sağlayarak serbest zamanını nitelikli olarak değerlendirmesine hizmet edecektir. Diğer yandan iş yerinden çıkan ve evde sıkılarak vakit geçiren bir yetişkinin ise bu zaman diliminde gönüllü bir etkinlik gerçekleştirmediği ve herhangi bir doyum hissetmediği ifade edilebilir. Dolayısıyla, bu örnekte olduğu gibi bireyin zevk almaksızın sıkılarak vakit geçirmesi serbest zaman etkinliği olarak değerlendirilmemelidir.

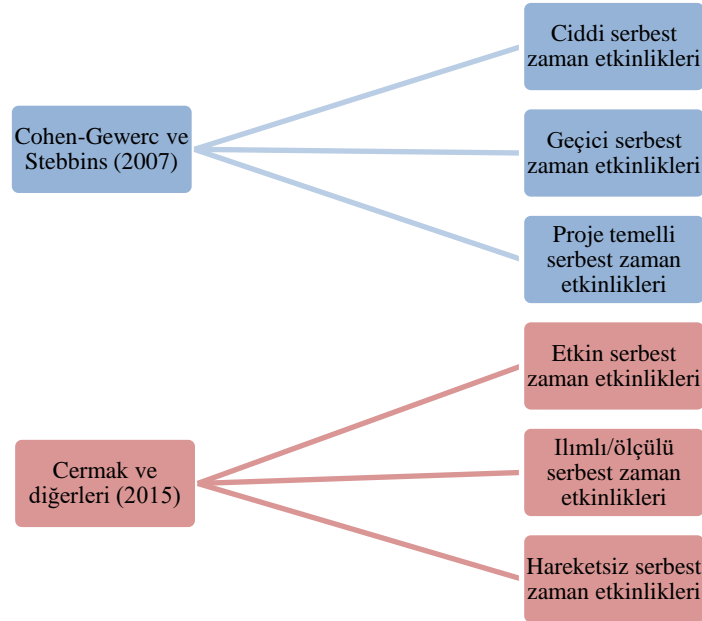
Alanyazın incelendiğinde serbest zaman etkinliklerinin farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Cohen-Gewerc ve Stebbins (2007) serbest zaman etkinliklerini ciddi, geçici ve proje temelli serbest zaman etkinlikleri olarak üç başlıkta sınıflandırmıştır. *Ciddi serbest zaman etkinlikleri (serious leisure time activities)* bireylerin amatör, hobi ya da gönüllü olarak gerçekleştirdiği birtakım özel beceri, bilgi ve deneyimler gerektiren ve aynı zamanda kariyer temelli olan etkinliklerdir. Bu tip etkinlikler özveri, önem, yetenek ve dikkat gibi nitelikler gerektirdiği için “ciddi” olarak nitelendirilmektedir. Örneğin resim çizmek kimi bireyler için hobi olarak nitelendirilebilirken kimi bireyler için bir iş olarak görülebilmektedir. Her iki birey için de resim çizmek yetenek, bilgi, beceri ve yeterlik gerektiren bir etkinliktir. Bu tür etkinlikleri gerçekleştiren bireyler süreçte aktif olarak yer almaktadırlar. Sinemaya giden birey koltuğuna oturarak “pasif” şekilde sadece film izlerken gitar çalan birey arka planda çeşitli hazırlıklar ve deneyimlerle süreçte “aktif” biçimde rol almaktadır. Bu tür etkinlikler bireylerin bilgi, birikim ve yeteneklerine katkı sunmakta, kendilerini geliştirmelerini, ifade etmelerini ve yaratıcılıklarını sergilemelerini sağlamaktadır. Ciddi serbest zaman etkinlikleri kimi durumlarda etkinliği gerçekleştiren bireye maddi kazanç sağlayan bir meslek haline gelebilmektedir. Bu nedenle, ciddi serbest zaman etkinliklerinin yaşam kalitesine olan katkısının diğer serbest zaman etkinliklerine göre daha fazla olduğu söylenebilir (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

Geçici serbest zaman etkinlikleri (casual leisure time activities) gerçekleştiren bireylere anlık tatmin sağlayan, herhangi bir eğitim ya da yeterlik gerektirmeyen ve sadece eğlenilen etkinliklerdir. Geçici serbest zaman etkinlikleri; rahatlatıcı etkinlikler (Örneğin, oturmak, gezinmek gibi), pasif eğlence etkinlikleri (Örneğin, televizyon izlemek, kitap okumak gibi), aktif eğlence etkinlikleri (Örneğin, şans oyunları, tavlâ gibi), sosyal etkileşimler ve dürtüsel etkinlikler (Örneğin, yemek, içmek gibi) olarak sıralanabilir. Bu etkinlikler ayrı ayrı ya da birbiriyle eşzamanlı olarak gerçekleştirilebilir. Örneğin insanlar bir şeyler yiyip içerken aynı zamanda sosyal etkileşimde de bulunabilirler (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

Proje temelli serbest zaman etkinlikleri (project-based leisure time activities) öncesinde dikkatli bir planlama ve organizasyon gerektiren, bilgi ve becerilere göre niteliği değişiklik gösteren etkinliklerdir. Bu tür etkinlikler tek seferlik (Örneğin, uçurtma yapma, yap-boz tamamlama, belli bir modele göre montaj yapma gibi) ya da nadiren gerçekleşen etkinlikler (Örneğin, bayram, düğün, doğum, cenaze gibi etkinliklerde gerçekleştirilen kültürel ritüeller) olarak ifade edilmektedir (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

Bir başka sınıflandırma serbest zaman etkinliklerini bu etkinliklere katılım sırasında sergilenen efora göre incelemektedir. Buna göre serbest zaman etkinlikleri etkin (vigorous), ılımlı/ölçülü (moderate) ve hareketsiz (sedentary) etkinlikler olarak sınıflandırılmaktadır (Cermak vd., 2015; Ziviani, Scott & Wadley, 2004). *Etkin serbest zaman etkinlikleri* etkinliği gerçekleştiren bireyin fiziksel açıdan aktif olduğu ve çaba gösterdiği etkinliklerdir. Bu etkinlikler denge ve koordinasyon gibi kaba motor becerilerde yetkinlik gerektirmektedir. Etkin serbest zaman etkinlikleri yüzme, basketbol oynama, yürüyüş yapma gibi örneklendirilebilir (Kioumourtzoglou, Derri, Tzetzis & Theodorakis, 1998). *İlumlı/ölçülü serbest zaman etkinlikleri* ince motor becerilerde yetkinlik isteyen, ancak etkin serbest zaman etkinlikleri kadar efor gerektirmeyen etkinliklerdir. Resim yapma, enstrüman çalma bu tür etkinliklere örnek olarak verilebilir. *Hareketsiz serbest zaman etkinlikleri* ise sınırlı düzeyde fiziksel çaba gerektiren ve genellikle oturarak gerçekleştirilen etkinliklerdir. Televizyon izleme, bilgisayarda oyun oynama, kitap okuma gibi etkinlikler hareketsiz serbest zaman etkinliklerine örnek olarak gösterilebilir (Biddle, Marshall, Gorely & Cameron, 2009). Şekil 1’de serbest zaman etkinliklerine ilişkin bu sınıflandırma yer almaktadır.

Yukarıda sınıflandırılan serbest zaman etkinliği türleri her ne kadar ayrı özellikler içerseler de bu etkinlik türleri arasında geçişlerin olduğu söylenebilir. Örneğin televizyonda tenis maçı izleyen bir birey bu sporu kendine uygun görerek tenis kursuna başlayabilir. Böylece, birey geçici olarak nitelendirilebilecek serbest zaman etkinliğiyle ciddi bir serbest zaman etkinliği arasında geçiş yapmış olacaktır.



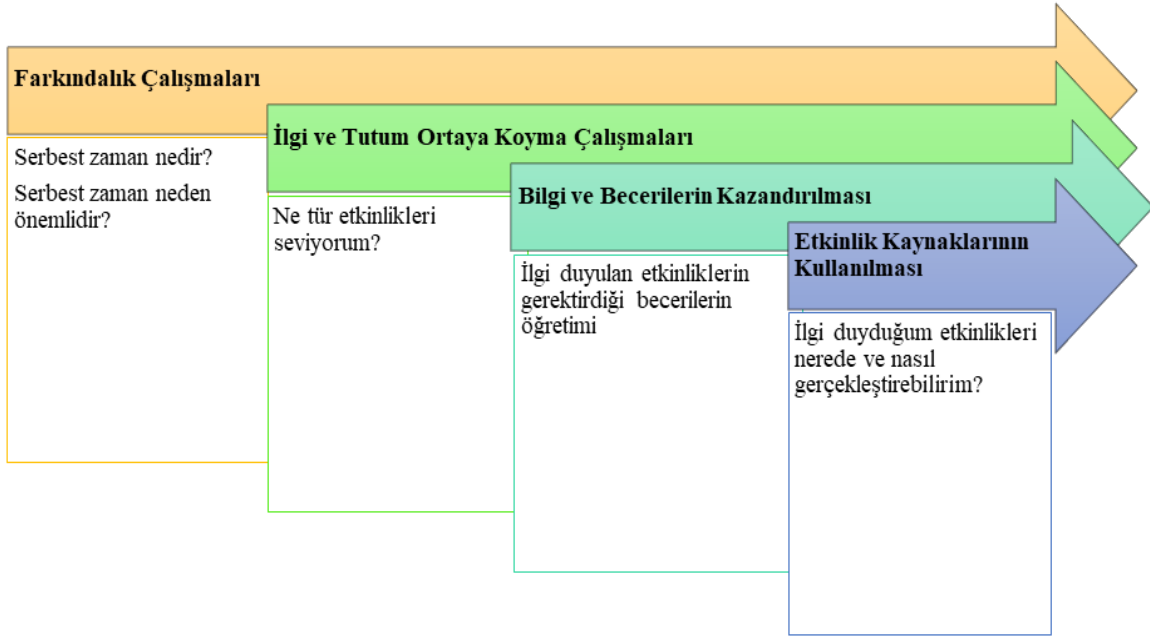
Şekil 1. Serbest zaman etkinlikleri sınıflandırması.

İlgili alanyazında kimi çalışmalarda serbest zaman becerileri (leisure time skills) kavramı kullanılsa da serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gerekli olan becerilerin farklı alanlarda yer aldığı görülmektedir. Bu nedenle, serbest zaman etkinliklerinin yapılması sırasında gereksinim duyulan becerilerin “etkinlik becerilerinden” ve “ilgili becerilerden” oluştuğunu söylemek daha doğru olacaktır. Etkinlik becerileri bir etkinliği başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için gereksinim duyulan devinsel ya da bilişsel alanlarda yer alan beceriler olarak nitelendirilebilir. Örneğin, yüzerken kulaç atma, basketbol topunu potaya atma devinsel alanda yer alan becerilerken oyunun kurallarına uyma, satranç oynarken strateji kullanarak hamle yapma bilişsel alanda yer alan becerilerdir (Coyne, Klagge & Nyberg, 2016). Serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gerekli olan bir diğer beceri grubu serbest zaman etkinliklerine yönelik eğitimlere katılımı sağlayan ilgili beceriler olarak ifade edilmektedir. İlgili beceriler serbest zamanın farkında olma, çevredeki serbest zaman etkinliği kaynaklarını bilme ve kullanma, karar verme, başvurma, sosyal etkileşimde bulunma ve problem çözme olarak sıralanabilir (Coyne vd., 2016; Johnson, McDonnell, Holzwarth & Hunter, 2004). Görüldüğü üzere “serbest zaman becerileri” kavramı yerine serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirebilmek için gerekli önkoşul becerilerden söz etmek daha doğru olacaktır.

Serbest zaman eğitimi bireyin serbest zaman konusunda bir anlayış geliştirmesini, kendi serbest zamanına yönelik ilgi ve tutum ortaya koymasını, serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gerekli bilgi ve becerileri kazanmasını ve çevresindeki serbest zaman etkinliği kaynaklarını kullanabilmesini amaçlayan gelişimsel bir süreç olarak tanımlanabilir (Mundy, 1998). Serbest zaman etkinliklerine yönelik farkındalık çalışmaları serbest zamanın ne olduğu, insanların neden bu etkinlikleri gerçekleştirmesi gerektiği ve bu etkinliklerin yararlarını bilme amaçlarını taşımaktadır. Serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgi ve tutum ortaya koyma çalışmaları bireyin serbest zamanı hakkında kendi ilgi ve tercihlerinden yola çıkarak kişisel bir tutum geliştirmesini ve bu etkinliklere katılım için motivasyon oluşturmaya kapsamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri için bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlayan çalışmalar ilgi duyulan serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmeye yönelik önkoşul becerilere yönelik eğitimleri içermektedir. Serbest zaman etkinliği kaynaklarının kullanılmasına yönelik çalışmalar çevrede hangi etkinliklerin olduğu, bu etkinliklerin nerede gerçekleştirildiği, etkinliklere katılım için gerekli şartlar ve

ücretler konusunda bilgi sahibi olmayı kapsamaktadır (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007). Şekil 2’de serbest zaman eğitimi süreci almaktadır.

Serbest zaman eğitimi olabildiğince doğal bir ortamda gerçekleştirilmelidir. Özellikle toplum içerisinde başkalarıyla birlikte gerçekleştirilen etkinliklere yönelik eğitimlerin (örn., tiyatro izleme, tenis maçı izleme gibi) doğal ortamda gerçekleştirilmesi oldukça önemlidir. Buna karşın bilgisayarda oyun oynama gibi etkinlikler birçok ortamda gerçekleştirilebildiği için doğal ortamda öğretime gereksinim duyulmayabilir. Bu tür etkinliklerde öğretim ortamında gerçekleştirilen eğitimlerin farklı ortamlarda genellenmesi için çalışmalar yürütülebilir (Watson, 2017).



Şekil 2. Serbest zaman eğitimi süreci.

Serbest zaman eğitimi gerçekleştirmek üzere sunulacak öğretimde; (a) etkinliği gerçekleştirmek için hedeflenen “etkinlik becerileri” ve “ilgili beceriler” ile bu becerilerin öğretimi için gerekli desteklerin belirlenmesi, (b) etkinlikten önce bireyin hazırlanması, (c) bilimsel dayanaklı uygulamalarla öğretimin gerçekleştirilmesi, (d) öğrenme gerçekleşene kadar öğretim etkinliklerinin tekrarlanması, (e) serbest zaman etkinliğinin farklı ortamlarda da gerçekleştirilebilmesi için gerekli genelleme çalışmalarının yürütülmesi ve (f) yetersizlikten hafif düzeyde etkilenen bireyler için bu etkinliği öğrenmenin neden önemli olduğunun bireye açıklanması gerekmektedir (Coyne vd., 2016). Serbest zaman etkinliği için gerekli becerilerin öğretiminde bilimsel dayanaklı uygulamalardan yedisinin bu etkinlikler için oldukça etkili sonuçlar verdiği bilinmektedir (National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder [NPDC], 2014). İpucu sunma, pekiştirme, kendini yönetme, etkinlik çizelgeleri, beceri analizi, görsel destekler ve video modellerle öğretim serbest zaman etkinlikleri için gerekli becerilerin öğretiminde etkili öğretim uygulamaları olarak sıralanabilir (Coyne vd., 2016; NPDC, 2014).

Serbest Zaman Etkinlikleri Neden Önemlidir?

İnsanların yaşam döngüsü incelendiğinde serbest zaman etkinliklerine ayrılan zamanın eğitim, çalışma, dinlenme ve uykuya ayrılan zamandan daha uzun sürdüğü söylenebilir. Kabaca yapılan bir hesapla 18 yaşında ve yetişkinliğe geçiş döneminde olan bir bireyin ortalama 60 yıl daha yaşayacağı varsayıldığında bu sürenin 5.34 yılı ailesel yükümlülüklerle, 7.12 yılı kişisel bakımla, 8.33 yılı çalışmakla, 17.8 yılı uyumakla ve 18 yılı serbest zaman etkinlikleriyle geçmektedir (Leitner & Leitner, 2012). Benzer şekilde çocukların günlük zamanının %30'unu serbest zaman etkinlikleriyle geçirdikleri bilinmektedir (Jarus, Anaby, Bart, Engel-Yeger & Law, 2010). Serbest zaman, bireylere mutluluk, zevk, rahatlama, özgüven sağlamak ve ruh sağlığına katkı sunmaktadır. Bir diğer deyişle, serbest zamanın nitelikli şekilde geçirilmesi insanların refahına, yaşam doyumuna ve yaşam kalitesine önemli düzeyde katkı sunmaktadır.

Alanyazında serbest zamanda gerçekleştirilen etkinliklerin bireye duygusal, fiziksel ve sosyal açıdan yararları olduğu ifade edilmektedir (Russell & Jamieson, 2008). Serbest zamanını kendi ilgi ve hobileri doğrultusunda geçiren bireylerin duygusal açıdan iyi olma durumları artmaktayken akıl hastalığı belirtilerinin azaldığı görülmektedir (Iwasaki, Mannell, Smale & Butcher, 2002). Bununla birlikte, insan psikolojisi ve fizyolojisi üzerinde olumsuz etkileri olan stres serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerde önemli derecede azalmaktadır (Leitner & Leitner, 2012; Ribeiro vd., 2015). Serbest zamanların aktif geçirilmesi solunum, kas ve dolaşım sistemlerinin işleyişine ve böylece bireylerin fizyolojik açıdan iyi olmalarına katkı sunmaktadır (Godbey, Caldwell, Floyd & Payne, 2005; Modi, 2017). Toplum içerisinde gerçekleştirilen serbest zaman etkinlikleri ise bireylerin çevrelerindeki bireylerle sosyal etkileşim kurarak onlardan aldıkları doğal destekleri artırmakta ve sosyal katılımlarına katkı sağlamaktadır (Russell & Jamieson, 2008). Serbest zaman etkinlikleri kişisel gelişime katkı sunması, teknoloji kullanımına olanak sağlaması, fiziksel ve zihnen kamçılayıcı, meydan okuyucu (challenging) olması, sosyalleşmeyi ve yaratıcılığı teşvik etmesi yönleriyle bireylerin yaşam kalitesine önemli katkılar sunmaktadır (McGuire, Boyd & Tedrick, 2013).

Tipik gelişen bireylerde olduğu gibi gelişimsel yetersizliği olan bireylerin yaşamında da serbest zaman etkinlikleri önemli bir yer kaplamaktadır. Alanyazında serbest zaman etkinliklerine katılımın, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin toplumun eşit bir üyesi olarak daha fazla kaynaşmalarına (Amado, Stancliffe, McCarron & McCallion, 2013), bu yolla yaşam kalitelerinin artmasına ve uyumsal davranışlarının gelişimine katkı sunduğu ifade edilmektedir (Billstedt, Gillberg & Gillberg, 2011; Duvdevany & Arar, 2004; Garcia-Villamizar & Dattilo, 2010; Poulsen, Ziviani & Cuskelly, 2007). Serbest zaman etkinliklerine katılımı birlikte algılanan tatmin düzeyinin genel olarak gelişimsel yetersizliği olan bireylerin yaşam doyumunda önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir (Kim, Schilling, Kim & Han, 2016). Gelişimsel yetersizliği olan bireylerle serbest zaman etkinliklerine katılan tipik gelişen bireylerin bu bireylere yönelik tutumlarının, katılmayanlara göre olumlu yönde değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır (Sullivan & Glidden, 2014). Bununla birlikte, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin de serbest zaman etkinliklerini topluma katılım için bir fırsat olarak gördüğü bilinmektedir (Hammel & diğ., 2008). Gelişimsel yetersizliği olan bireylerin çalışma yaşamına ve okul sonrası eğitime katılımında ya da bir aile kurmada güçlükler yaşadıkları alanyazında ifade edilmekle birlikte (Wagner, Newman, Cameto, Garza & Levine, 2005), serbest zaman etkinlikleri onların yaşamında yer aldığında yaşamlarına önemli katkılar sunduğu belirtilmektedir (Billstedt vd., 2011; Duvdevany & Arar, 2004; Garcia-Villamizar & Dattilo, 2010; Poulsen vd., 2007). Serbest zaman etkinlikleri yetersizliği olan yetişkinlerin fiziksel enerjilerini atmalarını ve stres düzeylerinin azalmasını sağlamaktadır. Bu etkinliklerin sunduğu fırsatlarla yetersizliği olan bireyler var olan becerilerini geliştirebilmekte ve yeni beceriler edinebilmektedirler. Serbest zaman etkinlikleri gelişimsel yetersizliği olan bireylerin yeni insanlarla tanışmasına ve arkadaş edinmesine fırsat sağlayabilmektedir. Serbest zamanlarını genellikle pasif şekilde ve yineleyici ortamlarda geçiren yetersizliği olan bireyler için serbest zaman etkinlikleri, bu bireylere üretken bir birey olma ve ilgi alanlarını genişletme olanağı sağlamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri yetersizliği olan bireylerin fiziksel sağlıklarına katkı sağlamakta, rahatlayarak eğlenceli vakit geçirmelerini teşvik etmektedir. Ek olarak özel eğitim ve destek hizmetlerinin birincil amaçlarından olan toplum içerisinde eşit birey olma ve toplumla kaynaşma da serbest zaman etkinlikleriyle sağlanabilmektedir (Steere, Rose & Cavaiuolo, 2007).

Gelişimsel yetersizliği olan birey ailelerinin öncelikli gereksinim duyduğu alanlar incelendiğinde gelişimsel yetersizliği olan bireye serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek üzere sağlanan desteklerin önde geldiği görülmektedir (Vilaseca vd., 2017). Bu doğrultuda gelişimsel yetersizliği olan bireylerin sosyal katılım ve kaynaşmalarının gerçekleştiği yer olan toplumsal yaşam içindeki etkinliklerin ayrı bir önem kazandığı söylenebilir. Gelişimsel yetersizliği olan bireylerin toplumsal yaşam içindeki sosyal katılım ve kaynaşmalarının sağlanması için beceri ve gereksinimleriyle içinde yaşanılan toplumun sağladığı olanak ve desteklerin etkileşimi ön plana çıkmaktadır (Bogenshutz & Novak-Amado, 2016). King ve diğerleri (2003) yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımında etkili olan bileşenleri; yaşadığı çevrede ilgili kurumların sağladığı destekler ya da fırsatlar, ailenin sosyo-ekonomik durumu, aile ve gelişimsel yetersizliği olan bireyin serbest zamanlarını nasıl geçireceğine ilişkin tercihi ve gelişimsel yetersizliği olan bireyin yeterlikleri olarak sıralamaktadırlar. Özetle, serbest zamanların nasıl geçirildiği gelişimsel yetersizliği olan bireylerin yaşam kalitesi ve gelişimi açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zamanlarında ne tür etkinlikler gerçekleştirdiklerinin bilinmesinin bu alana yönelik gereksinimlerin belirlenmesinde önemli bilgiler sunacağı söylenebilir.

“Kalabalık İçinde Yalnızlık!”: Gelişimsel Yetersizliği Olan Bireyler Serbest Zamanlarını Nasıl Geçirmekteler?

Gelişimsel yetersizliği olan bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinlikleri sosyal etkinlikler, evde gerçekleştirilen etkinlikler ve fiziksel etkinlikler olarak sıralanabilir. *Sosyal etkinlikler* doğum günü kutlamaları, dışarıda yemek yeme, seyahat etme, alışveriş yapma, dini etkinliklere katılma, gönüllü çalışmalarda bulunma, kamp yapma, konsere gitme gibi etkinlikleri içermektedir. Gelişimsel yetersizliği olan bireyler sosyal etkinlikler içerisinde yer alan doğum günü kutlama, dışarıda yemek yeme, dini etkinliklere katılma gibi diğer bireyler ya da aile üyeleriyle katılım gösterdikleri etkinliklerde daha sık zaman geçirmektedirler. Benzer şekilde gelişimsel yetersizliği olan bireyler *evde gerçekleştirilen* televizyon izleme, müzik dinleme, telefon/tabletle vakit geçirme gibi pasif ve kendi başına yapılan etkinlikleri enstrüman çalma, yemek pişirme, maket yapma gibi aktif ve iş birliği gerektiren etkinliklere göre daha sık gerçekleştirmektedirler (Dolva, Kleiven & Kollstad, 2014). *Fiziksel etkinlikler* alanında ise gelişimsel yetersizliği olan bireyler takım sporları yerine bireysel sporlara daha çok katılım göstermektedirler (Badia vd., 2013). Özetle, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zamanlarını genel olarak geçici serbest zaman etkinlikleriyle ve ev temelli olarak geçirdikleri söylenebilir (Ellison & White, 2017; Veal, Darcy & Lynch, 2013). Bununla birlikte, gelişimsel yetersizliği olan bireyler genellikle yetersizliği olan bireyler için gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerine destek hizmet personeliyle birlikte (Örneğin, iş koçu gibi) katılım göstermekte ve bu etkinliklerde tipik gelişen akranlarıyla etkileşim kuramamaktadırlar (Hall & Kramer, 2009). Araştırmalar çalışma yaşamına katılan bireylerin serbest zamanlarını daha nitelikli şekilde geçirmek için daha fazla fırsat elde ettiğini göstermektedir. Çalışma yaşamına katılım gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını tetikleyen oldukça önemli bir değişkendir (Artar, 2018; Forrester-Jones, Jones, Heason & Di'Terlizzi, 2004). Rekabetçi bir işte çalışan gelişimsel yetersizliği olan bireyler çevredeki serbest zaman etkinliklerinden haberdar olmakta ve günlük yaşamda daha fazla serbest zaman etkinliğine katılım fırsatıyla karşılaşmaktadırlar (Cohen, 2003). Artar (2018) zihin yetersizliği olan yetişkinlerin tipik gelişen çalışma arkadaşlarıyla gerçekleştirdiği çalışmada, destekli istihdam uygulaması kapsamında çalışmakta olan zihin yetersizliği olan yetişkinlerin serbest zamanlarını genellikle tek başlarına geçirdiğini, mesai dışında gerçekleştirilen etkinliklere ulaşım, güvenlik, çalışma saatlerinin farklılığı gibi engeller nedeniyle katılamadıklarını belirlemiştir. Bu doğrultuda çalışma yaşamına katılımın gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Serbest Zaman Değerlendirme ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımla İlgili Sorunlar Nelerdir?

Alanyazında gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımının yetersizliği olmayan bireylere göre daha düşük düzeyde gerçekleştiği ifade edilmektedir (Azaiza, Rimmerman, Croitoru & Naon, 2011; Williams & Dattilo, 1997). Gelişimsel yetersizliği olan bireyler serbest zamanlarını genellikle tek başına, destek hizmet personeliyle ya da yine gelişimsel yetersizliği olan bireylerle birlikte pasif bir şekilde geçirmektedirler (Buttimer & Tierney, 2005; Hayden, 1996; Oates, Bebbington, Bourke, Girdler & Leonard, 2011). Gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımındaki engellerin yetersizlikten kaynaklı nedenlerden çok bireysel ve çevresel etmenlerden kaynaklandığı bilinmektedir (Badia, Orgaz, Verdugo, Ullán & Martínez, 2011; Bodde & Seo, 2009).

Bireysel nedenler gelişimsel yetersizliği olan bireyin serbest zaman etkinliğine katılım için gerekli etkinlik becerilerine ve ilgili becerilere, serbest zaman etkinliğine yönelik ilgi ve tercihlere sahip olmaması olarak sıralanabilir (Azaiza vd., 2011; Buttimer & Tierney, 2005; Hall, 2017). Gelişimsel yetersizliği olan bireylerin fiziksel işlevde bulunma düzeyindeki düşüklüğün tipik gelişen akranlarıyla birlikte toplum temelli etkinliklere katılımının önünde bireysel bir engel olduğu söylenebilir (Jeng, Chang, Liu, Hou & Lin, 2017). Gelişimsel yetersizliği olan bireyler öz belirleme becerilerine yeterli düzeyde sahip olmadıklarında serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgi/tercih geliştirmede ve bu etkinliklere bağımsız şekilde katılmada sorunlar yaşayabilmektedirler (Rogers, Hawkins & Eklund, 1998).

Çevresel nedenler gelişimsel yetersizliği olan birey ve ailesinin zamanının ve ekonomik durumunun yetersiz olması, sürece ilişkin kaygı duyması, ulaşım ile ilgili sorunlar yaşamaması ve bireyin kendisine ya da başkalarına zarar vermesi olarak sıralanmaktadır (Badia vd., 2011; Cordes & Howard, 2005). Yaşanılan çevrede serbest zaman etkinliklerinin gerçekleştirilebileceği ortamların yetersiz olması (Buttimer & Tierney, 2005) ya da gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinlikleri konusunda çevrelerindeki hizmetlerden ve fırsatlardan haberdar olmamaları bu etkinliklere erişimlerinde sorunlar olduğunu ortaya koymaktadır (Bodde & Seo, 2009; Duvdevany, 2008). Gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlere yönelik tipik gelişen bireyler tarafından yöneltilen zorbalık içeren davranışların önemli bir bölümünün (%31.11) serbest zaman etkinlikleri sırasında gerçekleşmesi, toplum temelli serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda çevresel bir engel olarak nitelendirilebilir (Jenaro vd., 2018). Bunun yanında gelişimsel yetersizliği olan bireylerin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin de serbest zaman etkinliklerine katılımında etkili olduğu bilinmektedir (Vilaseca vd., 2017). Bronfenbrenner'in (1979) biyo-ekolojik sistemler kuramında da belirttiği gibi gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı, bireyin işlevde bulunma düzeyi, aile özellikleri ve içerisinde yaşadığı çevrenin özellikleriyle etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Kimi toplumlarda diğer yetersizlik türlerine göre gelişimsel yetersizliğe sahip olmak bireyin ailesi açısından "utanç" kaynağı olarak algılanabilmekte ve bu durum onların çocuklarıyla toplum içerisinde gerçekleştirilen etkinliklere katılımını önleyebilmektedir (Badia vd., 2011; Bodde & Seo, 2009; Buttimer & Tierney, 2005; Sandler-Loeff & Shahak, 2006). Yoksulluk bu durumda etkili bir başka çevresel değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Toplumsal alandaki serbest zaman etkinlikleri ulaşım ya da katılım ücretleri nedeniyle belli bir ekonomik kaynak gerektirmektedir. Bu doğrultuda ekonomik sınırlılıklar gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını olumsuz yönde etkilemektedir (Beart, Hawkins, Kroese, Smithson & Tolosa, 2001).

"Yalnız mı? Birlikte mi?": Araştırmalar Bize Ne Söylüyor?

İlgili alanyazında gerçekleştirilen tarama doğrultusunda ulaşılan ve gelişimsel yetersizliği olan "yetişkinlerin" serbest zamanlarını daha nitelikli geçirmeleri amacıyla ulaşılabilen deneysel/yarı-deneysel araştırmalar; (a) serbest zamana yönelik farkındalık yaratma, (b) ilgi ve tercihlerin belirlenmesi, (c) gerekli ve ilgili becerilerin öğretimi ve (d) çevresel kaynaklardan yararlanma süreçlerine yer verilip verilmemesi açısından değerlendirilmiş ve "bu basamaklardan en az ikisinin göz önünde bulundurulduğu" araştırmalar incelenerek aşağıda yer verilmiştir.

Dollar, Fredrick, Alberto ve Luke (2012) tam zamanlı bakım merkezinden hizmet alan 24 ve 62 yaşlarındaki ağır düzeyde zihin yetersizliği olan iki yetişkine bağımsız yaşam ve serbest zaman etkinliği gerçekleştirmek için gerekli becerilerin öğretimini amaçlamışlardır. Çalışmada eşzamanlı ipucuyla öğretim kullanılmıştır. Araştırma tek-denekli araştırma modellerinden davranışlar arası çoklu yoklama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada eşzamanlı ipucuyla öğretimin katılımcılara iPod, CD ve DVD çalar kullanma becerilerinin kazandırılmasına etkili olduğu ortaya konmuştur.

Chan, Lambdin, Graham, Fragale ve Davis (2014) hafif düzeyde zihin yetersizliği olan 33 ve 57 yaşları arasındaki üç yetişkine iPad'den Angry Bird oyununu oynama becerisini etkinlik çizelgesiyle öğretmeyi amaçlamışlardır. Araştırma tek-denekli araştırma modellerinden katılımcılar arası çoklu başlama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada etkinlik çizelgelerinin hafif düzeyde zihin yetersizliği olan üç yetişkine iPad'den Angry Birds oyunu oynama etkinliği için gerekli becerileri öğretmede etkili olduğu ortaya konmuştur.

Canella-Malone ve diğerleri (2016) gelişimsel yetersizliği olan bireylere serbest zaman etkinliğine katılım için gerekli becerileri öğretmeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 14-21 yaşları arasındaki dokuz gelişimsel yetersizliği olan birey katılmıştır. Araştırmada tek-denekli araştırma modellerinden davranışlar arası çoklu yoklama modeli kullanılmıştır. Çalışma kapsamında öncelikle katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgileri değerlendirilmiştir. Ardından ilgi duyulan serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gerekli beceriler analiz edilmiş ve bu beceriler video ipucuyla öğretilmiştir. Araştırmada oje sürme, özçekim fotoğraflar çekme, origami yapma, lego oynama, dart oynama, yap-boz tamamlama gibi serbest zaman etkinliklerinin gerektirdiği becerilerin öğretimi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda video ipucunun sekiz öğrencide etkili olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, öğretim sonunda katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgi ve tercihleri tekrar ortaya konmuş ve etkinliklerin gerektirdiği becerilerdeki yetkinlik arttıkça tercih edilme oranlarının arttığı belirlenmiştir.

Nepo (2017) gerçekleştirdiği çalışmada OSB olan yetişkinlerin iPad'le serbest zaman etkinliği gerçekleştirme düzeylerini artırmak için ipucunun giderek azaltılmasıyla öğretimi kullanmıştır. Araştırma katılımcıları 34 ve 45 yaşları arasındaki altı OSB olan yetişkindir. Araştırmada tek-denekli araştırma modellerinden katılımcılar arası çoklu yoklama modeli kullanılmıştır. Bulgular ipucunun giderek arttırılmasıyla öğretimin iPad'le serbest zaman etkinliklerine katılımı etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular ayrıca iPad'in içerdiği uygulamaların serbest zaman etkinliği ya da etkinliklerine karar vermede kullanılabilecek bir etkinlik çizelgesi işleviyle de kullanılabileceğini göstermektedir.

Gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlerin serbest zamanlarını daha nitelikli geçirmelerini amaçlayan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların tek-denekli araştırma modelleriyle desenlendiği görülmektedir. Özetlenen bu araştırmalarda serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gerekli becerilerin öğretime yer verilmiştir. Ancak araştırmalarda serbest zamana yönelik farkındalık oluşturma ve çevresel kaynaklardan yararlanma basamaklarının ihmal edildiği söylenebilir. Ayrıca, araştırmaların bağımlı değişkenlerinin gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlerin tek başına gerçekleştireceği serbest zaman etkinliklerine yoğunlaştıkları ifade edilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zaman etkinliklerini daha nitelikli olarak gerçekleştirmeleri için “*gerekli yeterlikler*”; (a) serbest zamanın farkında olma, (b) serbest zamana yönelik ilgi ve tercih geliştirme, (c) serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gerekli becerilere sahip olma ve (d) serbest zaman etkinliklerine katılım için çevredeki kaynakları kullanma olarak sıralanmaktadır. Ancak ilgili alanyazındaki çalışmaların (Chan vd., 2014; Dollar vd., 2012; Nepo, 2017) bu tanımlamada yer alan bileşenlerden sadece “beceri öğretimi”ne odaklandığı görülmektedir. Beceri öğretimi çalışmalarının da genellikle “psiko-motor ve bilişsel alandaki etkinlik becerilerinden” oluştuğu, serbest zamanın farkında olma, çevredeki serbest zaman etkinliği kaynaklarını bilme ve kullanma, karar verme, başvurma, sosyal etkileşimde bulunma ve problem çözme gibi ilgili beceriler alanında yer alan davranışların çalışılmadığı görülmektedir. Serbest zamana yönelik ilgi, tercih ve

farkındalık arttırılmaksızın gerçekleştirilen beceri öğretimi çalışmalarının gelişimsel yetersizliği olan bireylerin bu zaman dilimini nitelikli olarak geçirmelerine sınırlı düzeyde katkı sunduğu (Azaiza vd., 2011; Buttimer & Tierney, 2005), dolayısıyla bireylerin yaşam kalitelerinin artmasına yeterli katkı sağlayamadığı söylenebilir. Bu olumsuzluğun önüne geçilebilmesi için lisans ve lisansüstü özel eğitim programlarına serbest zaman etkinliklerine yönelik temel kavramların ve serbest zaman eğitiminin nasıl sunulacağına öğretildiği derslerin yerleştirilmesi önerilebilir. Diğer yandan gelişimsel yetersizliği olan bireylere yönelik serbest zaman eğitimi çalışmalarında beceri öğretimi çalışmalarıyla birlikte farkındalık geliştirme, ilgi ve tercihleri belirleme, serbest zaman etkinliğine yönelik çevresel kaynaklardan yararlanma boyutları da eklenerek daha kapsamlı çalışmalar yürütülmesinin daha yararlı olacağı söylenebilir.

Serbest zaman etkinliklerinde gerekli becerilerin öğretimini amaçlayan eğitimlerin genellikle uygulamacı/araştırmacılar tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir (Canella-Malone vd., 2016; Chan vd., 2014; Dollar vd., 2012; Nepo, 2017). Ancak gelişimsel yetersizliği olan bireylerin yetişkinlik döneminde okul ve eğitim hizmetlerinden uzak kaldığı bilinmektedir (Bouck & Joshi, 2016). Bu nedenle, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zamanlarını daha nitelikli şekilde geçirmesini amaçlayan eğitimlerin aile bireyleri, tipik gelişen akranlar, destek hizmet personeli gibi doğal destek kaynakları tarafından sunulduğu araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Serbest zaman etkinliklerine katılım gelişimsel yetersizliği olan bireyin yaşadığı çevredeki olanaklar, ailenin sosyo-ekonomik durumu ve benimsediği kültürel değerlerle yakından ilişkilidir (Bogenshutz vd., 2015; King vd., 2003). Bu nedenle, serbest zaman etkinliklerine yönelik planlamalar bireyin ilgi, istek ve yeterlikleriyle ailesinin sosyo-ekonomik durumu göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Bu planlamaların, gelişimsel yetersizliği olan bireyin serbest zamanını daha nitelikli geçirmesine ve dolayısıyla “sosyal katılımına” katkı sağlayacağı söylenebilir. Sosyal katılım, yaşam kalitesi algısının önemli göstergeleri arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda serbest zaman etkinliklerinin nitelikli şekilde geçirilmesinin sosyal katılımı birlikte genel olarak bireyin yaşam kalitesinin artmasına da katkı sunacağı söylenebilir.

Toplumun gelişimsel yetersizliği olan bireylere karşı olumsuz tutum ve davranışları gelişimsel yetersizliği olan bireyler ve ailelerinin serbest zamanlarını toplumsal ortamlarda geçirmelerinin önünde bir engel oluşturmaktadır (Badia vd., 2011; Bodde & Seo, 2009; Buttimer & Tierney, 2005; Sandler-Loeff & Shahak, 2006). Bu durum, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin ev temelli ve genellikle yalnız gerçekleştirilen hareketsiz ve geçici serbest zaman etkinlikleri gerçekleştirmelerine yol açmaktadır. Dolayısıyla, gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zamanlarının daha nitelikli hale getirilmesi sadece bireye yönelik müdahaleleri değil, topluma ve çevreye yönelik müdahaleleri de gerekli kılmaktadır.

Gelişimsel yetersizliği olan bireylerin toplum temelli serbest zaman etkinliklerine katılımındaki sorunlar arasında bu bireylerin katılım gösterebileceği etkinliklerin olmaması (Buttimer & Tierney, 2005), çevrelerindeki serbest zaman etkinliklerinden haberdar olmamaları (Bodde & Seo, 2009), etkinliklerin erişilebilir olmaması yer almaktadır (Duvdevany, 2008). Bu doğrultuda yerel yönetimler ve devlet kurumlarının gelişimsel yetersizliği olan bireylerin toplumsal alanlarda serbest zaman etkinliklerinin gerçekleştirildiği ortamlara erişilebilirliğin sağlanması amacıyla önlemler alması oldukça önemlidir. Bununla birlikte, gelişimsel yetersizliği olan bireyler ve ailelerine yönelik sivil toplum kuruluşlarının sosyal ağlar aracılığıyla yaşanan bölgedeki serbest zaman etkinlikleri konusunda aileleri ve bireyleri bilgilendirme çalışmaları yapmasının önemli olduğu söylenebilir. Yaşanılan çevrede bu etkinlikler bulunmuyorsa ilgili sivil toplum kuruluşlarının, paydaşların ilgi ve isteklerinden yola çıkarak serbest zaman etkinliklerinin organizasyonunda görev almaları önerilebilir.

Türkiye’de gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlerin serbest zamanını nasıl geçirdiğine yönelik bulgular oldukça sınırlıdır. Artar’ın (2018) gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları, zihin yetersizliği olan çalışan gençlerin serbest zamanlarını genellikle ev temelli ve pasif etkinliklerle geçirdiğini ortaya koysa da Türkiye’de gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlerin serbest zamanlarını ne tür etkinliklerle geçirdiklerine ve serbest zaman etkinliklerine katılımı karşılaştıkları bireysel ve çevresel sorunlara ilişkin kapsamlı bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu durumun gelişimsel yetersizliği olan bireylerin serbest zamanlarını daha nitelikli geçirmelerini sağlama konusunda paydaşlar için önemli bir sınırlılık yarattığı söylenebilir. Bu doğrultuda Türkiye’deki gelişimsel yetersizliği olan yetişkinlerin serbest zaman etkinlikleri bağlamında durumunu ortaya koyan çalışmaların gerçekleştirilmesine gereksinim olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Amado, A. N., Stancliffe, R. J., McCarron, M., & McCallion, P. (2013). Social inclusion and community participation of individuals with intellectual/developmental disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities, 51*(5), 360-375. doi: 10.1352/1934-9556-51.5.360
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports* (11th ed.). Washington, DC: AAIDD.
- Artar, T. M. (2018). *Çalışma arkadaşlarının zihin yetersizliği olan bireylerin çalışma yaşamına ilişkin görüş ve önerileri [Coworkers' views and suggestions about working life of individuals with intellectual disability]* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Azaiza, F., Rimmerman, A., Croitoru, T., & Naon, D. (2011). Participation in leisure activities by Arab adults with intellectual disabilities living in the community. *International Journal of Social Welfare, 20*(1), 97-103. doi: 10.1111/j.1468-2397.2009.00703.x
- Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullán, A. M., & Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 32*(6), 2055-2063. doi: 10.1016/j.ridd.2011.08.007
- Badia, M., Orgaz, M. B., Verdugo, M. A., & Ullan, A. M. (2013). Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research, 57*(4), 319-332. doi: 10.1111/j.1365-2788.2012.01539.x
- Beart, S., Hawkins, D., Kroese, B. S., Smithson, P., & Tolosa, I. (2001). Barriers to accessing leisure opportunities for people with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities, 29*(4), 133-138. doi: 10.1046/j.1468-3156.2001.00109.x
- Biddle, S. J. H., Marshall, S. J., Gorely, T., & Cameron, N. (2009). Temporal and environmental patterns of sedentary and active behaviors during adolescents' leisure time. *International Journal of Behavioral Medicine, 16*(3), 278-286. doi: 10.1007/s12529-008-9028-y
- Billstedt, E., Gillberg, I. C., & Gillberg, C. (2011). Aspects of quality of life in adults diagnosed with autism in childhood a population-based study. *Autism, 15*(1), 7-20. doi: 10.1177/1362361309346066
- Bodde, A. E., & Seo, D. C. (2009). A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Disability and Health Journal, 2*(2), 57-66. doi: 10.1016/j.dhjo.2008.11.004
- Bogenschutz, M., & Novak-Amado, A. (2016). *Social inclusion for people with IDD [w:] critical issues in intellectual and developmental disabilities: Contemporary research, practice, and policy*. AAIDD, Washington D.C.
- Bogenschutz, M., Amado, A., Smith, C., Carter, E., Copeland, M., Dattilo, J., ... & Walker, P. (2015). National research goals for social inclusion of people with IDD. *Inclusion, 3*(4), 211-218. doi: 10.1352/2326-6988-3.4.211
- Bouck, E. C., & Joshi, G. S. (2016). Transition and students with mild intellectual disability: Findings from the national longitudinal transition study-2. *Career Development and Transition for Exceptional Individuals, 39*(3), 154-163. doi: 10.1177/2165143414551408
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Buttimer, J., & Tierney, E. (2005). Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities, 9*(1), 25-42. doi: 10.1177/1744629505049728

- Cannella-Malone, H. I., Miller, O., Schaefer, J. M., Jimenez, E. D., Page, E. J., & Sabielny, L. M. (2016). Using video prompting to teach leisure skills to students with significant disabilities. *Exceptional Children, 82*(4), 463-478. doi: 10.1177/0014402915598778
- Cermak, S. A., Katz, N., Weintraub, N., Steinhart, S., Raz-Silbiger, S., Munoz, M., & Lifshitz, N. (2015). Participation in physical activity, fitness, and risk for obesity in children with developmental coordination disorder: A cross-cultural study. *Occupational Therapy International, 22*(4), 163-173. doi: 10.1002/oti.1393
- Chan, J. M., Lambdin, L., Graham, K., Fragale, C., & Davis, T. (2014). A picture-based activity schedule intervention to teach adults with mild intellectual disability to use an iPad during a leisure activity. *Journal of Behavioral Education, 23*(2), 247-257. doi: 10.1007/s10864-014-9194-8
- Cohen, M. (2003). *Programs and services for individuals with mental retardation and their family in the community*. Jerusalem: Ministry of Welfare (in Hebrew).
- Cohen-Gewerc, E., & Stebbins, R. A. (2007). The idea of leisure. In E. Cohen-Gewerc, & R. A. Stebbins (Eds.), *The pivotal role of leisure education: Finding personal fulfillment in this century* (pp. 1-14). Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.
- Cordes, T. L., & Howard, R. W. (2005). Concepts of work, leisure and retirement in adults with an intellectual disability. *Education and Training in Developmental Disabilities, 40*(2), 99-108.
- Coyne, P., Klagge, M. L., & Nyberg, C. (2016). *Developing leisure time skills for people with autism spectrum disorders: Practical strategies for home, school, & community*. Texas: Future Horizons, Inc.
- Dollar, C. A., Fredrick, L. D., Alberto, P. A., & Luke, J. K. (2012). Using simultaneous prompting to teach independent living and leisure skills to adults with severe intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 33*(1), 189-195. doi: 10.1016/j.ridd.2011.09.001
- Dolva, A., Kleiven, J., & Kollstad, M. (2014). Actual leisure participation of Norwegian adolescents with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disabilities, 18*(2), 159-175. doi: 10.1177/1744629514523158
- Duvdevany, I., & Arar, E. (2004). Leisure activities, friendships, and quality of life of persons with intellectual disability: Foster homes vs community residential settings. *International Journal of Rehabilitation Research, 27*(4), 289-296.
- Duvdevany, I. (2008). Do persons with intellectual disability have a social life? The Israeli reality. *Salud Pública de México, 50*(supp.2), 222-229.
- Ellison, C. J., & White, A. L. (2017). Exploring leisure and retirement for people with intellectual disabilities. *Annals of Leisure Research, 20*(2), 188-205. doi: 10.1080/11745398.2015.1122535
- Forrester-Jones, R., Jones, S., Heason, S., & Di'Terlizzi, M. (2004). Supported employment: A route to social networks. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 17*(3), 199-208. doi: 10.1111/j.1468-3148.2004.00199.x
- Garcia-Villamizar, D. A., & Dattilo, J. (2010). Effects of a leisure programme on quality of life and stress of individuals with ASD. *Journal of Intellectual Disability Research, 54*(7), 611-619. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01289.x
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(2), 150-158. doi: 10.1016/j.amepre.2004.10.027

- Hall, A. C., & Kramer, J. (2009). Social capital through workplace connections: Opportunities for workers with intellectual disabilities, *Journal of Social Work in Disability & Rehabilitation*, 8(3-4), 146-170. doi: 10.1080/15367100903200452
- Hall, S. A. (2017). Community involvement of young adults with intellectual disabilities: Their experiences and perspectives on inclusion. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(5), 859-871. doi: 10.1111/jar.12276
- Hammel, J., Magasi, S., Heinemann, A., Whiteneck, G., Bogner, J., & Rodriguez, E. (2008). What does participation mean? An insider perspective from people with disabilities. *Disability & Rehabilitation*, 30(19), 1445-1460. doi: 10.1080/09638280701625534
- Hayden, C. (1996). *Primary exclusions: The need for integrated solutions. Exclusion from school: Inter-professional issues in policy and practice*. London: Routledge.
- Hoge, G., & Wilhite, B. (1997). Integration and leisure education for older adults with developmental disabilities. *Activities, Adaptation & Aging*, 21(3), 79-90. doi: 10.1300/J016v21n03_08
- Hoge, G., Dattilo, J., & Williams, R. (1999). Effects of leisure education on perceived freedom in leisure of adolescents with mental retardation. *Therapeutic Recreation Journal*, 33(4), 320-332.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J., & Butcher, J. (2002). A short-term longitudinal analysis of leisure coping used by police and emergency response service workers. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 311-339.
- Jarus, T., Anaby, D., Bart, O., Engel-Yeger, B., & Law, M. (2010). Childhood participation in after-school activities: What is to be expected? *British Journal of Occupational Therapy*, 73(8), 344-350. doi: 10.4276/030802210X12813483277062
- Jenaro, C., Flores, N., Vega, V., Cruz, M., Pérez, M. C., & Torres, V. A. (2018). Cyberbullying among adults with intellectual disabilities: Some preliminary data. *Research in Developmental Disabilities*, 72, 265-274. doi: 10.1016/j.ridd.2017.12.006
- Jeng, S. C., Chang, C. W., Liu, W. Y., Hou, Y. J., & Lin, Y. H. (2017). Exercise training on skill-related physical fitness in adolescents with intellectual disability: A systematic review and meta-analysis. *Disability and Health Journal*, 10(2), 198-206. doi: 10.1016/j.dhjo.2016.12.003
- Johnson, J. W., McDonnell, J., Holzwarth, V. N., & Hunter, K. (2004). The efficacy of embedded instruction for students with developmental disabilities enrolled in general education classes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 6(4), 214-227. doi: 10.1177/10983007040060040301
- Kim, J., Schilling, M. L., Kim, M., & Han, A. (2016). Contribution of leisure satisfaction, acceptance disability, and social relationship to life satisfaction among Korean individuals with intellectual disability. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 9(3), 157-170. doi: 10.1080/19315864.2016.1182237
- King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 23(1), 63-90. doi: 10.1080/J006v23n01_05
- Kiourmourtzoglou, E., Derri, V., Tzetzis, G., & Theodorakis, Y. (1998). Cognitive, perceptual and motor abilities in skilled basketball performance. *Perceptual and Motor Skills*, 86(3), 771-786.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2012). *Concepts of leisure. Leisure enhancement* (4th ed.). Urbana, IL: Sagamore Publishing LLC.

- McGuire, F., Boyd, R., & Tedrick, R. (2013). *Leisure and aging: Ulyssean living in later life*. Champaign, Ill: Sagamore Pub.
- Modi, I. (2017). Leisure, health and wellbeing: The ultimate quest of humanity. In M. Benko, I. Modi, & K. Tarko (Eds.), *Leisure, health and well-being: A holistic approach* (pp. 273-279). Cham: Springer Nature, Switzerland.
- Mundy, K. (1998). Educational multilateralism and world (dis)order. *Comparative Education Review*, 42(4), 448-478.
- National Professional Development Center (NPDC) (2014). *Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder*. Retrieved from <http://autismpdc.fpg.unc.edu/content/video-modeling>.
- Nepo, K. G. (2017). *The use of iPads® to promote leisure activities for adults with autism spectrum disorder (ASD) and intellectual disability* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (No: 10257871)
- Neumayer, R., & Bleasdale, M. (1996). Personal lifestyle preferences of people with an intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 21(2), 91-114. doi: 10.1080/13668259600033071
- Oates, A., Bebbington, A., Bourke, J., Girdler, S., & Leonard, H. (2011). Leisure participation for school-aged children with Down syndrome. *Disability and Rehabilitation*, 33(19-20), 1880-1889. doi: 10.3109/09638288.2011.553701
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M. (2007). Perceived freedom in leisure and physical coordination ability: Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Child: Care, Health and Development*, 33(4), 432-440. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00730.x
- Ribeiro, R. M., Tribess, S., Santos, A. S. D., Pinto, L. L. T., Ribeiro, M. D. C. L., Roza, L. B., & Virtuoso Júnior, J. S. (2015). Barriers to the involvement of the elderly in public services to promote physical activity. *Ciencia & Saude Coletiva*, 20(3), 739-749. doi: 10.1590/1413-81232015203.03702014
- Rogers, N. B., Hawkins, B. A., & Eklund, S. J. (1998). The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2), 122-130. doi: 10.1046/j.1365-2788.1998.00103.x
- Russell, R. V., & Jamieson, L. M. (2008). *Leisure program planning and delivery*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sandler-Loeff, A., & Shahak, Y. (2006). *The disabled in Arab society in Israel: An opportunity for social change*. Jerusalem: Joint Israel.
- Schalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Schalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Bradley, V. J., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., ... & Yeager, M. H. (2010). *Intellectual disability: Diagnosis, classification and systems of support* (11th ed.). Washington, DC: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Stebbins, R. A. (2005). Project-based leisure: Theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24(1), 1-11. doi: 10.1080/0261436042000180832
- Steere, D. E., Rose, E. D., & Cavaiuolo, D. (2007). *Growing up: Transition to adult life for students with disabilities*. Boston, MA: Pearson Allyn and Bacon.

- Sullivan, E., & Glidden, L. (2014). Changing attitudes toward disabilities through unified sports. *Intellectual and Developmental Disabilities, 52*(5), 367-378. doi: 10.1352/1934-9556-52.5.367
- Veal, A. J., Darcy, S., & Lynch, R. (2013). *Australian leisure*. Frenchs Forest: Pearson Australia Group Pty Ltd. Australia.
- Vilaseca, R., Gràcia, M., Beltran, F. S., Dalmau, M., Alomar, E., Adam-Alcocer, A. L., & Simó-Pinatella, D. (2017). Needs and supports of people with intellectual disability and their families in Catalonia. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 30*(1), 33-46. doi: 10.1111/jar.12215
- Wagner, M., Newman, L., Cameto, R., Garza, N., & Levine, P. (2005). *After high school: A first look at the postschool experiences of youth with disabilities. A report from the national longitudinal transition study-2 (NLTS2)*. Menlo Park, CA: SRI International. Retrieved from www.nlts2.org/reports/2005_04/nlts2_report_2005_04_complete.pdf
- Watson, C. (2017). Developing leisure time skills for people with autism spectrum disorders. *Therapeutic Recreation Journal, 51*(2), 164-167.
- Williams, R., & Dattilo, J. (1997). Effects of leisure education on self-determination, social interaction and positive affect of young adults with mental retardation. *Therapeutic Research Journal, 31*(4), 244-258.
- World Health Organization (WHO). (2001). *International classification of functioning, disability and health*. Geneva: World Health Organization.
- Ziviani, J., Scott, J., & Wadley, D. (2004). Walking to school: Incidental physical activity in the daily occupations of Australian children. *Occupational Therapy International, 11*(1), 1-11. doi: 10.1002/oti.193



Ankara University Faculty of Educational Sciences Journal of Special Education

Year: 2020, Volume: 21, No: 1, Page No: 171-192

doi: 10.21565/ozelegitimdergisi.559802

REVIEW

Received Date: 02.05.19

Accepted Date: 19.06.19

OnlineFirst: 03.07.19

An Ignored Period of Time for Adults with Developmental Disabilities: Leisure Time*

Tahir Mete Artar **
Anadolu University

Yasemin Ergenekon ***
Anadolu University

Abstract

The purpose of the study was to describe the basic components of spare time concept which has an important place in the lives of adults with developmental disabilities, to put forward the problems related with the participation of these individuals in the leisure time activities and to develop suggestions moving from the results of the related studies. In this study, leisure time, classifications of leisure time activities, essential and related skills which are presented in leisure time activities and education regarding leisure time activities are described in depth. Besides, the importance of leisure time activities and the problems experienced while participating in these activities by individuals with developmental disabilities are shared. Lastly, moving from the related literature, suggestions are offered to the stakeholders in order to provide opportunities for these people to spend more qualitative period during their leisure times.

Keywords: Adults with developmental disabilities, leisure time, leisure time activities, leisure time training, participating in community life, life quality.

Recommended Citation

Artar, T. M., & Ergenekon, Y. (2020). An ignored period of time for adults with developmental disabilities: Leisure time. *Ankara University Faculty of Educational Sciences Journal of Special Education*, 21(1), 171-192. doi: 10.21565/ozelegitimdergisi.559802

*This study was prepared as a product of the doctoral course ZEO616 Adults with Special Needs.

**Research Assistant, E-mail: t.metartar@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0285-4152>

***Corresponding Author: Assoc. Prof., E-mail: yaseminergenekon@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2443-0884>

Participation concept which can be defined as the level of functioning in the community environment (World Health Organization [WHO], 2001) has an essential effect on one's quality of life (Schalock, et al., 2010). Participation into the community life includes participation to friend and family relationships, home living activities, learning and using information activities, social, community and civic living activities. Activities in which participation in community living was provided are generally defined as leisure time activities (Badia, Orgaz, Verdugo, & Ullan, 2013). Attendance to the leisure time activities is a very important component especially for individuals with developmental disabilities (e.g., intellectual disabilities and/or autism spectrum disorder) who are in the post-school years. Participation in the leisure time activities contributes to the psycho-motor development of adults with developmental disabilities and encourages them to make new friendships and increase their social participation. It can frequently be observed that concepts such as leisure time, leisure time activities, leisure time skills and education of leisure time are being used interchangeably. However, examining these concepts individually, it can be seen that they have different meanings from each other, or they are being misused. For this reason, it is thought that firstly these concepts should be clearly defined.

Leisure Time Activities: What Are They? What Not Are They? How Can They Be Classified?

Leisure time is a basic living area in which one makes individual choices depending on his/her own preferences, which is not related with a responsibility or his/her job, which includes voluntary activities which provide the opportunities to develop and express oneself and to have fun, happiness, friendship, and creativity (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities [AAIDD], 2010; Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

Leisure time activities/leisure activities are activities which people want to make or present by using their abilities and resources depending on their own preferences, and also that they do not have a responsibility of gaining favor, which they make with their internal motivation and reinforcers and at the end which they provide satisfaction to themselves individually (Leitner & Leitner, 2012; Stebbins, 2005).

When the literature is examined, it can be seen that leisure time activities are classified differently in different references. Cohen-Gewerc and Stebbins (2007) grouped these activities under three headings as; serious, casual, and project-based leisure time activities. *Serious leisure time activities* are the ones which individuals perform unprofessionally or as a hobby, voluntarily which needs special skills, knowledge and experiences and at the same time carrier based activities (e.g., playing guitar, painting, etc.). Such activities contribute the knowledge, accumulation and abilities of individuals, they help people develop and express themselves and implement their creativities. Serious leisure time skills can sometimes turn to be the job which provides a financial gain for individuals. For this reason, it can be said that compared to other leisure activities, serious leisure time activities make more contributions to the quality of individuals' lives (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

Casual leisure time activities are activities which provide instantaneous satisfaction to people, which do not require any training or proficiency and they are activities which make people have fun. Casual leisure time activities can be listed as relaxing (e.g., walking around, sitting, etc.), passive fun activities (e.g., watching TV, reading book, etc.), active fun activities (e.g., games of chance, backgammon, etc.), social interaction and impulsive activities (e.g., eating, drinking, etc.). These activities can be realized separately or simultaneously with each other. For example, people can be in social interaction while eating and drinking (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

Project-based leisure time activities need a careful preparation and organization initially and their quality may change depending on the knowledge and skills of individuals. Such activities are defined as one-time (e.g., make a kite, finish a jigsaw puzzle, complete a montage of a certain model, etc.) or seldom activities (e.g., cultural rituals happening during wedding, feast, birth, funeral activities) (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

Another classification requires examining the level of effort presented during participating in the leisure time activities. According to this classification, leisure time activities can be grouped as vigorous, moderate, and

sedentary activities (Cermak et al., 2015; Ziviani, Scott, & Wadley, 2004). *Vigorous leisure time activities* are activities in which individuals struggle and are physically active. These activities require competence in gross motor skills such as balance and coordination. Vigorous leisure time activities can be listed as swimming, basketball, going on a walk, etc. (Kioumourtzoglou, Derri, Tzetzis, & Theodorakis, 1998). *Moderate leisure time activities* are the ones which require competence in fine motor skills, but one does not need to be as active as in vigorous leisure time activities. Painting, playing instruments can be examples of this group of activities. *Sedentary leisure time activities* need limited level of physical effort and can usually be realized while sitting. Watching TV, playing on computer, reading a book, etc. can be examples of this group of activities (Biddle, Marshall, Gorely, & Cameron, 2009).

Although leisure time skills term is being used in some of the studies in the related literature, it can be seen that the skills needed to perform leisure time skills are in different areas. For this reason, it is more accurate to say that the needed skills for performing leisure time skills include activity skills and related skills. Activity skills can be defined as the necessary skills in the motor and cognitive areas to perform an activity successfully. For example, to swim a stroke, throwing the ball to the basket are skills in the motor area whereas following the rules of a game, making chess moves according to a strategy are skills in the cognitive area (Coyne, Klagge, & Nyberg, 2016). Another group of skills necessary for performing leisure time activities are defined as related skills which provide a person to attend the trainings intended for leisure time activities. Related skills can be listed as; being aware of time, knowing the leisure time activity resources around and using them, making a decision, applying, socially interacting, and problem solving (Coyne et al., 2016; Johnson, McDonnell, Holzwarth, & Hunter, 2004). As can be seen, instead of using “leisure time skills” term, it is more accurate to talk about the necessary skills needed for performing leisure time activities.

Leisure time training can be described as a developmental process which aims to make individuals improve an understanding about leisure time, present an interest and attitude towards one’s own leisure time, acquire the necessary knowledge and needed skills for performing leisure time activities, and using the leisure time activities resources around him/her (Mundy, 1998). *Awareness studies* regarding leisure time activities carry the aim of knowing the meaning of leisure time, learning why people should perform these skills and knowing the benefits of these activities.

Presenting interest and attitude towards leisure time studies include developing one’s attitudes moving from his/her interests and preferences regarding leisure time and providing and maintaining motivation for taking part in these activities. *Studies which aim to teach the necessary knowledge and needed skills* for performing leisure time activities involve trainings for teaching pre-requisite skills necessary for performing these activities. *Studies regarding using the leisure time activity resources* include having knowledge about which leisure time activities take place in the immediate surrounding, where these activities happen, what the conditions are and the price to participate in those activities (Cohen-Gewerc & Stebbins, 2007).

During the leisure time training following steps should be followed: (a) determining the “activity skills” and “related skills” needed to perform the activity and the necessary support for teaching these skills to the individual, (b) preparing the individual before the activity, (c) conduct training by using evidence based practices, (d) repeating training activities until learning occurs, (e) conducting generalization studies for the individual to perform the acquired leisure time activity in different settings and (f) the importance of learning this activity should be told to individuals with mild intellectual disabilities (Coyne et al., 2016). It is known that seven of the evidence-based practices are being effective on teaching needed skills for performing leisure time activities (National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorder [NPDC], 2014). Providing prompts, reinforcement, self-management, activity schedules, skill analysis, visual support systems and video modeling can be listed as the effective teaching procedures for teaching the needed skills necessary for leisure time activities (Coyne et al., 2016; NPDC, 2014).

Why Are Leisure Time Activities Important?

When a person's life cycle is examined, it can be seen that the length of time for performing leisure time activities is longer than the time for education, work, rest, and sleep. Making a rough calculation, if a person is 18 years old and in the period of transition to adulthood, s/he might live 60 years more and during all that time, s/he will spend 5.34 years for family responsibilities, 7.12 years for self-care, 8.33 years for working, 17.8 years for sleeping, and 18 years for leisure time activities (Leitner & Leitner, 2012). When the difficulties faced during work life and post-school life or while constructing a new family are considered (Wagner, Newman, Cameto, Garza, & Levine, 2005), it can be said that leisure time activities spread into a wider space of lives of individuals with developmental disabilities.

It is known that participating in leisure time activities contribute to the inclusion of individuals with developmental disabilities into the community as an equal individual (Amado, Stancliffe, McCarron, & McCallion, 2013), by this way, these activities also contribute to an increase in their quality of life and the development of their adaptive behaviors (Billstedt, Gillberg, & Gillberg, 2011; Duvdevany & Arar, 2004; Garcia-Villamizar & Dattilo, 2010; Poulsen, Ziviani, & Cuskelly, 2007). The level of satisfaction which is perceived together with participating in leisure time activities can also be thought as an important factor in the life satisfaction of individuals with developmental disabilities (Kim, Schilling, Kim, & Han, 2016). It is also found that the attitude of individuals with typical development who attend leisure time activities with individuals with developmental disabilities change in a positive way when compared to who do not participate in activities with those people (Sullivan & Glidden, 2014). Besides, it is known that individuals with developmental disabilities see leisure time activities as a way of participating in the community (Hammel et al., 2008). Leisure time activities help individuals with developmental disabilities spend their physical energy and decrease their level of stress. With the opportunities provided by these activities, individuals with developmental disabilities can improve their present skills and acquire new skills. Leisure time activities constitute opportunities for people with developmental disabilities to meet new people and make new friendships. For people with disabilities who are generally passive and in recurring environments, leisure time activities provide the chance for being productive and for extension of their interest areas. Leisure time activities also contribute to the physical health of individuals with exceptionalities and encourage them for having more fun time. Besides, being an equal individual and included in community, which are the primary purposes of special education, support services can be met with the help of leisure time activities (Steere, Rose, & Cavaiuolo, 2007). In summary, how the leisure time is being used is very important for the quality of the individuals with developmental disabilities' lives and their development. For this reason, it is essential to know what kind of activities these people perform during their spare times and to learn their needs regarding this topic.

“Loneliness in the Crowds”: How Do Individuals with Developmental Disabilities Spend Their Leisure Time?

Leisure time activities that individuals with developmental disabilities participate can be listed as social activities, activities that are practiced at home, and physical activities. Social activities include birthday celebrations, eating out, going for a trip, shopping, participating in religious activities, voluntary activities, camping, and going to a concert. Out of these activities, individuals with developmental disabilities more frequently spend time in activities in which other people or family members take place when compared to birthday celebrations, eating out, participating in religious activities, etc. Similarly, individuals with developmental disabilities participate in passive activities which are practiced at home and can be realized alone, such as watching TV, listening to music, doing activities on the computer or tablet rather than active activities which can be realized cooperatively such as cooking, playing an instrument, doing model planes or houses, etc. (Dolva, Kleiven, & Kollstad, 2014). Considering the physical activities, individuals with developmental disabilities prefer individual sports rather than team sports (Badia et al., 2013). In summary, it can be said that individuals spend their leisure times generally with sedentary leisure time activities which can be performed at home (Ellison & White, 2017; Veal, Darcy, & Lynch, 2013). Besides, it can also be reported that individuals with developmental disabilities take

part in activities which are designed for individuals with special needs by the help of support service personnel (e.g., work coach) and they do not have the chance to communicate with typically developing peers in those activities (Hall & Kramer, 2009).

What are the Problems Related with Using Leisure Time and Participating in Leisure Time Activities?

It is mentioned in the literature that individuals with developmental disabilities participate in leisure time activities with a lower ratio compared to individuals without special needs (Azaiza, Rimmerman, Croitoru, & Naon, 2011; Williams & Dattilo, 1997). Individuals with developmental disabilities usually spend their leisure time alone, with support services personnel or with other individuals with developmental disabilities passively (Buttimer & Tierney, 2005; Hayden, 1996; Oates, Bebbington, Bourke, Girdler, & Leonard, 2011). It is known that the barriers regarding the participation of individuals with developmental disabilities in leisure time activities derive mostly from individual and environmental causes rather than the disability itself (Badia, Orgaz, Verdugo, Ullán & Martínez, 2011; Bodde & Seo, 2009).

Individual causes can be listed as the individual with developmental disabilities' not having the needed activity skills and related skills and not having the interest and preferences regarding leisure time activities (Azaiza et al., 2011; Buttimer & Tierney, 2005; Hall, 2017). The adults with developmental disabilities' low level of being physically active constitutes an individual barrier for these people participate in community-based activities with their typically developing peers (Jeng, Chang, Liu, Hou, & Lin, 2017). If the individuals with developmental disabilities have insufficiency in self-determination skills, they face problems regarding developing interest/preference towards leisure time activities and participating in those activities independently (Rogers, Hawkins & Eklund, 1998).

Environmental causes can be listed as individual with developmental disabilities' and their parents' lack of time and economic conditions, being anxious regarding the procedure, having problems related to the transportation to the place of activity, or individuals with developmental disabilities' injuring himself/herself or others during the activities (Badia et al., 2011; Cordes & Howard, 2005). Having limited places for leisure time activities in the near environment of persons (Buttimer & Tierney, 2005) or not being informed about the leisure time activities or services and opportunities set forth the problems about the accessibility of these activities (Bodde & Seo, 2009; Duvdevany, 2008). Typically developing people's bullying behaviors towards individuals with developmental disabilities mostly (31.11%) occur during leisure time activities constitutes an environmental barrier for those people regarding the participation in community-based leisure time activities (Jenaro et al., 2018). In some communities, having developmental disabilities is a more "embarrassing" condition rather than other types of disabilities, therefore poverty is one of the effective environmental cause in this situation. Leisure time activities in the community settings require an economic source including transfer and some attendance fee. Moving from this point, economic limitations affect individuals with developmental disabilities' participation in a negative way (Beart, Hawkins, Kroese, Smithson, & Tolosa, 2001).

Together? Or Alone?: What Do Research Tell Us?

Regarding the literature review, the screened experimental/semi-experimental research studies conducted for adults with developmental disabilities' spending their leisure time with more quality are listed below. The research studies found at the end of screening were evaluated depending on the issues described under the "leisure time training" title's taking part in the studies; (a) constructing an awareness regarding leisure time, (b) determining interest and preferences, (c) teaching needed and related skills and using environmental resources, and (d) the research studies in which at least two of these steps were considered were examined in this study.

Dollar, Fredrick, Alberto and Luke (2012) aimed to teach necessary skills for independent living and leisure time activities to two adults with severe intellectual disabilities who were aged 24 and 62 years old and stayed at a full time nursing center. Simultaneous prompting teaching procedure was used in the study. The study was conducted by using multiple probe across behaviors design. The results revealed that simultaneous prompting

was effective in teaching using iPod, CD and DVD player skills to the participants. The purpose of Chan, Lambdin, Graham, Fragale and Davis (2014) was to teach playing Angry Bird on iPad skill by using activity schedule to three adult individuals with mild intellectual disabilities who were 33-57 years old. Multiple baseline across participants design was used in the study. It was evidenced that activity schedules were effective in teaching playing Angry Bird on iPad skill to three adult individuals with mild intellectual disabilities. In another study, Canella-Malone and colleagues (2016) aimed to teach needed skills for participating in leisure time activities to individuals with developmental disabilities. Nine individuals with developmental disabilities who were 14-21 years old participated in the study. Multiple probe design across behaviors, which is one of the single-subject design studies, was used in the present study. First, participants' interests regarding leisure time activities were evaluated. Then, skill analysis of the interested leisure time activities was done and lastly these skills were taught to participants via video prompting. In the study, teaching needed skills for taking part in some leisure time skills such as applying nail varnish, taking selfies, making origami, playing lego, playing dart, completing puzzle were aimed. Results of the study revealed that video prompting was effective on teaching targeted skills to eight of the participants. Besides, participants' interests and preferences about leisure time activities were evaluated once more after the training was completed and it was seen that the percentage of the participants' preference was increased when their competencies in needed skills were improved. Nepo (2017) used most to least prompting for improving individuals with ASD's percentage of conducting leisure time activities on iPad in their study. Six adults with ASD who were between 34-45 years participated in the study. Multiple probe across participants was used in the study. Results showed that most to least prompting was effective in teaching to take part in leisure time activities on iPad. Results also supported that the application on iPad can be used with activity schedules for teaching making decision on which leisure time activity or activities to be conducted.

When the research studies which aimed to make individuals with developmental disabilities spend time in leisure time activities with more quality, it was found that all studies were conducted by using single-subject design models. In those summarized studies, necessary skills for performing leisure time activities were taught. However, it can be said that, leisure time awareness and benefiting from environmental sources are ignored in the studies. Moreover, it can also be highlighted that the studies' independent variables concentrated on the leisure time activities which can be conducted alone by individuals with developmental disabilities.

Conclusion and Suggestions

The proficiencies for conducting leisure time activities with more quality can be listed as; being aware of leisure time, developing interest and preference regarding leisure time, acquiring necessary skills for conducting leisure time activities and using sources around for participating in leisure time activities. However, out of these mentioned components, it is recognized that research in the literature focused only on the "skill teaching" component (Chan et al., 2014; Dollar et al., 2012; Nepo, 2017). It is thought that, without increasing the awareness, interest and preferences of individuals with developmental disabilities regarding leisure time, teaching skill studies will put limited contribution to the quality of spending time on leisure time activities (Azaiza et al., 2011; Buttimer and Tierney, 2005) therefore, it can be said that this does not make enough contribution to the individuals' lives. In order to prevent this negative condition, it can be recommended to place courses for teaching how to provide education on teaching basic concepts about leisure time activities and teaching leisure time activities to individuals with special needs into special education undergraduate and graduate programs. On the other hand, it can also be said that, by including studies about improving awareness, determining interest and preferences, using resources around for participating in leisure time activities together with skill teaching studies for individuals with developmental disabilities, more comprehensive studies can be conducted. Besides, it can also be recommended to conduct studies in which implementations are provided by natural support resources such as family members, typically developing peers, or support services personnel.

Participating in leisure time activities are closely related to the opportunities where the individual live and the socio-economic conditions and cultural values of the family (Bogenshutz et al., 2015; King et al. 2003). For this reason, it can be said that, the planning organizations regarding leisure time activities of individuals with

developmental disabilities should be realized by moving with the individuals' preferences, interests and proficiencies and his/her family's socio-economic conditions in mind will contribute to his/her having more qualified time during the leisure time activities and consequently to his/her "social participation." Social participation takes an important place within the indicators of quality of life quality sense. With this point in mind, it can be said that, having quality time spent during leisure time activities, provides a positive contribution to the quality of life of individuals together with social participation.

Negative point of views of the community regarding individuals with developmental disabilities construct barriers for these individuals and their parents to spend their spare times in the community (Badia et al., 2011; Bodde & Seo, 2009; Buttimer & Tierney, 2005; Sandler-Loeff & Shahak, 2006). This circumstance leads these people shift to home based and generally alone conducted, sedentary activities. Hence, for providing more qualified activities for individuals with developmental disabilities, only developing implementations for the individuals are not enough, but implementations focusing on the community and environment are also needed.

Among the problems related to the participation of individuals with developmental disabilities in community based leisure time activities; the lack of activities that these people can attend (Buttimer & Tierney, 2005), not having information about the activities around them (Bodde & Seo, 2009) and the activities' being inaccessible (Duvdevany, 2008) can be mentioned. Moving on with this information, it is important for the municipal administrations to take precautions for making the settings more accessible where the leisure time activities are being held for the individuals with developmental disabilities. In the meantime, it can also be said that, it is also essential for the non-governmental organizations related with individuals with developmental disabilities and their parents to inform these families about the leisure time activities being held in their nearby environment. It can be recommended for the non-governmental organizations to take part in the organization of leisure time activities moving from the interests and preferences of the stake holders if there are not enough organizations around these people.

The results regarding how adults with developmental disabilities spend their leisure time is very limited in Turkey. Although Artar (2018) displayed results about employees with developmental disabilities' spending their spare times generally conducting home based and passive leisure time activities, there is not a comprehensive study result regarding which kind of activities do these individuals implement during their leisure times and what the individual and environmental problems are during participation in leisure time activities in Turkey. It can be commented that this situation constitutes an important limitation for the stake holders to provide individuals with developmental disabilities more qualified activities during their leisure times. Moving on with this information in mind, it can be recommended to conduct studies in order to set forth the condition of individuals with developmental disabilities' participation in leisure time activities in Turkey.