

T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

SEKİZ İSTASYONLU DAİRESEL ANTRENMAN PROGRAMININ,
10-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BOURDON DİKKAT TESTİ
SONUÇLARI ÜZERİNE ETKİSİ

TEZİ YAZAN

Pınar ÖZGÜVEN DUMAN

1.TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT

2.TEZ DANIŞMANI

Yard. Doç. Dr. Gonca İNCE (Çukurova Üniversitesi)

YÜKSEKLİSANS TEZİ

Tarsus - MERSİN / Eylül 2016

T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201410027 numaralı öğrencimiz olan **Pınar ÖZGÜVEN DUMAN** tarafından hazırlanan **“SEKİZ İSTASYONLU DAİRESEL ANTRENMAN PROGRAMININ, 10-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BOURDON DİKKAT TESTİ SONUÇLARI ÜZERİNE ETKİSİ”** başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

.....
Üniv. İçi - Jüri Üyesi - Jüri Başkanı – 1. Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT

.....
Üniv. Dışı - Jüri Üyesi - 2. Tez Danışmanı: Yard. Doç. Dr. Goca İNCE
(Çukurova Üniversitesi)

.....
Üniv. Dışı - Jüri Üyesi: Doç. Dr. Levent SANGÜN (Çukurova Üniversitesi)

.....
Üniv. İçi - Jüri Üyesi: Prof. Dr. Deniz Aynur GÜLER

.....
Üniv. İçi - Jüri Üyesi: Yard. Doç. Dr. Murat KOÇ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.



29/ 09/2016

Yrd. Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda danışmanlığımı yürütmüş olan güler yüzünü, samimiyetini ve çalışma süresince desteğini esirgemeyen, değerli hocam Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT' e içtenlikle teşekkür ediyorum. Tez konumun seçilmesinde bana yardımcı olup ayrıca, tezimin her aşamasında yanımda olan, her fırsatta beni yalnız bırakmayan, değerli hocam Yard. Doç. Dr. Gonca İNCE' ye içtenlikle teşekkür ederim.

Öneri ve eleştirileriyle eğitim hayatımda bana çok şey katan ayrıca tez başlığımın seçilmesinde bana yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Şükrü UĞUZ' a sevgiyle teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamın istatistiksel analizleri konusunda samimiyetini, güler yüzünü ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Levent SANGÜN' e içtenlikle teşekkür ediyorum. Tez çalışmam boyunca güzel yüreğiyle manevi desteğini hissettiğim ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Yard. Doç. Dr. Timuçin Aktan' a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca eğitim hayatım boyunca beni sürekli destekleyen değerli hocam Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR' a sevgiyle teşekkürlerimi iletiyorum.

Bu çalışmaya destek veren ve uygulamaları esnasında yardımcı olan AGİAD Ortaokulu yönetici ve öğretmenlerine aynı zamanda, uygulamalar sırasında gösterdikleri gayret ve ilgileri içinde sevgili çocuklarına ve ailelerine çok teşekkür ediyorum.

Yaşamım boyunca her anımda yanımda oluşlarını ve desteklerini hissettiğim ve bu ailenin bir parçası olmaktan keyif aldığım anne babama ve ikinci ailem olan kayınvalidem ve babam' a ayrıca hayatıma dahil oldukları için sevgili kardeşlerime teşekkürlerimi ve sevgilerimi iletiyorum.

Yüksek Lisans Tez çalışmamda, özveriyle bana yardımcı olan, aşkla sebat gösteren, hoşgörü, sevgi ve mesleki yardımlarıyla destek olan yol arkadaşım, sevgili eşim Uzm. Psikolog Mehmet DUMAN' a en içten teşekkürlerimi sunarım.

29.09.2016

Pınar ÖZGÜVEN DUMAN

Özet

SEKİZ İSTASYONLU DAİRESEL ANTRENMAN PROGRAMININ, 10-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BOURDON DİKKAT TESTİ SONUÇLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Pınar ÖZGÜVEN DUMAN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

1.Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bekir A. LEVENT

2.Tez Danışmanı: Yard. Doç. Dr. Gonca İNCE

(Çukurova Üniversitesi)

Eylül 2016, 85 sayfa

Amaç: Bu çalışma, Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının, 10-12 yaş arası çocukların Bourdon Dikkat Testi sonuçları üzerine etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmanın örneklemi, uygun örnekleme (Convenience Sampling) yöntemiyle Adana İli Çukurova İlçesi'ne bağlı bir ortaokuldan seçilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 11.13 ± 0.6 yıl olan, düzenli spor yapmayan sadece beden eğitimi derslerine katılan gönüllü 46 kişiden oluşmaktadır. (20 Kız, 26 Erkek). Katılımcılar, random yöntemi ile çalışma (24 kişi) ve kontrol (22 kişi) grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Çocukların dikkat beceri düzeylerini belirlemek amacıyla “Bourdon Dikkat Testi (BDT) Harf Formu” kullanılmıştır. Çalışma grubuna yaptırılan 6 haftalık antrenman programı, sekiz istasyondan oluşan ve dikkat becerisinin gelişimini destekleyen hareket serilerinden oluşturulmuştur. Kontrol grubu ise, bu süreç içerisinde düzenli bir aktiviteye katılmamıştır. Tüm

katılımcı ailelerinden onam formu alınmıştır. Ayrıca çocukların demografik özelliklerini tespit etmede Kısa Bilgi Formu oluşturularak uygulanmıştır. İstatistiksel verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, grup içi karşılaştırmalarda ise, Wilcoxon testi uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışma grubunun grup içi ön ve son test karşılaştırmalarında, son test değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($p=0.000$). Ayrıca, kontrol grubunun ön ve son test sonuçları arasında da anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p=0,002$). Ancak, kontrol grubunun dikkat düzeyi, çalışma grubunun dikkat düzeyine oranla daha düşük çıkmıştır. Çalışma ve kontrol grubunun son test sonuçlarına bakıldığında ise istatistiksel olarak çalışma grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p=0.000$).

Sonuç: Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının (SİDAP), BDT sonuçları üzerine anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, SİDAP çalışmalarının 10-12 yaş arası çocuklarda dikkat, konsantrasyon ve odaklanma becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Bourdon Dikkat Testi, Dairesel Antrenman, İstasyon, Odaklanma.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EIGHT-STATION CIRCULAR TRAINING PROGRAMME ON THE RESULTS OF BOURDON ATTENTION TEST OF 10-12 AGE CHILDREN

Pınar ÖZGÜVEN DUMAN

Master Thesis, Department of Psychology

1.Supervisor: Prof. Dr. Bekir A. LEVENT

2.Supervisor: Yard. Doç. Dr. Gonca İNCE

(Çukurova University)

September 2016, 85 Pages

Purpose: In this study was aimed to determine the effect of eight-station circular training programme on the results of Bourdon Attention Test of 10-12 Age Children.

Material and Method: 46 children (20 Female, 26 Male) participated from a secondary school in this study voluntarily. The age of participates was determined 11.13 ± 0.6 . Participants were chosen that did not participate any sport regularly, but only they attended courses of physical education in their school. Participates were divided randomly two groups (study group (24 children) and control group (22 children). Bourdon Attention Test (BET) letter form was used for attention skill measurements of children. Study group was performed six week training programme. This programme was consisted of eight station which each station was supported with motion series for improving of attention skills. But also, control group did not participate any sport regularly in this duration. Permission form was received from all parents of participants. Short information form was used to demographic characteristics of all participants. SPSS packet programme was used for statistical analyses. Mann Whitney U test was used to compare between the groups. Wilcoxon test was used to compare between measurement of baseline and after six week of the group.

Results: When the results of study group were compared between baseline and after 6 weeks, results of after 6 weeks increased significantly ($p=0.000$). Besides, the results of control group were compared between baseline and after 6 weeks, it was seen significant differences ($p=0.002$). But, it was less than attention test results of study group. When the results of study group and control group were compared after 6 weeks, the results of study groups were higher than control groups statistically ($p=0.000$).

Conclusion: It was seen that eight-station circular training programme (ESCTP) affected the results of BET of 10-12 age children significantly. In conclusion, we can assert that ESCTP might contribute to the skills of attention, concentration and focusing of 10-12 age children.

Key Words: Bourdon Attention Test, Circuit Training, Station, Focusing.

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 3.1. Araştırmanın Uygulaması.....	25
Çizelge 3.2. SİDAP Uygulama Süreleri.....	35
Çizelge 4.1. Çalışmaya Katılan Grupların Yaş Ortalaması Dağılımları.....	50
Çizelge 4.2. Katılımcıların Grup İçi Ön Test ve Son Test BDT Sonuçlarının Karşılaştırması.....	51
Çizelge 4.3. Katılımcıların Gruplar Arası Ön Test ve Son Test BDT Sonuçlarının Karşılaştırması (Mann-Whitney U Testi).....	51
Çizelge 4.4. Katılımcıların BDT'ni Bitirme Süresinin Ön Test- Son Test Karşılaştırması.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. DEHB'nun Yaş Dönemlerine Göre Belirtileri.....	13
Şekil 3.1. Çalışma Dizaynının Akış Şeması.....	30
Şekil 3.2. Stretching Egzersizleri ve İstasyon Setleri.....	36



FOTOĞRAFLAR LİSTESİ

Fotoğraf 3.1. Öne ve Arkaya Boyun Stretching Egzersizleri.....	37
Fotoğraf 3.2. Yanlara Boyun Stretching Egzersizi.....	37
Fotoğraf 3.3. Göğüs ve Omuz Stretching Egzersizi.....	38
Fotoğraf 3.4. Deltoid Kası Stretching Egzersizi.....	38
Fotoğraf 3.5. Triseps Kası Stretching Egzersizi.....	39
Fotoğraf 3.6. Overhead Stretching Egzersizi.....	39
Fotoğraf 3.7. Lateral Gövde Kası Stretching Egzersizi.....	40
Fotoğraf 3.8. Bacak Ekstensör ve Pelvik Fleksörleri Stretching Egzersizleri.....	40
Fotoğraf 3.9. Loosen Up Stretching Egzersizi (Kedi Hareketi).....	41
Fotoğraf 3.10. Spinal Twist Stretching Egzersizi.....	41
Fotoğraf 3.11. Sek Sek İstasyonu.....	42
Fotoğraf 3.12. İşaretli Şekil İstasyonu.....	43
Fotoğraf 3.13. Sayılar İstasyonu.....	43
Fotoğraf 3.14. Tenis Topu Atış İstasyonu.....	44
Fotoğraf 3.15. Huni-Slalom İstasyonu.....	45
Fotoğraf 3.16. Hentbol Topu Atış İstasyonu.....	46
Fotoğraf 3. 17. Kutu Taşıma İstasyonu.....	47
Fotoğraf 3. 18. Sıçrama İstasyonu.....	48

KISALTMALAR LİSTESİ

F-MARC	: FIFA, Medical (Sağlık), Assesment (Değerlendirme), Research (Araştırma) ve Center (Merkez)
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	: Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El kitabı
ICD	: Uluslararası Hastalık Sınıflaması
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
SİDAP	: Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programı
BDT	: Bourdon Dikkat Testi
KVS	: Kalp Vurum Sayısı
Akt.	: Aktaran
DA	: Dairesel Antrenman
Vb.	: Ve Benzeri
Vs.	: Vesaire
Vd.	: Ve Diğerleri
Dk.	: Dakika

İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
TEZ İMZA SİRKÜLERİ.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
FOTOĞRAFLAR LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
İÇİNDEKİLER.....	xii

BÖLÜM I

1.GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Varsayımlar.....	6
1.7. Konu İle İlgili Araştırmalar.....	6

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER.....	9
2.1. Dikkat.....	9
2.1.1. Tarihçe	9
2.1.2. Dikkat Kavramına Kuramsal Bakış.....	10
2.2. Dikkat Problemlerinin Psikiyatrik Boyutu.....	11
2.2.1. Genetik Etkisi	16

2.2.2. Çevresel Etkisi.....	16
2.3. Dikkat, Konsantrasyon ve Odaklanmanın Bilimsel Temelleri ve Öğrenme Üzerindeki Etkileri.....	17
2.4. Spor ve Sporun Dikkat Becerisi Üzerine Etkisi.....	18
2.5. Dairesel (Çevrimsel / Circuit) Antrenman.....	20
2.5.1. Dairesel Antrenmanın Hazırlanması.....	23
2.5.2. Dairesel Antrenmanın Uygulanması.....	24

BÖLÜM III

3. YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırmanın Deseni.....	25
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1. Kısa Bilgi Formu.....	27
3.3.2. Bourdon Dikkat Testi (BDT).....	27
3.4. İşlem.....	28
3.4.1. Pilot Uygulama.....	31
3.4.2. Ön Test Verilerinin Toplanması.....	31
3.4.3. Son Test Verilerinin Toplanması.....	32
3.4.4. SİDAP Uygulama Seansları ve İçeriği.....	32
3.4.4.1. SİDAP Uygulama Seansları.....	33
3.4.4.2. SİDAP Uygulama İçeriği.....	42
3.5. İstatistiksel Analiz.....	49

BÖLÜM IV

4. BULGULAR.....	50
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
5.1. Sonuçlar.....	53

5.2. Öneriler.....	56
5.2.1. Yapılacak Benzer Çalışmalar İçin Öneriler.....	56
5.2.2. Aile ve Kurumlara Yönelik Öneriler.....	56
6. KAYNAKÇA.....	57
7. ÖZGEÇMİŞ.....	66
8. EKLER.....	67
8.1. EK 1. Etik Kurul Onayı.....	67
8.2. EK 2. Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu).....	68
8.3. EK 3. Aydınlatılmış Onam Formu.....	69
8.4. EK 4. Kısa Bilgi Formu.....	70
8.5. EK 5. Araştırma İzin Belgesi.....	71

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Son zamanlarda artan düzensiz şehirleşme ve endüstrileşmenin yanında yeşil alanların azalmasıyla, çocuk ve genç bireylerin hareket alanlarının darıldığı görülmektedir. Özellikle çocuklar, enerjilerini harcayamadıklarından dolayı huzursuz ve saldırgan davranışlar gösterebilmektedir. Oyun alanlarının azalması ve eğitime ayrılan vaktin de artmasıyla, arkadaşları ile bir araya gelecek, dinlenecek, eğlenecek, spor etkinliklerine katılacak ve sosyal bir varlık olarak gelişimlerini destekleyecek etkinlikler de azalmaktadır. Öğrenilen becerilerin, yeni becerilerin öğrenimini kolaylaştırdığı düşünülürse, sınırlı alanda büyüyen çocukların beceri gelişimlerinde de problemlerin çıkma riskinin yükselebileceği söylenebilir.

İnsan organizması, doğum öncesi dönemden başlayarak yaşam süreci boyunca devam eden evreni tanıma ve anlama çabası içerisinde olan bir varlıktır. Bu amaçla yaşadığı ortama uyum sağlayabilmek için birey önce kendini, sonra dış dünyadaki yerini ve işlevini anlama çabasıdadır. Bu süreçte, insan birçok uyarana karşı karşıya kalmakta ve sürekli bir öğrenme, değerlendirme ve gelen yeni bilgileri sürekli bir biçimde izlemek zorunda kalmaktadır. Fakat birey, her gelen uyarana bilinçli olarak takip edemez ve kaydedemez. İnsan sınırlı kapasiteye sahip olduğundan bütün uyarıcılarla aynı anda ilgilenemez. Bundan dolayı insanların birden fazla uyarana maruz kalmaları dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olabilmektedir (Karaduman, 2004: 29).

Amado (1996)'a göre dikkat, uyarıların bilince sistematik olarak kabul edilmesi şeklinde açıklamaktadır. İnsanın evreni anlama sürecinde dikkat kavramının önemli bir yeri vardır ve yaşamı boyunca önemli rol oynamaktadır. Son zamanlarda, psikolojik bir özellik olarak insanın yaşam sürecindeki varlığı küçük yaşlardan itibaren başlamasıyla, yaşam boyu süren odaklanma, konsantrasyon, motivasyon özellikle de dikkat kavramıyla ilgili problemler bilimsel tartışmaların odak noktasında yer almaya başlamıştır. Bundan dolayı çocuk ve ergen psikiyatrları, psikologlar ve eğitimciler uzun zamandır bu konuyla yakından ilgilenmektedirler.

Dikkat ve odaklanma becerisi çocukluk döneminde bilişsel, sosyal, duyuşsal ve psikomotor gelişim açısından incelenmektedir. Dikkat toplama ile ilgili problemler

çoğunlukla 7-12 yaş arasında dikkat çekmektedir. Dikkat becerilerinin eksikliğinin özellikle ilköğretim döneminde ortaya çıkması hususunda bu dönemde çocuğun bir nesneye veya bir konuya dikkati yoğunlaştırması, belirli bir süre hareket etmeden oturması ve huzursuzlanmadan bekleme davranışı sergilemesi, çocuğun dikkat toplama süreci ve becerisi açısından önem kazanmaktadır (Bozan ve Akay, 2012: 58-61). Ayrıca, 10-12 yaş arası çocuklarda akademik beceri temelini iyi alması açısından ailelerin büyük çaba sarf ettikleri hatta dershanelere ek olarak özel dersler aldıkları görülmektedir. Çocuğun var olan dikkat beceri problemleri, onun yaşam kalitesini, özellikle akademik becerilerini, olumsuz etkilediği ebeveyn ve öğretmenleri tarafından bildirilmektedir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocuklar, test performansı ve kognitif fonksiyonlarla ilgili konularda akranlarına kıyasla daha fazla zorlanmakta, özellikle, problem çözme, organizasyonel beceri, dil becerisi, ince ve kaba motor kontrolü durumlarda sorunlar yaşamaktadırlar. Bu zorlukların kombinasyonu, DEHB olan çocuğun akademik yaşamını olumsuz etkilemektedir (DuPaul ve Stoner, 2003: 56-67). Sağlıklı çocuklar üzerine yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivite ve egzersizlerin konsantrasyon, okuma, matematik başarıları ve inhibitör kontrollerine faydalı olduğu vurgulanmaktadır (Hillman, 2009; 1045). Yine Choi vd., (2015), 20 dk.'lık aerobik egzersizin; 8-10 yaş arası DEHB çocukların okul performansının geliştirdiğini belirtmiştir. Bu nedenle bu çocukların dikkat becerilerinin gelişimine yönelik yapılacak olan aktivitelerin çocukların akademik becerilerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerin dikkat becerilerinin gelişimine yönelik yapılan çalışmalarda, genellikle tek yönlü spor faaliyetlerinin (halk oyunları, aerobik egzersiz vb.) kullanıldığı görülmektedir. Çok yönlü sportif faaliyetlerin (farklı sportif aktivitelerini içeren hareket kombinasyonları) kullanımının literatürde yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, spor alanında dairesel antrenman (circuit training) olarak bilinen bir yöntemin, var olan motivasyon, odaklanma ve dikkat becerilerini geliştirilmesi, çok yönlü kombinasyonların bir arada verilmesi ile dairesel antrenman programının önemi ortaya çıkmaktadır. Dairesel antrenman; bireysel ya da takım sporlarında sporcunun belirli bir motorik özelliğini geliştirmeye yönelik (koordinasyon, dayanıklılık, hız, esneklik vb.) çalışmaları içeren farklı istasyon kombinasyonlarından oluşan bir çalışma şeklidir. Dairesel antrenmandaki amaç, altı-on istasyonlu antrenmanlarla beceri ya da teknik bir hareketin

pekiştirilerek öğrenimi kolaylaştırmaktır. Sporda kullanılan bu antrenman türünün, çocukların dikkat becerilerine de katkısının olup olmayacağını tespit etmek amacıyla bu çalışma planlanmıştır. Bu bağlamda bu çalışma; Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının, 10-12 yaş arası çocukların Bourdon Dikkat Testi sonuçları üzerine etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu bölümde; araştırmanın temel problemi, amacı, hipotezi, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve daha önce yapılmış benzer çalışmalardan bahsedilmiştir.

1.1. Problem

Günümüzde dikkat problemleri çocuklarda en sık karşılaştığımız sıkıntılar arasındadır. Son dönemlerde bu problemlerin tedavisinde ilaçlı tedaviler üzerine sıkça araştırmalar yapılırken, özellikle son yıllarda ilaçsız yöntemlerle de desteklemeye yönelik çalışmalara ilgi artmıştır. Sportif faaliyetlerin bu konuda da katkısının olabileceği sıkça tartışılmış ve çeşitli sportif faaliyetlerin dikkat becerileri üzerindeki etkileri incelenmeye başlanmıştır. İlkokulda etkisinin hissedilmeye başlandığı, tedavi edilemediğinde bireyin tüm yaşamını olumsuz etkilediği açıktır ve bu alandaki çalışma ve araştırmaların artması evrensel bir problem olduğunun göstergesidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının, 10-12 yaş arası çocukların Bourdon Dikkat Testi sonuçları üzerine etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Çocuklara belirli bir süre dikkat beceri alıştırmalarına yönelik eğitim verilirse dikkat becerilerinin geliştirilebileceği savunulmaktadır (Barchmann, Kinze ve Roth, 1991'den Akt. Bozan ve Akay, 2012: 55). Dairesel antrenman, çok yönlü ve son derece değişken olarak oluşturulabilen bir düzenleme biçimidir (Scholich, 1965'den Akt. Weineck, 2011: 229). Dairesel antrenmanı her kim uygulamak isterse amaca uygun

biçimde bir program tasarlayabilir (Scholich, 2005: 10). Bu çalışmada da dikkat becerisinin gelişimine yönelik amaca uygun dairesel antrenman programı tasarlanmıştır. Kombine hareketleri bir arada bulunduran bu çalışma, koordinasyon becerilerinin gelişimi, bedenin ve zihnin uyum ve düzen içerisinde koordine edilmesi, sabırlı ve dikkatli olma becerilerinin kazandırılması amacıyla Dairesel Antrenman (DA) Programı'nın uygulanmasının faydalı olacağı varsayılarak araştırma konusu oluşturulmuştur. Bu bağlamda, Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Program etkililiğinin 10-12 yaş arası çocuklarda Bourdon Dikkat Testi (BDT) sonuçları üzerindeki etkisini sınamak bu çalışmanın temel amacıdır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına uygun olarak aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

- 1- Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, çalışma grubu Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu) ön test ve son test sonuçları ortalaması arasında doğru sayısında artış yönünde anlamlı bir farklılaşma beklenmektedir.
- 2- Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, kontrol grubu Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu) ön test ve son test sonuçları ortalaması arasında doğru sayısı bakımından anlamlı bir farklılaşma beklenmemektedir.
- 3- Çalışma grubu ile kontrol grubu arasındaki Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu) ön test sonuçları ortalaması arasında anlamlı bir farklılaşma beklenmemektedir.
- 4- Çalışma ve kontrol grubu arasındaki Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu) son test sonuçları ortalaması arasında çalışma grubunun doğru sayısında artış yönünde anlamlı bir farklılaşma beklenmektedir.
- 5- Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, çalışma grubu ön test ile son test uygulama süresi (dk) arasında son testi daha kısa sürede bitirmeleri yönünde anlamlı bir farklılaşma beklenmektedir.
- 6- Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, kontrol grubunda ön test ile son test uygulama süresi (dk) arasında anlamlı bir farklılaşma beklenmemektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde, çocukların bilişsel, sosyal, duyuşsal ve psikomotor gelişim alanlarını destekleyebilecek birçok eğitim programının oyunlaştırılarak öğretilmesi çocukların dikkat becerilerine de katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Karaduman 2004: 8-9; Gözalan, 2013: 6). 10-12 yaş aralığındaki çocuklara dikkat becerilerinin gelişimini destekleyen etkinlikler uygulanırsa, sonraki ergenlik ve yetişkinlik yıllarında dikkat becerilerine dayalı daha az problem yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, dikkat becerisini geliştirmeye yönelik yaptırılan sportif çalışmalarda genellikle tek bir spor dalının kullanıldığı tespit edilmiştir (Topçu, 2007; Asan, 2011; Tunç, 2013; Choi vd., 2015). Dairesel antrenmanla ilgili çalışmaların kas gücü, kuvvet, hız ve fiziksel dayanıklılık gibi motor beceri gelişimlerine yönelik uygulamalar dahilinde dikkat becerileri incelendiği görülmektedir (Çimen ve Günay 1996; Taşkın 2009; Kang vd.,2011; Pastula vd., 2012; Baştuğ 2015). Ancak literatürde, dikkat becerilerine yönelik uyarlanmış dairesel antrenman formunda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmamız ile istasyon serilerinin dikkat becerileri üzerindeki etkisi ilk kez incelenmektedir. Bu formatta hazırlanan programın etkinliği gösterilebilir ise kullanılan yöntemin, alana katkı sağlayacağı ve bu alanda yapılacak çalışmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir. Çocukların dikkat becerileri üzerine yaptığımız SİDAP çalışması Türkiye’de ve Dünya ‘da ilk kez çalışıldığı düşünüldüğünden, orijinal bir çalışma olarak bu alanla ilgilenen eğitmen ve ailelere rehberlik edeceği düşünülmektedir.

Spor etkinliklerinin de katkısıyla dikkat becerilerinin geliştirilebilir olması çocukların birçok alanda daha başarılı olabilmelerini sağlayacaktır. Bu bilgiler var olan dikkat becerilerinin gelişimini desteklemek ve dikkatini belli bir işe odaklamada sorun yaşayan çocukları uygun spor etkinliklerine teşvik etmek için de önemlidir.

1.5. Sınırlılıklar

- 1- Araştırma kapsamına alınan katılımcılar, uygulama kolaylığı ve spor eğitim koşullarını standardize etmek amacıyla tek okuldan seçilmiştir. Elde edilecek olan bulgular benzer gruplara genellenebilir

- 2- Antrenmana verilen fizyolojik yanıtlar göz ardı edilmiştir.
- 3- Motorik özelliklerdeki gelişmeler ölçülmemiştir.

1.6. Varsayımlar

- 1- Katılımcılara BDT uyguladıktan sonra çocuklara, son 6 ay içerisinde bu testi veya benzeri bir testi yapıp yapmadıkları sorusuna doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
- 2- BDT'ne katılan katılımcıların, ön test - son test uygulama sırasında ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştıkları varsayılmıştır.
- 3-Katılımcılara sorulan “uzun vadeli spor etkinliği ile ilgilendiniz mi / ilgileniyor musunuz?” sorusuna doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
- 4-Katılımcılara sorulan “ herhangi bir rahatsızlık geçirdiniz mi?/ Halen devam eden bir rahatsızlığınız var mı?” sorusuna doğru cevap verdikleri varsayılmıştır

1.7. Konu İle İlgili Araştırmalar

Sadece dikkat eksikliği olan ve DEHB olan katılımcılara yönelik literatürde birçok çalışma mevcuttur. Molloy (1989), aerobik egzersizler sonrasında çocukların dikkat, konsantrasyon ve akademik becerilerinde ve matematik çözme becerilerinde artış olduğunu belirtmiştir. Ayrıca ilaçlı tedavilere bir alternatif olduğundan bahsetmiştir. Yine Kaya (1989) ve Kaymak (1995) beş yaş grubu çocuklara ve Kaymak (2003), ilköğretim 2. ve 3. sınıf çocuklara dikkat becerisinin geliştirilmesine yönelik eğitim programı uygulamıştır. Çalışma sonrasında çocukların dikkat becerilerinde artış olduğunu bulmuşlardır. Karaduman (2004), Ankara ili Mamak ilçesinde bulunan, Mehmetçik İlköğretim Okulu'nda öğrenim gören 4. ve 5. sınıf çocuklara yönelik yapılandırılmış bir eğitim programı hazırlayarak dikkat toplama düzeylerini artırma ve bu programın dikkat, benlik algısı ve başarı düzeyi üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Sonuçlara göre, dikkat eğitimi ve güdüleme eğitimi uygulamalarının, çocukların dikkat becerilerini, akademik benlik algısını ve okul başarısını olumlu yönde etkilediği ve kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılığın olduğunu vurgulamıştır. Topçu vd., (2007) DEHB tanısı almış, 8-12 yaş olan 1'i kız, 6'sı erkek, toplam 7 çocuğa folklor egzersizinin etkisini araştırmışlardır. 15 hafta boyunca haftada iki gün 90dk. uygulanan çalışma sonrasında DEHB olan çocukların

davranışları üzerinde egzersizin olumlu etkileri olduğu bulunmuştur ve medikal tedaviye yardımcı olarak klinikte kullanılabileceği öne sürülmüştür.

Hillman (2009), birçok sağlıklı çocuk üzerine yaptığı çalışmada; fiziksel aktivite ve egzersizlere katılan çocukların; konsantrasyon, okuma, matematik başarıları ve inhibitör kontrollerine faydalı olduğu vurgulanmıştır. Yine, Asan (2011), 9-13 yaş grubu çocuklarla yapmış olduğu masa tenisi çalışmalarının, çocukların dikkat düzeylerinde artışa neden olabileceğini ifade etmiştir. Kang ve ark. (2011), 6 haftalık sportif aktivitenin DEHB olan çocukların, dikkat kognitif ve sosyal becerileri geliştirildiğini bildirilmiştir. (Barchmann, Kinze ve Roth, 1991'den Akt. Bozan ve Akay, 2012)'ye göre bireylere dikkat toplama becerilerine yönelik belli bir süre egzersiz uygulanırsa, dikkat toplama becerilerinin geliştirilebileceğini belirtmiştir. Verret ve ark. (2012), tarafından yapılan çalışmada haftada 3 kez, günde 45 dk.'lık fiziksel antrenman programının dikkat eksikliği olan çocukların kassal kapasitesini, motor becerilerini ve dikkatlerini geliştirdiği vurgulanmıştır. Yine Chaddock ve ark. (2012), Aerobik fitnessin, kognitif kontrole yanıtta prefrontal ve parietal lob aktivasyonunu arttırdığı bildirilmiştir. Yine Choi vd., (2015), 20 dk.'lık aerobik egzersizin; 8-10 yaş arası DEHB çocukların okul performansını ve inhibitör kontrolü geliştirdiği belirtilmiştir. Tunç (2013), 14-15 yaş arası 60 çocuğa uyguladığı 8 haftalık golf sporu sonucunda; bu sporu yapan çocukların, yapmayanlara göre dikkat toplama düzeylerinde artış olduğu bildirilmiştir. Pan vd., (2016), 6-12 yaş arası DEHB olan çocuklara uygulanan 12 haftalık raket sporları (masa tenisi) sonucunda; Stroop Testi sonuçlarına göre çalışma grubunun stroop testini tamamlama süresini, kontrol grubuna göre daha iyi yaptığı belirtilmiştir.

Bazı çalışmalarda ise DEHB olan çocuklara kompleks egzersiz programları uygulanarak araştırılmıştır. Ancak dairesel antrenman programlarıyla her ne kadar benzerlik gösterse de istasyon parkurları kurulmamıştır. Kang vd., (2011), 6 hafta boyunca haftanın iki günü, 90 dk. DEHB olan çocuklara sportif aktivite uygulanmıştır. Program içeriği, 15 dk aerobik egzersiz, 10 dk oturarak dinlenme, 20 dk amaca yönelik egzersiz, tekrardan 10 dk oturarak dinlenme, 20 dk ip atlama, 10 dk feedback şeklinde uygulanmıştır. Aerobik egzersizlerinin içeriği, 200m mekik koşusu, 200m zigzak koşudan oluşmuştur. Amaca yönelik egzersizler de ise, tenis topu fırlatma, magnetik dart; ip atlamada egzersizleri bulunmaktadır. Sonuç olarak; 6 haftalık periyot sonunda sporla uğraşan DEHB olan çocuklarda, Trail-Making Test sürelerinde gelişme gözlenmiştir. Pastula vd., (2012), 19,4 ± 1,3 yaşında, 14 orta ve hafif şiddette zihinsel engelli genç

üzerinde, sekiz haftalık dairesel antrenman programı uygulanmıştır. Her bir seans yaklaşık 45 dk sürmüştür. Direnç egzersizi ve aerobik egzersiz kombinasyonu tarzında program hazırlanmıştır. Bu çalışma öncesi ve sonrası kognitif fonksiyonları değerlendirilmiştir. Sekiz haftalık dairesel antrenman programının, zihinsel engelli bireylerin hem fiziksel hem de kognitif becerilerine katkısının olabileceğini vurgulanmıştır.

Literatür incelendiğinde; birçok spor alanlarının ve eğitimin dikkat becerilerine yönelik çalışmalarına rastlanmaktadır. Ancak, dairesel antrenman formları; çoğunlukla bireyin fiziksel uygunluk parametrelerini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik vb.) geliştirmeye yönelik çalışmalar olarak görülmektedir. Taşkın (2009), sürat-çeviklik ve anaerobik dayanıklılık üzerinde hareket ve eylem hızına yönelik bir eğitim programı tasarlanmıştır. Programın etkisini belirlemek amacıyla, yaş ortalaması 23.92 ± 1.51 yıl, olan 32 çocuğa (çalışma grubu= 16; kontrol grubu= 16) sekiz istasyonlu dairesel antrenman programı uygulanmıştır. FIFA Tıbbi Değerlendirme ve Araştırma Merkezi (F-MARC) test bataryası, sürat-çeviklik ve anaerobik dayanıklılık ölçümü için kullanılmıştır. Sonuç olarak, tasarlanmış program eğitimi 10 hafta boyunca haftada 3 gün uygulanmış ve sürat-çeviklik ve anaerobik dayanıklılık yönünde gelişme gözlenmiştir.

Baştuğ vd., (2015) 10-12 yaş futbolcularda denge ve dikkat üzerine zihinsel antrenman yönteminin etkisini incelemiştir. Çalışma grubu 56 spor kulübüne giden çocuklardan, kontrol grubu ise düzenli spor yapmayan 56 kişiden oluşturulmuştur. Çocukların dikkat düzeylerini belirlemek için Bourdon Dikkat Testi kullanılmıştır. Çalışma öncesinde katılımcılara statik denge, dinamik denge ve dikkat özelliklerinin ön test ve son test değerleri alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubuna uygulanan antrenman programlarının yanı sıra, düzenli olarak zihinsel antrenmanlar uygulanmıştır. Sonuç olarak, çocukların denge ve dikkat özelliklerini geliştirmede etkili olduğu gösterilmiştir. Çimen ve Günay (1996) 16-18 yaş grubu erkek masa tenisçilere dairesel çabuk kuvvet çalışmaları uygulayarak fizyolojik ve performans parametrelerindeki değişimleri incelemek amacı ile kontrol gruplu çalışma yapmışlardır. Sonuç olarak, sekiz haftalık süre sonunda çalışma grubunun kuvvet, sürat, koordinasyon, anaerobik güç, teknik ve vücut kompozisyonu değerleri kontrol grubuna göre anlamlı gelişme göstermiştir.

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Dikkat

2.1.1. Tarihçe

Hiperaktivite ile ilgili ilk bilgiler 1844 yılında Dr. Hoffman tarafından yazılan resimli bir çocuk kitabındaki hiperaktif çocuk tasvirleri ve gözlemlerinde rastlanmaktadır (Tuğlu ve Şahin, 2010: 77). 1930 yılında ise hiperaktivitenin organik kökenli olabileceği görüşü ortaya atılmıştır. 1937 yılında Bradley, hiperaktif çocukların, tedavi aşamasında psikostimulan (psikolojik uyaran) ilaçlara olumlu yönde cevap verdiklerini açıklamıştır. 1947 yılında Strauss ve Lehtren, “Beyin Hasarlı Çocukların Psikopatolojisi ve Eğitimi” adlı yazılarında beyin hasarı sonucunda, hiperaktivitenin, düşük engellenme eşiğinin ve dürtüselliğin oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Beyin hasarı ile eş anlamlı olarak algısal güçlükler ve davranış problemlerine “Strauss Sendromu” denilmeye başlanmıştır (Tuğlu ve Şahin, 2010: 77-78). 1960 yıllarda Clements’in özel öğrenme bozuklukları, hiperaktivite, bilişsel ve algısal bozukluklar, dürtüsellik, kısa süreli bellek bozukluğu gibi belirtileri içeren “Minimal Beyin Disfonksiyonu” kavramı sıklıkla kullanılmaya başlamıştır. Bu kavram DSM-II’ de Hiperkinetik Sendrom olarak adlandırılana kadar kullanılmıştır (Gottlieb, 1987’den Akt. Şenol ve ark., 2008: 5-7). Bozukluk, 1970 yıllarında aşırı motor hareketlilik bölümünden, dikkat bölümünde incelenmeye başlamıştır. Ayrıca, hiperkinetik davranışın çevresel etkiden kaynaklandığı öne sürülmüştür (Sanberg 1996’dan Akt. Kiriş 2009: 6).

Bozukluğun en önemli özelliği, sürekli ve kalıcı olan dikkat süresinin kısa olması, davranışlarda ya da bilişte meydana gelen ataklık (dürtüsellik) ve huzursuzluk olarak belirtilmektedir. Bu bozukluk bebeklik dönemde üç yaş civarlarında görülmeye başlarken, tanı koyabilmek için dikkat toplama ve odaklanma becerilerinin gelişiminin gerçekleşmesi bu yüzden ilkokul yılları beklenmektedir (Şenol ve ark., 2008: 5-6).

2.1.2. Dikkat Kavramına Kuramsal Bakış

Dikkat, William James tarafından 110 yıl önce tanımlanmıştır. “Dikkat çoğunlukla ‘odaklanma’, ‘odaklanma’, ‘seçici’, ‘istekli’, “yönlendirilmiş” kavramlarıyla birlikte söylenmektedir (Gözalan, 2013: 7).

Dikkat, genel anlamda zihinsel etkinliğin bir durum üzerinde odaklaşmasıdır. Bilgiyi işleme sürecinde duyu organlarımız birçok uyararla karşı karşıyadır. Bu süreçte, uyarıcıların önemli olanlarının seçiminde etkili olan birinci etken dikkattir. Dikkat, uyarıcının farkında olmak olarak tanımlanabilir. Bu uyarıcılar insanın iç dünyasında olduğu gibi dış dünyasındaki uyarıcılar olarak algılanmaktadır. Bireyin, uyarıcıların tümünü bilinçte tutması mümkün değildir. Bundan dolayı dikkat, duyuşsal mekanizmalarla alınan uyarıların süzgeçten geçirilerek ayıklamasıdır. Bu nedenle, beyin belirli değişkenlerin etkisi altında gelen uyarıcıların bir kısmını seçerek algılar (Karaduman, 2004: 1).

Dikkat için en önemli unsur seçiciliktir. Uyarıların, algısal bilince sistematik olarak kabul edilmesi “dikkat” kavramıyla açıklanmaktadır (Bozan ve Akay 2012: 54). Aydın (1999)’a göre, beş duyu organlarımızla alınan uyarılar, bireyin psikolojik durumu ve çevresel koşullara göre, organizma tarafından seçici olarak algılanır. Seçicilik kavramı, sinir sisteminin sınırlı bir kapasiteye sahip olması ve organizmanın amaçlara göre davranışta bulunma eğilimi ile açıklanabilir. Dış dünyanın duyu organlarınca fark edilmesi algıyla başlamakta ve algı için dikkat bir ön koşul olmaktadır.

Dikkat kavramını anlamak ve onu tanımlamak için “Bilincin açıklık ve anlamlılık derecesidir.” bilgilerin alınıp işlenmesi için dikkat bir ön koşuldur (Karaduman, 2004: 29). Er (2002: 249) dikkati, “Duyusal kayda gelen bazı bilgileri, daha sonraki bilgi işleme süreci için seçmenin yolu “ olarak tanımlamıştır. Dikkat, eğitim ve iş yaşamında olduğu gibi günlük birçok etkinliklerde, bilişsel işlevlerin en önemli parçalarından biridir. Dikkat, uyarıcının farkında olmak olarak tanımlanabilir (Gözalan, 2013: 7).

2.2. Dikkat Problemlerinin Psikiyatrik Boyutu

Bu sorunun tıbbi adı “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite (aşırı hareketlilik) Bozukluğu” dur (DEHB). Terimin orijinali “Attention Deficit Hyperactivity Disorder” dır (ADHD) (Şimşek, 2014: 16). DEHP, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2005: 55)’nin DSM-IV Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı’nda “Dikkat Eksikliği ve Yıkıcı Davranış Bozuklukları” adı altında yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (1993)’nün Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması olan ICD-10 kitapçığında F90 kodu altında “Genellikle Çocukluk Ve Ergenlik Çağında Başlayan Davranışsal Ve Duygusal Bozukluklar” bölümünde yer alan Hiperkinetik ve Davranış Bozukluğu adı ile bulunmaktadır (ICD-10).

DEHB, çocuklarda en yaygın görülen nöro gelişimsel bir hastalıktır (Cerrillo-Urbina vd., 2015: 780-781). DEHB; akademik, zihinsel ya da öğrenme sorunlarının yanında davranış ve duygusal sorunları da barındıran bir kavramdır. DEHB’nun temel özelliği, dikkat süresinin kalıcı ve sürekli veya diğer gelişim düzeyindeki bireylere nazaran daha yoğun ve şiddetli dikkatsizlik ya da davranışlarda ya da bilişte ortaya çıkan huzursuzluktur. En sık çocukluk yıllarında karşımıza çıkan tedavi edilmediğinde yaşam boyu süreklilik gösterebilen psikiyatrik bozukluktur. Bu bozukluk tedavi edilemediğinde, çocukta gelişimsel olarak davranış bozuklukları (aşırı hareketlilik, ataklık, dikkatsizlik vs.) sosyal ilişki problemlerine yol açmasını sağlayarak bu durumun çocukluk dönemden başlayıp yetişkinlikte de devam edebilmektedir (Şenol ve ark., 2008: 17). DEHB ile birlikte sıklıkla; özel öğrenme güçlüğü, kaygı problemleri, yönetim bozukluğu vb. gibi diğer psikiyatrik durumlarda görülebilir (Biederman ve Faraone, 2005: 1216). DEHB, farmakolojik tedavi (psiko-stimülan ilaçlar) ve farmakolojik olmayan tedavi (okul temelli müdahale stratejileri, psikoterapi, kognitif davranış teknikleri yapılmaktadır (Power vd., 2009: 409-410). Bazen, farmakolojik terapilerin yan etkileri (zayıf tolerans, tedaviye yanıt verememe ve bağımlılık vb.) olabilmektedir (Spencer vd., 1996; Loro-Lopez vd., 2009; Lee vd., 2011; Mulas vd., 2012; Westover ve Halm, 2012). Fiziksel egzersizin (FE), aynı katekolaminerjik sistem üzerine etkileri araştırılmıştır. Bunun sonucunda DEHB’nun ana semptomlarının yönetilmesi üzerine etkisinin olabileceği üzerine yoğunlaşmıştır (Tomprowski vd., 2008: 115-116).

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun görülme sıklığı genellikle erkek çocuklarda kız çocuklara 3/1 oranla daha fazla görülmektedir (Şenol ve ark., 2008: 19).

DEHB'nun ABD'ndeki araştırma sonuçlarına göre okul çağındaki sıklığı %2-20 gibi oldukça yüksek bir oran, ergenlik öncesi çocuklarda %3-5 gibi oran bildirilmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-IV kitapçığında ki sıklığı ise %3-5 oranında klinik deneyimlere dayalı olarak bildirmiştir. Derecelendirilmiş ölçeklere dayalı yapılan araştırmalarda bu oranlar daha yüksek çıkmaktadır. 7-8 yaş grubu çocuklarda %41.9, 11-12 yaş grubu çocuklarda %26.7 olarak bulunmuştur (Şenol ve ark., 2008: 18).

Şekil 2.1' de gösterilen DEHB tanısı almış çocuk ve yetişkinlerin yaş dönemlerine göre belirtilerden bahsedilmektedir (DEHB'nun Yaş Dönemleri, 23.06.2016, www.ipe.com.tr):



Bebeklik dönemi	• Düzensiz ve az uyku • Yeme problemleri • Aşırı hareketlilik ve bağımlılık
Erkençocukluk dönemi	• Aşırı hareketlilik • Karşılaştığı olay veya durumlara düşünmeden atlama • Korkusuz olması • Tek bir objeye odaklanma
Okul öncesi dönemi	• Dikkatini toplamada zorlanma • Söz dinlememe • Yaşlıları ile iletişimde ve oyun kurmada güçlük yaşama • Oyun oynarken başına buyruk davranma • Amaca yönelik davranış azlığı
Okul çağı dönemi	• Dikkatini toplamada zorlanma • Dürtüsel ve saldırgan davranışlar sergileme • Akranlarıyla ilişkilerde sorun yaşama • Öğrenme güçlükleri • Düşük benlik algısı
Ergenlik dönem	• Zayıf sosyal ilişkiler • Antisosyal ve saldırgan davranışlar • Akranlarıyla ilişkilerde sorun yaşama • Okul başarısızlığı • Düşük kendilik algısı
Yetişkinlik dönemi	• Davranım bozukluğu • Özel ve sosyal hayatında problemler • Alkol ve psikoaktif madde kullanımı gibi problemler

Şekil 2.1. DEHB 'nün Yaş Dönemlerine Göre Belirtileri.

Genellikle çocukluk çağı bozukluğu olarak bilinen DEHB'nun çocukluk yılları, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de devam ettiği görülmektedir. Tanının konulabilmesi için bireyin 7 yaş ve sonrası olması gerekmektedir (APA, 2005: 58).

Tedavi edilmediğinde ise ergenlik döneminde, dürtüsel (ataklık) davranışlar artmakta, yetişkinlik döneminde ise evlilik, iş gibi sosyal ve özel yaşamında problemler, psikoaktif madde kullanımı, depresyon gibi problemler ortaya çıkmaktadır (Erdoğan ve Karakaş, 2002: 145-146). Ayrıca yaşın ilerlemesiyle dikkat, odaklanma becerilerinin düzeyleri fazla dikkat çekmemektedir (Barkley ve ark. 1990: 546). Bireyler aşırı hareketli, yerinde duramama, motor becerilerde huzursuzluk gibi ifade edilmektedirler.

Dikkatini sürdürmede zorluk yaşayan çocuklar, genellikle okulda, ev içi etkileşimde vs. ortamlarda sosyal davranışlarında ve duyuşsal gelişimlerinde problem yaşarlar. Bu bozukluğa sahip çocuklar, kararsız olma, sebatsız olma, doyumsuz ve tutarsız olma, engellenme eşiğinin ve yüksek motor aktivite düzeyinin düşük olması gibi özellikleri içerir (Erdoğan ve Karakaş, 2002: 145). Fakat günlük hayatın içerisinde karşılaşılan dikkat, odaklanma, konsantrasyon becerileri problemleri ile bozukluğun birbirinden farklı olduğunu ve bu ikisinin karşılaştırılmamasını bilmek gerekir.

DEHB olan bütün çocuklar “hiperaktif” değildir. Bazılarının dikkatsizlik ile ilgili sıkıntıları, bazılarının sadece hiperaktivite ve dürtüsellik ile ilgili sıkıntıları, bazılarının ise her iki grubu da içine alan sıkıntıları olabilir (Şenol ve ark., 2008: 12).

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu’ nun 3 alt tipi vardır (APA, 2005: 57-58):

- a- Dikkat Eksikliği olan tip.
- b- Hiperaktivitesi olan ve Dürtüsellliği olan tip.
- c- Birleşik olan tip (Dikkat eksikliğinin, hiperaktivitenin ve dürtüsellüğün bir arada görüldüğü tip).

Dikkat Eksikliği; dikkati bir noktaya toplamada, dikkatini ayrıntılara vermede güçlük çekme, dış uyaranlar nedeniyle dikkatin kolaylıkla dağılabilmesi, unutkanlık, düzensizlik ve eşyalarını veya okul ödevlerini sıklıkla kaybetme, çoğunlukla mental çabayı gerektiren görevlerden kaçınma gibi belirtiler dikkat eksikliği sorunu olduğunu gösterir (APA, 2005: 55-56).

Dikkat Eksikliği belirtileri (APA, 2005: 55-56; Şimşek, 2014: 22-24):

- Zihinsel aktivite gerektiren işlerde akranlarına oranla daha yavaşlardır.
- Herhangi bir durum karşısında dikkatlerini sürdürmede zorlanmaktadırlar.
- Bu yüzden sıklıkla dalarlar ve herhangi bir işle ilgilenirken hayallere dalabilirler. Fakat dikkatlerini verdikleri konularda ise çok iyi öğrenebilirler.

- Günlük etkinliklerinde ve işinde unutkanlırlar.
- Yaptıkları bir uğraşlarını zamanında bitirmede zorlanabilirler.
- Yazıları genellikle bozukturlar.
- Gerekli detayları görmezler, gereksiz detaylara fazlasıyla takılabilirler.

Hiperaktivite ise çoğu zaman sınıf ortamında veya oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerde elleri ayakları kıpır kıpırdır, ve kalkmak istemektedir, sakin bir şekilde oyun oynama veya vakit geçirmede zorluk yaşarlar ve sanki motor takılıymış gibi hareket halindedirler gibi belirtiler gözlenmektedir (APA, 2005: 56-57).

Hiperaktivite belirtileri (APA, 2005: 56-57):

- Sürekli kıpırdanma halindedirler. Bitmek bilmeyen bir enerjileri vardır.
- Çok konuşurlar.
- İlgileri sürekli değişkendir.
- Aceleci ve sabırsız yapılarından dolayı birçok detayı fark etmezler.

Dürtüsellik; işleri ertelemede zorlanma, aceleci davranma, yöneltilen sorulara soru bitmeden cevap verme, sırasını beklemede sabırsızlanma, arkadaşlarının sözünü kesme vb. özellikler dürtüsellik belirtileri bulunabileceğini gösterir (APA, 2005: 57).

Dürtüsellik belirtileri (APA, 2005: 57):

- Soru bitmeden cevaplamaya kalkışır.
- Sırasını beklemekte zorlanırlar.
- Bekleyemezler, duramazlar.

DEHB genetik, biyolojik ve psikososyal etkenler gibi çoklu nedenleri olan bir beyin rahatsızlığıdır (Şenol ve ark., 2008: 3). Bu bozukluğun nedenleri; kalıtım, doğum zorluğu, duygusal travmalar, ateşli hastalıklar ve havale, aile ortamları, çevresel etkenler, genetik etkenler vb. nedenlere bağlı olabileceği (fakat tam olarak nedeninin ne olabileceği bilinmeyerek) düşünülmektedir (Şimşek, 2014: 17). Günümüzde yaygın olan görüş, DEHB'nun genetik ve çevresel nedenlerle belirlenen, biyolojik temele dayanan bir işlevsel bozukluk olduğudur (Erdoğan ve Karakaş, 2002: 146).

2.2.1. Genetik Etkisi

Genetik araştırmaları aile, ikiz, evlat edinme gibi araştırmaların yapılmasına rağmen genetik geçişi hakkında net bilgilere henüz ulaşılamamıştır (şenol ve ark., 2008: 23). DEHB, birden fazla genin birbirleri ve çevreyle etkileşimi sonucu oluştuğu varsayılan karmaşık bir bozukluk olarak bilinmektedir. Bundan dolayı yapılan araştırmalar sonucu Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin birinci derece kan bağı bulunan akrabalarında ise bu bozukluğun sıklığı %10-35 bilgisine ulaşılmıştır. Hatta hiperaktif bireylerin kardeşlerinde görölme sıklığı %32 olma riskine bağlı olarak genetik etkenler ileri sürölmektedir (şenol ve ark., 2008: 23; Kiriş, 2009: 19-20)

Günümüzde yapılan aile çalışmalarının klinik örnekleme sonuçlarına göre Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde DEHB olma riskinin 2 ile 8 kat fazla olduğu bulunmuştur (Biederman vd., 1998: 115). Bu bağlamda DEHB olan bireylerin kardeşlerinde ve ebeveynlerinde DEHB olma riskinin de yüksek olması beklenmektedir. İkizler üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise bu bozukluğun genetik geçiş riski .80 olarak tahmin edilmektedir (Öncü ve şenol, 2002: 112). Bu verilerden yola çıkarak bozukluğun genetik etkisinin önemli olduğu düşünölmektedir.

DEHB' nun nörobiyolojisine baktığımızda nörotransmitterlerin (katekolaminler ve olasılıkla serotonin) metabolizmasında DEHB'na sebep olan genler üzerinde durulmuştur ve etiyolojide hangi genin sebep olabileceği üzerine yoğun araştırmalar yapılmaktadır. Fakat bu alanda yapılan birçok araştırma sonuçları tutarlı değildir. DEHB, büyük olasılıkla diğer psikiyatrik bozukluklarda da olduğu gibi birden fazla genin katılımıyla ortaya çıkmakta ve her gen bozukluğun meydana gelmesi için katkı sağlamaktadır (Öncü ve şenol, 2002: 112-113)

2.2.2. Çevresel Etkisi

DEHB oluşumunda tek başına çevresel etkiler yeterli değildir fakat katkısının olabileceği söylenmiştir. Bunlar kurşun, boya maddeleri, suni tatlandırıcılar ve renklendiriciler ve fazla miktarda şeker tüketimi gibi etkilerin ilişkisi olduğu üzerinde durulmuştur. Yapılan araştırmalara göre besin koruyucular ya da hazır satılan besinlere

eklenen suni tatlandırıcıların ve fazla miktar tüketilen şekerin DEHB belirtileri arasında ilişki bulunamamıştır (Biederman vd., 1998: 116). Minder ve ark., (1994: 393) bu bozukluğun oluşumunda bazı çocuklarda kurşun zehirlenmesinden kaynaklanan dikkat eksikliği, huzursuzluk, aşırı hareketlilik gibi belirtiler görülürken bazı çocuklarda kurşunla hiç teması bulunmamasına rağmen DEHB belirtilerine rastlanılmaktadır. Doğum öncesi ve doğum sürecinde annenin sağlığında oluşabilecek olumsuz nedenler, beslenmesi, prematür doğum gibi nedenlerin bireyde bu bozukluğun olma riskini artırmaktadır. Şenol ve ark., (2001: 231) doğum komplikasyonu açısından DEHB olan çocukları karşı gelme bozukluğu ve davranım bozukluğu olan tanı grupları ile karşılaştırdıkları araştırmalarında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. DEHB'nin etiolojisinde psikososyal çevrenin önemi de araştırılmıştır. Fakat hiçbir zaman tek başına bozukluğun oluşumunda etkili değildir.

DEHB olan bireylerin ebeveyn-çocuk ilişkilerinde diğer normal gelişim gösteren ebeveyn-çocuk ilişkilerine göre karşılaştıkları olumsuz davranışları daha çok dile getirdikleri belirtilmiştir. Bu sonuçlar DEHB belirtilerinden ziyade daha çok karşı gelme ve davranış bozukluğu belirtilerinin gelişimine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir (Cantwell, 1996'den Akt. Öncü ve Şenol, 2002: 116). Yapılan araştırmalar sonucunda çevresel etkiler bozukluğun sebebinin oluşumuna değil ilişkisinin olabileceği varsayılmaktadır.

2.3. Dikkat, Konsantrasyon ve Odaklanmanın Bilimsel Temelleri ve Öğrenme Üzerindeki Etkileri

Öğrenme sürecinin başlamasında ilk basamak dikkattir. Dikkat, öğrenme-öğretme sürecinde sunulan uyarıcıların farkına varılmasını, önemli öğelerin ayırt edilmesini ve işleme sürecine gönderilmesini en etkili şekilde sağlayan mekanizmadır (Asan,2011: 1).

Bir objeye odaklanma, konsantrasyon dikkatin özüdür (Tunç, 2013: 13). Dikkat edilmemiş bilgi anlaşılmaz, öğrenilmez ve hatırlanmaz. Bu sebeptendir ki yeni öğrenilmiş bir bilgi dahi sanki hiç öğrenilmemiş gibi unutulabilir, hatırlanmakta güçlük yaşanır. Dikkat; okul, ev, sosyal ortamlarındaki tüm davranışlarımızdaki sorumluluklarda kısaca tüm yaşantımızda başarılı olabilmek için gereklidir. Yapacağımız bir işe odaklanma olmadan yapılması gereken davranışları yapmak mümkün değildir. Dikkatini yoğunlaştırmamış/odaklanmamış bir birey genellikle önemli ayrıntıları kaçar. Aynı

zamanda yönergeleri takip etme ve bireyin okuduğunu anlamada güçlük yaşar (Tunç, 2013: 13-15).

Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için kaynağa dikkatin verilmesi ve öğrenme süresi boyunca bu sürekliliğin korunabilmesi herkes tarafından bilinmektedir. Yani öğrenme için “dikkat” şarttır. Dikkatin sürekliliği, belli bir süre ilgilenilen konuya dikkatin yoğunlaştırılmasıdır. Moran’a göre dikkat ve konsantrasyonun birbirinin yerlerine kullanılabileceğini öne sürmektedir ve konsantrasyon, dikkat dağıtıcı öğeleri yok ederek bir iş üzerinde zihinsel bir çaba sarf etme kapasitesi olarak tanımlamaktadır (Moran, 1996’dan Akt. Şimşek, 2014:163-164). Jackson ve Csikszentmihalyi, kişinin ilgili oldukları aktivitelere tamamen konsantre olma durumunu, kendini kaptırma/ flow olarak ifade etmektedirler (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999’dan Akt. Şimşek, 2014: 164).

Odaklanma ise, öğrenme performansını pozitif veya negatif olarak etkileyen içsel ve dışsal harekete geçirici ipuçlarının bir süre kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Tunç, 2013: 13-20).

2.4. Spor ve Sporun Dikkat Becerisi Üzerine Etkisi

İnsan doğduğu andan yaşam boyu süresince sürekli bir hareket halindedir. Son günlerde teknolojik gelişmelerin artışıyla birlikte hareketsiz bir yaşam tarzı benimsenmektedir. Bu yaşam tarzının etkilediği yaş gruplarından birisi de çocuklardır (Çelik ve Şahin, 2013: 469). Hareket insan vücudu için zihinsel açıdan, bedensel açıdan, sosyalleşmesi açısından ve psikolojik açıdan gelişimi için çok önemlidir. İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Düzeni ona göre kurulmuştur (Çobanoğlu, 1992: 10). Hem fiziksel hem zihinsel sürecin gelişiminin önemli bir parçası hareketle sağlanmaktadır. Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir (Çelik ve Şahin, 2013: 468). Yaşantımıza sportif etkinlikleri de eklediğimiz süre hem fiziksel hem zihinsel sürecin gelişimini hızlandırmış olmaktadır. Spor günlük hayatta sıkça duyduğumuz bir kelimedir. Sporun gelişimimizde en etkili 4-12 yaş aralığıdır (Muratlı, 1997: 101).

Spor, sadece bedensel sağlığın gelişimi değil zihinsel, sosyal gelişim ve iyi bir benlik gelişimini desteklemek içinde gereklidir (Çobanoğlu, 1992: 10). 1950’li yıllarda ortaya atılan görüşlerden sonra spor faaliyetleri birçok alanda gelişimi desteklediği etkinlikler saptanmıştır. Bunlar, zihinsel etkinlikler; dikkat, koordinasyon becerileri,

bellek, kıyaslama, yorumlama, zekâ, irade, yargılama, kaygı vb. psikolojik işlevler belirtilmiştir (Gündüz, 1992: 39).

Spor, bedenimizi fiziksel açıdan geliştirdiği gibi hareketler, egzersizler, oyunlar ve yarışmalar yoluyla insan egosunu, psişik yapısını ve davranış niteliğini belirleyen bilim dalıdır (Güven, 2006: 62).

Çocuğun; zihin, akıl, dikkat, odaklanma, konsantrasyon becerilerinin gelişiminde sporun önemli rol oynadığı saptanmıştır. Sosyal ilişkilerin geliştiği, motivasyonun sağlanması, özgüvenin ve güvenin oluştuğu, odaklanmada ve konsantrasyonun sağlanmasında, dikkat becerilerin geliştirilmesinde vs. sporun etkilerini görmekteyiz. Bununla birlikte birçok araştırmada bilim insanları, sağlığın korunmasında, kas zayıflığından oluşabilecek incinme ve kırıkların önlenmesinde, rehabilitasyon da ve fiziksel, sosyal ve psikolojik performansın gelişiminde sportif egzersizler kullanmaktadır (İnce, 1995). Spor olgusuna dair görüşler (Çobanoğlu, 1992: 10-11):

İlkçağ uygarlıklarının Beden Eğitimi ve Spor etkinlikleri yani vücut kültürü faaliyetleri; savaşla yakından ilgilidir. "Var olma veya başka uygarlıklar üzerinde egemenlik kurma davranışları sonucunda sağlam, güçlü ve cesur halk yetiştirmek için tüm eğitim ve yaşam felsefesi haline getirmişlerdir. İlkçağ uygarlıklarından Mısır'da günümüzde oyun içerisinde bedensel etkinlik amaçlı grup halinde oynadığımız "el çekme" oyununu çocuklara uyarlayarak yarıştırdığı görülmektedir. "Senin kolun onunkinden daha güçlü, gevşetme" "Benimkiler seninkinden daha güçlüdür, arkadaş" şeklinde oyunsallaştırılarak teşvik edilmektedir. Yahudiler'de ise, yüzme ön plandadır. Ebeveynlerin çocuklarına öğretmekle sorumlu oldukları şeylerden bir tanesi de yüzmektir. O kadar yaygınlaşmış ki Dini Bayramlarda yasaklanmıştır. İran'lılar da ise askerlik hizmetine hazırlık amacıyla 7-15 yaş arası çocuklarda devlet Beden eğitimi ve Spor eğitimleri almaktadır. Çin'de ise Kong-Fu (Çin boks) vücut kültürü faaliyetine damgasını vuruyor. Dolaşım sisteminin gelişimini destekleyen cimmastik hareketleri ve dans etkinlikleri ile çocuklara eğitimler verilmektedir. Çocuklar doğar doğmaz ok-yayla tanıştırılır ve olgunluğa eriştiklerinde ise eğitimleri vermeye başlanırdı. Ayrıca 10 yaşına kadar yüzme, 15 yaşlarında ise dalma eğitimleri verilirdi. Hint uygarlığında ise küçük yaşlarda formel eğitim adı altında dans eğitimleri vermeye başlanmaktadır. Batı uygarlığının bugün hayranlıkla bahsettiği İlkçağ Yunan Uygarlığında; vücut eğitiminin temelinde, ruhla birlikte vücudun eğitilmesi fikri yatmaktadır.

Çocukların bedensel, zihinsel, psikolojik, eğitim ve sosyal açıdan sağlıklı, başarılı olabilmeleri ve var olan / olmayan becerilerinin gelişimini desteklemek onlara verilecek iyi bir eğitimle olasıdır. Buradan da anlaşıldığı gibi sporun ve spor etkinliklerinin rolünün her açıdan önemli olduğunu görmekteyiz. Günümüzde spor, eğitim aracı olarak bireyin birçok açıdan gelişmesine katkıda bulunduğu bilinmektedir. Dikkat eksikliği; dikkat süresinin, yoğunluğunun ve becerisinin bireyde olması gerekenden az olmasıdır. Dikkatin bir objeye odaklanamaması ve çabuk dağılması, bireyin bıraktığı yerde eşyalarını bulamaması, unutkanlık yaşaması ve dağınık olması gibi belirtiler ile dikkat eksikliği kendini göstermektedir. Dikkat eksikliğinde sorun dikkat edememek değil, dikkatin belirli bir objeye veya nesneye odaklanamamasıdır (Avcı, 2008, Seminer Notu, 12.08.2016). Bu bireyler ortamda bulunan tüm uyaranlara aynı anda dikkat ettiklerinden dolayı herhangi bir işle uğraşırken ellerindeki işi tamamlamadan başka uyarana dikkatleri kayabilir. Bundan dolayı, sporun dikkat becerisini geliştirilebileceği düşünülebilir.

Sporu ya da uygulanan egzersizleri oyun yöntemleriyle etkili hale getirmek çocuk açısından bedensel, zihinsel ve psikolojik ve sosyal açıdan faydalı bir egzersiz anlamına gelmektedir.

Spor aktiviteleri aracılığıyla çocuklara adaleti, dürüst olmayı, sorumluluk duygusunun kazanımını, gibi özelliklerin kazanımını sağlayıp davranışa dönüştürülmesi bu özellikleri sosyal çevrede de alışkanlık haline getirmesi ve her yerde sürdürmesi söz konusudur. Çünkü öğrenilenler davranışa dönüşmüştür (Çamlıyer, 1992: 20). Spor, temel motor özellikleri, sürat, kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon ve hareketlilik vs. becerilerinin; zihinsel özellikleri, bellek, hafıza, odaklanma, konsantrasyon, unutkanlık vs. becerilerinin; sosyal özellikler, girişkenlik, özgüven, kendi farkındalığında olma vs. becerilerin gelişimini desteklediği düşünülebilir.

2.5. Dairesel (Çevrimsel / Circuit) Antrenman

Antrenman, “fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir”(Sevim, 1995: 4).

“Sporcunun kendi en yüksek verimliliğine ulaşabilmesi için, planlı biçimde yaptığı bedensel ve ruhsal çalışmaların tümüdür” (Muratlı, 1976: 1). Bir diğer deyişle antrenman,

alıştırmalar yardımı ile sporcuların fiziksel, teknik, taktik, zihinsel, psikolojik ve motorsal hazırlığıdır (Şenel, Ders Notları, 12.05.2016).

Antrenmanın geliştirilmesiyle; kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve beceri gibi kondisyonel özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi, teknik, taktik ve oyun anlayışı gibi özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi, kişilik gelişimi ve eğitimi, sosyal özelliklerin ve davranışların gelişimi, psikolojik hazırlık ve zihinsel gelişim desteklenmektedir (Şenel, Ders Notları, 12.05.2016).

Dairesel antrenman, Kuvvet, sürat, dayanıklılık ve genel beceri gibi motorik özelliklerin ve özel becerilerin amaca yönelik geliştirilmesini sağlama ve birden fazla istasyondan oluşan, kısa süreli çalışmalardır (Muratlı, 1976: 68). Bir başka deyişle, her istasyon arasında değişen sürelerde dinlenimin olduğu, bir istasyondan sonra bir diğerine geçişi içeren, birbiri ardı sıra yapılan ve zamanla belirlenmiş daire biçiminde istasyon serilerinden oluşan hareketler bütünüdür. (Dairesel Antrenman, 12.06.2016, www.sportsfactoryturkey.com; Kızılet, 2006, Ders Notları, 12.05.2016). Bu yöntem, İngiliz bilim adamları Morgan ve Adamson tarafından ortaya atılmıştır. İngiltere’de ilk uygulamalarından sonra Belçika ve İsveç’te uygulanmıştır. Sporcuların benimsemesi ve çalışmalardan olumlu sonuçlar alınmasıyla dünyada kısa sürede yaygın çalışma yöntemi haline gelmiştir. Sporcunun özelliklerini geliştirme konusunda psikolojik yönden önemli bir yeri olan bu çalışma yöntemi, fizyolojik yönüyle de diğer çalışma yöntemlerinin bir kombinasyonu özelliğini taşır (Muratlı, 1976: 68-69).

Sportif faaliyetlerde kullanılan antrenman metotlarından biri olan Dairesel (çevrimsel- circuit) antrenmanlar kas gruplarına değişmeli yüklenme uygulanacak biçimde istasyonların kurulmasıyla oluşturulur. Örneğin, basit bir dairesel antrenman rutini şınav, mekik, skuat, barfiks ve lunges (öne hamle) den oluşabilir. "Dairesel antrenman, hareketliliği, kuvveti ve dayanıklılığı eş zamanlı olarak geliştirmenin mükemmel bir yoludur" (Spor Coach’tan Brian Mackenziekt Akt. Kızılet, 2006, Ders Notları, 12.05.2016). Bir başka deyişle dairesel antrenman, aynı gruba arka arkaya sıralı çeşitli alıştırmaların uygulanmasıdır. Örneğin, sporculara yönelik kuvvet ve kas tonusu gelişimini, yağ yakımı ve aynı zamanda dayanıklılığı gelişimini sağlayan bir dairesel antrenman tasarlanabilir (Scholich, 2005: 10).

Dairesel antrenman; müsabakalar için sporcuların hazırlanmasında ve kuvvet gelişiminin etkili bir şekilde olabilmesini sağlamak amacıyla uygulanan farklı bir antrenman türüdür (Fox vd., 1988: 184-186). Bu antrenman program türü; birçok

istasyondan oluşur. Genellikle belirli süreler içerisinde tamamlanmalıdır. İstasyon çalışmaları süre ve tekrar metodu ile uygulanır. Süre metodunda yapılacak çalışmada alıştırmaların süresi ve dinlenme aralıkları önceden belirlenir. Tekrar metodunda ise alıştırmaların tekrar sayısı istasyonlar için belirlenir (Hazar, 2006, Ders Notları, 22.04.2016). Çalışma uygulanırken, önce birinci istasyon tamamlandıktan sonra antrene olan kişi bir sonraki istasyona hızlı bir şekilde hareket etmelidir. Tüm istasyonlar uygulandığında dairesel form tamamlanmıştır. Çeşitli istasyonlardaki egzersizler genellikle ağırlık-direnç egzersizlerini içerir ancak koşu, yüzme, bisiklet, sıçrama ve stretching (germe) hareketlerini de içerebilir. Bu nedenle, dairesel antrenman kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi becerilerin artırılması için oluşturulmuştur. Ayrıca kardiyorespiratuar dayanıklılığı da geliştirici dairesel antrenmanlar mevcuttur (Fox vd., 1988: 184-186). Serbest ağırlıkla dairesel ağırlık antrenmanları; aerobik kapasiteyi, vücut kompozisyonunu, kas kuvvet ve dayanıklılığını geliştirmek için dizayn edilmiştir (Taşkın, 2009: 1803).

Dairesel antrenmanda; sporcuda geliştirilmesi istenilen özelliklerine yönelik egzersizler içermelidir. Örneğin; jimnastik, güreş, yüzme, sprinter, futbol vb. sporlarda kardiyorespiratuar dayanıklılık ve kas kuvveti için ağırlık-direnç egzersizlerinden oluşan bir dairesel antrenman hazırlanmalıdır. Sporda, ağırlık-direnç dairesel antrenmanında istasyon sayısı genellikle 6-15 istasyon arası hazırlanabilmektedir (Fox vd., 1988: 184-186). Sporcudan toplamda 5-20 dk arası sürede tamamlaması beklenir, çünkü ağırlık-direnç istasyonlarında çalışan kas yorulur. Bu yüzden toparlanma süresi tanınmalıdır. Fakat her istasyonda, programın etkisine göre 5-15 dakika arasında alıştırma süreleri ayarlanmaktadır (Scholich, 2005: 74). Kardiyorespiratuar dayanıklılık geliştirmek için, hazırlanan antrenman 5-6 istasyonlu olmalıdır. Dairesel kuvvet antrenmanlarında kalp vurumu (sporcularda dk 138-186 atım) istenmektedir.

Dairesel antrenman uygulamasında, ardışık istasyonlarda aynı kas grubuna yönelik egzersizler verilmemelidir. Antrenman sıklığı; en az 6 hafta olmalıdır. DA programları özellikle sezon dışındaki programlarda kullanılır. Çünkü sporcunun bu dönem içerisinde; kuvvet, sürat, dayanıklılık, kardio-respiratuar dayanıklılığı azalmıştır. Bu nedenle, bu dönemde tavsiye edilmektedir (Fox vd., 1988: 184-186). Antrenman programında, tüm bedene yüklenen genel bedensel ve zihinsel alıştırmalar, bireyin yaşlarına uygun sayıda ve ilişkide tüm antrenman programı içerisinde bulunmalıdır. Dairesel antrenmanı her kim uygulamak isterse, antrenmanın amacı, hangi bakış açısı altında ve hangi alana

yönlendirileceğini ve hangi yaş grupları için uygulanacağı belirlemelidir (Scholich, 2005: 10).

Dairesel Antrenmanın Yararları (Kızılet, 2006, Ders Notları, 12.05.2016; Muratlı, 1976: 71-73):

- 1- Geniş bir uygulama alanına sahip olması: özel salonlarda veya evde uygulanabilir.
- 2- Bedensel ve zihinsel yetisinin gelişimine yardımcı olur.
- 3- Belirli antrenman yöntemleri ile bağlantılı olarak kuvvet, hız, dayanıklılık, odaklanma, koordinasyon ve dikkat becerilerinin gelişimini destekler. Ayrıca bu yetilerin karışık biçimlerinin etkili ve amaçlı bir biçimde gelişimini destekler. Örneğin, kuvvette-dayanıklılık gibi
- 4- Katılımcıların özgüven, irade ve cesaretlerinin gelişimini sağlar.
- 5- Kendi denetimlerinin kontrollerini edebilme olanağı sağlar.
- 6- İstasyon basamaklarına ilişkin araştırmaları amaca yönelik, sabırla gerçekleştirme becerilerini geliştirir(Scholich, 2005: 5-6).
- 7- Sporcuları birçok yönden geliştirmenin en etkili yöntemidir.
- 8- Kişiyi sürekli canlı tutar. Çalışma esnasında monotonluğu önler.
- 9- Tamamen kişiselleştirilebilir. Acemi ve elit sporcular için mümkün olan en iyi sonuçları elde edebilecek şekilde modifiye edilebilir.
- 10- Kuvvet, dayanıklılık, çabukluk, sürat, beceri gelişimi, kilo düşme veya fitnesin diğer kısımları için istenilen değişimler sağlanabilir.
- 11- Her hangi bir yerde uygulanabilir (parklar, oyun alanları vs.).
- 12- Maliyeti düşüktür.

2.5.1. Dairesel Antrenmanın Hazırlanması

- 1- Dairesel (çevrimsel-circuit) antrenmanın uygulandığı alana ve amaç grubuna bağlı istasyon programlarının seçilmesi: Tedavi sporu, okul sporu, verim sporu vs. ne amaçla yaptırılacağı önceden planlanmalıdır ((Kızılet, 2006, Ders Notları, 12.05.2016).
- 2- İstasyon numaraları ve basamaklardan oluşan alıştırmaları tanıtan kartların hazırlanmalıdır (Muratlı, 1976: 78).

- 3- Antrenman koşulları göz önüne alınarak alıştırma istasyonları oluşturulmalıdır: Antrenman salonu, okul salonu vs. nerede yapılacağı belirlenerek istasyon basamaklarının sırası ve dizaynı belirlenmelidir.
- 4- Spor öğretmeni veya uygulayıcı tarafından aynı koşullar sağlanarak istasyon basamakları denenmelidir. Aksi bir durum var ise düzenleme yapılmalıdır.
- 5- Yardımcı araçlar oluşturulmalıdır: Kronometre, düdük, kasetçalar, metronom gibi antrenman esnasında gerek duyulan materyaller önceden belirlenmelidir (Scholich, 2005: 15-16).

2.5.2. Dairesel Antrenmanın Uygulanması

- 1- Spor öğretmeni veya uygulayıcı belirlediği katılımcı gruplarını istasyon basamaklarına dağıtmalıdır.
- 2- İstasyon basamaklarının uygulama biçimleri tek tek açık ve net bir biçimde anlatılmalıdır.
- 3- İstasyonların başlama ve bitiş aşamaları anlaşılır bir ifadeyle anlatılmalıdır.
- 4- Bireyler tarafından istasyonlarda deneme yapmaları sağlanmalıdır: İstasyon uygulaması yapıldıktan sonra verilen komutlar ile bir diğer istasyona geçilmesi sağlanarak alıştırma yaptırılmalıdır. Böylece açık ve net olmayan noktalar çözümlenir.
- 5- Spor öğretmenleri ve uygulayıcılar tarafından, bireylerin istasyonların tam ya da net biçimde gerçekleştirebilmesi için belirtilen düzende tekrar yapmaları sağlanır.
- 6- Tüm tekrarlardan sonra başlangıç uyarısı verilerek tüm katılımcılar aynı zamanda başlar (Scholich, 2005: 16-17).

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır (Karasar, 2014: 34).

Çalışma ve kontrol grubunu oluşturan çocuklardan, uygulama öncesinde ve sonrasında bağımlı değişkenlere göre ölçümler alınmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni çalışma grubuna uygulanan SİDAP, bağımlı değişkenleri ise BDT'nden aldıkları puanlar ile testi bitirme süreleridir. Araştırmanın uygulaması kısaca Çizelge 3.1' de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Araştırmanın Uygulaması.

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test
Çalışma	Kısa Bilgi Formu Bourdon Dikkat Testi Harf Formu	12 seanstan oluşan sekiz istasyonlu dairesel antrenman programı	Bourdon Dikkat Testi Harf Formu
Kontrol	Kısa Bilgi Formu Bourdon Dikkat Testi Harf Formu	X	Bourdon Dikkat Testi Harf Formu

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Çalışmanın örnekleme, uygun örnekleme (Convenience Sampling) yöntemiyle Adana İli Çukurova İlçesi'ne bağlı bir ortaokuldan seçilmiştir. Araştırmanın grubu 10-12 yaş arası çocuklardan oluşmaktadır. Ortaokula devam eden 10-12 yaş arası toplam 742 kişiye araştırmacı tarafından uygulanacak çalışmadan (SİDAP) bahsedilmiştir. Toplamda gönüllü 375 çocuğun ailelerini bilgilendirmek amaçlı aydınlatılmış onam formu dağıtılmıştır. Araştırmacı tarafından belirlenen tarihte aile izni bulunan çocuklara Bourdon Dikkat Testi Harf Formu uygulanmıştır. Araştırma katılımcılarından çalışma seçim kriterlerine uygun olmayanlar çalışma dışı bırakılmıştır. Kalan 66 çocuk isimlerini bir kağıda yazdırarak random yöntemiyle 25'i kontrol grubu, 41'i ise çalışma grubu olarak ayrılmıştır. Çalışma grubunun yüksek tutulmasının sebebi uygulama süresi boyunca çalışmalara düzenli devam eden yeterli çocuk sayısını sağlamaktır.

Örneklem oluşturulurken;

- 1- Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu)'nden uç değerlerde puan almayan çocuklar tercih edilmiştir. Bunun nedeni araştırmanın çalışma grubunu oluşturan çocukların dikkat becerisi yüksek olanlar ile çalışmanın etkisinin ölçülemeyeceği, düşük uç değerlerde olanlar ise genel ortalamayı etkileyebileceği için orta değerlerde puan alan çocuklardan oluşturulmuştur. Bu nedenle, uç değerlerde bulunan çocuklar çalışmaya dahil edilmemiştir.
- 2- Okul ders programları içerisinde yer alan beden eğitimi ve spor dersleri dışında herhangi bir spor kulübünde olmayan veya düzenli spor yapmayan çocuklar tercih edilmiştir.
- 3- Antrenman programının devamlılığı ve araştırmanın sonuçlarında sağlıklı veriler elde edilebilmesi için gönüllü ve aile izni olan çocuklar çalışmaya dahil edilmiştir.
- 4- Herhangi bir fiziksel engeli veya sağlık problemi bulunmayan çocuklar tercih edilmiştir. Bunun nedeni, antrenman programının uygulanabilirliğini standardize edebilmektir. Çocukların bu ön koşula sahip olup olmadıkları, araştırma öncesinde çocuklara çeşitli oyunlar oynatılarak gözlemlene yolu ile tespit edilmiştir. Ayrıca, ailelerden çocuklarının sağlık problemleri hakkındaki görüşleri alınarak teyit edilmiştir.
- 5- DEHB tanısı almamış çocuklar tercih edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada “Kısa Bilgi Formu” ve “Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu)” kullanılmıştır.

3.3.1. Kısa Bilgi Formu

Araştırmaya katılan çocukların demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kısa bilgi formu kullanılmıştır (Bkz. EK 4). Çocuklara, BDT ilk uygulama sonuçlarından sonra bilgi formları dağıtılmıştır.

3.3.2. Bourdon Dikkat Testi

Bourdon Dikkat Testi 1955 yılında Benjamin Bourdon tarafından en son şekli geliştirilmiştir. Test iki formdan oluşmaktadır. İlki belli harfleri karışık kitap harfleri arasından bulma ve işaretleme; ikincisi ise belli figürleri karışık olarak verilmiş figürler arasından bulma ve işaretleme şeklindedir (Brickenkamp, 1975’ den Akt. Kaymak, 2003: 60). Testin harf formunda toplam 660 harf bulunmaktadır (Bkz. EK 2). Testin şekil formu bir sayfadan oluşmakta ve bu sayfada toplam 450 adet küçük şekil yer almaktadır. Harf formunda, harfler arasından belli harfler bulunması istenirken, Şekil formundaysa tüm şekillerin arasından belli şekillerin bulunması istenmektedir. Oluşturulmuş herhangi bir şablon yoktur ve uygulayıcı istediği harf veya şekilleri kendisi belirleyerek çocuklardan işaretlemelerini isteyebilir, böylece uygulayıcı kendi şablonunu oluşturabilir. Bourdon Dikkat Testi, oldukça kökleşmiş ve sık kullanılan bir testtir. Testin uygulanması için belirlenmiş bir yaş sınırı yoktur. Çocukların harfleri tanıyor olmaları yeterlidir. Ayrıca tercih edilme nedenleri arasında her yaş grubu için kullanılabilir olmasıdır. Testin uygulanma aşamasında belirlenmiş bir zaman sınırı yoktur. Uygulayıcı belirli bir zaman içerisinde (örn: 5dk) uygulamayı yapabilir ve bu zaman içerisinde kesintisiz bir dikkat gerekmektedir. Bourdon Dikkat Testi’nin değerlendirilmesinde zaman, doğru sayısı veya hata sayısı dikkate alınabilir. Uygulayıcı, uygulama sonucunda çocukların kaç doğru harf veya kaç adet doğru şekil işaretlediklerini sayarak puanlama yapılabilir (Karaduman, 2004: 95).

Karaduman (2004) tarafından yapılan araştırmada Bourdon Dikkat Testi'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Geçerliği, Bourdon dikkat testi ve d2 dikkat testi arasındaki korelasyon .63 olarak bulunmuştur . Güvenirliği, 4. ve 5. sınıf toplam 150 çocuğa 15 gün ara ile test tekrar uygulanarak iki değerlendirme arasındaki korelasyon katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Karaduman, 2004: 95).

Literatürde benzer çalışmalarda dikkat düzeylerini ölçmek için Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu) kullanılmıştır (Kaymak, 2003; Asan, 2011; Tunç, 2013; Baştuğ vd., (2015)). Bu araştırmada da Bourdon Dikkat Testinin Harf Formu kullanılarak çocuklardan olabildiğince hızlı biçimde “b, d, g ve p” harflerini bulmaları ve işaretlemeleri istenmiştir. Testin değerlendirilmesinde çocukların işaretledikleri doğru harf sayısı üzerinden değerlendirme yapılmıştır (Karaduman, 2004: 95). Her doğru işaretlenmiş harf bir puan olarak kabul edilmiştir. Testten alınabilecek en yüksek puan 110'dur. Testi bitirme süreleri 6 dakikadır.

3.4. İşlem

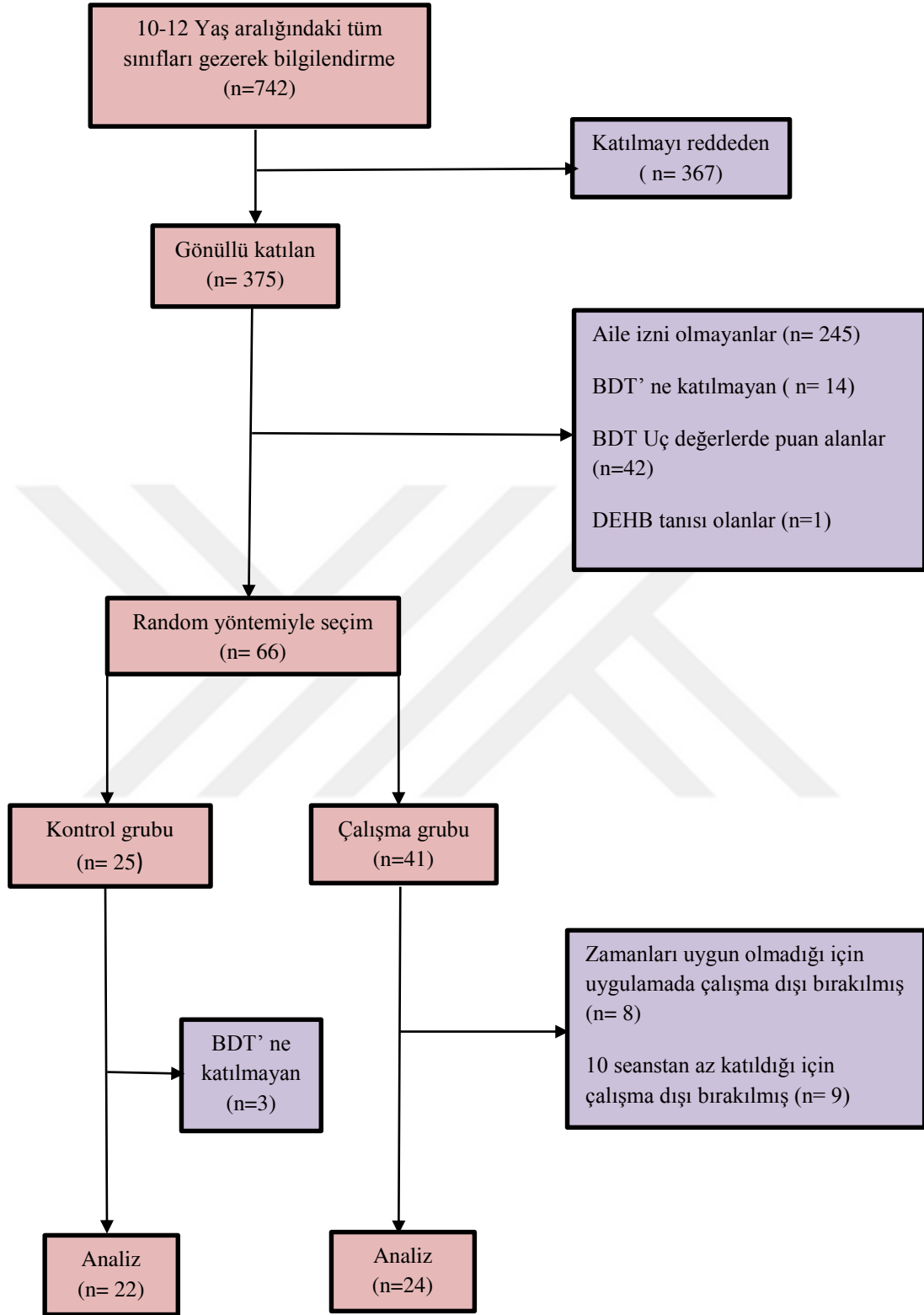
Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, çalışmanın yapılacağı Okul İdaresinden ve Etik Kuruldan gerekli izinler alındıktan sonra, araştırmacı tarafından sınıflar tek tek dolaşarak 10-12 yaş arası toplam 742 çocuğa, yapılacak çalışmadan bahsedilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen gönüllü 375 çocuğun ailelerini bilgilendirmek amaçlı aydınlatılmış onam formu dağıtılarak çocukların ailelerinden izin alınmıştır (Bkz. EK 3). Araştırmacı tarafından belirlenen tarihte çalışmanın uygulanacağı okulun toplantı salonunda Bourdon Dikkat Testi Harf Formu uygulamasına katılmıştır. BDT değerlendirmesinden uç değerlerde puan alan çocuklar dışındaki çocuklardan demografik bilgiler ve çalışmaya katılma şartlarına dair ek bilgiler alınmıştır. Böylece, çocukların düzenli bir spor dalıyla ilgilenmemeleri, gönüllü olmaları, herhangi bir bedensel ve sağlık problemlerinin bulunmaması ve dikkat düzeyleri bakımından benzer özellikler göstermesi sağlanmıştır. Çocukların isimleri kağıda yazılıp kutu içerisinden çekilerek random yöntemiyle araştırmacı tarafından gruplar oluşturulmuştur. Geriye kalan 66 kişinin 41'i çalışma grubu, 25'i ise kontrol grubu olarak yansız atama yapılmıştır.

Çalışmanın uygulaması 12 seanstan oluşmuştur. En az 2 seansa gelmeyen çocuklar tekrar çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu durumda çalışma grubu 24, kontrol

grubu 22 kişiden oluşmuştur. Toplamda 20 kız ve 26 erkek olmak üzere 46 kişi bulunmaktadır.

Araştırmanın alışma dizaynı akış şeması şekil 3.1' de gösterilmiştir.





Şekil 3.1. Çalışma Dizaynının Akış Şeması.

3.4.1. Pilot Uygulama

Araştırmaya başlamadan önce pilot uygulama yapılmıştır. Adana İli Çukurova İlçesi'nde bulunan bir Ortaokul pilot çalışma için seçilmiştir. 10-12 yaş arası çocuklara uygulanacak pilot çalışmadan bahsedilerek okul idaresinden izin alınmıştır. Ayrıca, Psikolojik Danışman, Rehber öğretmeni ve Beden Eğitimi öğretmenlerinin yardımıyla gönüllü 40 çocuk rastgele seçilmiştir. 20 kişilik 2 grup halinde aynı gün gruplar art arda BDT' ne alınmıştır. Uygun bir sınıf belirlenerek çocuklar sıralara tek tek oturtulmuş ve çalışmadan kısaca bahsedilmiştir. BDT Harf Formunu uygulamaya başlamadan önce, çocukların anlayamadıkları bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Sonrasında yönerge verilmiş ve kronometre başlatılmıştır. Bu araştırmada çocuklardan “b, d, g ve p” harflerini bulmaları ve işaretlemeleri istenmiştir.

İlk uygulamada ilk grup ortalama 6 dakika 38 saniyede, ikinci grup ortalaması 5 dakika 51 saniyede bitirmişlerdir. Bu sonuçlardan yola çıkarak araştırmanın test süresi 6 dakika olarak belirlenmiştir. Uygulama esnasında çocukların herhangi bir sorun yaşamadıkları gözlenmiştir.

3.4.2. Ön Test Verilerinin Toplanması

Okul yönetiminde çocukların sınav takvimleri öğrenilerek araştırmacı tarafından uygun bir gün seçilmiş ve çocuklar bilgilendirilmiştir. Okulun uygun bir sınıfı seçilerek çocuklar 15' erli gruplar halinde tek tek, birbirlerini etkilemeyecek şekilde sıralara oturmaları sağlanmıştır. Testin içeriğinden kısaca bahsedilerek çocuklara test kapalı biçimde dağıtılmıştır. Araştırmacı örnek test form örneği çocuklara gösterilmiş ve hangi harfleri işaretlemeleri gerektiği anlatılmıştır. Çocukların testi anlayıp anlamadıkları sorulmuş ve testte bulunan isim, yaş, sınıf kutucuklarını doldurmaları istenmiştir. Sonrasında çocukların kağıtları çevirmeleri istenerek aşağıdaki yönerge verilmiştir:

“Hepiniz önünüzde bulunan kağıtta bir araya gelmiş karışık harfleri görüyorsunuz. Bu harflerin içerisinde “b, d, g ve p” harflerini bularak işaretlemeniz gerekiyor. Kitap okur gibi soldan sağa doğru sırası ile bu harfleri bularak işaretleyiniz. Süreniz 6 dakikadır. Daha kısa sürede bitiren olur ise kağıdını ters çevirsin ve el kaldırsın.”

Erken bitiren çocukların süreleri test kağıtlarına not alınmıştır. 6 dk tamamlandığında çocukların test kağıtları toplanmıştır.

3.4.3. Son Test Verilerinin Toplanması

Çalışma grubu (n=41) katılımcılarından SİDAP'nın en az 10 seansına katılmış olan 24 katılımcısına son test uygulanmıştır. Çalışmanın 2 veya daha fazla seansına katılmayan çocuklar çalışmanın geçerliliğini etkileyebileceğinden dolayı tekrar çalışmaya dahil edilmemişlerdir. Aynı gün kontrol grubundaki 25 çocuk tekrar çağırılmış, gelen 22 çocuğun son testleri yapılmıştır. Çalışma ve kontrol grupları karma 15' erli gruplar halinde BDT' ne alınmışlardır. Verilerin analizinde ise çalışma grubu 24, kontrol grubu 22 kişi olmak üzere testten aldıkları puan ortalamaları dikkate alınarak, sonuçlar analiz edilmiştir.

3.4.4. SİDAP Uygulama Seansları ve İçeriği

Bu çalışmada da, beden eğitimi ve spor okullarına giriş mülakatlarında ve çeşitli spor dallarına ait takımların antrenmanlarında sıkça gördüğümüz, farklı becerileri geliştiren, ölçen ve amaca göre hazırlanmış dairesel antrenman programı kullanılmıştır. Hazırlanan dairesel antrenman metodunun amacı, programda yer alan istasyon kombinasyonlarının el-göz koordinasyonu, konsantrasyon, hız ve denge gibi temellere dayandırılarak oyun niteliğinde olmasıdır. Ayrıca; istasyon serileri sayesinde çocukların dikkat uzamsalının artırılması ve bir istasyonu tamamlamadan bir diğerine geçememesi hedeflenmiştir. Dikkat eksikliği olan çocukların en önemli ihtiyacı dikkat uzamsalının artırılmasıdır (Şimşek, 2014: 165). Belirli bir amaca (dikkat becerilerinin gelişimi) yönelik hazırlanan istasyon serilerinde; seçici dikkat, sürekli dikkat, el-göz koordinasyonu, hafıza, denge ve odaklanmaya yönelik alıştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca, koordinasyon beceri özelliklere sahip bir kişi koordinasyonu zayıf kişiye oranla bir beceriyi daha çabuk öğrenir ve karşılaştığı problemleri daha çabuk çözer (Muratlı, 1997: 58). Odaklanmayı ve dikkati sürdürme becerilerinin artması, öğrenme üzerinde de etkilidir. Ayrıca; el-göz koordinasyon becerilerinin artmasını geliştirerek dikkat becerisinin gelişimine yardımcı olmaktadır. Kaymak (2003), ilköğretim 2. ve 3. Sınıf çocuklara uyguladığı dikkat toplama eğitim programının, dikkat becerilerini ve el- göz koordinasyon becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir.

Literatür incelendiğinde; genellikle sporcuların fiziksel uygunluk parametrelerini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik vb.) geliştirmeye yönelik çalışmalarda (Verret vd.,

(2012); Pan vd., (2016); Taşkın (2009)) egzersizin, bilişsel düzey üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Choi vd., (2015); Hillman (2009); Kang vd., (2011); Chaddock ve ark., (2012); Pastula vd., (2012)) ve Beden Eğitimi ve Spor Okullarına giriş sınav uygulama örneklerinden yola çıkılarak, 10-12 yaş arası çocuklara dikkat becerilerinin artırılması amacıyla yönelik SİDAP hazırlanmıştır. Taşkın, (2009), sürat-çeviklik ve anaerobik dayanıklılık üzerinde hareket ve eylem hızına yönelik hazırladığı sekiz istasyonlu dairesel antrenman programını uygulamıştır. Çalışmada uygulanan program süresi haftada iki gün ve 90 dk. şeklindedir. Yine, Kang vd., (2011), 6 hafta boyunca haftanın iki günü toplamda 90 dk. DEHB olan çocuklara sportif aktivite yaptıklarını ifade etmiştir. Ayrıca çocuklar küçük yaş grubu olduklarından dolayı istasyon serileri ve içerikleri araştırmacı tarafından 10-12 yaş arası çocuklara göre uyarlanmıştır. Bu tür çalışmaları okul çağında bulunan çocuğa uyarlamak daha doğru olur (Spor türleri, 22.08.2016, www.marmaraakademycinastik.com). Kontrol grubundaki çocuklara ise 6 haftalık süreç içerisinde herhangi bir işlem yapılmamıştır.

3.4.4.1. SİDAP Uygulama Seansları

BDT değerlendirilmesi yapıldıktan sonra çalışma grubu çocuklarıyla 6 hafta süreyle araştırmacı tarafından belirlenen gün ve saatlerde okulun kapalı spor salonunda 41 çocuk ile çalışmalar yapılmıştır. Çalışma grubuna antrenman programı öncesinde okulun bahçesinde 15 dakikalık ısınma (jogging+stretching) yaptırılmıştır. Sonrasında alt katta bulunan kışın beden eğitimi derslerinin yapıldığı, zemini tatami minderi ile kaplı kapalı spor alanında çalışma yaptırılmıştır. Çalışma bitiminde ise tekrardan stretching ve solunum egzersizleri uygulanmıştır. Isınma ve soğuma egzersizleri dahil tüm seanslarda 90 dakika düşük antrenman programı uygulanarak denge, odaklanma, dikkat, motivasyon, koordinasyon beceri gelişimlerine yönelik antrenman uygulanmıştır. Çalışmanın seans detayları aşağıda açıklanmıştır:

1. ve 2. Seans: Çalışma öncesinde 15 dk. Stretching egzersizleri ile başlanmıştır. Araştırmacı tarafından çocuklara SİDAP'nın genel tanıtımı yapılarak sekiz istasyondan oluşan dairesel antrenman kombinasyonları tek tek araştırmacı tarafından gösterilmiş ve çocukların takip etmeleri sağlanmıştır. Aralarından bir kişi seçilerek antrenman programı bir kez de seçilen çocuk tarafından uygulanmıştır. Dairesel istasyonlar hep birlikte anlaşıldıktan sonra araştırmacı tarafından rastgele kız-erkek karışık gruplara

ayrılmışlardır. Her bir grup 2'şerli tekrarlar ile genel istasyonların tanıtımı yapılmıştır. Böylece çocukların ne yapacakları öğretilmiştir. İkinci seansta da aynı şekilde grup çalışmalarına devam edilmiştir.

3 ve 4. Seans: Bu setlerde çocukların kendini gözlemlene ve yaptıkları hataları kendilerinin fark etmesini sağlamaya yönelik ek çalışmalar da yaptırılmıştır. Bunun nedeni; kendini gözlemlene tekniğinin kullanılması 7-15 yaş arası çocukların çalışma esnasında dikkatli davranışlarını arttırmaktadır (Asan, 2011: 40). “Hata yaptım mı?” sorusunu her set bitiminde kendilerine sormaları ve cevaplamaları istenmiştir.

5 ve 6. Seans: SİDAP'ın bire bir uygulanması süre tutulmadan bir seriyi tamamlama çalışmaları yaptırılmıştır. Kronometre tutulmadan hatasız istasyonları tamamlamaları istenmiştir. Beşinci seans uygulamasının ardından araştırmacı tarafından çocukların ev ödevleri, test çözme ve ya kitap okuma saatlerinde kaçır dakika derste kaldıklarını ve kaçınıcı dakikadan sonra mola verdiklerini süre tutarak not etmeleri, ev ödevi olarak verilmiştir. Ayrıca çocuklardan “Bugün ki çalışmamızdan aklınızda neler kaldı.” not edip yazınız diyerek bir sonraki derse sorumluluk verilmiştir.

7, 8, 9 ve 10. Seans: SİDAP'nın bire bir uygulanması süre tutularak SİDAP'ın tamamlamaları sağlanmıştır. Süre bilgi amaçlı tutulmuş, çocuklardan hızlı ve hatasız yapmaya çalışmaları istenmiştir. Her seansta biraz daha hızlandıkları gözlenmiştir. Bu arada hata sayılarında da azalma görülmüştür. Sekizinci seansın sonunda çocuklara tekrar ödev verilmiştir. “Bu çalışmaya başladıktan sonra kendinde ne gibi farklılıklar görüyorsun, düşünün ve günde en az bir tane yazınız.” denilerek çocukların kendilerindeki değişimleri fark etmelerini sağlanmıştır.

11. Seans: SİDAP'nın tüm istasyon çalışması çalışılmıştır. Ayrıca bu seansta çocuklar süreninde etkili olduğunu hızlı ve doğru bir şekilde istasyonları tamamlamaları gerektiğini öğrenmişlerdir. Bu seansta bozucu etmenler de dahil edilmiştir (alkış ve yüksek sesle konuşma vb.). Bunlara rağmen bütün dikkatlerini çalışmada tutmaya çalışmışlardır. İlk seanslarda aceleci davranıp diğer istasyon basamaklarına geçmek isteyen çocukların hızlarında artış olmasına rağmen hatalarındaki azalma daha da belirginleşerek olumlu yönde gelişmeler gözlenmiştir.

12. Seans: Bu araştırmanın son seansını oluşturmuştur. Kronometrenin başlamasıyla çocukların çevresel bozucu etmenlere rağmen yaptığı istasyon setine odaklanmaları, olabildiğince hızlı olmaları ve hata yapmamaları istenmiştir.

SİDAP uygulama süreleri özeti Çizelge 3.2'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.2. SİDAP Uygulama Süreleri.

Antrenman Günleri	Isınma Egzersizi	Çalışma	Soğuma Egzersizi	Toplam Egzersiz Süresi
Salı Perşembe	15 dk	65 dk	10 dk	90 dakika

Ayrıca, katılımcılara çalışma öncesi ve sonrasında uygulanan stretching egzersizleri ve istasyon setleri Şekil 3.2.' de gösterilmiştir.

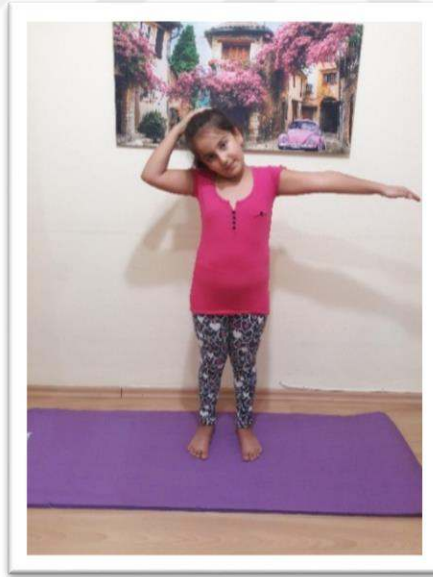
Isınma Egzersizi	İstasyon Setleri	Soğuma Egzersizi
-Öne ve arkaya Stretching egzersizleri (Bkz. Fotoğ.3.1.) -Yanlara boyun Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.2.) -Göğüs ve omuz Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.3.) -Deltoid kası Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.4.) -Triseps kası Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.5.) -Overhead Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.6.) -Lateral gövde kası Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.7.) -Bacak ekstensör ve pelvik fleksörleri Stretching egzersizleri (Bkz. Fotoğ.3.8.) -Loosen up Stretching egzersizi (kedi hareketi) (Bkz. Fotoğ.3.9.) -Spinal twist Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.10.)	1. İstasyon: Sek sek istasyonu 2. İstasyon: İşaretli-şekil istasyonu 3. İstasyon: Sayılar istasyonu 4. İstasyon: Tenis topu atış istasyonu 5. İstasyon: Huni-slalom istasyonu 6. İstasyon: Hentbol topu atış istasyonu 7. İstasyon: Kutu taşıma istasyonu 8. İstasyon: Sıçrama istasyonu	-Öne ve arkaya Stretching egzersizleri (Bkz. Fotoğ.3.1.) -Yanlara boyun Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.2.) -Göğüs ve omuz Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.3.) -Deltoid kası Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.4.) -Triseps kası Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.5.) -Overhead Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.6.) -Lateral gövde kası Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.7.) -Bacak ekstensör ve pelvik fleksörleri Stretching egzersizleri (Bkz. Fotoğ.3.8.) -Loosen up Stretching egzersizi (kedi hareketi) (Bkz. Fotoğ.3.9.) -Spinal twist Stretching egzersizi (Bkz. Fotoğ.3.10.)

Şekil 3.2. Stretching Egzersizleri ve İstasyon Setleri.

Not: İnce, vd., 2006: 928-932'den faydalanılmıştır.



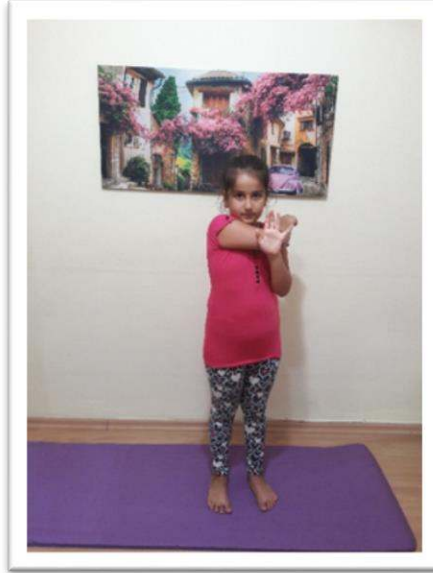
Fotoğraf 3.1. Öne ve Arkaya Boyun Stretching Egzersizleri.



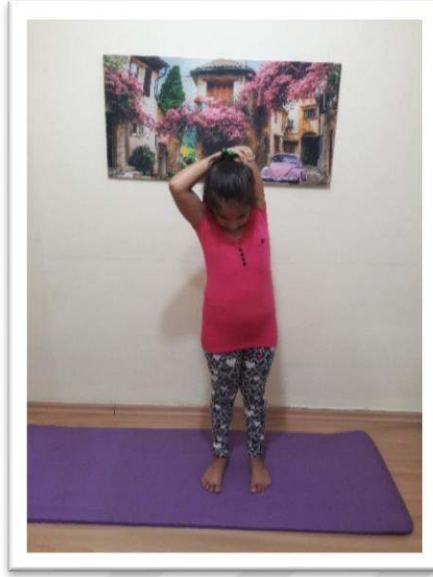
Fotoğraf 3.2. Yanlara Boyun Stretching Egzersizi.



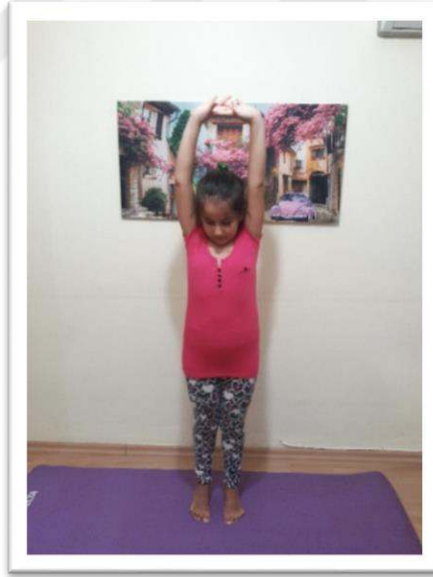
Fotoğraf 3.3. Göğüs ve Omuz Stretching Egzersizi.



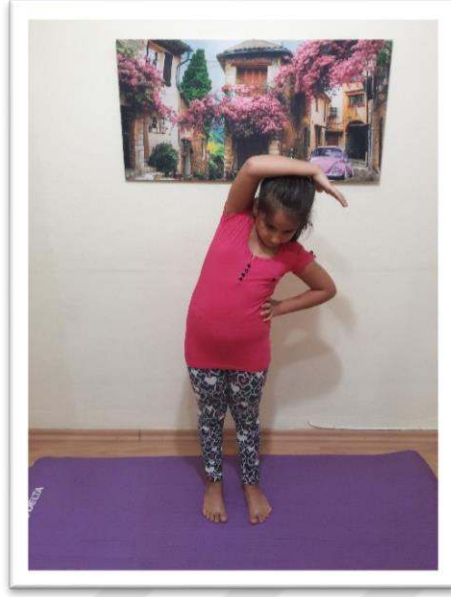
Fotoğraf 3.4. Deltoid Kası Stretching Egzersizi.



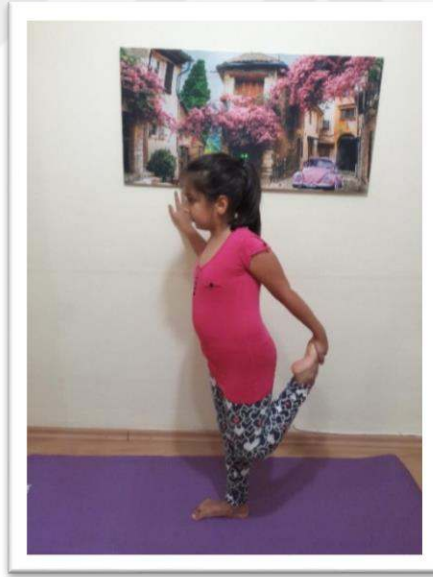
Fotoğraf 3.5. Trisepts Kası Stretching Egzersizi.



Fotoğraf 3.6. Overhead Stretching Egzersizi.



Fotoğraf 3.7. Lateral Gövde Kası Stretching Egzersizi.



Fotoğraf 3.8. Bacak Ekstensör ve Pelvik Fleksörleri Stretching Egzersizleri.



Fotoğraf 3.9. Loosen Up Stretching Egzersizi (Kedi Hareketi).



Fotoğraf 3.10. Spinal Twist Stretching Egzersizi.

Bu stretching egzersizlerinde (İnce, 2003: 27; 2005: 32):

- Her bir germe egzersizlerinde 15-20 sn beklenmiştir
- Her bir hareket 1 kez tekrar edilmiştir.
- Hareketin Yoğunluğu; hareketin sınırına yakın bir düzeyde (hafif rahatsız hissettiği konumda) germede bekletilmiştir.
- Her Stretch Arası Dinlenmeler 1-2sn verilmiştir.

Stretching Egzersizleri; medikal alanda tedavi amaçlı kullanılan, antrenman sırasında ve sonrasında oluşabilecek sakatlanmaları önleyen terapatik egzersizlerdir (İnce, 2003: 26-27). Yoğun antrenmanlar sonrasında oluşabilecek kas sertleşmelerinin azalması, ya da giderilmesinde önemli rol oynar. Yapılan günlük germe egzersiz aktiviteler normalde eklem hareket açıklığının korunması için yeterlidir.

Kasların hareket kısıtlılığına neden olan esnekliğin azalması durumunda, germe egzersizlerinin kullanımı çok önemlidir. Germe egzersizleri yapılırken kısıtlanmış

hareketin sınırında ağrı ortaya çıkar (Aytekin, 2008: 24). Bu gibi durumlarda kasa uygulanan hareket yaklaşık 20-30 sn kadar aynı pozisyonda bekletilirse ağrı azalır (İnce, 2003). Germe egzersizleri, antrenman öncesinde ve antrenman sonrasında yapılmalıdır.

Bu araştırmada da çalışma grubuna uygulanan germe ve esneklik egzersizleri çalışma öncesi (15 dk), çalışma sonrası (10 dk) uygulanmıştır. Amaç, eklemlere ve kaslara esneklik kazandırmak bir sonraki uygulanacak hareketin zorluğu karşısında oluşabilecek sakatlıkları önlemektir (Şentürk, 1992: 38).

Solunum Egzersizlerinde ise; 2 kez burundan nefes alıp 2 kez ağızdan nefes verme, normal burundan nefes alıp ağızdan nefes verme ve karın solunumu yapma şeklinde uygulanmıştır.

3.4.4.2. SİDAP Uygulama İçeriği

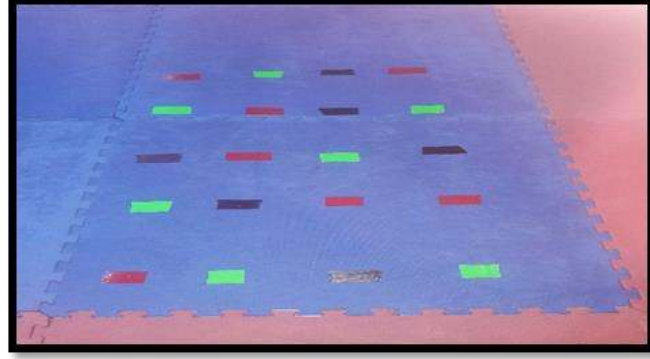
1.Sek Sek İstasyonu: Sek sek oyunundaki gibi çizgilerin içerisine 1-8 arasında dağınık biçimde yerleştirilmiş rakamlar oluşturmaktadır. Katılımcıların yalnızca çift sayılara en az bir ayağı değecek şekilde tek ayakla sıçrayarak geçmesi istenmiştir. Sek sek istasyonu Fotoğraf 3.11’de gösterilmiştir.



Fotoğraf 3.11. Sek Sek İstasyonu.

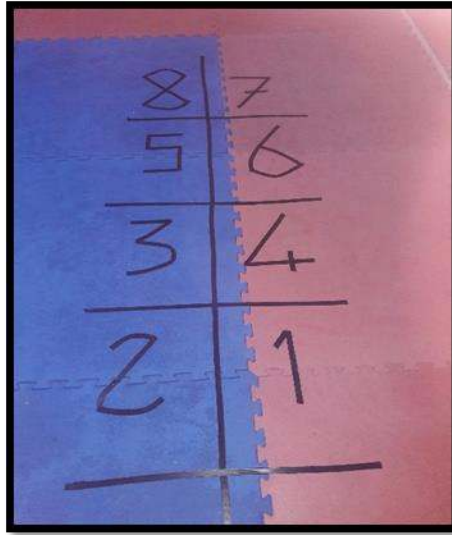
2. İşaretli Şekil İstasyon: Zemine dikdörtgen şeklinde renkli bantlar yapıştırılmıştır. Belirli bir rengin üzerinden katılımcının basıp sıçrayarak koşması istenmiştir. Örneğin;

“Kırmızı rengin üzerinden sıçrayarak geçiniz” gibi. İşaretli şekil istasyonu Fotoğraf 3.12’de gösterilmiştir.



Fotoğraf 3.12. İşaretli Şekil İstasyonu.

3.Sayılar İstasyonu: İki bölmeye ayrılmış düz çizgilerden oluşmaktadır. Çizgilerin sağında ve solunda 1’ den 8’ e kadar dağınık yerleştirilmiş rakamlar içerisinde çocukların sadece tek sayılara en az bir ayağı değecek şekilde basarak geçmesi istenmiştir. Sayılar İstasyonu Şekil 3.13’de verilmiştir.



Fotoğraf 3.13. Sayılar İstasyonu.

Bu üç istasyon serilerinde bulunan rakamların ve renklerin yerleri, her seans uygulamasında değiştirilmiştir. Amaç, çocukların yerlerini ezberlememeleri ve dikkat çeşitlerinden seçici dikkat gelişimini desteklemektir. Seçici dikkat, seçilmiş sınırlı

uyarana dikkati odaklamadır. Seçici dikkat, bireyin sınırlı sayıdaki duyuşal uyarıcıyı bilgi işleme sürecinden önceliğine göre geçirebilme yeteneğidir (Asan, 2011: 15). Çocuklar çift sayılar, tek sayılar ve belirli rengin üzerine basarak geçmesi, hangi rakamların veya hangi rengin nerede olduğunu hızlı bir şekilde seçerek geçmesi seçici dikkatlerin gelişimini destekleneceği düşünülerek hazırlanmıştır. Ayrıca el-göz koordinasyon ve denge becerilerinin gelişimini de desteklediği düşünülmektedir.

4. Tenis Topu Atış İstasyonu: Çocuklardan “Duvara top sektirme” oyununu oynaması istenmiştir. Duvardan 2,5 m uzaktan, yerden 2 m yükseklikteki noktaya yere düşürmeden 20 atış yapılmıştır. Topu attığı hedef noktaya odaklanması istenmiştir. Tenis Topu Atış İstasyonu Şekil 3.14’de verilmiştir.



Fotoğraf 3. 14. Tenis Topu Atış İstasyonu.

5. Huni-Slalom İstasyonu: Yarım metre aralıklarla dizilmiş hunilerin arasından, hunileri düşürmeden slalom yaparak çocukların istasyonu tamamları istenmiştir. Amaç, koordinasyon becerilerinin gelişimi desteklemektir. Huni-slalom istasyonu Şekil 3.15’de gösterilmiştir.



Fotoğraf 3. 15. Huni-Slalom İstasyonu.

6. Hentbol Topu Atış İstasyonu: Kutunun içerisinde bulunan hentbol toplarını 2,5 m uzaklıkta bulunan hentbol hedef tahtasından 5 kez tam atış yapmaları istenmiştir. Amaç; hentbol topunu attığı hedef noktaya odaklanması sağlanmıştır. Hentbol topu atış istasyonu Şekil 3.16'da gösterilmiştir.



Fotoğraf 3. 16. Hentbol Topu Atış İstasyonu.

7. Kutu Taşıma İstasyonu: Bu istasyon “Kutu Taşıma” oyunundan oluşmaktadır. Çocukların sağ ve sol iki tarafında 1,5 m mesafelerde karşılıklı dizilmiş, kutular bulunmaktadır. Her bir sırada 4’ er kutu bulunmaktadır. İstasyon serisinde bulunan kişi sağında ki kutuyu sola, solunda bulunan kutuları ise sağ tarafına en hızlı ve düzenli bir şekilde dizmeleri istenmiştir. İstasyonun bu basamağında el-göz koordinasyon ve el-ayak koordinasyon becerilerinin gelişimi amaçlanmıştır. El-göz koordinasyonu” el hareketlerinin gözler ile takibidir (Hazar, 2006, Ders Notları, 22.04.2016). Kutu taşıma istasyonu Şekil 3.17’de gösterilmiştir.



Fotograf 3. 17. Kutu Taşıma İstasyonu.

8. Sıçrama İstasyonu: Bu istasyonun serisi ise, 3 farklı çizgiden oluşmaktadır. Her renk değişiminde uygulanan hareketlerin değiştirmesi istenmiştir.

(1.hareket: Sağ Tek ayak Sıçrama,

2.hareket: Sol Tek Ayak Sıçrama,

3.hareket: Çift ayak Sıçrama).

Sıçrama istasyonu 3.18’de gösterilmiştir.



Fotoğraf 3. 18. Sıçrama İstasyonu.

Kaslarımıza hükmedebilen zihinsel becerilerin bir arada kullanılması motor beceriler sistemi olarak tanımlanır. Zihnimizin kaslarımıza doğru ve zamanında komutlar vererek, koordineli birçok hareketi eşzamanlı olarak yapabilmektir. İstasyon serilerinden bazı becerilerin gelişimini desteklemek için el-göz veya el-ayak koordinasyonu gereklidir. Bazılarında ise tüm vücut koordinasyonu gereklidir (İmamoğlu ve ark., Güreş Dersi Eğitimi, 27.05.2016). Bu çalışmada tüm vücut koordinasyonuna pek ihtiyaç yoktur fakat kutu taşıma, duvarla paslaşma veya hentbol top atış istasyonlarında olduğu gibi el-göz koordinasyonu etkili olmaktadır. Bu istasyon alanlarının uzun süreli uygulanması dikkat, konsantrasyon ve odaklanma becerilerine etkilerinin olabileceği kanısındayız.

Kompleks hareketleri bir arada bulundurarak kasların ve zihnin uyum ve düzen içerisinde koordinasyon (beceri) antrenmanı yaptırılmıştır. Hazırlanan antrenman programının her bir istasyonunda farklı bir egzersiz kombinasyonu mevcuttur ve programında hemen hemen her istasyon serisinde seçici dikkat, sürekli dikkat, bölünmüş dikkat, herhangi bir nesneye ait odağı sürdürme becerilerinin gelişimini desteklemek amaçlı çocuklara uyarlanarak hazırlanmıştır. Ayrıca dikkatlerini belirli bir noktaya hedeflemek, parkurların sırasını unutmadan uygulamak, kutular parkurunda kutuları düzenli yerleştirmek ve bir istasyondan diğer istasyona geçerek dikkatin dağılmasını önlemek amaçlanmıştır.

3.5. İstatistiksel Analiz

Verilerin istatistiksel değeriendirilmesi SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için shapiro wilk normal dağılış istatistiğı uygulanmıştır. Veriler normal dağılış göstermediğinden verilerin analizinde nonparametrik testler uygulanmıştır. Çalışma grubu ile kontrol grupları arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığının testinde nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi, Öntest ve sontest değeriilerinin karşılaştırılmasında ise nonparametrik testlerden Wilcoxon testi uygulanmıştır. Bu araştırmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde çalışma grubu ile kontrol grubunun demografik özelliklerine ve SİDAP'nın BDT Harf Formu sonuçları üzerindeki etkilerine bakılmıştır.

Çalışma gruplarını; 46 katılımcı oluşturmaktadır. 24' ünü çalışma grubu; 22' sini ise kontrol grubu oluşturmuştur. Çalışma grubu 9 kız (%37,5), 15 erkek (67,5); kontrol grubunda ise 11 kız (%50), 11 erkek (%50) yer almaktadır.

Çizelge 4.1 incelendiğinde çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları ve standart sapmaları çalışma grubunda $11,25 \pm 0,6$ yaş ve kontrol grubunda $11,00 \pm 0,7$ yaş olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.1. Çalışmaya Katılan Grupların Yaş Ortalaması Dağılımları.

Cinsiyet	Çalışma Grubu			Kontrol Grubu		
	N	Ortalama	Standart Sapma	N	Ortalama	Standart Sapma
Kız	9	11,11	,601	11	11,00	,775
Erkek	15	11,33	,617	11	11,00	,632
Toplam	24	11,25	,608	22	11,00	,690

Çizelge 4.2 incelendiğinde çalışma grubunun (grup içi) ön testi ile son testi sonuçları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir farklılaşma bulunduğu görülmektedir ($P=0.000$). Çalışma grubu ön testlerinde ortalama 81,7 doğru işaretleme yapmışken; çalışma sonrasında, son testlerinde ortalama 107,7 doğru işaretleme yapmışlardır. Kontrol grubunun grup içi karşılaştırmalarında ise, ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P=0.002$) fakat çalışma grubunun ön test - son test farkı incelendiğinde ön testte ortalama 89,4 doğru işaretleme yapmışken son testte ortalama 92,2 doğru işaretleme yapmışlardır. Bu değerler sonuçlar kısmında testi bitirme süresi değişkeni ile birlikte yorumlanmıştır.

Çizelge 4.2. Katılımcıların Grup İçi Ön Test ve Son Test BDT Sonuçlarının Karşılaştırması.

Bourdon Dikkat Test Puanı		N	Ortalama	Ön Test Son Test Farkı	Standart Sapma	z	P
Çalışma	Öntest	24	81,7	26	16,9	-4,288	0,000***
	Sontest	24	107,7		2,3		
Kontrol	Öntest	22	89,4	2,8	13,6	-3,150	0,002**
	Sontest	22	92,2		12,74		

***P<0.001; **:p<0.01

Çizelge 4.3 incelendiğinde çalışma ve kontrol grubunun ön test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($P>0,05$). Kontrol gruplu deneysel çalışmalarda, çalışmanın güvenilirliği açısından iki grubun benzer özelliklerde olması gerekmektedir. Bu değerler iki grubun benzer/eşdeğer olduğunun göstergesidir. Çalışma (ort= 107,7) ve kontrol (ort= 92,2) grubunun son test değerleri karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P=0.000$). Bu sonuçlar SİDAP'nın Bourdon Dikkat Testi sonuçları üzerindeki etkisini göstermektedir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların Gruplar Arası Ön Test ve Son Test BDT Sonuçlarının Karşılaştırması (Mann-Whitney U Testi).

Bourdon Dikkat Test		N	Ortalama	Standart Sapma	z	P
Öntest	Çalışma	24	81,7	16,9	196,5	0,137
	Kontrol	22	89,4	13,6		
Sontest	Çalışma	24	107,7	2,29	3,0	0,000***
	Kontrol	22	92,2	12,74		

***: p<0.001

Çizelge 4.4 incelendiğinde çalışma ve kontrol grubunda ön test ve son testi bitirme süreleri ortalamaları karşılaştırıldığında iki grupta da anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılaşmalar incelendiğinde çalışma grubunda “daha kısa sürede bitirme” yönünde değişim olmuştur. Kontrol grubunda ise, “daha uzun sürede bitirme” yönünde değişim olmuştur.

Çizelge 4.4. Katılımcıların BDT’ni Bitirme Süresinin Ön Test- Son Test Karşılaştırması.

Bourdon Dikkat Test Süresi		N	Ortalama	Standart Sapma	Z	P
Çalışma Grubu	öntestuyg süresi(Dk)	24	5,7917	,41485	-2,140	0.032*
	sontest uyg. süresi(Dk)	24	5,3750	,71094		
Kontrol Grubu	öntest uyg. süresi(Dk)	22	5,7	0,6	-2,330	0.020*
	sontest uyg. süresi(Dk)	22	6,0	0,0		

* $p<0.05$

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirme sonucunda önerilere yer verilmiştir. Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının, 10-12 yaş arası çocukların Bourdon Dikkat Testi sonuçları üzerine etkisi tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

Çalışma grubunun ön testi ile son testi (grup içi) sonuçları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p=0.000$). Ön testte yapılan ortalama 82 doğru sayısı, son testte ortalama 108 doğruya çıkmıştır. Doğru yapılan işaretleme sayısında ortalama % 32’lik bir artış olmuştur. Çalışmanın ilk hipotezi olan “Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, çalışma grubu Bourdon Dikkat Testi Harf Formu ön test - son test ortalamaları arasında doğru sayısında artış yönünde anlamlı bir farklılaşma beklenmektedir.” hipotezi, beklenen yönde bulgular ile desteklenmiştir.

Kontrol grubunun ön test – son test (grup içi) ortalamaları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,002$). Çalışmanın ikinci hipotezi olan “Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, kontrol grubu Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu) ön test ve son test sonuçları ortalaması arasında doğru sayısı bakımından anlamlı bir farklılaşma beklenmemektedir..” hipotezi desteklenememiştir. Ancak, kontrol grubu ön test - son test farkına bakıldığında doğru işaretleme sayısı ortalama 89 doğrudan ortalama 92’ye çıkmıştır. Yani ortalama % 3’lük bir artış olmuştur. Bu sonuçlar ile beraber süre değişkenine baktığımızda kontrol grubunun BDT’nin ön test bitirme süreleri ortalama 5.7 dakika iken, son test bitirme süreleri ortalamaları 6 dakikadır. Çocuklar verilen 6 dakikanın tamamını kullanmışlardır. Bu nedenle ön test ile son test arasındaki % 3 oranında doğru artış sayısı buna da bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışma ve kontrol grubunun (gruplar arası) ön test ortalama değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Bu iki grubun birbirine benzer olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, çalışmanın üçüncü hipotezi olan “Çalışma grubu ile kontrol grubu arasındaki Bourdon Dikkat Testi Harf

Formu ön test sonuçları ortalaması arasında anlamlı bir farklılaşma beklenmemektedir.” hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

Çalışma ve kontrol grubunun (gruplar arası) son test değerleri karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P=0.000$). Çalışmanın dördüncü hipotezi olan “Çalışma ve kontrol grubu arasındaki Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu) son test sonuçları ortalaması arasında çalışma grubunun doğru sayısında artış yönünde anlamlı bir farklılaşma beklenmektedir.” hipotezi de desteklenmiştir.

Çalışma grubu ön testi ve son testi bitirme süreleri ortalamaları karşılaştırılmıştır. Testi bitirme süreleri incelendiğinde, çalışma grubunun ön testi bitirme süreleri ortalaması 5,8 dk. iken, son testi bitirme süreleri ortalaması 5,4 dakikadır ve ön test – son test bitirme süreleri arasındaki fark anlamlıdır ($p<0.05$). Böylece çalışmanın beşinci hipotezi olan “Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, çalışma grubu ön test ile son test uygulama süresi ortalamaları arasında daha kısa sürede bitirmeleri yönünde anlamlı bir farklılaşma beklenmektedir.” hipotezi beklenen yönde desteklenmiştir.

Kontrol grubu ön testi ve son testi bitirme süreleri ortalamaları da karşılaştırıldığında ön testi bitirme süreleri ortalaması 5,7 dk. iken, son testi bitirme süreleri ortalaması 6 dakikadır ve ön test – son test bitirme süreleri arasındaki fark anlamlıdır ($p<0.05$). Çalışmanın altıncı hipotezi olan “Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, kontrol grubunda ön test ile son test uygulama süresi (dk) arasında anlamlı bir farklılaşma beklenmemektedir.” hipotezi doğrulanamamıştır. Fakat bu anlamlı farklılaşma incelendiğinde kontrol grubunda “daha uzun sürede bitirme” yönünde değişim olmuştur.

Literatür incelendiğinde, sağlıklı çocuk üzerine yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite ve egzersizlere katılan çocukların konsantrasyon, okuma, matematik başarıları ve inhibitör kontrollerine faydalı olduğu gösterilmiştir (Hillman, 2009). Yine 6 haftalık sportif aktivitenin DEHB olan çocukların dikkat becerilerini, kognitif ve sosyal becerilerini geliştirildiği bildirilmiştir. Ayrıca Trail Making Test performans sürelerinde de kontrol grubuna oranla gelişme gözlenmiştir (Kang, 2011). Verret ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada haftada 3 kez, günde 45 dakikalık fiziksel antrenman programının dikkat eksikliği olan çocukların kas kapasitesini, motor becerilerini ve dikkatlerini geliştirdiği belirtilmiştir. Yine Chaddock ve ark. (2012) aerobik fitnessın,

kognitif kontrole yanıtta prefrontal ve parietal lob aktivasyonunu arttırdığı bildirilmiştir. 20 dakikalık aerobik egzersizin; 8-10 yaş arası DEHB çocukların okul performansını ve inhibitör kontrolü geliştirdiği belirtilmiştir (Choi, 2015). Başka bir çalışmada, 6-12 yaş arası DEHB olan 32 çocuğun 16' sını çalışma grubu, 16' sını kontrol grubudur. Çalışma grubuna 12 hafta süresince toplamda 24 seans ve yaklaşık 40 dakika masa tenisi program egzersizi uygulatılmıştır. Stroop Testi sonuçlarına göre çalışma grubu, stroop testini tamamlama süresini, kontrol grubuna göre daha iyi yaptıkları ve çalışma grubunda dikkat problemlerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Pan vd., 2016).

Sonuç olarak, SİDAP' ın 10-12 yaş arası çocukların BDT sonuçları üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu söylenebilir. Çocukların puanlarının yükselmesi ve aynı zamanda uygulama sürelerinin kısalması, dikkat becerilerini de kapsayan bazı becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, daha önce yapılmış benzer çalışmaların sonuçları ile tutarlıdır ve önceki çalışmalar, bizim çalışma sonuçlarımızı desteklemektedir. Dikkat eksikliğinde ilaçlı yöntemler ile tedavilerde tedaviye destek olarak kullanılabilir. Bununla birlikte dikkat problemi olmayan çocuklarda ve dikkat problemi olup ilaçlı tedavi gerektirmeyen çocukların mevcut dikkat becerilerinin geliştirilmesi içinde kullanılabilir. Ayrıca, SİDAP grubuna katılan çocuklarda, antrenman programına çıkmak için sıra beklemesi ve istasyona çıktığında herkesin onu izlemesi çocukta özgüven, başladığı işi bitirme, diğer arkadaşlarına saygılı olma gibi davranışlar gözlenmiştir. Var olan ince ve kaba motor becerilerin, el-göz koordinasyon beceri gelişiminin ve sosyal çevreyle olan uyumunun daha iyi olduğu çalışma sonunda ailelerden geri bildirim olarak alınmıştır. Bu bağlamda, SİDAP çalışmalarının 10-12 yaş arası çocuklarda dikkat, konsantrasyon ve odaklanma becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğunu söyleyebiliriz.

5.2. Öneriler

5.2.1. Yapılacak Benzer Çalışmalar İçin Öneriler:

- DEHB tanısı almış çocukların dikkat becerilerine katkı sağlayabilir. Benzer bir çalışmanın DEHB tanısı almış çocuklara yapılması önerilebilir.
- DEHB tanısı almış çocukların dürtü kontrolü becerileri üzerindeki etkisi incelenebilir.
- Katılımcı sayısının artırılarak daha büyük gruplarla çalışılması önerilebilir.
- Yapılacak çalışmalarda BDT'nin yanında dikkati ölçen farklı testler de kullanılarak sonuçların güvenilirliği artırılabilir.
- Benzer çalışmaların dikkat becerilerinin yanında çocukların özgüveni, akademik başarıları ve iletişim becerileri üzerindeki etkilerine de bakılabilir.

5.2.2. Aile ve Kurumlara Yönelik Öneriler:

- Ailelerin çocuklarının dikkat becerilerinin geliştirilmesi hakkındaki bilgilerinin artırılması sağlanarak, çocukların var olan becerilerinin gelişimini sporla desteklenmesi sağlanabilir.
- Bu tür çalışmaların Milli Eğitim Bakanlığınca incelenerek Beden eğitimi ve spor ders içerikleri düzenlenebilir.
- Dikkat eksikliği tedavilerinde ilaçlı tedavilerin yanında destekleyici yöntemler olarak kullanılabilir.
- Bu tür çalışmaların çocukların özgüven, akademik başarıları ve iletişim becerileri üzerindeki etkileri de incelenerek bu amaçla da kullanılabilir.

6. KAYNAKÇA

- AMADO, S., 1996. “Farklı Dikkat Düzeylerinin Örtük ve Açık Bellek Üzerindeki Etkileri”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, 2005. DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Çev.: Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- ASAN, R., 2011. “Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- AYTEKİN, E., 2008. “Ankilozan Spondilitli Hastalarda Ev Egzersiz Tedavisinin Ağrı, Mobilite, Fonksiyon, Hastalık Aktivitesi, Yaşam Kalitesi ve Solunum Fonksiyonları Üzerine Olan Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı SSK İstanbul Eğitim Hastanesi, İstanbul.
- AYDIN, A., 1999. Gelişim Ve Öğrenme Psikolojisi, Anı Yayıncılık, Ankara.
- BARKLEY, R. A., FISCHER, M., EDELBROCK, C. S., 1990. “The Adolescent Outcome Of Hyperactive Children Diagnosed By Research Criteria: I. An 8 Year Prospective Follow Up Study”, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 29 (4), 546-557.
- BAŞTUĞ, G. MOLLAOĞULLARI, H. GÖRAL, K. KOCACAN, S.A., 2015. “10-12 Yaş Futbolcularda Zihinsel Antrenman Yönteminin Denge Ve Dikkat Üzerine Etkisinin İncelenmesi”, Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 42 (8), Belge No: 12880, 167-176.

- BIEDERMAN, J., FARAONE, S., MILBERGER, S. ve Ark., 1996. "Predictors Of Persistence And Remission Of ADHD into Adolescence: Result From A Four-Year Prospective Follow-Up Study", *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35 (3), 343-351.
- BIEDERMAN, J., MICK, E., FARAONE, S. V., 1998. "Depression in Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Children: "True" Depression or Demoralization?", *Journal Of Affective Disorders*, 47 (1), 113-122.
- BIEDERMAN, J., FARAONE, S., 2005. "Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Selective Overview", *Biological Psychiatry*, 57 (11), 1215-1220.
- BOZAN, A., & AKAY, Y., 2012. "Dikkat Geliştirme Eğitiminin İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkatlerini Toplama Becerilerine Etkisi", *Western Anatolia Journal Of Educational Science*, 3 (6), 53-66.
- CERRILLO-URBINA, A. J., GARCÍA-HERMOSO, A., SÁNCHEZ-LÓPEZ, M., PARDO-GUÍJARRO, M. J., SANTOS GÓMEZ, J. L., & MARTÍNEZ-VÍZCAÍNO, V., 2015. "The Effects Of Physical Exercise in Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Control Trials", *Child: Care, Health And Development*, 41 (6), 779-788.
- CHOI, J. W., HAN, D. H., KANG, K. D., JUNG, H. Y., & RENSHAW, P. F., 2015. "Aerobic Exercise And Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Brain Research", *Med Sci Sports Exerc*, 47 (1), 33-39.
- CHADDOCK, L., ERICKSON, K. I., PRAKASH, R. S., VOSS, M. W., VANPATTER, M., PONTIFEX, M.B., ... & KRAMER, A. F., 2012. "A Functional MRI Investigation Of The Association Between Childhood Aerobic Fitness And Neurocognitive Control", *Biological Psychology*, 89 (1), 260-268.

- ÇAMLIYER H., 1992. “Çocuk, Hareket Ve Benlik İmajı Geliştirme”, Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayınları, İzmir, 1, 19-21.
- ÇELİK, A., & ŞAHİN, M., 2013. “Spor Ve Çocuk Gelişimi”, The Journal of Academic Social Science Studies, 6 (1), 467-478.
- ÇİMEN O., GÜNAY M., 1996. “Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-18 Yaş Grubu Genç Erkek Masatenişçilerin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi”, Spor Bilimleri Dergisi, 7 (3), 3-11.
- ÇOBANOĞLU Y., 1992. “Çocuk Eğitiminde Spor Olgusunun Tarihsel Gelişimi”, Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayınları, İzmir, 1, 10-11.
- DUPAUL, G. J., & STONER, G., 2003. ADHD in the Schools: Assessment And Intervention Strategies, Guilford Press, USA.
- ER, N., 2002. “Bellek”, Psikolojiyi Anlamak, Çev. Ed: Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 245-281.
- ERDOĞAN, E., KARAKAŞ, S., 2002. “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Frontal ve Parietal Bölge Disfonksiyonları”, Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(5), 145-150.
- GÖZALAN, E., 2013. “Oyun Temelli Dikkat Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocuklarının Dikkat Ve Dil Becerilerine Etkisinin İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- GÜNDÜZ, N., 1992. “Ortaöğretim Kurumları Sporcu Çocukların Sportif Başarıları İle Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırma”, Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayınları, 1, 39-42.

- GÜVEN, G., 2006. “Kütahya’daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ, 1993. ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırılması, Çev. Ed.: MO Öztürk ve B. Uluğ, Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını, Ankara.
- İNCE, G., 1995. “Farklı Aktivite Düzeylerine Sahip Olan Alerjik Astımlı Çocukların Solunum ve Egzersiz Kapasitelerinin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- İNCE, G., SARPEL, T., DURGUN, B., ERDOĞAN, S., 2006. “Effects of a Multimodal Exercise Program for People With Ankylosing Spondylitis”, Physical Therapy, 86 (7), 924-935.
- İNCE, G., 2003. “Ankilozan Spondilitli Hastalarda Eğitim ve Egzersiz Programlarının, Hastalık Aktivitesi ve Fonksiyonel Duruma Etkileri”, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- İNCE, G., 2005, “Sedanter Bayanların Omurga Hareketlilik Düzeylerine, 3 Haftalık Aerobik ve Stretching Hareketlerini İçeren Egzersiz Programının Etkisi”, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (3), Erzurum.
- KANG, K. D., CHOİ, J. W., KANG, S. G., HAN, D. H., 2011. “Sports Therapy For Attention, Cognitions And Sociality”, Int J Sports Med., 32 (12), 953-959.
- KARASAR, N., 2014. Araştırmalarda Rapor Hazırlama, Nobel yayıncılık, Ankara.
- KAYA, Ö., 1989. “Frostig Görsel Algılama Eğitimi Programının Anaokulu Çocuklarının Görsel Algılama ve Zihinsel Gelişimlerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- KAYMAK, S., 1995. “Yuvaya Giden Beş Yaşındaki Çocuklarla Dikkat Toplama Çalışmaları”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KAYMAK, S., 2003. “Dikkat Toplama Eğitimi Programının İlköğretim 2. ve 3. Sınıf Çocuklarının Dikkat Toplama Becerilerinin Geliştirilmesine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KARADUMAN, B. D., 2004. “Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Çocuklarının Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KİRİŞ, N., 2009. “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan 6-8 ve 10-12 Yaşlarındaki Çocuklarda Metilfenidat Tedavisinin Uyku Yapısı Üzerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- LEE, S. S., HUMPHREYS, K. L., FLORY, K., LIU, R., GLASS, K., 2011. “Prospective Association Of Childhood Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) And Substance Use And Abuse/Dependence: A Meta-Analytic Review”, Clinical Psychology Review, 31 (3), 328-341.
- LORO-LOPEZ, M., QUINTERO, J., GARCÍA-CAMPOS, N., JIMENEZ-GOMEZ, B., PANDO, F., VARELA-CASAL, P., ... & CORREAS-LAUFFER, J., 2009. Update On Attention-Deficit/Hyperactive Disorder Treatment”, Revista De Neurologia, 49 (5), 257-264.
- MINDER B, DAS SMAAL EA, BRAND EF VE Ark., 1994. “Exposure Tolead And Specific Attentional Problems in Schoolchildren”, J Learn Disabil, 27 (6), 393-399.

- MOLLOY, G. N., 1989. "Chemicals, Exercise And Hyperactivity: A Short Report. International Journal Of Disability", Development And Education, 36 (1), 57-61.
- MURATLI, S., 1976. Antrenman ve İstasyon Çalışmaları, Pars Matbaası, Ankara.
- MURATLI, S., 1997. Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- MULAS, F., GANDÍA, R., ROCA, P., ETCHEPAREBORDA, M. C., & ABAD, L., 2012. "Pharmacological Update İn Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Models Of Intervention And New Drugs", Revista De Neurologia, 54, 41-53.
- ÖNCÜ, B., & ŞENOL, S., 2002. "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun Etiyolojisi: Bütüncül Yaklaşım", Klinik Psikiyatri, 5, 111-119.
- PAN, C. Y., CHU, C. H., TSAI, C. L., LO, S. Y., CHENG, Y. W., & LİU, Y. J., 2016. "A Racket-Sport Intervention Improves Behavioral And Cognitive Performance in Children With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder", Research in Developmental Disabilities, 57, 1-10.
- PASTULA, R. M., STOPKA, C. B., DELİSLE, A. T., & HASS, C. J., 2012. "Effect Of Moderate-Intensity Exercise Training On The Cognitive Function Of Young Adults With İntellectual Disabilities", The Journal Of Strength & Conditioning Research, 26 (12), 3441-3448.
- POWER, T. J., TRESCO, K. E., & CASSANO, M. C., 2009. "School-Based Interventions For Students With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder", Current Psychiatry Reports, 11 (5), 407-414.
- SCHOLICH, M., 2005. Çevrimsel Antrenman, Der.: G. Gül, Çev: T. Bağırhan, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- SEVİM, Y., 1995. Antrenman Bilgisi, Özkan Matbaacılık, Ankara.

- SPENCER, T., BIEDERMAN, J., WILENS, T., HARDING, M., O'DONNELL, D. & GRIFFIN, S., 1996. "Pharmacotherapy Of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Across The Life Cycle", Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry, 35 (4), 409-432.
- ŞENOL S, ŞENER Ş, ERGENEKON E ve ark., 2001. The Impact Of Pre-And Perinatal Factors On Attention-Deficit And Disruptive Behavior Disorders, The Turkish Journal Of Pediatrics, 43 (3), 231-236.
- ŞENOL, S., İŞERİ, E., & KOÇKAR, A. İ., 2008. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, HYB Yayıncılık, Ankara.
- ŞENTÜRK S., 1992. "Aerobik Jimnastik", Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayınları,1, 37-38.
- TAŞKIN, H., 2009. "Effect Of Circuit Training On The Sprint-Agility And Anaerobic Endurance", The Journal Of Strength & Conditioning Research, 23 (6), 1803-1810.
- TOMPOROWSKI, P. D., DAVIS, C. L., MILLER, P. H., & NAGLIERI, J. A., 2008. "Exercise And Children's Intelligence, Cognition, And Academic Achievement", Educational Psychology Review, 20 (2), 111-131.
- TOPÇU, B., YILDIZ, S., BİLGİN, Z. T., 2007. "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklarda Folklor Egzersizinin Etkisi", Genel Tıp Dergisi, 17 (2), 89-93.
- TUĞLU, C., & ŞAHİN, Ö. Ö., 2010. "Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu: Nörobiyoloji, Tanı Sorunları ve Klinik Özellikler", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 2 (1), 75-116.

TUNÇ, A.,2013. “Golf Sporu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

VERRET, C., GUAY, M. C., BERTHIAUME, C., GARDINER, P., & BÉLIVEAU, L., 2012. “A Physical Activity Program Improves Behaviour And Cognitive Functions İn Children With ADHD: An Exploratory Study”, Journal Of Attention Disorders, 16 (1), 71-80.

WEİNECK, J., 2011. Futbolda Kondisyon Antrenmanı, Çev. T. Bağırman, Spor Yayınevi, Ankara.

WESTOVER, A. N., & HALM, E. A., 2012. “Do Prescription Stimulants Increase The Risk Of Adverse Cardiovascular Events?: A Systematic Review”, BMC Cardiovascular Disorders,; 12 (1), 41.

Elektronik kaynaklar:

AVCI, A., 2008. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Seminer Notları. Gaziantep, www.drayseavci.com/dikkateksik.ppt (12.08.2016).

ÇAMLIYER H., 1992. “Çocuk, Hareket Ve Benlik İmajı Geliştirme”, Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayınları, İzmir, 1, 19-21, <http://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/12345/663/1-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (24.07.2016).

ÇOBANOĞLU Y., 1992. “Çocuk Eğitiminde Spor Olgusunun Tarihsel Gelişimi”, Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayınları, İzmir, 1, 10-11, <http://docplayer.biz.tr/4360861-Egitim-bilim-sanax-beden-egitimi-ve-spor-ozel-sayisi-spor-buca-egitim-fakultesi-yayin-organi-edim-performans-serbest-zaman.html> (22.07.2016).

Dairesel Antrenman, <http://www.sportsfactoryturkey.com/egitimler.html> (12.06.2016).

DEHB'nun Yaş Dönemlerine Göre Klinik Özellikleri,
<http://www.ipe.com.tr/tr/icerik/90/dehbnin-yas-donemlerine-gore-klinik-ozellikleri> (23.06.2016).

HAZAR, S., 2006. Antrenman Bilgisi Ders Notları, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde,
<http://host.nigde.edu.tr/hazar/files/ANTRENMAN%20Bilgisi%2002.10.206.ppt> (22.04.2016).

İMAMOĞLU, O., SAVRANBAŞI , R., KOLUKISA, Ş., KASAP, S., “İlköğretim Okullarında Güreş Dersi Eğitimi ve Öğretimi”, Türkiye Güreş Federasyonu Eğitim ve Bilim Kurulu, Ankara,
<http://www.guresdosyasi.com/cocukvegures.html> (27.05.2016).

İNCE, G., 2005, “Sedanter Bayanların Omurga Hareketlilik Düzeylerine, 3 Haftalık Aerobik ve Stretching Hareketlerini İçeren Egzersiz Programının Etkisi”, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (3), Erzurum,
<http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunibesyo/article/view/1025000928> (08.06.2016).

KIZILET, A., 2006. Dairesel Antrenman ve Dairesel Antrenman Rutinleri Ders Notları, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul,
<http://slideplayer.biz.tr/slide/2627391/> (12.05.2016).

ŞENEL, Ö. Antrenman Bilgisi ve İlkeleri Ders Notları. Gazi Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara,
http://tmtf.gov.tr/upload_images/Antrenman_Bilgisi.ppt (12.05.2016).

7. ÖZGEÇMİŞ

1987 yılında Osmaniye’ de doğmuştur. İlk, orta, lise öğrenimini Osmaniye’ de tamamlamıştır. 2011 yılında Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden mezun olmuştur. Kolejlerde ve anaokullarında çalışmıştır. 2014 yılında Çağ Üniversitesi Psikoloji Bölümünde yüksek lisans yapmaya başlamıştır. 2015 yılında evlenmiştir ve Adana’ da yaşamaktadır. Şuan ki çalışma hayatında Terapimer Psikolojik Destek ve Bireysel Gelişim Merkezi’ nde gelişimsel geriliği olan çocuklar ile duyu, algı ve motor beceri gelişimlerini desteklemek için çalışmalarına devam etmektedir. Bundan sonraki süreçte Spor Psikolojisi alanında doktora yapmayı düşünmektedir.



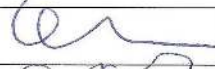
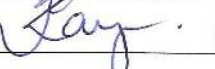
8. EKLER

8.1. EK 1. Etik Kurul Onayı.

T.C. ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Toplantı Sayısı	Tarih
53	13 Mayıs 2016

KARAR NO 37- Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun bilimsel işbirliğiyle, Prof. Dr. Bekir Aydın Levent yönetiminde, ikinci danışman Yrd. Doç. Dr. Gonca İnce'nin katkılarıyla, Pınar Özgüven Duman tarafından yürütülmesi öngörülen, "Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının, 10-12 Yaş Arası Çocukların Bourdon Dikkat Testi Sonuçları Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez projesi araştırma etiği yönünden değerlendirildi. Toplantıya katılan üyelerin oybirliğiyle uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN	Doç Dr Selim Kadioğlu Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı	
ÜYELER	Prof Dr Davut Alptekin Tıbbi Biyoloji Anabilim Dalı	
	Prof Dr Dinçer Yıldızdaş Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	Toplantıya Katılmadı
	Prof Dr Mehmet Kanadaşı Kardiyoloji Anabilim Dalı	Toplantıya Katılmadı
	Prof Dr Gülşah Seydaoğlu Biyostatistik Anabilim Dalı	
	Prof Dr Gürhan Sakman Genel Cerrahi Anabilim Dalı	
	Doç Dr Suat Gezer Göğüs Cerrahisi Anabilim Dalı	Toplantıya Katılmadı
	Av. Zehra Bulut Hukukçu Üye	
	Dr Neşe Kayrın Kurum Dışı Üye	

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlık Binası, Balcalı 01330 Adana
Telefon: 0322 338 60 60 dahili 3465, Faks: 0322 338 67 22

8.2. EK 2. Bourdon Dikkat Testi.

BOURDON DİKKAT TESTİ

Adı ve Soyadı:.....

Okul :.....

Sınıfı :

Yaş :

Harf :

Zaman :

Yanlış İşaretlenmiş:

İşaretlenmemiş :

a e p z n z s u a h v k l a s l b f o u o e
r v b p m i b i r b s m n t d a u f e f k a
e k ü h s e y p h b k s d g y z d v r l f g
y d a e o y e r z h e z s e g m k f z d n y
f s v y i b t d h m l n i e m t g t e d f u
k e d e k o k o s t l u z u g m a f l v u t
i z i f o u d v h y p n b p m v h n n g r y
p v r l n t y o r z n e p h t e m z i o i m
r a k y g s o i v a i n a r e h o d b f p h
k u i s y g u e m k l l e g v g r l p e t e

e i t e l r n z f u d b m s h d k u f d s m
s l v e t e p l n g v g e t l r n e u g y s
b o k e h b u k r g f u d o h o r a n i a v
i o s g y l a r o i f b z m e l h p z n z r
o ş k h a m v ğ l m g v n h v m p b n p y h
v d u o f r h i y u v l u a m f a e u l t s
o k o k e i e k t f s b t g t m e i n l z h
d t d i y a s e u n d z f k m g e s z e h z
r e n o e v d y g f l r v d z y g d z p b e
p y e a a s e g e a h t n m p r r i b i k p

a f n p v d m t o y m i l g d e o t o e n t
l u p z n k r h p u e y o y g u d v y a o l
s z o a p f f t e v k i r b p m m e r g e s
b a h v i h s e k z r f b r a e g y n m h y
t d s v e g z y f m p t r o y e u u b b y h
i u a n y a d u m f a p y z e b k d b o l z
e l z h e a d z t e l p r y f m s n v i e v
s b i v m z g p s m r k b k r e h e u v m s
f l s l e i o l g l k t h z o k t d e a r h
s m i u e f t i m s g k n k n p h r h g u i

8.3. EK 3. Aydınlatılmış Onam Formu.

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

(Çalışmaya Katılacak Olan Çocuğun Velisi)

Çalışmanın Adı:

“Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının 10-12 Yaş Arası Çocukların Bourdon Dikkat Testi Sonuçları Üzerine Etkisi”

Bu çalışmada 10-12 yaş grubundaki çocuklara dikkati arttıracak düşünülen dairesel antrenman çalışması uygulanacaktır. Belirli kurallar çerçevesinde 8 istasyondan oluşan dairesel antrenman programı öncesinde çocuklara Bourdon dikkat testi uygulanacaktır. 6 hafta boyunca haftada iki gün uygulanacak dairesel antrenman programı sonrasında tekrardan dikkat testi uygulanacaktır. Çocukların dikkat düzeylerinde artış olup olmadığı incelenecektir.

Sonuçlar öncelikle bilimsel amaçla kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli tutulacak, sorun saptanması halinde durum size bildirilecek ve alınması gereken önlemler konusunda ayrıntılı bilgilendirme yapılacaktır. Parasal bir bedel ödemenizi gerektirmeyen ve size de bir ödeme yapılması söz konusu olmayan bu çalışmaya katılmama ve katıldıktan sonra çekilme hakkınız bulunmaktadır. Ek bilgi talebiniz olursa sözlü olarak karşılanacaktır.

Araştırmamıza katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen aşağıdaki bölüme adınızı-soyadınızı yazıp tarih ve imza atınız. Teşekkür ederiz.

Psikoloji Y.L. Öğrencisi
Pınar ÖZGÜVEN DUMAN

SÖZ KONUSU ARAŞTIRMAYA, YUKARIDA BELİRTİLEN KOŞULLAR ÇERÇEVESİNDE HİÇBİR BASKI VE ZORLAMA OLMAKSIZIN KENDİ RIZAMLA KATILMAYI KABUL EDİYORUM.

TARİH

Velinin;
Adı, soyadı:
Adres:
Tel.
İmza:

Öğrencinin;
Adı, soyadı:
İmza:

Katılımcı İle Görüşen Araştırmacı:
Adı Soyadı, Unvanı: Pınar ÖZGÜVEN DUMAN
Psikoloji Y.L. Öğrencisi

8.4. EK 4. Kısa Bilgi Formu.

ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorulardan size uygun olanı yuvarlak içine alınız.

Çalışmamıza göstermiş olduğunuz ilgi ve yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Çağ Üniversitesi Sos.Bil.Enst.Psikoloji Y.L.

Psikoloji Y.L.Öğr : Pınar ÖZGÜVEN DUMAN

Prof.Dr. Bekir Aydın LEVENT (Tez Danışmanı)

Yard. Doç. Dr. Gonca İNCE (Tez Danışmanı)

Adı Soyadı:

1. Cinsiyet A- Kız B- Erkek

2. Yaş A- 10 B- 11 C- 12

3. Babanın Eğitim Durumu A- İlkokul B- Orta C- Lise D- Lisans E- Y. Lisans

4. Annenin Eğitim Durumu A- İlkokul B- Orta C- Lise D- Lisans E- Y. Lisans

5. Ailenin Aylık Geliri A- 750tl Ve Altı B- 750-1000 Tl Arası C- 1000-1500 Tl Arası
D- 1500-2000 Tl Arası E- 2000 Tl Ve Üzeri

6. Kardeş Sayısı A- Tek Çocuk B- 2 Çocuk C- 3 Çocuk D- 4 Çocuk E- 5 Ve Üzeri

7. Daha Önceden Geçirdiği Önemli Bir Rahatsızlık Var mı?

A- Var (.....) B- Yok

8. Son bir yılda Dikkat eksikliği şüphesiyle bir doktora gittiniz mi?

A- Evet (İlaç kullandınız mı? Hala kullanıyor musunuz?.....)

B- Hayır gitmedim.

9. Anne Ve Babanız Birlikte mi Yaşıyor? A- Evet B- Hayır

9. Günlük Uyku Süresi A- 6 Saat B- 7 Saat C- 8 Saat D- 9 Saat E- 10 Saat

10. Evde Kendinize Ait Odanız Var mı? A- Var B- Yok

11. Daha Önce Spor Yaptınız Mı?

A- Evet (Ne Kadar Süre Yaptınız?.....)

Halen Yapıyor Musunuz ?..... B- Hayır

8.5. EK 5. Araştırma İzin Belgesi.



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98258552-20-E.3555870

29/03/2016

Konu : Pınar ÖZGÜVEN DUMAN'ın Tez Çalışması

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Çeşitli Üniversiteleri'nin 18/03/2016 tarihli 23867972/219 sayılı yazısı.

Çeşitli Üniversitesi Psikoloji tezli yüksek lisans öğrencisi Pınar ÖZGÜVEN DUMAN'ın "Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının, 10-12 Yaş Arası Çocukların Bourdon Dikkat Testi Sonuçları Üzerine Etkisi" konulu tezi kapsamında Müdürlüğümüze bağlı Çukurova İlçesi Adana Genç İş Adamları Derneği Ortaokulu'nda 10-12 yaş grubu çocuklara Bourdon Dikkat Testi, Kişisel Bilgi Formu ve Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programını, çocukların ailelerine de Aydınlatılmış Onam Formu'nu uygulamak isteği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

İliniz "İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun 25/03/2016 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, Çukurova İlçesi Adana Genç İş Adamları Derneği Ortaokulu'nda söz konusu tez çalışmasının 2015/2016 eğitim-öğretim yılında, eğitim-öğretimin aksatılmasına mahal vermeden yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Turan AKPINAR
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
29/03/2016

Cengiz HOROZOĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Elektronik Adres : <http://adana.meb.gov.tr>

E-posta : genel@adana.meb.gov.tr

Adres : Düzce Mahallesi Mücahitler Caddesi Yeni Valilik Binası 01130 Seyhan / Adana

Tel: (0 322) 458 83 71 - 1666

Faks: (0 322) 458 83 92

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 0f8f-084b-3e55-a152-5b6d kodu ile teyit edilebilir.