



**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPORTİF HAREKET EĞİTİMİNİN KORUNMAYA MUHTAÇ
ÇOCUKLARDA MOTOR GELİŞİM, SOSYAL KAYGI, RUHSAL UYUM
VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

HANDE YAZICIOĞLU ÇALIŞAN

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK**

AKSARAY 2023

**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPORTİF HAREKET EĞİTİMİNİN KORUNMAYA MUHTAÇ
ÇOCUKLARDA MOTOR GELİŞİM, SOSYAL KAYGI, RUHSAL UYUM
VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

HANDE YAZICIOĞLU ÇALIŞAN

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK**

AKSARAY 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Hande

Soyadı : YAZICIOĞLU ÇALIŞAN

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Sportif Hareket Eğitiminin Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Motor Gelişim, Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesine Etkisi

İngilizce Adı: The Effect of Sportive Movement Education on Motor Development, Social Anxiety, Spiritual Adaptation and Quality of Life in Children in Need of Protection

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Hande YAZICIOĞLU ÇALIşAN

İmza :

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

212243302 öğrenci numaralı Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN tarafından hazırlanan “Sportif Hareket Eğitiminin Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Motor Gelişim, Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesine Etkisi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman: Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Murat ERGİN

Antrenörlük Eğitimi ABD., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL

Antrenörlük Eğitimi A.B.D., Gazi Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Rabia Hürrem ÖZDURAK SINGİN

Rekreasyon A.B.D., Hitit Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi:

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her aşamasında bana olan desteği, ilgisi ve katkılarından dolayı, danışmanım Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK'a öncelikle teşekkür etmek isterim.

Doktora tez aşamasında değerli zamanlarını ayıran Tez İzleme Komitesi üyelerim Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'ye ve Doç. Dr. Murat ERGİN'e ilgi ve desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Eğitim ve sporculuk kariyerimde bilgisi ve tecrübesiyle her daim bana yol gösteren, değerli hocam Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL'e çok teşekkür ederim.

Doktora tezi sürecinde daima yanımda olan, desteğini her an hissettiren, bilgi birikimi ve hayat tecrübesiyle örnek aldığım, moral ve motivasyonu güç bulduğum sevgili eşim Coşkun ÇALIŞAN'a ve daima bana güç veren, doğmasını dört gözle beklediğim canım kızıma çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen ve hayatımın her alanında yanımda hissettiğim sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu tezi canımdan çok sevdiğim aileme armağan ediyorum.

Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN

Aksaray 2023

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORTİF HAREKET EĞİTİMİNİN KORUNMAYA MUHTAÇ
ÇOCUKLARDA MOTOR GELİŞİM, SOSYAL KAYGI, RUHSAL
UYUM VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ
(Doktora Tezi)

Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN, Aksaray 2023

ÖZET

Korunmaya muhtaç çocukların topluma entegre olmalarında, toplumda yaşama bilinçlerinin oluşmasında, sosyal beceri ve davranışlarında olumsuzluklar görülebilmektedir. Bundan dolayı korunmaya muhtaç çocuklarda fiziksel, ruhsal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle çocuklara spor etkinliklerinin yararlı olabileceği düşünülmüştür. Sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor gelişim, sosyal kaygı, ruhsal uyum ve yaşam kalitesine etkisini belirlemek çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Çalışmaya Aksaray çocuk evlerinde yaşayan, yaşları 10-11 arasında olan, uygulama grubunda 20 ve kontrol grubunda 20 olmak üzere toplam 40 çocuk katılmıştır. Araştırmaya katılan uygulama ve kontrol grubundaki çocuklara “Kişisel Bilgi Formu, Eurofit Test Bataryası, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği, Çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği Yenilenmiş Form, Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği” uygulanmıştır. Ön testler uygulandıktan sonra uygulama grubundaki çocuklara 2021 yılı içerisinde 12 hafta boyunca haftada üç (3) gün 60’ar dk. süreden oluşan, sportif hareket becerisi gelişimi amacıyla belirlenmiş sportif hareket eğitimi çalışma programı uygulanmıştır. 12 haftalık sportif hareket eğitimi programı sonrasında uygulama ve kontrol grubundaki çocuklara son test olarak tekrardan “Eurofit Test Bataryası, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği, Çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği Yenilenmiş

Form, Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için Shapiro Wilk Testi, çarpıklık, basıklık değerleri ve gövde yaprak diyagramlarından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Araştırma verilerinin istatistiksel analizlerinde frekans, yüzde, minimum ve maksimum değerler için betimsel istatistik analizleri; gruplar arası farkların karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-testi, grup içi farkların karşılaştırılması için Bağımlı Örneklem T-Testi, kullanılmıştır.

Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların Eurofit test bataryası ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık ortaya çıktığı belirlenmiştir. Araştırmanın kontrol grubu ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların sosyal kaygı düzeyinin ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık gösterdiği, son test ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların ruhsal uyum düzeyinin ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık gösterdiği, son test ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların yaşam kalitesi düzeyinin ön test ve son puanları arasında anlamlı farklılık gösterdiği, son test ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak; sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor beceriyi olumlu etkileyerek geliştirdiği, sosyal kaygıyı azalttığı, ruhsal uyum düzeylerini artırdığı, yaşam kalitesini artırdığı söylenebilir.

Bilim Kodu : 130105

Anahtar Kelimeler : Sportif hareket eğitimi, korunmaya muhtaç çocuk, motor gelişim, sosyal kaygı, ruhsal uyum, yaşam kalitesi

Sayfa Adedi : 142

Danışman : Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK

AKSARAY UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCES INSTITUTE
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

**THE EFFECT OF SPORTS MOVEMENT EDUCATION ON MOTOR
DEVELOPMENT, SOCIAL ANXIETY, MENTAL HARMONY AND
QUALITY OF LIFE IN CHILDREN IN NEED OF PROTECTION**

(Ph.D)

Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN, Aksaray 2023

ABSTRACT

Negative effects can be seen in the integration of children in need of protection into the society, in the formation of their awareness of living in the society, and in their social skills and behaviors. Therefore, physical, mental and behavioral problems may occur in children in need of protection. For this reason, it was thought that sports activities could be beneficial for children. The aim of the study is to determine the effect of sportive movement training on motor development, social anxiety, mental adaptation and quality of life in children in need of protection.

A total of 40 children, aged between 10 and 11, living in Aksaray children's homes, 20 in the experimental group and 20 in the control group, participated in the study. "Personal Information Form, Eurofit Test Battery, Hacettepe Mental Adaptation Scale, Renewed Form of Social Anxiety Scale for Children, Quality of Life Scale for Children" were applied to the children in the experimental and control groups participating in the research. After the pre-tests were applied, children in the experimental group were given 60 minutes of training three (3) days a week for 12 weeks in 2021. A sportive movement training study program, which consists of a period of time and was determined for the development of sportive movement skills, was applied. After the 12-week sportive movement training program, "Eurofit Test Battery, Hacettepe Mental Adaptation Scale, Social Anxiety Scale Renewed Form for Children, Quality of Life Scale for Children" were applied again as a post-test to the children in the experimental and control groups. Shapiro Wilk Test, skewness, kurtosis values and stem-leaf diagrams were used to determine whether the data met the assumption of normal distribution. Based on the findings, it was accepted that the data showed a normal distribution.

Descriptive statistical analyzes for frequency, percentage, minimum and maximum values in statistical analysis of research data; Independent Sample T-test was used to compare the differences between groups, and Paired Sample T-test was used to compare the within-group differences.

It was determined that there was a significant difference between the Eurofit test battery pre-test and post-test scores of the children in need of protection in the experimental group receiving sportive movement training. There was no statistically significant difference between the pretest and posttest results of the control group of the study. It was determined that the social anxiety level of the children in need of protection in the experimental group receiving sportive movement training differed significantly between the pretest and posttest scores, and the posttest average was higher. It was determined that the psychological adjustment level of the children in need of protection in the experimental group receiving sportive movement training differed significantly between the pre-test and post-test scores, and the post-test average was higher. It was determined that the quality of life of the children in need of protection in the experimental group receiving sportive movement training differed significantly between the pre-test and post-test scores, and the post-test average was higher.

In conclusion; It can be said that sportive movement training improves motor skills by positively affecting children in need of protection, reduces social anxiety, increases mental adjustment levels, and increases quality of life.

Science Code : 130105

Key Words : Sportive movement training, child in need of protection, motor development, social anxiety, mental adaptation, quality of life

Page Number : 142

Supervisor : Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	1
1.1. Giriş.....	1
1.1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.1.6. Tanımlar	6
BÖLÜM II: GENEL BİLGİLER	7
2.1. Korunmaya Muhtaç Çocuk Kavramı	7
2.1.1. Korunmaya Muhtaç Çocuklara Yönelik Yapılan Sosyal Hizmetlerinin Tarihçesi	8
2.1.2. Korunmaya Muhtaç Çocuklara Yönelik Bakım Hizmetleri	9
2.1.3. Korunmaya Muhtaç Çocukların Yaşadıkları Sorunlar	12
2.2. Hareket	14

2.2.1.	Hareket Eğitimi.....	15
2.2.2.	Sportif Hareket Eğitimi.....	15
2.3.	Gelişim	16
2.3.1.	Gelişim Alanları.....	16
2.3.1.1.	Psiko-Motor Gelişim	16
2.3.1.2.	Bilişsel Gelişim.....	17
2.3.1.3.	Duyusal Gelişim	18
2.3.1.4.	Motor Gelişim ve Hareket Becerileri	19
2.4.	Motor Gelişim ve Önemi.....	21
2.4.1.	Motor Gelişim Süreci.....	22
2.5.	Temel Motorik Özellikler ve Gelişimi	24
2.5.1.	Sürat	24
2.5.2.	Kuvvet.....	25
2.5.3.	Dayanıklılık.....	26
2.5.4.	Koordinasyon (Eşgüdüm)	27
2.5.5.	Esneklik (Hareketlilik).....	28
2.5.6.	Çabukluk.....	29
2.5.7.	Denge	29
2.6.	Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler	30
2.6.1.	Doğum Öncesi Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler.....	30
2.6.2.	Doğum Sürecinde Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler.....	31
2.6.3.	Doğum Sonrasında Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler	31
2.7.	Motor Gelişim Kuramları.....	33
2.7.1.	Arnold Gesell'in Olgunlaşma Kuramı	33
2.7.2.	Dinamik Sistemler Kuramı	33
2.7.3.	Gallahue'nin Motor Gelişim Kuramı.....	34
2.8.	Motor Gelişim Dönemleri	36
2.8.1.	Refleks Hareketler Dönemi (0-1 yaş)	37
2.8.2.	İlkel Hareketler Dönemi (1-2 yaş)	37
2.8.3.	Temel Hareketler Dönemi (2-6 yaş)	38
2.8.4.	Sporla İlgili Hareketler Dönemi (7-14 yaş)	40
2.9.	Sosyal Kaygı	42
2.9.1.	Çocuklarda Sosyal Kaygı.....	43
2.9.2.	Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Sosyal Kaygı.....	44
2.10.	Ruh Sağlığı	45

2.10.1. Ruhsal Uyum	45
2.10.2. Ruhsal Uyumsuzluk	46
2.10.3. Çocuklarda Ruhsal Uyum	46
2.10.4. Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Ruhsal Uyum	47
2.11. Yaşam Kalitesi	48
2.11.1. Çocuklarda Yaşam Kalitesi	49
2.11.2. Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Yaşam Kalitesi	49
2.12. İlgili Araştırmalar	50
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırma Modeli	52
3.2. Araştırma Grubu	52
3.3. Araştırmanın İşlem Yolu	54
3.3.1. Örnek Sportif Hareket Eğitimi Planı	55
3.4. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları	55
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	56
3.4.2. Eurofit Test Bataryası	56
3.4.3. Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği – Yenilenmiş Form (ÇSAÖ-Y)	61
3.4.4. Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği	62
3.4.5. Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ)	62
3.5. Verilerin Analizi	63
3.5.1. Normallik Testi	64
3.5.2. İstatistiksel Analizler	67
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR.....	68
4.1. Bağımlı Değişkenlere Yönelik Bulgular	68
4.1.1. Motor Gelişime Yönelik Bulgular	68
4.1.2. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Düzeylerine Yönelik Bulgular	73
4.2. Bağımsız Değişkenlere Yönelik Bulgular	79
BÖLÜM V: TARTIŞMA.....	85
5.1. Bağımlı Değişkenlerin Bulgularına Yönelik Tartışma	85
5.1.1. Motor Gelişim Bulgularına Yönelik Tartışma	85
5.1.2. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Bulgularına Yönelik Tartışma	89
5.2. Cinsiyet Değişkenine Yönelik Tartışma	92
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	99

KAYNAKLAR.....	103
EKLER.....	117
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	123



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Uygulama Grubu Demografik Bilgileri	53
Tablo 3.2. Kontrol Grubu Demografik Bilgileri	53
Tablo 3.3. Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Cronbach's a Güvenirlik Analizi	62
Tablo 3.4. Ruhsal Uyum Ölçeği Cronbach's a Güvenirlik Analizi	62
Tablo 3.5. Yaşam Kalitesi Ölçeği Cronbach's a Güvenirlik Analizi	63
Tablo 3.6. Araştırma Verilerine Ait Shapiro Wilk Testi Tablosu	64
Tablo 3.7. Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	66
Tablo 4.1. Eurofit Test Bataryası Ön Test Bulgularının Karşılaştırılması	68
Tablo 4.2. Eurofit Test Bataryası Son Test Bulgularının Karşılaştırılması	69
Tablo 4.3. Uygulama Grubu Eurofit Ön Test ve Son Test Bağımlı Örneklem T Testi Sonuçları	71
Tablo 4.4. Kontrol Grubu Eurofit Ön Test ve Son Test Bağımlı Örneklem T Testi Sonuçları	73
Tablo 4.5. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Ön Test Bulgularının Karşılaştırılması	74
Tablo 4.6. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Son Test Bulgularının Karşılaştırılması	75
Tablo 4.7. Uygulama Grubu Ön Test ve Son Test Bağımlı Örneklem T Testi Sonuçları	78
Tablo 4.8. Eurofit Test Bataryası Ön Test ve Son Test Bulgularının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	80

Tablo 4.9. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	82
Tablo 4.10. Katılımcıların Ruhsal Uyum Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	83
Tablo 4.11. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	84



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması	19
Şekil 2.2. Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler	30
Şekil 2.3. Gallahue'nun Kum Saati Modeli.	35
Şekil 2.4. Gallahue'nin Motor Gelişim Piramit Modeli	36
Şekil 3.1. Flamingo Denge Testi.....	57
Şekil 3.2. Disklere Dokunma Testi	57
Şekil 3.3. Otur-Eriş Testi.....	58
Şekil 3.4. Kavrama Kuvveti Testi.....	58
Şekil 3.5. Durarak Uzun Atlama Test	59
Şekil 3.6. Bükülü Kolda Asılma Testi.....	59
Şekil 3.7. 10x5 Mekik Koşu Testi.....	60
Şekil 3.8. Mekik Çekme Testi.....	61
Şekil 3.9. 20mt Dayanıklılık Testi.....	61

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
KHK	: Kanun Hükmünde Kararname
KSGM	: Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü
SHÇEK	: Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu
SYDTF	: Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Fonu
SYDV	: Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları
SPSS	: İstatistik Paket Programı
N	: Veri Sayısı
P	: İstatistiksel Yanılma Payı
SD	: Standart Derecesi
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
SS	: Standart Sapma
t	: t değeri
$\bar{X}$	: Aritmetik ortalama
%	: Yüzde

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Giriş

Bugünün çocuğunun toplumun geleceğinde rol alacağını düşündüğümüzde çocukların yararlı bireyler olarak yetiştirilmesi büyük bir öneme sahiptir. Toplum, çocuğun ahlaki, kişisel ve sosyal bakımdan kazanımlar elde etmesiyle, ilk eğitim kurumu olan ailesinde önemsemektedir. Hem toplum yararı hem de içinde bulunan kişilerin yararına olacak şekilde ailenin varlığını güçlü kılarak aile varlığının sağlıklı bir şekilde devam etmesi önemlidir. İyi yetiştirilmiş kişiler, güçlü aileyi, güçlü aile ise güçlü toplumu oluşturmaktadır.

Her çocuk, gelişim sürecini sağlıklı bir aile ile birlikte geçirebilecek kadar şanslı olmamış ya da ailesi olmadan gelişimlerini sürdürmek zorunda kalmışlardır. Örneğin yetiştirme yurtlarında kalan çocuklar buna bir örnek teşkil etmektedir (Şan, 2008). Aile yuvasının sevgisi, yakınlığı ve ebeveynlerin ilgisinden eksik olan çocukların, kişilik gelişim bozuklukları, topluma uyum sağlamada sıkıntılar ve yine gelişme bakımından bazı eksiklikler içerisinde olabilirler (Yıldız, 2008). Çocuklar; ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin birden hayatını kaybetmesi, savaş, doğal afet, anne ve babanın ayrılması, evlilik dışındaki ilişkilerin olması vb. sebeplerle aile ortamından uzaklaştırılabilirler. Bu şartlarla karşı karşıya kalan çocukların; sevgi, yaşam ortamı, eğitim gibi eksiklik içerisinde bulunmaları ise kaçınılmazdır (Yıldız, 2008). Buna ek olarak, ailelerinden uzakta yaşayan çocukları, diğer çocuklara oranla daha zorlu bir yaşam süreci beklemektedir. Onların yetiştirilerek eğitimlerinin sağlanması konularında özen gösterilmesi gerekmektedir. Kimsesiz ya da kimsesiz olmayan, fakir ya da zengin, suçlu ya da suçsuz, fiziksel, zihinsel ya da ruhsal engeli olması ya da olmaması gibi ayrımlara girmeden, çocuğun bütün bir şekilde olarak korunmasına ihtiyaç vardır. Fakat, gündelik hayatlarında bir faktör eksik olduğundan dolayı özel ilgiye gereksinim duyan küçüklerin meydana getirdiği bir grup var ki, kanunide ve öğreti düzenlemelerinde “korunmaya ihtiyacı olan çocuklar” olarak adlandırılmaktadır.

Türkiye’de ki korunmaya ihtiyacı olan çocuklar için hizmetler, Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) aracılığıyla verilmektedir. Kurumda evlat edindirme, koruyucu aile, ayni ve nakdi yardım hizmeti, ebeveyn yanında bakım; sevgi evleri, çocuk yuvaları, çocuk evleri, yetiştirme yurtları, bakım ve rehabilitasyon merkezleriyle kuruluşlarda bakım hizmetleri yer alır. Bunlara ek olarak yatılı ve gündüzlü hizmeti olan çocuk ve gençlik merkezleri mevcuttur (Karadağ-Çaman ve Özcebe, 2011). SHÇEK koruma altındaki çocuk ve gençlerin beslenme, barınma, eğitim ile sağlık gibi temel gereksinimlerinin yanında spor, sanat ve destekleyici olan diğer faaliyetlerden faydalanmaları için imkanların çoğaltılması yönünde hizmet vermektedir. Kurum hizmetlerini değerlendiren az sayıdaki araştırma, bu imkanların iyileştirilmesine karşın henüz istenilen seviyede olmadığını göstermektedir (Başbakanlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Fonu, 2006).

Spor, fizyolojik, psikolojik bilişsel ve sosyal şekilde kişilerin gelişimine artışı olacak şekilde, sosyal hayatlarını düzenleyerek, kabiliyetlerini artırıcı ve insanın kendisini disipline sokan özellikleri olan araç rolündedir (Ekici, Çolakoğlu ve Bayraktar, 2011). Beden Eğitimi, spor etkinlikleri ve oyunlar aracılığıyla edinilen sosyal ve psikolojik alandaki tutum değişimleri kişinin genel yaşantısına aktarması mevzusunda yapılan çalışmalar, fiziksel aktiviteler aracılığıyla fiziksel ve psiko-sosyal alanlarda edinilen tutumların günlük hayatlarında ihtiyaç olduğu ve ilgili benzer olan vaziyetlere aktarma olduğunu belirtmiştir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2011).

Koruma ihtiyacı olan çocukların spora teşvik edilerek, yurtlarda spor imkanlarının iyileştirilerek ruh sağlığının iyileştirilmesi bakımından önemli görünmektedir (Karadağ-Çaman ve Özcebe, 2011). Spor ek olarak, doğal aile ortamından uzak kalan çocukların kişilerarası iletişimlerini geliştirerek riskli olan tutumlardan daha az etkilenmesine ve fayda sağlamasına destek olur (Kırımoğlu, 2010). Sporla birlikte yaşam kalitesinde artma, özgüven gelişimi, özgürlük, sosyalleşerek çevre kurma ve amaçlarını gerçekleştirmede sporun basamak olarak kullanılır. Ayrıca spor bireyin kişilik özellikleri oluşurken katkı sağlamaktadır (Akçalı ve Can, 2020).

Bu bağlamda alan yazın incelendiğinde korunmaya ihtiyacı olan bireylerin birçok eksikliğinin olduğu dile getirilmiştir. Ayrıca, korunmaya ihtiyacı olan çocukların eksikliklerini azaltmaya yönelik araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu sebeple korunmaya ihtiyacı olan çocukların uyum düzeylerine katkı sağlayacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmüştür. Buna istinaden korunmaya muhtaç çocukların sportif hareket

eğitimiyle motor gelişimlerinin, yaşam kalitelerinin, sosyal kaygılarının ve ruhsal uyumlarının değişimleri araştırılmıştır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor gelişim, sosyal kaygı, ruhsal uyum ve yaşam kalitesine etkisi var mıdır?

1.1.1.1 Alt Problemler

1. Sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor gelişim düzeyine etkisi var mıdır?
2. Sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda sosyal kaygı düzeyine etkisi var mıdır?
3. Sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda ruhsal uyum düzeyine etkisi var mıdır?
4. Sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda yaşam kalitesi üzerine etkisi var mıdır?
5. Sportif hareket eğitiminin motor gelişim düzeyine etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
6. Sportif hareket eğitiminin sosyal kaygı düzeyine etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
7. Sportif hareket eğitiminin ruhsal uyum düzeyine etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
8. Sportif hareket eğitiminin yaşam kalitesi düzeyine etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

1.1.2. Araştırmanın Amacı

Çocukluk süreci, anne ile babanın veya çocuk bakımını üstlenen kişiyle çocuk arasındaki güven ve sevgi bağı kurularak, çocuğun ruhsal, fiziksel ve sosyal bakımdan gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlanması boyutunda önemli süreçtir. Çocuklar açısından önem teşkil eden bu dönemde, aile içindeki problemler, yoksulluk, anne ve babada fiziksel, ruhsal veya zihinsel açıdan eksiklikler, anne veya babanın vefatı, ihmaller veya istismar, erken evlilikler ile evlilik dışındaki doğum sonucunda terkler vb. sebeplerle çocukların korunmaya ihtiyacı olabilmektedir. Bu şartlardaki çocuklar devletin koruması altına alınmaktadırlar (Erol, 2004).

Toplumsal hayatta korunması gerekli olan dezavantajlı guruplar içerisinde olan öksüz ve yetim çocuklar ya da anne ile babası yanında olmayan ergen çocuklarda ve çocukluktan ergenliğe geçiş süreci yaşamlarının önemli bir gelişimsel dönemi içerisinde. Bu süreçte ergenlerin hem duygusal hem fiziksel olarak sağlıklı bir hayat sürebilmeleri için ebeveynlerinin yanında olmaları ve onlarla hayatlarını sürdürmeleri bireyler için önemlidir (Şimşek, Erol, Oztop, 2008).

Korunmaya muhtaç çocuklar hakkında yapılan araştırmalarda sevgi ve şefkat ortamından eksik olan anne ve baba vefatı yaşamış çocuk ile ergenlerin kendilerini algılama ve öz saygılarının ciddi şekilde zarar gördükleri söylenmektedir (Bowlby,1980). Yapılan çalışmalarda korunmaya muhtaç çocuklarda belli sorunlar ortaya çıktığı görülmüştür. Bunların içerisinde; çevreye karşı ilgisizlik, düşük benlik saygısı, güvensizlik, içe kapanıklık, yalan söyleme, öfke, hırçınlık suça yönelme, saldırganlık ve kaygı gibi birçok duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkmıştır (Roy ve diğerleri, 2004).

Kurum bakımında olan bu çocukların toplu bir biçimde, bir bina içerisinde birçok personel ile beraber yaşamının faydaları olacağı gibi bu durumun çocukların topluma uyum sağlamalarında, toplum ile birlikte yaşama bilinçlerinin gelişmesini, sosyal beceri ile tutumlarının gelişmesini olumsuz şekilde etkilediği bilinir. Bundan dolayı korunmaya muhtaç çocuklarda fiziksel, ruhsal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle çocuklara spor etkinliklerinin yararlı olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda, araştırmanın amacı; sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor gelişim, sosyal kaygı, ruhsal uyum ve yaşam kalitesine etkisini belirlemektir.

1.1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye oldukça hızlı bir toplumsal değişim süreci geçirerek farklı sosyal problemleri de beraberinde getirmektedir. Çarpık kentleşme, işsizlik, yoksulluk, kırsal bölgelerden kentlere göç, bireysel ve toplumsal şiddet, parçalanmış aile sayısındaki artış, ruh sağlığı sorunları, alkol ve madde bağımlılığı gibi problemler içerisinde yer alır. Yaşanılan hızlı toplumsal değişim süreciyle birlikte meydana gelen toplumsal problemlerden, toplumda en çok dezavantajlı guruplar etkilenmektedir. Dezavantajlı guruplar içerisindeki çocuklar, hızlı değişim süreciyle birlikte meydana gelen sorunlar karşısında güçsüz olabilmektedir. Başta aile ortamının dağılması, alkol ve madde bağımlılığı, ebeveynlerin ruhsal sorunları, fakirlik gibi problemler çocukları negatif yönde etkileyerek korunmaya ihtiyacı olan çocuk sayısını da artırmaktadır (Tuncer ve Erdoğan, 2018).

Çocuklar ruhsal ve fizyolojik rahatsızlıklar karşısında çoğunlukla hassas yapıdadır. Ailelerin çocuklarını sevgi ve hoşgörüyle yetiştirmek ve karşılarına çıkan türlü problemlerde de doğru yönlendirmesi oldukça önem arz etmektedir. Çocukların psikolojik gelişimleri bakımından sağlıklı bir kişi olarak yetiştirilmesi ebeveynlerin etkileşimiyle ilgilidir (Yörükoğlu, 1997). Ailelerin terki ya da eksikliği, psikolojik, fizyolojik baskısı, istismar, maddi-manevi eksikliği ve yetersizliği, ihmali vb. konular nedeniyle yetiştirme yurtlarında kalan çocuk ve ergenlerin psikolojilerinde ortaya çıkan sarsıntılarla ilgili çalışmalar mevcuttur (Karabulut ve Ulucan, 2011). Aile sevecenliği ve sıcaklığının eksik olduğu çocukların, toplumsal norm ve değerlerden uzak olmaları, genç ve yetişkinlik süreçlerinde yaşatlarına oranla önemli şekilde travmatik sorunlarının olması muhtemeldir (Öztürk ve Ünal, 2015).

Spor, kaliteli bir yaşamın parçası ve faydalı sosyal faaliyet şeklinde kabul edilerek çocukların da bu bahsedilen faaliyetlerden nasibini almaları gerektiği düşünülmektedir (Temür, 2007). Spor, bireylerin toplumsal, fiziksel ve duygusal açıdan gelişimini sağlar (Aksoy, Bakış ve Ünveren, 2012). Spor aynı zamanda büyüme sürecindeki çocuklar için fiziksel sağlık, bedensel gelişme, iyi bir kişilik yapısı oluşmasında ruhsal sağlığı açısından faydalı ve gereklilik oluşturmaktadır (Temür, 2007). Beden eğitimi ve spor dersi, spor faaliyetleri ve oyunların kişilerin üzerinde meydana getirdiği sosyal ve psikolojik tutum değişikliklerini yaşamlarının farklı süreçlerinde olumlu şekilde etkisinin olduğu araştırmalarda da ortaya çıkmıştır (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2011).

Bu bilgiler ışığında, alan yazın incelendiğinde korunmaya ihtiyacı olan çocuklara sportif hareket eğitimi verilerek gelişimlerinin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda korunmaya ihtiyacı olan çocukların sportif hareket eğitimiyle motor gelişimlerinin, yaşam kalitelerinin, sosyal kaygılarının ve ruhsal uyumlarının değişimlerin araştırılması önem taşımaktadır.

1.1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Ölçeklerin, araştırmaya katılan çocuklar tarafından objektif olarak yanıtlandığı varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan çocukların motor gelişim testlerini en yüksek performans ile gerçekleştirdikleri varsayılmıştır.

1.1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 2021-2022 eğitim – öğretim yılında, Aksaray Sevgi Evlerinde kalan, yaş grubu 10-11 olan 20 uygulama, 20 kontrol grubu olmak üzere toplam da 40 korunma ihtiyacı olan çocuk ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmadaki sportif hareket eğitimi haftada 3 gün, 12 hafta süreyle sınırlandırılmıştır.
- Araştırma konu bakımından korunmaya muhtaç çocukların motor gelişim, sosyal kaygı, ruhsal uyum ve yaşam kalitesi düzeylerinin ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

1.1.6. Tanımlar

Korunma İhtiyacı Olan Çocuk: Fiziksel, bilişsel, sosyal, ahlaki ve duygusal gelişimiyle kendi güvenliği tehlikede olan, ihmal ya da istismar edilerek suç mağduru olan birey şeklinde tanımlanmaktadır (Çocuk Koruma Kanunu, 2005).

Motor Gelişim: Hayat döngüsü sürecinde hareket görevi ihtiyaçları, bireyin biyolojik özellikleri ve öğrenme ortamındaki şartlar içerisindeki etkilerin açığa çıktığı motor davranış da meydana gelen değişime denir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2020).

Sosyal Kaygı: Toplumun içerisinde konuşma, tanıştırılma, yemek yeme gibi sosyal ortamlardan kaçma şeklindeki duruma denir (Erkan, 2002).

Ruhsal Uyum: Kişinin ait olduğu özellikleriyle kendi kişiliği ve içerisinde yer aldığı çevre içerisinde dengeli şekilde iletişim oluşturabilmesi ve devam ettirebilmesidir (Appleyard, Egeland, Van Dulmen, Sroufe, 2005).

Yaşam Kalitesi: Bireyin kendi durumunu, kültürünü ve değerler sistemini algılama biçimine denir (Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2020).

Sportif Hareket Eğitimi: Hareketin birtakım oyunlara, sporlara, danslara ve benzeri aktivitelere uygulanabilmesidir (Mengütay, 1999).

BÖLÜM II: GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın içeriğiyle ilgili konu ve kavramların ayrıntılı bir biçimde açıklanmasına yer verilmiştir.

2.1. Korunmaya Muhtaç Çocuk Kavramı

Her çocuğun yetim-öksüz, zengin-fakir, çalışan-çalışmayan şeklinde ayrımlar yapılmaksızın doğumdan reşit olduğu sürece kadar korunmaya gereksinimi vardır. Bakıma ihtiyacı olan kimsesiz olan çocuklar; yasalar çerçevesinde devletin koruma altına alması gereken çocuklardır. Yasal çerçeve; ulusal ve uluslararası hukukun oluşturduğu ve çocukları koruma amacıyla olan düzenlemelerdir (Yazıcı, 2012).

Korunmaya ihtiyacı olan çocuk, belli zaman içerisinde, içinde yer aldığı toplumun standartları bakımından, çocuğun temel desteğinde, yetiştirilme sürecinde, korunma ve gözetim altında olmasında aksaklık ve yetersiz olunması durumunda, çocuğun sosyal, ruhsal, fiziksel, ahlaki bakımdan faydalı bir erişkinliğe engellenmesi olarak adlandırılmaktadır. Fiziksel gelişimi tamam olmadığından, ebeveynleri olan ya da hiç kimsesi olmayan, varlıklı ya da varlığı olmayan, suçlu veya suçlu olmayan şeklinde bir takım kişisel ayrımı önemsenmeden hukuki bakımdan sağ ve doğumla birlikte ergin olduğu sürece kadar, bütün çocuklar korunmaya ihtiyacı olan çocuk şeklinde değerlendirilir (Şenocak, 2005). Farklı bir tanımda ise; ailesini, ebeveynlerini kaybetmiş ya da herhangi bir sebep neticesinde ailesi parçalanmış, ekonomik, sağlık ve psikolojik gibi sebeplerden dolayı yaşamlarını ailesiyle birlikte sürdüremeyen bireylerdir. Böyle bir süreçte çocuğun korunması ve bakımı devletin sorumluluğundadır. Türkiye’de Çocuk Esirgeme Kurumları ve Sosyal Hizmetler bu sorumluluğu almaktadır (İnce, Kasapoğlu ve Sezek, 2014).

2.1.1. Korunmaya Muhtaç Çocuklara Yönelik Yapılan Sosyal Hizmetlerinin Tarihçesi

İlk olarak sosyal hizmet kurumu şeklinde, 1917 yılında kimsesiz ve yoksul çocukları himaye etmek için kurulan Türkiye Himaye-i Etfal Cemiyeti, 1935 yılında “Türkiye Çocuk Esirgeme Kurumu” adını almıştır. 1963 yılında 225 sayılı Kanun ile Türkiye Çocuk Esirgeme Kurumu ve Sosyal Hizmetler Genel Müdürlüğü birleştirilmiştir. 1983 yılında 2828 sayılı Kanun ile birlikte Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü adını alarak faaliyetlerini devam ettirmiştir. Ailenin bütünlüğünün korunması, güçlendirilmesi ile sosyal refahının artırılması için çalışmaları yürütmek üzere; 1989 yılında 396 sayılı Kanun Hükmünde Kararname (KHK) ile birlikte Başbakanlığa bağlı olarak kurulan Aile Araştırma Kurumu, 2004 tarihinde 5256 sayılı Kanunla yeniden Başbakanlığa bağlı olarak Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğüne dönüştürülmüştür.

Kadının statüsünün güçlendirilerek haklarının korunması için 1990 yılında 422 sayılı KHK ile birlikte Başbakanlığa bağlı olarak kurulan “Kadının Statüsü ve Sorunları Başkanlığı” 2004 yılında 5251 sayılı Kanunla ile birlikte Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (KSGM)” olarak tekrardan yapılandırılmıştır.

1986 yılında 3294 sayılı Kanunla, sosyal yardım alanına kalıcı bir şekilde çözüm getirmek için “Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Fonu (SYDTF)” oluşturulmuştur. Fon ile birlikte yürütülen sosyal yardım faaliyetleri, “Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları (SYDV)” yoluyla gerçekleştirilmiştir. 2004 yılında kurulan “Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Genel Müdürlüğü”, fon kaynağını kullanarak sosyal yardım programları uygulamaya başlamıştır. Engellilere yönelik hizmetlerin verimli ve düzenli bir şekilde yürütülmesi için 1997 yılında 571 sayılı KHK ile Başbakanlığa bağlı kurulan “Özürlüler İdaresi Başkanlığı”, ulusal politika doğrultusunda 2005 yılında yürürlüğe giren 5378 sayılı “Engelliler Hakkında Kanun” ile birlikte faaliyet alanını genişletmiştir. “Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü”, “Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü”, “Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu”, “Sosyal Yardımlaşma” ve “Dayanışma Genel Müdürlüğü”, “Özürlüler İdaresi Başkanlığı” ve “Primsiz Ödemeler Genel Müdürlüğünün” faaliyetleri 2011 yılında 633 sayılı KHK ile kurulan “Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı” çatısında birleştirilmiştir.

“Mülga Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı” ve “Mülga Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı” Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemine geçiş süreci kapsamında 2018 yılında

yayımlanan 1 nolu ve 15 nolu Cumhurbaşkanlığı Kararnameleri doğrultusunda “Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı” çatısı altında birleştirilmiştir. 21.04.2021 tarihli ve 31461 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan 73 No’lu Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile “mülga Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı”; “Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı” olmak üzere iki farklı Bakanlık olarak teşkilatlandırılmıştır. “Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının” yetki, görev ve sorumlulukları 10.07.2018 tarihli ve 30474 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan 1 No’lu Cumhurbaşkanlığı Kararnamesinde, 73 No’lu Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile yapılan değişikliklerle belirlenmiştir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Faaliyet Raporu, 2021).

2.1.2. Korunmaya Muhtaç Çocuklara Yönelik Bakım Hizmetleri

Türkiye’de çocukların korunmasıyla ilgili kurumların önden gelen kurumu “Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü”dür. Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü, yardım uygulamaları ve sosyal hizmetler ile “korunmaya ihtiyacı olan çocuklara” bakım, korunma hizmetlerini sağlamaktadır. Bakım ile korunma hizmetleri aile destek hizmeti ile çocukların ailenin yanında bakımı, evlat edindirme ve koruyucu aile uygulamasıyla sunulabilmektedir. Kimi zamanda korunmaya ihtiyacı olan çocuklar kurum bakımı çatısı altına alınarak yetiştirme yurtları, çocuk yuvası, çocuk evlerinde koruma ile bakım hizmeti sağlanmaktadır (Yazıcı, 2012).

Kurum Bakımı Sağlayan Hizmetler:

1. Çocuk Yuvaları: Çocuk yuvaları; 0 ile 12 yaş arasındaki korunmaya muhtaç çocukların, psiko-sosyal, eğitsel, bedensel, sağlıklı bir kişilik ile güzel alışkanlıklar edinmelerine destek olmakla görevli sosyal hizmet kurumlarına denir. Ayrıca çocuk yuvalarında kalan 12 yaşını tamamlamış korunmaya gereksinimi olan kız çocukları gerekli görüldüğü takdirde çocuk yuvalarında kalabilmektedir (Paslı, 2015).

2. Sevgi Evi: Koğuş tipinde kurum bakımı yerine daha da küçük birimler halinde, aile ortamını andıran yapı ile ilişki sistemi içerisinde 10 ile 12 çocuğun yer alabildiği, site içerisinde tek katlı binalardan meydana gelen projeye denir. Ev şeklinde düzenlemesi yapılan, oldukça az sayıda görevlendirilen personelle daima ve değişmeyen hizmet ve bakımın verilmesi hedeflemektedir. Böylece çocuklarda temel güven duygusu ve temel güven duygusunun kazandırılması amaçlanmaktadır (Erbay, 2015).

3.Yetiştirme Yurtları: Yetiştirme yurtları; 13 ile 18 yaş aralığındaki korunma gereksinimi olan çocukların, bakma, koruma, bir meslek edinmelerine destek olma, topluma yararlı

bireyler olarak yetişebilmelerinin sağlamakla sorumlu olan sosyal hizmet kurumlarına denir (Paslı, 2015; Erbay, 2015).

4. Kadın Konukevi: Cinsel, duygusal, bedensel ya da ekonomik şiddet gören ya da bu şekilde bir riski olan kadınlara, çocuklarıyla birlikte şiddetten uzak, kendilerini güvende hissedebilecekleri, ihtiyaçlarını belirli olan zamanlarda yerine getiren yatılı sosyal hizmetlere denir (Erbay, 2015).

5. Gözlem Evleri: Gözlem evleri; Gezici olan kamu ve özel kurumlar, sosyal hizmet ekipleri ya da bireylerce saptanan, sokaklarda çalışan ve yaşayan çocukların ön değerlendirmelerini gerçekleştiren, sağlık, beslenme, giyim, temizlik gereksinimlerini yerine getiren, gerektiği takdirde kısa süreli olarak barınma hizmeti verebilen, ailelerle bağlantının kurulduğu, çocuk vaziyetlerine uygun kuruluşlar ile iş birliğinin yapılabildiği, çocukların özelliklerine uygun olan kurumlara aktarma işlerini gerçekleştiren ilk müdahale merkezlerine denir (Paslı, 2015).

6. Çocuk Evleri: Çocuk evleri; illerdeki kültürel, fiziksel ve sosyal yapının çocuk yetiştirme için uygun olan bölgelerinde, şehir merkezlerinde, hastane ile okul etrafındaki yerlerde bağışlanmış bilhassa lojman şeklinde kullanılan apartman ya da müstakil evlerde 0 ile 18 yaş aralığında 6 ile 8 bireye ev ortamı meydana getirerek bakım ile korunma hizmeti olan sosyal hizmet kuruluşlarından biridir (Paslı, 2015).

7. Koruma Bakım ve Rehabilitasyon Merkezleri: Çocuklarda suça yönelten tutum sorunlarını yok etmek için rehabilitasyon sürecinde geçici olarak koruma ve bakım hizmeti veren yatılı sosyal hizmet kuruluşlarına denir. 7 ile 18 yaş aralığındaki çocuklara farklı farklı düzenlenmiş sosyal hizmet birimlerine denir. Bu süreçte çocuğun ailesi, yakın çevresi ve toplumla iletişimlerinin düzeltilmesi için çalışmalar yer alır. (Paslı, 2015).

8. Bakım ve Sosyal Rehabilitasyon Merkezleri: Cinsel, bedensel ya da duygusal olarak istismara uğrayan çocukların olumlu olmayan hayat tecrübelerinin sonucunda oluşan travma ya da tutum problemlerini düzeltmek için rehabilitasyon sürecinde bir süreliğine bakım ve koruma desteği veren merkezlere denir. Bu merkezler bu süreçte ailenin, yakın çevrenin ve toplumla olan iletişimlerinin düzeltilmesi için hizmetlerin yürütüldüğü, erkek ve kız çocuklarına farklı şekilde hazırlanmış yatılı şekilde sosyal hizmet kurumu olarak çalışırlar. Bakım ve Sosyal Rehabilitasyon Merkezleri mesleki çalışma yürütülen ve devlet ya da üniversite hastanelerinin, psikiyatri bölümünden destek alındığı ve çocukların rehabilitasyonlarının hedeflendiği merkezlerdir. Bu merkezlerde rehabilitasyon süreçlerini

bitirenler eğer ebeveyni aracılığıyla istismar edilmemiş ise ailelerine verilir ya da başka sosyal hizmet merkezlerine geçirilir (Paslı, 2015).

9. Bakım ve Rehabilitasyon Merkezleri: 0 ile 6 yaş, 7 ile 12 yaş, 13 ile 18 yaş aralığındaki bilişsel engelli bireyler için rehabilitasyon ve danışmanlık hizmeti veren, yatılı ya da gündüzlü bakım kurumlarına denir. Bütün bu sağladıkları hizmetleri ücrete dahildir (Paslı, 2015).

10. Çocuk ve Gençlik Merkezleri-Sokakta Çalışan Çocuklar Merkezleri: Aile arasındaki anlaşamama durumu, ihmalkarlık, hasta hali, kötü olan alışkanlıklar, yoksul olma hali, terk edilme gibi sebeplerle sokağa düşen ve sosyal risklere maruz kalmış ya da sokakta çalışan 7 ile 18 yaş aralığındaki çocukları geçici süreyle rehabilite ederek topluma kazandırabilmek adına hizmet veren, gündüzlü ya da yatılı olan sosyal hizmet kuruluşlarına denir (Paslı, 2015).

Çocukların Bir Ailenin Yanında Bakımını Üstlenen Hizmet Modelleri:

1. Evlat Edinme: Çocukların en fazla ihtiyacı göz önünde bulundurularak yasal şekilde evlat edinilmek için, uygun olan çocuklarla evlat edindirmeye yeterli şekilde aile ve birey arasındaki hukuki bağla birlikte çocuk ve aile ilişkisi kurulması olarak adlandırılır. Türkiye’de evlat edinebilme süreci; Türk Medeni Kanununun 305 ile 320 arasındaki maddeleri, çocukların korunması ile “Ülkelerarası Evlat Edinme Konusunda İşbirliğine Dair Sözleşmenin Onaylanmasının Uygun Bulunduğu Hakkında Kanun”, “Küçüklerin Evlat Edinilmesinde Aracılık Faaliyetlerinin Yürütülmesine İlişkin Tüzük” kapsamında sağlanmaktadır (Erbay, 2015).

2. Koruyucu Aile Uygulaması: Çeşitli sebeplerle öz ailesi ile yaşarken bakımı bir süre yapılamayan bireylerin kısa ya da uzun süreli şekilde, baba ve anne özelliklerine sahip gönüllü ya da ücretli bir şekilde olan uygun bir ebeveynlerin veya bireylerin yanlarında bakımları devlet kontrolünde olduğu hizmet uygulamasıdır (Erbay, 2015). Koruyucu aile bakımı, çocuğun kendi öz ailesi aracılığıyla bakımının yapılamadığı, çocuğun ise evlatlık şekilde birilerine verilebilmesinin olası olmadığı ya da uygun görülemeyen durumlarda bir ailenin yanına yerleştirilip bir süreliğine ya da sürekli şekilde çocuğun bakımının yürütülmesidir (Doğru ve Saltalı, 2015).

3. Aile Yanında Destek ve Aileye Dönüş Uygulaması: Korunmak için karar almadan önce iktisadi zorluklara maruz kalan ve yapılan desteklerle ailesi yanında bakım sağlandığı korunmaya gereksinimi olan çocuklarla birlikte korunma kararı olan kurumda bakılan

çocuklardan ailesinin yanında bakılacaklar bu uygulamadan yararlandırılmaktadır (Erbay, 2015).

4. Aileye Aile İçinde Yardım Uygulaması: Farklı nedenlerle, kurum bakımı altına alınmasının ihtiyacı olduğu görülen çocukların ya da ebeveyninin yanındayken destek olunması gereken çocukların, aile iletişimlerinin doğru şekilde tekrardan hazırlanması için rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin verilerek ailedeki problemlerin çözülmesine destek olarak çocuğun ailesi yanında hayatını sürdürmesi ve meslek elemanlarının özelliklerinin geliştirilmesi hedefiyle icra edilen eğitim araştırmalarını içine almaktadır (Erbay, 2015).

2.1.3. Korunmaya Muhtaç Çocukların Yaşadıkları Sorunlar

İnsan bütünüyle, bedensel, bilişsel ve duygusal bakımdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için; kardeşler, anne ve babadan meydana gelen ailenin içerisinde büyümesinin önem arz ettiği düşüncesi, çeşitli alanlardaki bilim insanları aracılığıyla dile getirilmiştir (Yıldız, 2008). Ailenin sevgisi, yakınlığı ve anne ile babanın şefkatli tutumundan mahrum olan çocukların, topluma uyum sağlayamamaları, kişilik problemleri ile gelişme bakımından bazı eksikliklerinin olması muhtemeldir (Yıldız, 2008).

Yetiştirme yurtlarında ilgiden, sevgi ve şefkatten eksik şekilde büyüyen ergenler, gelişim açısından ihtiyacı olan tecrübeleri kazanma konusunda zorlanarak çekingen ve içe kapanık kişilik yapısı gösterebilmektedir (Cebe, 2005). Bu sebeple her birey gelişimini doğru bir ebeveyn ile birlikte geçirecek şekilde şanslı doğmamıştır (Karabulut, 2011). Toplumda uyum sorunu olan çocukların zekasının ileri seviyede olduklarına yönelik bir düşünce yapısı bulunmaktadır. Oysa ki düşüldüğü gibi değildir. Ortaya konan çalışmalar neticesinde uyum sorunu olan çocukların zekâ puanı ortalamaları diğer yaşıt oldukları çocuklardan düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Buna örnek olarak; uyum problemi olan çocukların oldukça fazlası yaşıtlarını iki veya daha da fazla yıl geriden takip etmektedir (MEB, 2007).

Çocukların fizyolojik ve ruhsal rahatsızlıklara karşı genel olarak hassas bir yapıda olduğu bilinmektedir. Anne ve babanın çocuklarını sevgiyle, hoşgörüyle hayatlarında karşılarına çıkabilecek herhangi problem ve durumda doğru şekilde yönlendirmesi son derece önem arz etmektedir. Çocukların duygusal gelişimleri bakımından sağlıklı bir kişi şeklinde yetiştirebilmeleri ebeveynlerin etkileşimleri ile ilişkilidir (Yörükoğlu, 1997). Anne ve babanın yokluğu ya da terki, psikolojik-fizyolojik baskısı, maddi ve manevi eksikliği, istismarı ve ilgisiz oluşu, ihmal gibi nedenlerle yurt bünyesine bırakılan çocukların ve gençlerin psikolojik durumlarında ortaya çıkan travma ile ilgili oldukça fazla araştırma yer almaktadır

(Karabulut ve Ulucan, 2011). Ebeveyn sevgi ve sıcaklık eksikliği olan çocukların, toplumsal norm ve değerden özgür olarak hayatlarına devam etmeleri, genç ile yetişkinlik süreçlerinde yaşlılarına oranla önemli bir düzeyde travmaları olmaları beklenir (Öztürk ve Ünal, 2015).

Çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi, ebeveynlerin donanımı ve doğum öncesinden itibaren başlayıp onlara sunulacak doğru sağlık bakımı, yeterli ve dengeli beslenme, bebeğin ona bakan bireylerle kurduğu güvenli bağlilik, korunma ve eğitimle mümkün olmaktadır. Fakat yoksul olma, aile içindeki sorunlar, ebeveynlerin bedensel, ruhsal veya zihinsel yetersizlikleri, anne veya baba ölümü, ihmal veya istismar, erken evlilikler veya evlilik dışında gelişen doğumlar sonucunda terk şeklinde birçok sebeple anne ve babalık görevlerinin yetersiz kalarak çocuklar korumasız duruma gelmektedir. Böyle durumlarda çocukların devlet aracılığıyla korunmaya alınıp farklı şekilde bakım hizmetlerinde büyütülebilmektedir (Erol, 2004).

Ülkemizde çocuk yuvalarında, yetiştirme yurtlarında büyütülen çocuklar hakkında yapılan birçok araştırmada, yuvalarda ve yurtlarda büyüyen çocukların, ebeveyn yanında yaşayan çocuklara oranla fiziksel gelişimlerinin geride kaldığı, uyum seviyelerinin de düşük olduğu, çocukların ebeveynle birlikte hayatını devam ettiren çocuklara kıyasla daha problemli oldukları ortaya çıkmıştır (Şimşek, Erol, Öztıp ve Özcan, 2008). Bunun en önemli sebeplerinden biri bir bakıcıyla devamlı ve sıcak bir ilişkinin kurulamıyor olmasıdır. Bilhassa bu çocuklarda bağlanma bozukluğu sık bir şekilde görülebilmektedir. Güvenli bir şekilde bağlanmanın oluşabilmesi için anne duyarlılığı, fiziksel ve psikolojik değerlilik, dokunma ve psikolojik sıcaklık gerekli olmaktadır. Kurumlardaki barınan çocuklar genellikle bunlardan mahrum kalabilmektedir. Resmî kurumlar olmaları nedeniyle bakıcılar, eğitimciler gibi personelin sık sık değişmesi çocuklarda bağlanma bozukluklarının meydana gelmesine sebep olmaktadır (Klopfer, 2009)

Yapılan çalışmalarda çocukların ruhsal, zihinsel ve fiziksel gelişimlerinin sağlıklı olmasının, huzurlu aile içerisinde büyümeleriyle alakalı olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak ebeveyn yoksunluğuyla, ebeveynlerden birinin ya da ikisinin olmaması durumunda ya da ebeveyne sahip olduğu halde istismar veya ihmale maruz kalan çocukların, sosyal ve duygusal yaşamına etki eden birçok psiko-sosyal problem yaşadıkları görülmüştür (Sargin, 2012).

Kurumda kalan korunmaya ihtiyacı olan çocukların karşılaştıkları problemler kendi özel gereksinimlerine ve gereksinimi tetikleyen bazı etkenlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Yaşadıkları ihmal ve istismarlar, manevi ve maddi eksiklik, merkezlere

alınma sebebi ve kabul edilebilme yaşı, kurum bakımına altına alınma, sağlık koşulları gibi sebepler çocuklarda yaşanabilecek problemlere sebep olabilmektedir (Sabuncuoğlu, 2015). Çocuklarda ortaya çıkan davranış problemlerine neden olan en bilinen psiko-sosyal nedenler kötü aile yaşamı ya da aile yokluğu, çevresel etkenler ve sosyoekonomik belirleyicileridir. Davranışsal ve ruhsal problemi olan çocuklarda genellikle agresiflik hali, toplum yasa ve kurallarına uymama, içine kapanma hali, sosyal anlamda etkin olamama, anksiyete ve stres düzeyinin fazla olması şeklinde zihinsel ve sosyal teşhisler görülebilmektedir (Vance ve Sciarpa, 2019).

Yaşadıkları travmalar, duygusal şekilde dolduramadıkları boşluk, kötü arkadaş çevresi etkisi ile korunmaya ihtiyacı olan çocukların problemlerle baş etme süreci olarak iyi olmayan alışkanlıklara yöneldikleri görülebilir. Bilhassa ergenlik süreçlerinde bazılarının sigara bağımlılığıyla başlayarak sonrasında uyuşturucu ve alkol gibi kötü maddelerle bilişsel ve fiziksel gelişimlerine hasar verdiği ortaya çıkmıştır (Aşık ve Eker, 2014).

Yapılan bazı çalışmaların neticelerine dair kurum bakımı çatısındaki çocukların davranış problemleri, cinsiyetlerine ve yaşına göre farklılık gösterebilir. Sosyal denetimin uygulanmasında kızların erkeklere oranla isyan çıkartma, karşı çıkma, saldırganlık eğiliminin daha az görülmüştür. Kız ve erkeklerde duygusal boyut olmasına rağmen kızlarda utangaçlık, içe kapanıklık hali, korkaklık vb. problemlere daha çok rastlandığı görülmektedir. Aynı şekilde kız çocuklarının sosyal sorun çözme kabiliyetlerinin daha olumlu görüldüğü gözlenmektedir. Ancak bütün bunlara ek olarak terkedilen ve reddedilen, ilgi eksikliğiyle büyütülen çocukların genel olarak şahıslarına muhtemel şekilde gösterilen sorunları çözümlemede daha kavgacı, sosyal amaç ortaya koymada uygunsuz işlemleri seçme; başarısız olduğunda yeni seçenek bulmada problem olduğu gözlenmiştir (Yaban ve Yükselen, 2007).

2.2. Hareket

Hareketi; Aristoteles değişiklik şeklinde yorumlarken; Newton ise kütlenin yer değiştirmesi şeklinde tanım yapmıştır (Rieder ve Lehnertz, 1991). Kişinin hareketi, zaman ile alan içerisinde gelişir. Bireyin bedeninin belli bir kısmını harekete geçirebildiği gibi hepsini veya farklı bir maddeyi harekete geçirebilir (Sayın, 2011).

Hayatımızı devam ettirebilmemiz adına vazgeçilemeyen bir husus olan hareket kapsamlı bir fiildir. Erken çocukluk dönemi, çocuklar doğası gereği hareket enerjisi ile hareket gereksiniminin yoğun şekilde meydana gelen özel bir süreçtir. Hareket sözcüğü, motor

sözcüğü aynı anlamda kullanılmaktadır. Motor sözcüğü anlam itibarıyla “hareket”i ifade eder. Kişinin erken dönemlerden başlayarak hareket özelliğini hangi şekilde kazandığı, motor koordinasyon ile motor kontrol yeteneğinin hangi şekilde ortaya çıktığını anlamak yaşamsal süreç için önemlidir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014).

2.2.1. Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi; çocuklarda kas koordinasyonu, dayanıklılık, kuvvet, beceri, sürat, çeviklik, denge, ve esneklik gibi vb. fiziki uygunlukların geliştirilmesinde önemli rol oynar. Bunların yanında çocuğun paylaşmayı, kendini doğru ifade etmeyi, kendine kişisel hedefler belirlemeyi ve özgür bir şekilde hareket edebilmeyi öğrenebilmek için fırsat sağlar. Hareket eğitimi; gündelik hayata önem vererek hayata uyum sağlayan bedensel faaliyetlere odaklanarak etkin hayatı anlatır (Muratlı, 2013; Bayazıt, 2019).

Hareket eğitimi, belirli tutumların öğretilmesinin dışında çocukların stresten uzaklaşarak ruhsal denge sağlanması hedefiyle uygulanmaktadır. Çocukların benliğinin, bedenini kullanma yeteneğinin ve hareket faktörlerinin farkına varmalarını geliştirmekle beraber sağlamaya yönelmiştir (Özer ve Özer, 2014).

Çocuklar fiziksel faaliyetler ve planlı şekilde yapılan hareket eğitimi etkinlikleri yaparak yalnızca motor gelişim alanında değil bununla birlikte bilişsel gelişim alanında ve duygusal-sosyal gelişim alanlarında da yararlı şekilde ilerleme göstermektedirler (Boz ve Güngör, 2012).

Hareket eğitimi oyunları ile çalışmaları; çocuğun kendini tanıyarak, kendi gücünü saptamasında, başkaları ile etkileşim ve iletişim içerisinde olmasında önemli bir etmendir (Topkaya ve Serbes, 2012). Oyunların çocuklar açısından en iyi düzeyde eğitim programı olduğu dile getirilebilir. Çok yönlü şekilde hareket eğitimi etkinliklerinin (atma, koşu, atlama vb.) çeşitli olan oyunlar içerisinde sistemli bir şekilde tekrarlanarak yaptırılması çocukların psikomotor gelişimlerine önemli derecede fayda sağlar (Haslofça, 2017).

2.2.2. Sportif Hareket Eğitimi

İnsan hareketi, zamanla gelişim gösteren bir süreçtir. Hareketin iç ve dış görünümü, fiziksel sürecin yanında duygusal ve bilişsel süreçleri de etkilediğinden hareketin çocukların fiziksel gelişim sürecinde oldukça önem arz eden bir faktör olduğunu söylenebilir (Sayın, 2011).

Çocukluk döneminde öğrenilmiş olan yetenekler yaşam süresince daimi olup yeni gelişecek olan yetenekler temel olacaktır. Çocuklar; tırmanmak, atlamak, ince bir tahtanın üzerinde yürümek gibi zorluk teşkil etmeyen fakat kaslarını kullanmakta kolaylıklar kazandıran şeylerden hoşlanmaktadırlar. Bunlar sportif hareketlerdir (Russell, 2001).

Sporla ilişkili hareketler döneminde olduğu gibi sportif hareket eğitiminde de lokomotor, dengeleme ve manipülatif beceriler git gide mükemmelleşmiş ve farklı faaliyetlerde kullanılmaya başlanmıştır.

2.3. Gelişim

Kişide dölleme itibariyle başlayıp hayatın devamlılığı süresince olgunlaşma, büyüme ve öğrenmenin etkileşimi neticesinde meydana gelen ilerlemedir. Kişide meydana gelen değişiklik olumlu yönde değilse bu değişim gelişim şeklinde tanımlanamamaktadır. Gelişim çevre ve kalıtım direkt etkilenir. Kişinin kalıtsal nitelikleri gelişimin ulaşacağı ölçüleri saptar. Çevresel faktörlerde gelişimi kalıtsal nitelikler boyutuna erişmesine etkiler (Ersanlı, 2005).

2.3.1. Gelişim Alanları

İnsanların kendine özgü bir gelişim süreci ve gelişim ilkeleri mevcuttur. Gelişim alanları, bireyin yaşamı süresince nasıl bir gelişim süreci izlediğini açıklamamızda destek olur. Gelişim; bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor gelişim olarak sınıflandırılmaktadır. Kişinin davranış ve gelişiminde bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor alan birbirlerinden bağımsız değildir (Özer ve Özer, 2016).

2.3.1.1. Psiko-Motor Gelişim

Erken çocukluk sürecinde gelişim temelini oluşturan önemli unsurlardan bir tanesi çocukların psiko-motor gelişimleridir. Psiko-motor gelişim dönemi, çocukların bilişsel ve bedensel bakımdan sağlıklı kişiler olarak büyümeleri için üzerinde bilhassa durulması ve bilinmesi gereken bir süreçtir (Orhan ve Ayan, 2018). Bu dönem ek olarak kişinin organizmasının çevresel etkenlerden en fazla etkilendiği süreçtir (Özbar, Kayapınar, Pınar ve Karakaş, 2004).

Psiko-motor gelişim, kişinin hayatı süresince devam eder. Aynı zamanda motor becerilerde azalma veya yeni bir beceri kazanmak gibi bütün bedensel gelişimlerle ilgilidir (Günay, Cicioğlu, Şıktar ve Şıktar, 2017). Diğer bir tanımda ise, psiko-motor gelişim, bedensel olarak ve sinir kas sürecindeki değişim dönemini içine alır. Gelişimin belirtisi tutum şeklinde

gösterilmiştir. Çocuğun hangi ve nasıl şekilde gelişim gösterdiği davranışlarına göre anlaşılmaktadır. Çocuk zihinsel, bedensel, duygusal, dil ve motor gelişim bölümleri bakımından çeşitli hızda gelişiyor şeklinde görünmüş olsa da ortaya çıkan tutum ve kabiliyetler içerisinde belli bir bağ bulunur (Özer ve Özer, 2014).

Motor gelişim yerine psiko-motor gelişim terimi birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Çocuklar motor gelişimi, fiziksel kabiliyetlerinin gelişimi ile hareket kabiliyetlerinin gelişimini kapsamaktadır. Fiziksel kabiliyetler veya motor kabiliyetler, fiziksel uygunluk unsurları ile motor uygunluk unsurlarını birleştirmek için kullanılır (Özer ve Özer, 2016).

2.3.1.2. Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim süreci, vücut ve zeka içerisindeki işlevsel bağlantıyı kapsamaktadır. Bilhassa hareketin hayatın ilk sürecinde önem arz eden bir görevi olduğunu kabul eden modern kuramların bir misali, Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi olarak kabul edilmiştir. Piaget, insan beyninin gelişimi konusunda çalışmalar yürütmüş ve sistemli şekilde farklı yaşlılarda olan çocukların düşünce tarzını araştırmıştır (Özer ve Özer, 2014).

Piaget'e bilişsel gelişimi, beyin ile sinir sisteminin gelişme süreci içerisinde etrafa alışma çabasında deneyimlenen bütün yaşanılanların birleşimidir (Artan ve San Bayhan, 2014). Piaget, çocuk gelişimini dört evrede incelemiştir. Birinci evre, Sensorimotor (0 ila 2 yaş), çocukların iki unsuru ustalaştırdıkları dönemdir bunlar; nedensellik ve nesne kalıcılığıdır. Bebekler bulundukları çevreyi yönetmek ve öğrenmek için duyularını ve motor yeteneklerini devreye sokarlar. Bir çingırağı sallarken oluşan bir neden-sonuç ilişkisini yani çingırağın ses çıkarabildiğini tekrarladığında yine ses çıkartabileceğini ve böylece ebeveynlerin dikkatini çekebileceğini anlayabilir (Wadsworth, 2015). Beynin ön lobunun olgunlaşması ve hafıza gelişimi ile birlikte bebekler zihinsel şemalar oluşturabilirler ve böylece fiziksel olarak bir etkiye neden olmadan neler olabileceğini düşünebilir, eylemlerini iyi bir şekilde planlayabilirler. Nesne kalıcılığı aşağı yukarı altı aylıkken ortaya çıkmaktadır. Nesne kalıcılığı; bebeğin, nesnelerin görünür olmadıklarında bile o nesnenin var olmaya devam ettiğini kavrayabilmesidir (Budak, Kurt ve Kula, 2018).

İkinci evre, çocuğun zihinsel temsilleri, sembolik düşünceyi ve dili kullanabildiği "operasyon öncesi" aşama (2 ila 7 yaş) gelmektedir. Bu aşamada bebek taklit etmeyi öğrenir ve çevreyi taklit edebilir. Benmerkezcilik bu evrenin bir özelliğidir, benmerkezci düşünce çocuğun insanların kendisinden farklı düşünebildiğini anlayamadığı, iyi veya kötü her durumu kendisi ile bağdaştırdığı bir durumdur. Bu aşamayı, çocuğun sorunları çözerken,

korumada ustalık ve tümevarımsal akıl yürütme dâhil mantıksal işlemleri kullandığı "somut işlem aşaması" (7 ile 11 yaş arası) izler. Soyut işlemler evresi (12 yaş ile üzeri), bir ergenin soyutlamaları kullanma yeteneği ile mantıksal işlemleri bir arada kullandığı evredir. Birey bu evrede matematiksek teorileri, aşk ve adalet gibi soyut düşüncelerin varlığını kavrayabilir (Malik ve Marwaha, 2020).

Piaget ile aynı süreçte yaşayan Lev Vygotsky, çocukların sosyal ortamının bilişsel gelişiminde önemli bir görevi olduğunu söylemiş, sosyal ortamının zenginlik düzeyinin zihinsel gelişime olumlu yönde katkı sağlayacağını dile getirmiştir. Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramının temelindeki kavram, yakınsak gelişimdir. Yakınsak gelişim alanı; çocukların mevcut durumuna sahip, gerçek olan gelişim seviyesiyle yetişkin klavuzuyla veya daha kabiliyetli yaşlılarla koordine şekilde içerisinde yani sosyal çevresi yoluyla gelişim gösterebileceği olası gelişim seviyesidir. Vygotsky, oyunların erken süreçte yakınsak gelişimi meydana getirmek için bilhassa önemli bir bağlamının bulunduğunu ifade eder; yetişkinlerin çocuğunun bilgiyi içselleştirmesiyle bilgiyi kazanmasına destek sağlayabilmesi için bahsedilen iki noktayı saptaması gerekliliğini ve yakınsak gelişim alanını bütünüyle gelişimin, sadece tam anlamıyla sosyal etkileşimle mümkün olacağını söyler (Nicolopoulou, 2004). Hem Vygotsky, hem de Piaget, keşif ederek öğrenmeyi savunmaktadır. Fakat Piaget'nin düşüncelerinden ayrılan temel farklılık Vygotsky'nin öğrenmenin kılavuzluk ederek gerçekleştirilmesidir. Piaget, çocukların çevrelerini şahsi etkileşim aracılığıyla öğrendiğini açıklarken, Vygotsky yetişkinin, daha büyük yaştaki bir çocuk veya akranın öğrenme süreci içerisinde çocukları desteklemesinin vurgusunu dile getirmiştir (San Bayhan ve Artan, 2011).

2.3.1.3. Duyusal Gelişim

Çocukların sosyal ve duygusal süreci, “duyuşsal gelişim” adı içerisinde değerlendirmektedir. Duygu sözcüğü; kişinin dış ile iç dünyadan etkilenme sonucunda genel anlamda sevme veya acı çekme şeklindeki tepki olarak adlandırılır. Bahsedilen tepkiler, korku, anksiyete, sevinme, öfkelenme ve üzülmeye gibi farklılık gösterebilir. Kişilerin yaşam süresince diğerleriyle olan iletişimleri, onlara karşı olan duygu ile tutumlar sosyal gelişim içerisine girmektedir (Binbaşıoğlu, 1992).

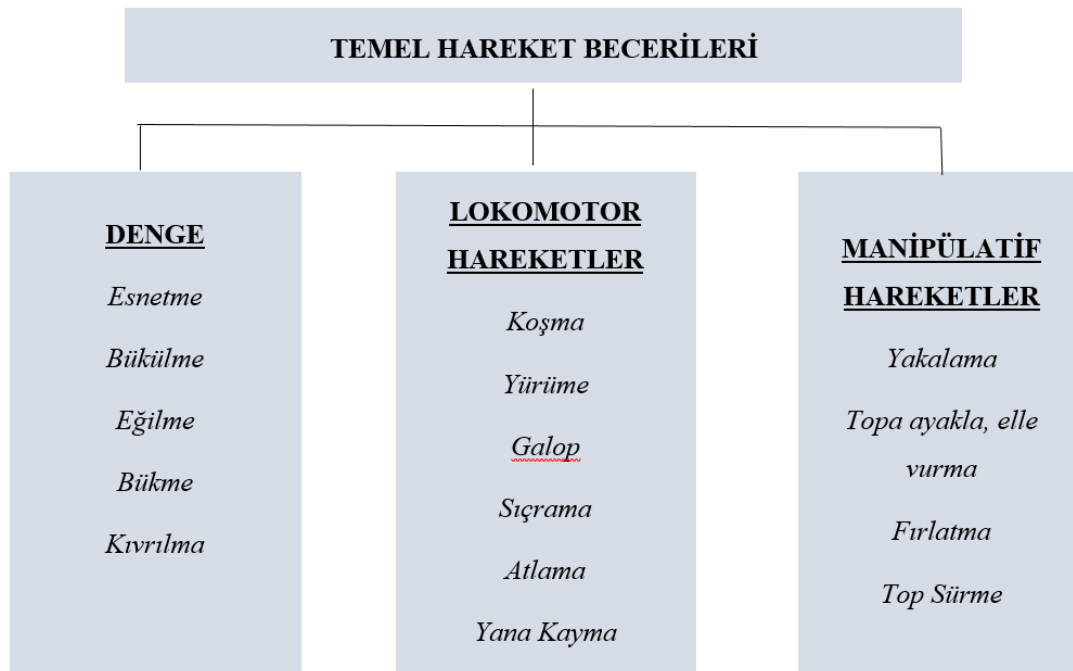
İnsanların yaptığı her şey bir veya daha fazla duyunun bir arada kullanılmasıyla ortaya çıkar ve bu duyular vasıtasıyla bebekler dünyayı tanır ve öğrenir. Gelişim sürecindeki en önemli dönemlerden biri de bebeklik dönemidir ve bu dönemdeki temel kavramlardan biri de

duyusal gelişimdir. Bireyin çevresiyle etkileşimi duyuları yoluyla gerçekleşir. Bu evrede, olası bir eksiklik çocuğu ciddi şekilde etkiler ve gelişim sürecinde sorunlara neden olabilir. Çünkü bebeğin doğumuyla başlayan süreçte duyusal gelişimi, onu hayata hazırlayan temel faktörlerden biridir. Bebeklik dönemi, duyusal gelişim için en önemli dönemdir. Bireyin duyuları kullanma ve onlardan yeterince yararlanma yeteneği, onun gelişimini doğrudan etkileyecek ve gelecekteki öğrenimleri için bir temel oluşturacaktır. Doğum öncesi dönemden itibaren duyuların çeşitli düzeylerde aktif olduğu bilinmektedir. Bu nedenle doğum öncesi dönemden itibaren duyuları harekete geçirecek çalışmaların yapılması gelişim açısından oldukça önemlidir (Aral ve Sağlam, 2016).

2.3.1.4. Motor Gelişim ve Hareket Becerileri

Bireyler hayatları boyunca karmaşık ve değişen çevresel faktörler nedeniyle hareket etmek ve hayatta kalmak zorundadırlar. Çocukluk döneminde, kazanılan hareket deneyimleri, yeme- içme becerileri, oyun becerisi gibi günlük rutinlerin kazanımı için motor becerilerin gelişimi önemli bir yere sahiptir. Ayrıca motor beceriler bilişsel ve sosyal alanlar da dahil olmak üzere diğer gelişim alanlarında da önemli bir role sahiptir (Rigoli ve Piek, 2019).

Hareket becerileri motor gelişim içinde 3 temel alanda gruplandırılmıştır. Bu üç alanı Şekil 2.1.'de görüldüğü gibi dengeleme hareketleri, lokomotor hareketler ve manipülatif hareketler oluşturmaktadır (Eleser, 2019).



Şekil 2.1. Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması (Eleser, 2019).

Denge

Denge belli alan içerisinde bir hareketi sürdürebilmektedir. Denge hareketi aynı alan içerisinde ki bir konumu korunmayı kapsamaktadır. Denge bütün hareketler içerisinde önemli bir etkidir. Çocuk bütün hareketlerde dengesini devam ettirme, kaybetme ile tekrardan kazanma kabiliyetlerine sahiptir. Örnek olarak; topa ayak ile vurma, çocuğun dengesini kaybetmeden bir nesneyi hareket ettirmesidir (Gallahue, 1082).

Denge hareket etmeyi öğrenmenin temelidir. Bu olgu sayesinde çocuklar, uzayda yaptıkları araştırmalar için bir orijinal noktası elde ederler. Dengede de kişi yer çekimi kuvvetiyle ilişkisini kurmaya çalışır. Bununla birlikte kuvvetin uygulanma doğası, durumun gereksinimleri değiştikçe değiştirilebilir. Bu ise vücut parçalarının gravite merkezine olan genel ilişkinin değişmesine sebep olur (Çoknaz, 2020).

Bebeklik döneminde kazanılan denge hareketleri arasında dönme, esneme, oturmaya geçme, tutunarak ayakta durabilme, eğilme, başı dik oturabilme gibi beceriler yer almaktadır (Özer ve Özer, 2016).

Lokomotor Hareketler

Bireyin kendi çevresindeki yeterli ve etkili biçimde hareketi öğrenmesinin temel taraflarından bir tanesi, lokomasyondur. Lokomasyon vücudun sabit noktadaki yerini değiştirip uzayda hareket etmesidir (Çoknaz, 2020). Lokomotor hareket, vücudun yüzeyde yer alan sabit noktasına göre yer değişikliklerini içine alan hareketleri içermektedir (Çeliksoy vd., 2008). Bir başka tanıma göre lokomotor hareketler, çocukların vücutlarını yatay veya dikey olarak hareket ettirmesi veya bir yerden başka bir yere hareket etmesi gibi, koşma, yürüme, zıplama ve vb. hareketleri içeren becerileri kapsamaktadır (Norito, Dlis, Hanif ve Iqbal, 2019). Bu hareketlerin performansı yeterince esnek olmaları ve bu şekilde hareketin amacından sapma olmaksızın çevresel gereksinimler karşılanabilmektedir (Çoknaz, 2020).

Çocuk amaca ulaşabilmek için birtakım hareketleri kullanabilme ve gerekli olduğu zaman bir hareketten diğerine kayabilmelidir. Çevre koşulları değiştikçe her hareketi değiştirebilmeli, fakat bu işlemler arasında amaçtan sapmamalıdır. Örneğin yürümenin sadece lokomotor modeli kullanılabilir veya manipülatif ya da stabilize hareketleriyle bağlantılı olarak kullanılabilir (Mengütay, 2006).

Sonuç olarak; yürüme modelini, örneğin denge aletinde yürürken, top fırlatma gibi bir hareketle birleştirilebilir. Çocukta yürüme, koşma, sıçrama, zıplama, kayma ve atlama gibi lokomotor modellerin gelişimi ve rafinesi oldukça önemlidir; çünkü çocuklar, etraflarındaki dünyayı bu hareketler sayesinde araştırırlar (Çoknaz, 2020).

Manipülatif Hareketler

Manipülatif hareketlerde bir nesnenin kullanımı söz konusudur. El- göz ve ayak-göz koordinasyonunun oldukça önemli olduğu bu becerinin oluşması için uzun ve sıralı gelişim aşamalarından geçilmesi gerekmektedir (Bayraktar ve Süleymanoğulları, 2020). Motor manipülasyonda birey, nesneler ile ilişkidir. Nesnelere kuvvet uygular ya da nesnelerden kuvvet almaktadır. İtici hareketlerde ise nesneye kuvvet uygulayarak vücudundan uzaklaştırmasını sağlar (Çoknaz, 2020).

Manipülatif hareketler; fırlatma, vurma, top yuvarlama gibi temel hareketlerdendir. Emici hareketlerde ise vücut ya da vücudun parçası, nesnenin hareket yörüngesine girerek cismi durdurmak ya da yansıtmak için çabalar. Yakalamak gibi bir hareket, her türden bir temel harekettir (Mengütaş, 2006).

Çocuk nesnelerin manipülasyonu sayesinde, uzayda hareket eden nesneler arasındaki ilişkiyi araştırabilmektedir. Manipülatif hareketlere mesafe, hız, doğruluk ve kütle hesapları yapılmaktadır. Bu hesaplamalar sayesinde çocuk, nesne hareketlerinin doğasını ve etkilerini öğrenebilmektedir (Çoknaz, 2020).

Manipülatif hareketlerdeki yeterlilik, genel olarak lokomotor becerilerden sonra artaya çıkar. Fakat manipülatif hareketler otomatik gelişme göstermez. Öğrencilerin manipülatif beceriler kazanmaları için çeşitli öğretim ve uygulamaları ihtiyaçları bulunmaktadır. Ayrıca manipülatif hareketlerin gelişimi, öğrencilerin oyunlara ve oyun etkinliklerine aktif şekilde dâhil olmalarına olanak sağlar. Manipülatif hareketlerdeki başarı, öğrencilerin öz saygısını, akranları ile uyumu, yerel topluma ve okul ortamlarının dışına kolay uyumu sağlayabilir (McKenzie, Alcaraz, Sallis, ve Faucette, 1998).

2.4. Motor Gelişim ve Önemi

‘Motor’ kelimesi tek olarak ele alındığında, hareketi tetikleyen mekanik ve biyolojik etkenler şeklinde dile getirilmektedir (Gallahue ve diğerleri, 2020). Motor gelişim ise genellikle organizmanın olgunlaşması ve çevresel etkileşim neticesinde motor davranışta ortaya çıkan değişim olarak tanımlansa da bu tanımın sınırlı olduğuna ilişkin görüşler de

vardır (Çoknaz, 2020). Motor gelişim, bebeklikten yaşlılığa kadar motor davranış üzerindeki kalıtsal ve çevresel etkilerin incelenmesini kapsar (Walton-Fisette ve Wuest, 2018). Motor gelişim yaşam süresince motor davranıştaki sürekli olarak değişimdir. Bu tanım doğrultusunda motor gelişim süreç ve ürün şeklinde ele alınır. Süreç kapsamında motor gelişimi yaşam süresince motor davranışlardaki değişimi tetikleyen etkenleri; ürün olarak da zaman içerisinde motor davranış ve motor performansta ortaya çıkan değişiklikleri tanımlar (Gallahue ve diğerleri, 2020). Motor gelişimi; Haywood ve Getchell (2014) ise, “hareket davranışlarında yaşla ilgili ortaya çıkan sıralı ve sürekli değişim süreci” şeklinde tanımlamaktadır.

Motor gelişimi; Payne ve Issacs (2012) "yaşamımız süresince hareket yeteneklerini ilerlemeleri ve gerilemeleri konu edinip yaşam süresince devam eden bir süreç" olarak tanımlamaktadır. Motor gelişimin karmaşık yapısından dolayı, motor gelişimi tam olarak anlamak için yaşamımız süresince bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlar arasındaki süregelen etkileşimi anlamamız gerektiğini dile getirirler (Walton-Fisette ve Wuest, 2018).

2.4.1. Motor Gelişim Süreci

Motor gelişime yönelik yapılan birçok çalışmada günümüz çocuk eğitim ve gelişim alanları göz önüne alındığında, yaşam süresince aktif ve sağlıklı kişiler şeklinde yetişmeleri bakımından oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır. Bilhassa çocukların eğitime ve gelişimine yönelik hizmetlerin planlamasının yapılmasında, uygulanmasında ve değerlendirilmesinde bu bilgiler bir sonraki kuşaklar için büyük bir önem taşır. Motor gelişimin konusu geniş bir içerikten oluşur. Bunların içerisinde deneysel psikoloji, performans, algı ve öğrenme gibi konular yer alır. Bu kavramlarla birlikte motor öğrenmeyi ve motor gelişimi birbirinden ayırmak ya da ikisini de içermek istendiğinde kullanılmıştır (Haywood ve Getchell, 2019, Payne ve Isaacs, 2012).

Motor gelişimin tarihçesine bakıldığında ilk çalışmanın 1800’lerin sonu ve 1900’lerin başında, sinir kontrolünü anlama ile ilgili araştırmalar olduğu görülmektedir. 1930’lu yıllarda çocuklarda hareket etme düzeni inceleme konusu olmuştur. Sonrasında bu araştırmalar belli bir hareket kalıbı üzerinde yoğunlaşmıştır. 1939-1945 yılları arası II. Dünya Savaşı döneminde motor gelişim araştırmalarına büyük ilgi vardır. 1940, 1950 ve 1960’lı yıllarda yapılan çalışmalar çocukların motor becerileri nasıl kazandıklarına yoğunlaşmıştır. 1960’lar motor gelişimin öncüsü Franklin Henry, motor gelişim konusunu, kinesiyojinin bir alt disiplini şeklinde ele almıştır. 1970’lerde ise büyüme ve

olgunlaşmanın motor performans üzerindeki etkisi, temel hareketlerin gelişimindeki kalıplar, bilgi işleme teorisi, çocuklarda motor öğrenme ve motor kontrol çalışmalarının yapıldığı görülür (Haiback, Reid ve Collier, 2011; Thomas, Amelia ve Jerry, 2008).

İnsan motor gelişimi, akademik bir çalışma alanı olmakla birlikte, yaşam süresince insanın hareket yeteneklerindeki ilerlemeleri ve gerilemeleri içine alan süreç olarak adlandırılır. Motor gelişimin bir araştırma alanı olarak tanımlanması daha da tartışmalıdır. Motor gelişim çalışmalarının tarihini dört farklı döneme ayırır. Bunlar;

1787- 1928: Öncül Dönem (Ürün geliştirmeye odaklı)

1928- 1946: Olgunlaşma Dönem (Olgunlaşmaya odaklı)

1946- 1970: Normatif/ Betimsel Dönem (Hareket odaklı)

1970 sonrası: Süreç Odaklı Dönem (Hipotez odaklı) (Payne ve Isaacs, 2012).

Olgunlaşma dönemi, beden eğitimi içerisinde bir araştırma alanı şeklinde motor gelişimin başlangıç aşamasına işaret eder. Bu süre içerisinde araştırmacı bireyler olgunlaşmayı yöneten temel biyolojik süreçleri incelemekle ilgilenir. Arnold Gesell, Mary Shirley ,Myrtle McGraw ve Nancy Bayley gibi ilk araştırmacı bireyler, bebeklikten itibaren küçük çocuklarda motor gelişim dönemlerini incelerler. Çalışmalarıyla ilkel hareketlerin edinilmesinden olgun hareket kalıplarının elde edilmesi süresince normal gelişim sürecinin daha iyi anlaşılmasına destek olmuşlardır. Araştırmacı bireyler, çocukların motor becerileri kazanım oranlarının değişmesine karşın, öğrenim sıralarının neredeyse aynı olduğu neticesine varmışlardır (Gallahue, Ozmun, ve Goodway, 2006; Walton-Fisette ve Wuest, 2018).

Normatif Dönemde, motor gelişim çalışmaları, okul çağındaki çocuklarda hareket becerilerine odaklanarak büyük ölçüde beden eğitimcilerden yararlanmışlardır. Bilişsel gelişimden ziyade, ürün merkezli araştırmaya geçişe sebep olan gelişimin fiziksel yönüne odaklanılmıştır. Araştırmacı bireyler, yeni ve basit motor beceriler öğrenildiğinde performans değişikliklerinin altında yatan süreçlere ve bu tür performansların değerlendirilmesi üzerinde durmuşlardır (Pamela, Gregory ve Douglas, 2018). 1970’lerden bu günlere kadar geçen süreçte de zaman içinde motor davranışta ortaya çıkan değişimleri açıklama üzerine çalışmalar olmuştur.

2.5. Temel Motorik Özellikler ve Gelişimi

2.5.1. Sürat

Sürat, sporda performansa etki eden önemli bir unsur olmakla birlikte motorik parametrelerin de önemli öğeleri içindedir. Sürat planlı ve düzenli antrenmanlarda geliştirilebilir. Dinamiği ve ilkeleri itibarıyla sürat gelişimine imkan sağlayan antrenmanlar, performansı geliştirirken aynı zamanda başarı da olumlu şekilde etkilenir. Sürat alanyazında farklı şekillerde açıklanmakla birlikte, en yaygın halleriyle bireyin kendisini mevcut bulunduğu noktadan farklı bir noktaya en yüksek hızla hareket ettirmesi, hareketlerin vücudun imkan verdiği en yüksek hızla yapılması veya vücudu tamamını ya da herhangi bir kısmını olabilecek en hızlı bir şekilde hareket ettirme imkanı şeklinde tanımlanabilir. (Günay ve diğerleri, 2017).

Sürat becerisinin gelişimi, kız ve erkek çocuklarda yaklaşık 13 yaşa kadar devam eder. Sonraki süreçte kızlarda durağanlaşma gözlenirken erkeklerde ergenlik yılları boyunca bu artış devam eder. Her iki cinsiyetteki çocukların bu becerileri, kademeli olarak artan fiziksel aktiviteler ile geliştirilebilir (Gallahue ve diğerleri, 2014).

Çocuk ve gençlik çağında beyin kabuğunun yüksek esnekliğine verdiği imkan kabiliyeti sebebiyle sinir sistemi, temel sürat eğitimi konusunda oldukça uygundur (Muratlı, 2007). Sürat becerisi, sinirsel aşamaların ortaya koyduğu hareketliliğe bağlıdır. Hareketlilik ise, bireyin ergenlik döneminde en üst noktaya gelerek gelişimini sonlandırır. Ergenlik dönemleri ve sonraki dönemler, kondisyonel ve koordinatif açıdan herhangi bir sınırlamanın bulunmadığı sürat çalışmalarına başlamak için oldukça elverişlidir (Mengütay, 2006).

Sürati etkileyen başka bir unsur ise süratte devamlılıktır. Belirli bir mesafede en yüksek sürate ulaşıldıktan sonra bu süratin korunabilmesini ifade eden süratte devamlılığın geliştirilmesinde, interval yöntemi tercih edilebilir (Muratlı, 2007).

Sürati etkileyen faktörlerden bazıları:

- Fizyolojik faktörler: kasların yüzeysel alanları, gücü, esnekliği, tipleri, fonksiyonları, uzunluk ve çapları; kas- fibril kompozisyonu, ligament ve tendon yapısı.
- Metabolik faktörler: Nöromusküler (kas-sinir) ve kardiyorespiratuar (akciğer, kalp ve dolaşım sistemi kapasitesi) fonksiyonlar, aerobik ve anaerobik kapasite.
- Kalıtsal faktörler: Cinsiyet.

- Antropometrik Özellikler: Vücut kompozisyonu, postür.
- Fiziksel uygunluk bileşenleri: dayanıklılık, kuvvet, esneklik, koordinasyon, denge, güç.
- Psikolojik Faktörler: Motivasyon, duygu durum bozukluğu
- Merkezi sinir sistemi: uyarıların yoğunluğu, algılanma, cevaplama ve sinirler arasında iletilme zamanı, tepkime süresi, refleksler, motor üniteler.
- Genel sağlık durumu: Kendini zinde hissetme, herhangi bir rahatsızlığın olmaması.
- Beslenme: düzenli ve dengeli şekilde gıda ve sıvı alımı
- Sürantrene durumu: sürantrene, olması gerekenden fazla yapılan antrenman sebebiyle bireye sağladığı olumlu yönün ortadan kaybolarak sporcuya psikolojik, fiziksel olumsuzluk yaratması durumudur.
- Çevresel etkenler: aktivite esnasında kullanılan malzemeler, iklim koşulları, yükseklik, zeminin eğimi.
- Antrenman: teknik, taktik ve antrenman yoğunluğu; ısınma, soğuma, açma germe, adım mesafesi-sıklığı, sprint-sürat, izotonik- izometrik ve start çalışmaları (Sevim,2010).

2.5.2. Kuvvet

Kuvvet, mevcut olan dirence karşı güç ortaya koyarak dayanıklılık gösterebilme veya dirence karşı direnç oluşturma ya da belirli bir süre dayanabilme yeteneğidir (Stone, Stone & Sands, 2007). Kuvvet, hareketi ortaya koyan temel faktör olsa da kuvvetin oluşması yalnızca eklem, kas ve kemik yapısıyla gerçekleşmektedir. Vücudun olgunlaşması, kemik ve kas yapısının gelişmesi bireyin sahip olduğu kuvvetin artması şeklinde sonuçlanmaktadır (Günay ve diğerleri, 2017).

Çocukluk döneminde ve gençlerde güçlü bir beden oluşmasında kuvvet çalışmalarının rolü büyüktür. Fakat yapılacak olan kuvvet çalışmaları yaş ve gelişim ilkelerine uygun olarak ayarlanmalıdır. Gelişim aşamasındaki organizmaya yüksek ağırlık ile kuvvet uygulamak oldukça zararlıdır çünkü organizmanın kapasitesini aşan kuvvet çocuklarda kas ve kemik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Çocukların kemik ve kas gelişimlerini teşvik etmek için

ipe tırmanma, ip atlama, ipe asılma, ip çekme vb. etkinlikler önerilebilir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2018).

Kuvvet çeşitleri, farklı tasniflere göre şu şekildedir:

- **Genel Kuvvet:** Bir spor branşından ayrı olarak tüm kas yapısının kuvvetidir olarak ifade edilir.
- **Özel Kuvvet:** Özel bir spor branşına uygun olarak herhangi bir kas grubunun harekete katılan kaslara uyguladığı kuvvettir.
- **Maksimal Kuvvet:** Bir dirence karşı ortaya konulan en üst seviyedeki kuvvettir.
- **Çabuk Kuvvet:** Kasların en yüksek hızda harekete geçmesi ise ortaya çıkan kuvvettir.
- **Dinamik Kuvvet:** Kas boyundaki kısalmayla (konsantrik), uzamayla (eksantrik) veya hem kısalma hem uzamayla (oksotonik) oluşan kasılmalarındaki kuvvet türüdür.
- **Statik Kuvvet:** Mevcut konumun korunduğu halde bir dirence karşı oluşan kuvvettir (Bayraktar ve Süleymanoğulları, 2020).

Çocukluk döneminde kuvvet; yaş, cinsiyet, olgunlaşma düzeyi ve daha önceki fiziksel hareketlilik seviyesine bağlıdır. 10 ila 11 yaşlarına kadar kız ve erkek çocuklarda belirgin bir kuvvet farkı olamamakla beraber bu yaşlardan sonra yaşa ve cinsiyete bağlı farklar ortaya çıkmaktadır. Erkek çocuklarda 12 yaş civarı ciddi bir kuvvet artışı gözlemlenir. Kız çocuklarda 3 yaşından itibaren 16 ve 17 yaşına kadar istikrarlı bir şekilde kuvvet artışı görülmektedir. Puberte dönemine kadar ise bu artış kız ve erkeklerde doğrusaldır. Bu dönemden sonra da erkekler 20-30 yaşları arasına kadar kızlarda ise 20 civarında kuvvet zirveye çıkmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017).

2.5.3. Dayanıklılık

Dayanıklılık bireyin etkinliğini ortadan kaldırmaksızın organizmanın herhangi bir aktiviteyi belirli süre devam ettirebilme özelliği şeklinde tanımlanır. Dayanıklılığın artmasıyla neticesinde organizmanın bütün işlevlerinde, solunum ve sinir sisteminde, kan akış sisteminde ve vücut metabolizmasında birtakım gelişmeler yaşanmaktadır. Örneğin bir çocuk kalbi doğru şekilde yapılacak olan yüklenmeler sonucunda genç bireylerde olduğu gibi antrenmana mukavemet gösterme ve uyum sağlama yeteneğine sahip olabilir (Mengütay, 2006).

Dayanıklılığın en duyarlı olduğu aşamalar erkeklerde 14 kızlarda ise 13 yaşından sonraki döneme denk gelmektedir. Yapılan incelemeler çocukların ergenlik döneminden önce yapılacak olan devamlı yüklenmelere ve interval antrenmanlara mukavemet gösteremediğini ortaya koymuştur. Bu sebeple okul öncesi ve okul dönemlerinde dayanıklılık antrenmanlarını oyun formunu ihtiva edecek olmalıdır (Kuter ve Öztürk, 1996).

Yüklenme süreleri incelendiğinde dayanıklılık konusu iki farklı şekilde tasnif edilebilir. Bunlardan birincisi aerobik dayanıklılık iken bir diğeri ise anaerobik dayanıklılıktır.

Aerobik Dayanıklılık: Gençlerde ve çocuklarda aerobik dayanıklılık özelliğini oluşturan ve gelişime bağlı olarak değişen kardiyovasküler ve respiratör sistemin gelişimi, dayanıklılık özelliği konusunda önemli bir etkidir. Bireyin çocukluk yaşı itibariyle tüm organlarında ve sinir sisteminde yapısal ve işlevsel açıdan verimliliği artırıcı etkiler ortaya çıkmaya başlar. Söz konusu gelişim dönemlerinde kalp kası sayısı sabit kalmakla birlikte kasların boy ve eninde büyümeler görülür (Gümüşdağ ve Yıldırım, 2018).

Anaerobik Dayanıklılık: Yüksek düzeyde güç gerektiren maksimal yüklenmelerde veya süratli ve yüksek hızda tekrarlı hareketlerin kullanıldığı faaliyetlerde organizmanın sportif faaliyetlere devam edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Bompa ve Haff, 2017; Günay ve diğerleri, 2017).

2.5.4. Koordinasyon (Eşgüdüm)

Koordinasyon, iskelet kas sistemi ile merkezi sinir sistemi arasındaki iletişim sayesinde hareketin istenilen haliyle gerçekleştirilmesidir. Farklı açıdan koordinasyon, herhangi bir maksadı elde etmek için motor hareketlerin uyumlu hızlı ve hızlı bir şekilde gerçekleştirilmesi yeteneğidir (Smidu, 2014). Başka bir tanımda koordinasyon az bir enerji kullanarak belirli bir hareket ortaya koyma ve bu hareketi çevre zorluklarına ve şartlarına uyarlama ve öğrenilecek hareketi hızlı bir şekilde öğrenme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Günay ve diğerleri, 2017).

İyi bir koordinasyon, yapılacak hareketin ortaya konulmasından sorumlu agonist ve antagonist kasların gelişmişlik seviyesine, fizik kurallarına ve iç kulakta bulunan vestibular denge organının uyumlu çalışmasına bağlıdır (Sevim, 2010). Ayrıyeten kaslar da fonksiyonel ve morfolojik yeteneklerin iyi iletişimine dayanan koordinasyon unsurlarına sahiptir. Söz konusu unsurlar kendi içerisinde intermusküler koordinasyon şeklinde de adlandırılan kaslar arasındaki etkileşim ve intramusküler koordinasyon olarak adlandırılan kas içi etkileşim olmak suretiyle iki şekilde incelenmektedir (Zorba, 2000).

2.5.5. Esneklik (Hareketlilik)

Bireyin yaşı ne kadar küçük ise esneklik gelişimi de o denli iyi olmaktadır. Bu nedenle çocukluk döneminde uygun ve koruyucu çalışmalarla bireyin esneklik gelişimine gereken önem verilmelidir. Esneklik genel ve özel çalışmalar ile korunmalı bireyin yaş ile artan kırılganlık ve eklem kapsülü sertleşmesinin önüne geçilmelidir (Günay ve diğerleri, 2017). Kas ya da kas gruplarının uzama yeteneğini ifade eden esneklik fiziksel uygunluğun önemli bir bileşenidir ve kas performansı ile de yakından ilişkilidir (Medeiros ve Lima, 2017).

Hareketlilik özel ve genel, pasif, aktif ve statik hareketlilik olarak farklılaşmaktadır.

Genel Hareketlilik: Hareket için önemli olan eklemlerde (kalça ve omuz eklemi, omurga gibi) yeterince gelişmiş hareketlilik seviyesi olması anlamına gelmektedir. Herhangi bir spor türüne özgü hareketliliği değil, bedenin genel esnekliğini ifade eder. Genel hareketlilik seviyesi, ihtiyaç seviyesine (boş zaman ve yüksek verim sporcuların da) bağlı olarak farklı ağırlıklarda meydana geldiği için görecelidir.

Özel Hareketlilik; Eğer hareketlilik doğrudan bir eklemlerle etkileşim içinde ise, söz konusu olan esneklik türüdür. Örneğin; hemsball oyuncularında, omuz ekleminde, üst seviye gelişmiş bir hareketlilik aşamasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Aktif Hareketlilik: Bireyin herhangi bir destek almamak suretiyle agonistlerinin kasılmasının sonrasında, antagonistlerin uzaması şekliyle ortaya çıkan ve bir eklemde sahip olduğu en büyük hareket genişliğidir.

Pasif Hareketlilik: Sporunun dışarıdan yardım (ek yükler veya eş) alarak tek başına antagonistlerin uzama ve gevşemesiyle bir eklemlerde ulaşabileceği en büyük hareket genişliği olarak nitelendirilir.

Statik hareketlilik: Bir hareketi, belirli bir süre yardım ve destek olmadan sürdürebilme şeklinde açıklanabilir. Bu hareketlilik biçiminin stretching uygulamalarında önemli bir işlevi bulunmaktadır (Martin ve Frey, 1981)

Esnekliğe etki eden unsurların bazıları; Yaş, cinsiyet, eklem yapısı, özel kas ısısı, genel vücut yapısı, zaman dilimi ve ortam sıcaklığı, uzun süreli hareketsizlik, yetersiz kas kuvvetidir (Bayraktar ve Süleymanoğulları, 2020).

Çocukların esnekliği 5-8 yaşları arası sabittir. Çocuk 12-13 yaşlarına geldiğinde ise esneklik optimal düzeye ulaşır ve yaşla birlikte düşüşe geçer. Ergenlik öncesi bireyin kemik

uzunluğundaki artışla birlikte kas doku da uzadığından bu hızlı büyüme esnasında bireyin esnekliği azalır (Zorba ve Saygın, 2017).

2.5.6. Çabukluk

Çabukluk, vücudun mevcut duruşunun ani ve doğru bir halde istenilen yöne değiştirilebilmesidir (Gallahue ve diğerleri, 2014). Başka bir ifadeyle çeviklik, sinir ve iskelet-kas sisteminin iş birliğiyle, iki nokta arasında yön değiştirme ve vücudu hareket ettirme kabiliyetlerinin mümkün olan en kolay, akıcı, hızlı ve kontrollü şekilde yapılabilmesidir (Turner, 2011). Bir uyarıcıya tepki olarak tüm vücudun hızlı bir şekilde yön değiştirmesi çevikliğin bir diğer tanımıdır (Sheppard ve Young, 2006).

Sheppard ve Young (2006)'a göre bir hareketin çeviklik olarak nitelendirilebilmesi amacıyla uzaysal ya da zamansal belirsizlikler ihtiva etmesi ve bir uyarıcıya cevap olarak bilişsel etkenlerinde de dahil edilmesi önem arz etmektedir. Aynı zamanda çeviklik, bir hareketi başlatma, hızlı ivmelenme, yön değiştirme ya da ani yavaşlama hareketlerini de ihtiva etmelidir. Bu beceri, yalnızca alt ekstremité kas grubunun değil, bütün vücudun katıldığı bir kinetik zincir fonksiyonudur (Sheppard ve Young, 2006).

Çeviklik becerisinde birey ortama uyum göstermeli, ani refleks gösterebilmeli, vücut pozisyonunu uygun haliyle ayarlayabilmeli ve bu yetenekler içinde imkan olan en verimli şekilde geçişler yapabilmelidir. Bu sebeple hareket modellerini, zamanlamayı ve koordinasyonu öğrenmede planlanmış egzersizlere ağırlık verilmelidir (Ratamess, 2012).

2.5.7. Denge

Denge, bedenin konumunu kararlılık sınırlarına göre sürdürme becerisi olarak kabul edilmektedir (McCollum ve Leen, 1989). Denge, çocukların motor becerilerinin gelişimi için ve diğer kompleks becerilerin kavranabilmesi için bir ön koşuldur. Denge iyileştirmeleri çoğunlukla 2 ila 18 yaşları arasında gerçekleştirilmektedir bu nedenle de ilkökul çağındaki çocuklarda tam olarak gelişmemiştir. Genel olarak çocukların vücutları geliştikçe otomatik olarak denge kazandıkları düşünülse de çevresel koşullar denge gelişimi için oldukça önemlidir (Rodriguez-Negro, Falese ve Yanci, 2019).

Dengenin, görme açısının sabit tutulması ve yer çekimine karşı vücut duruşunun korunması gibi iki temel görevi vardır. Bu görevler duyuşsal verilerin alınıp, işlendikten sonra motor çıktılara dönüştürülmesiyle yerine getirilir (Bayraktar ve Süleymanoğulları, 2020).

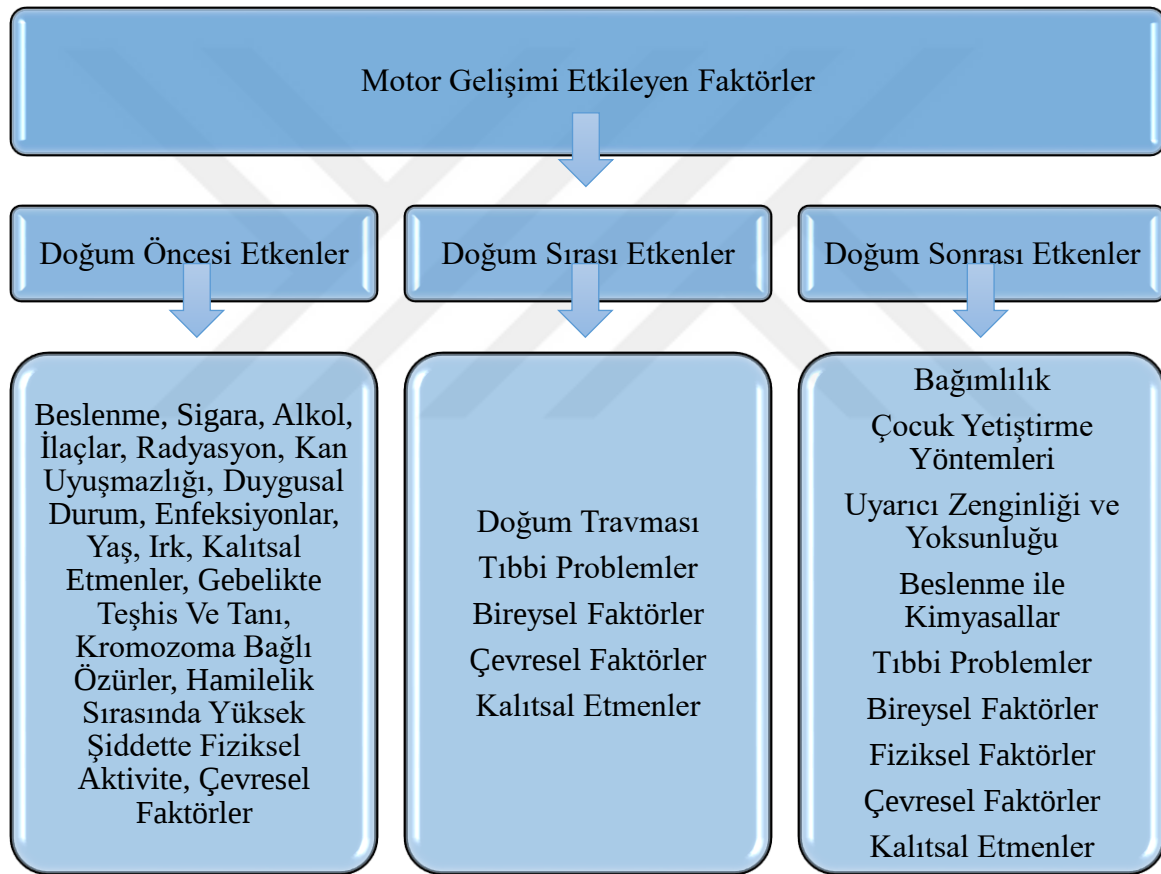
İki türden dengeden bahsedilebilir:

Statik Denge: Vücut ağırlık merkezinin değişmeden kalmasıyla oluşan dengedir.

Dinamik Denge: Vücut ağırlık merkezinin uygulanan harekete göre farklılaşmasıyla ortaya çıkan dengedir (Gallahue ve diğerleri, 2014).

2.6. Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Motor becerilerin ve hareket kalıplarının iyileştirilmesi ve gelişimi kompleks yollardan etkilenir. Hareket kalıpları ile hareket üretimi, kişinin benzersiz kalıtsal niteliklerine, geçmiş deneyim ve harekete mahsus taleplere bağlıdır (Gallahue ve diğerleri, 2020).



Şekil 2.2. Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler (Yapıcı, 2020).

2.6.1. Doğum Öncesi Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Gelişimi etkileyen çevresel etkenlerden biri olan doğum öncesi dönem döllenme süreciyle başlayarak, anne karnında geçen ve doğum birlikte sonuna geline süreçtir. Bahsedilen dönem zigot, embriyo ve fetüs aşamalarını içermektedir (Bayraktar ve Süleymanoğulları, 2020).

Gelişim, çevresel ve kalıtsal etkenler aracılığıyla hayatın her sürecinden etkilenebilir. Doğum öncesinde sağlıklı şekilde gelişim gösteren bebeğin, doğum sürecindeyken oksijensiz kalma veya doğum sonrasındaki zehirlenme ve kazalar sonucunda gelişim sürecinde bozulmalar yaşanabilir (Gallahue ve diğerleri, 2006). Annenin doğum öncesindeki geçirmiş olduğu rahatsızlıklar, hamilelik sürecinde kullanılan ilaçlar, annenin yaşı, annenin beslenmesi, annenin radyasyona maruz kalması, annenin sigara, akraba evlilikleri, alkol ile uyuşturucu maddeleri kullanması, annenin yaşadığı psikolojik problemler, annenin geçirdiği kaza ve travmalar, genetik olarak aileden geçen özellikler doğum öncesindeki motor gelişime etkisi olan sebepler arasındadır (Çoknaz, 2020).

Doğum öncesi gelişimi olumsuz etkileyen, bebeklerin sakat ya da ölü doğmasına neden olan faktörlerden bir diğeri ise kan uyuşmazlığıdır. Babanın kanının negatif olma durumu sorun olmazken annenin kanının negatif olması durumunda kan uyuşmazlığı problemi ortaya çıkmaktadır. Kan uyuşmazlığı sonucunda ise düşük doğum yapma, bebekte anemik durum ve gerilik görülebilir. Fakat annenin ilk doğumlarında bu sorun görülmeye bilir. Ama sonraki doğumlarda risk yüksektir. Günümüzde bu sorunun ortadan kaldırılması için aşılar mevcuttur. Bu nedenle ebeveynler hamilelik öncesi kan uyuşmazlığı kontrollerini yaptırarak bu doğrultuda tedbir almalıdır (Poyraz, 2016).

2.6.2. Doğum Sürecinde Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Yeni doğan bir bebek ciddi bir güce sahip olmasına karşın, bazı komplikasyonlar oluşabilir. Özellikle yetersiz oksijen ile yeni doğan bebeğin kafasıyla üzerine zamansız bir şekilde baskıyla doğum ağrısıdır. Beklenmeyen bir basınç sırasında, kafatası içeriisindeki kanama sonucunda beyinde hasar oluşabilir. Bu ani basıncın önüne geçilmesi, doğum sırasındaki doğum sancısında en çok dikkat edilmesi gereken konudur (Özer ve Özer, 2014). Bebeğin oksijensiz kalan beyin hücrelerinde zedelenme yaşanmasıyla ilişkisi olan beyin felcine ya da epilepsiye ve dahası zihinsel geriliğe neden olabilir. Doğum sırasındaki oksijen azlığı büyük dalgınlık, kapalı öğrenme güçlüğü ve durdurulmaya karşı eşik zayıflığı, hassas bir eş güdüme benzer, zihinsel sorunlar, nöbet ve beyin felci vb. önem arz eden problemlere yol açacağı düşünülmektedir (Gander ve Gardiner, 2015).

2.6.3. Doğum Sonrasında Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Doğumdan sonra motor gelişime etkisi olan fiziksel, çevresel ve bireysel öğeler üç ana konu başlığında ele alınmıştır.

Bireysel Faktörler; Tüm yaşam boyunca motor gelişime etkisi olan bireysel öğeler şunlardır; Gelişimin yönünün motor gelişimde vücudun yukarıdan aşağıya doğru, içten dışa doğru ve genelden özele şeklinde olduğu bilinir. Annenin karnındayken bebeğin öncelikle başı, sonrasında kafasına yakın olan uzuvları, sonrasında ayaklara doğru gelişim gösterir. Doğum sonrasında sırasıyla kafası, gövde, bacak ile ayak kaslarının kontrolü olmaktadır. İlk olarak omuz, sonrasında ise kol, sonunda da el gelişme gösterir. Ellerin kontrolüne bakıldığında parmaklara oranla erken oluşur. Bebeklerde öncelikle bağımsızlaşmamış büyük kas kabiliyetleri, sonrasında küçük kaslar olarak gözlemlenir. Gelişimin hızı, kişilerde, gelişimde ortaya çıkan hızlı artışın ve dışarıdan etkisi olan etkenlere karşı koyabilecek düzeyde farklı ilerleyişi mevcuttur. Büyüme süratinde oluşan rahatsızlık ve buna benzeyen nedenlerle meydana gelen gelişimin durması durumunda, çocuğun akranlarının düzeyine ulaşmasını geciktirecektir (Gallahue ve diğerleri, 2014; Payne ve diğerleri, 2010).

Çevresel Faktörler; Doğumdan sonraki süreçte motor gelişime etkisi olan sebeplerden biri de çevresel etkenlerdir. Çocuklar ile iletişimde olan ve çocuklara bakan bireylerin tutumları birbirlerine oranla farklılık gösterebileceğinden bu durum çocuklar üzerinde farklı etkileşimlere sebep olabilir. Bu anlam bütünlüğünde en çok göze çarpan ise doğumdan sonraki dönemlerin ilk aylarında anne, baba ve bebek arasında meydana gelen bağlanma ile çevreden gelen uyarıcı çokluğu ve bunun yokluğu çevresel sebepler şeklinde tanımlanır (Gander ve Gardiner, 2015). Motor gelişim ele alındığında, gelişme ile deneyimlerin etkisiyle çevresel ve geçmişten gelen genetiksel sebepler farklı şekillerde karşımıza çıkabilir. Birçok araştırmada araştırmacılar, deneyim eksikliği ve hareket sınırlılıklarından dolayı normal gelişimin geç gerçekleşeceği noktasında aynı düşünmektedirler (Gallahue ve diğerleri, 2014; Özer ve Özer, 2014).

Fiziksel Faktörler; Bireylerin içerisinde bulunduğu sosyal yapı, cinsiyet, gelenek, kültürler vb. sebepler motor gelişime etki eder. Motor gelişim dinamik şekilde ilerlemektedir. Biyolojik yönden çevresel veya fiziksel nedenlerden etkilenen dinamik bir süreçtir. Prematüre doğum sonrası etkiler yaşamımızda karşımıza benzer olmayan şekillerde çıkar. Hayatımızın birçok noktasında ortaya çıkan fizyolojik farklılık tüm yaşam boyunca motor gelişim dönemlerine etkisi olan fiziksel özellikler (boy, kilo vb.) şeklinde görülmektedir (Payne ve diğerleri, 2010).

2.7. Motor Gelişim Kuramları

2.7.1. Arnold Gesell'in Olgunlaşma Kuramı

Gesell'in (1945) büyüme ile gelişim teorisi, kişinin tutumunun bedensel ve motor faktörler üzerinde yoğunlaşmıştır. Farklı hareket becerilerinin kazanılma yaş dönemlerini tasvir etmiş ve duygusal ve sosyal gelişim göstergesi şeklinde ele alır. Gesell'in teorisi, tamamen kabul edilmemekle beraber, çocuk gelişimindeki çalışmalarının evrimi mevzusunda önemli derecede rol oynamıştır (Gallahue, 1982).

Gelişim psikolojisini yönlendiren temel kuramcılardan biri olgunlaşma kuramıdır. Olgunlaşma kuramının dayandığı düşünce yapısı, çocukta zaman içerisinde meydana gelen değişimlerin birçoğunun fizikteki özel ve daha önceden belirlenmiş bir plana göre oluşmasıdır. Bu görüşe göre olgunlaşma; bir planın doğal açılımının ortaya çıkmasına denir. Tüm gelişim süreçlerinin doğal süreçleri ve biyolojik planlarının açılımıyla kendi kendisine düzenlenebildiğini savunan görüş, Arnold Gesell aracılığıyla geliştirilmiştir. Arnold Gesell; olgunlaşma mekanizmasının doğumdan önce olacağı gibi sonrasında da gelişimi yönlendirmeyi sürdürmektedir. Gelişim hızları bakımından çocukların aralarında fark olmakla birlikte tümü aynı sırayı izlemektedir. Sinir sistemleri yeteri kadar olgunlaşma olduğunda oturur, yürür ve konuşabilirler. Bu gelişimde öğrenmenin katkısı çok azdır. Fakat Gesell, normal gelişim için, belli çevresel şartların gerektiğini söyler. Olgunlaşma sürecinin zarar görmesi normal gelişim düzeyini sekteye uğratabilir. Örnek olarak oksijen yokluğunda embriyonun organ gelişiminde önemli derecede problemler görülmektedir. Doğum sonrasında gelişim de çevrenin belli şartları bulundurması gerekir. Örnek olarak çevresinde yeterli düzeyde uyarıcı olmayan, yeterli bakımı almayan kurum çocukları iyi yönde gelişim gösteremezler. Gesell, en önemli araştırmalarını motor gelişim konusu üzerine yapmış ve olgunlaşma mekanizmasının tüm gelişimini belirlediğini söylemiştir. Gesell çocuk yetiştirilmeye olgunlaşma ilkesini tanıyarak başlanması gerektiğini söylemiştir. Gesell kişilerin yeryüzüne biyolojik evrimin ürünü olan bir program ile geldiğine inanmaktadır. Gesell “ana baba belli kuralları zorlama yapmadan, çocuğun kendi kendine alacağı doğal ipucuna göre eğitmelidir” demiştir. Gesell'in bilhassa, bebeklerin motor gelişimlerine ilişkin normları çok değerli durumdadır (Adams, 1995).

2.7.2. Dinamik Sistemler Kuramı

Dinamik sistemler kuramı, birçok gelişimci arasında popülerdir (Haywood ve Getchell, 2019). Büyük ölçüde Rus fizyolog Nicholas Bernstein'in (1967) çalışmasına dayanmaktadır

ve Kugler, Kelso ve Turvey (1982) tarafından genişletilmiştir. Dinamik kelimesi gelişimsel değişimin doğrusal ve sürekli olmadığını anlatır. Çünkü değişimin doğrusal olmadığı ve kesintili bir süreç olduğu kabul edilir. Diğer bir değişle zaman içerisindeki bireysel değişim her zaman düz ve hiyerarşik değildir. Motor sistemin her zaman daha yüksek karmaşıklık ve yeterlik seviyelerine doğru ilerlemesi gerekmez (Gallahue ve diğerleri, 2020).

Gelişim tanımsal açıdan kesintisiz bir süreç olmasına rağmen dinamik perspektiften bakıldığında kesintili bir süreçtir. Diğer bir değişle gelişim “kesintili-kesintisiz” bir süreçtir (Gallahue ve diğerleri, 2020).

Değişim dinamikleri, sistem içinde çeşitli kritik faktörlerden etkilenecek oldukça bireysel biçimde ve zamanla oluşur. Bu faktörler destekler ve hız sınırlayıcılar olarak adlandırılır. Destekler, gelişimsel değişimi teşvik eder. Hız sınırlayıcılar, gelişimi geciktiren ya da engelleyen durumlardır. Destekler ve sınırlayıcılar, kısıtlayıcılar olarak kabul edilir. Kısıtlayıcılar hareketleri ya teşvik eder ya da engeller (Newel, 1984).

Sistemler kelimesi, insan organizmasının kendini örgütleyebildiğini ve birkaç alt sistemden oluştuğunu anlatır. İnsan, doğası gereği motor kontrol ve hareket yeterliliğini kazanabilmek için sürekli gayret içindedir. Öz örgütlenme bireyin biyolojisinde ve çevresinde yeni ve istikrarlı bir davranış kalıbının ortaya çıkmasını sağlayan belli şartlar oluştuğunda gerçekleşir (Alexander, Boehme ve Cupps, 1993).

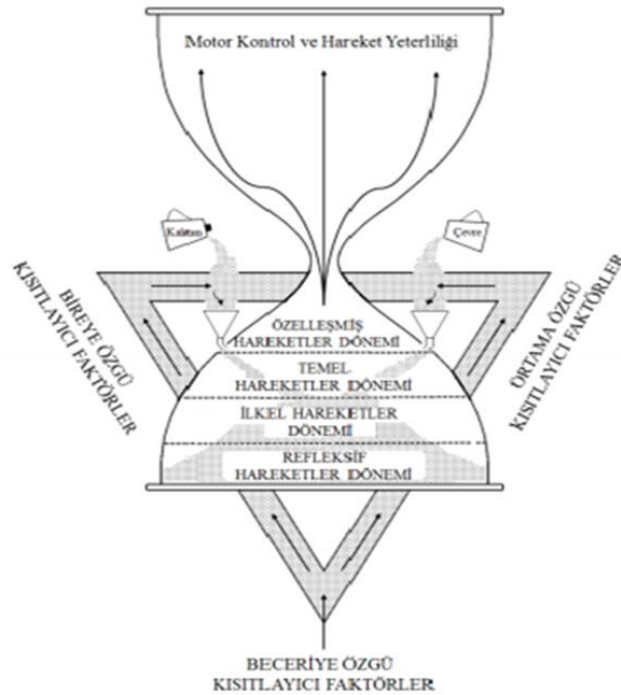
Dinamik sistemler kuramı, motor gelişimin gözlemlenen bir ürünüyle sonucuna varılan süreçteki soruları veya “neden” sorusunu cevaplandırmaya çalışmaktadır. Günümüze kadar yapılmış çalışmaların çoğu bebek motor gelişimi üzerine odaklanmış olmakla birlikte tipik ve atipik gelişim gösteren çocuklar, ergenler ve yetişkinlerdeki motor gelişimin dinamik açıklamaları üzerine yapılan çalışmaların sayısı da her geçen gün artmaktadır (Gallahue ve diğerleri, 2020).

2.7.3. Gallahue’nin Motor Gelişim Kuramı

Model, spesifik bir alan tasarlanan, geliştirilen ve daha sonra başka bir alanda da kullanılabilen çerçeve özelliği taşıyan bir yapıdır. Model, araştırma ve tasarlamada kullanılan bir analogi veya metafordur. Örneğin yapılan çalışmalarda insanın sinir sistemi bir telefonun çalışma sistemine benzetilir veya insan gözü kamera ile benzetilir. Komplike konuları anlama ve yormada bir modeli denemek bireyin hareketleri hakkındaki bilgi ve anlayışını değiştirmede etkili olabilir (Payne ve Isaacs, 2012). Kum saati modeli, motor hareketleri betimlemek ve açıklaya bilmek açısından kişiye yol gösteren sezgisel bir metafor

ya da motor gelişim modelidir. Gelişim alanında yapılan çalışmalarda birçok bilim insanı, anlaşılması için uğraşılacağı taktirde verilen probleme çözüm bulacağına inandıkları sezgisel araçları kullanırlar (Salehi, Sheikh ve Talebrokni, 2017).

Gallahue ve diğerlerine (2014) göre birey kendini yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi bir kum saati gibi hayal etmelidir. Kum iki değişik kaptan bireyin saatinin içerisine dolar ve bu kaplardan birincisi kalıtım öteki ise çevre kabıdır. Kalıtım kabı bir kapağa sahiptir ve genetik yapımız annenin gebeliği sırasında kodlanmıştır, içerisindeki kum seviyesi sabittir. Fakat çevresel kabın mevcut bir kapağı yoktur. Böylece saati istediğiniz kadar kum doldurup kum seviyesini yükselte bilirsiniz. Bu iki kum kabı kalıtım ve çevrenin gelişime etkisini göstermektedir. Burada önemli olan kumun saate hangi kaptan dolduğu değil nasıl dolduğu ile bu maddenin kalıtımın ve çevrenin ürünü olduğudur. Motor gelişimde ilk aşama refleksif hareketler aşamasıdır. Refleksler genellikle ilkel refleksler ve postural refleksler olarak ikiye ayrılır. Gallahue, bahsedilen reflekslerin (bilhassa postural reflekslerin) sonraki gönüllü hareketlerde stabilite, lokomotor ile nesne kontrolü mekanizmaları için nöromotor test makinası şeklinde düşünülebileceğine dikkat çekmektedir.



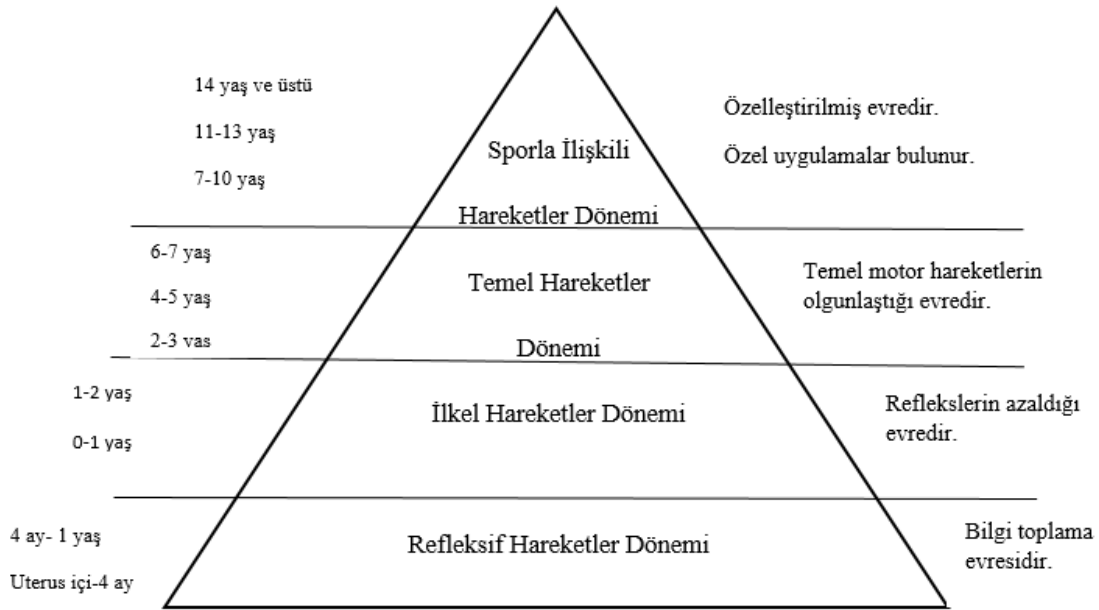
Şekil 2.3. Gallahue'nun Kum Saati Modeli (Gallahue ve Ozmun, 1998).

İlkel hareket aşamasında gelişen korteks, reflekslerin kademeli olarak kaybolmasını sağlar. Bebek, baş ile gövde kontrolü uzanma ve tutma, dolaşma ile yürüme vb. gibi temel becerileri istemli olarak yapamaya başlarlar. Bu aşamanın ardından temel hareketler dönemi başlar. Bu dönemde çocuk kendi hareketlerini keşfeder. Hem kızlar hem erkekler koşma, atlama,

fırlatma gibi temel becerilerinin tümünü geliştirmeye başlarlar. Özelleştirilmiş hareket döneminde, çocuklar spor, oyun ve diğer fiziksel aktivite çeşitlerinde elzem olan kompleks becerileri geliştirmek ve ustalaşmak için temel motor becerileri iyileştirmeye ve genişletmeye başlar. Teoriye göre kum saati bir noktadan sonra (geç yetişkinliğin başında) tersine döner ve boşalmaya başlar. Bu sürecin zamanlaması bireyden bireye farklılık gösterirken mekanik etkenlerden çok sosyal ve kültürel yapıya göre değişmektedir (Özer ve Özer, 2021).

2.8. Motor Gelişim Dönemleri

Gallahue (1982), motor gelişim sürecini çocukluk dönemiyle sınırlandırıp inceleme yapmış ve kuramına “piramit modeli” ile açıklık getirmiştir. Bu modelde, her motor gelişim dönemi, bir diğer gelişim döneminin üstüne oluşturulur. Refleksif hareketler dönemi pramidin temelini gösterir. Refleksif hareketler dönemini sırasıyla ilkel hareketler dönemi ile temel hareketler dönemi izler. Piramitin en üst kısmını ise spor hareketler dönemi oluşturur.



Şekil 2.4. Gallahue'nin Motor Gelişim Piramit Modeli

Piramit modelinde, istem dışı hareketlerin olgunlaşmasından sonra ilkel hareketler dönemine geçilir. İlkel hareketler dönemini, temel hareket becerilerinin edinildiği “Temel Hareket Dönemi” takip eder. Piramidin en üst kısmında ise oyun, rekreatif etkinlikler ve bir spor branşında uzmanlaşmanın yer aldığı “Spora İlişkin Hareketler” dönemi yer alır (Kirazcı, 2017).

2.8.1. Refleks Hareketler Dönemi (0-1 yaş)

Refleks, dıştan gelen uyarılara sonucunda meydana gelen, irade dışındaki bedensel yanıtlar şeklinde tanımlanır. Dünyaya gelen bebek, birçok refleks ile birlikte doğar. Yeni dünyaya gelen bebekler refleksi isteyerek yapar fakat hareketleri kontrol edemez. Reflekslerden birkaçı, isteyerek yaptıkları hareketler artışa geçtikçe ve bebek büyüdükçe ortadan kalkar. Birkaçı ise yetişkinlik döneminde de görülebilir. Örnek olarak, ani ışığa gözlerin tepki vermesi gösterilebilir (Gümüşdağ ve Yıldırım, 2018). Motor gelişim döneminin temelini oluşturan kontrol merkezi; aşağı beyindir. Bu hareketler istem dışında gelişen davranışları gösterir (Ballı, 2006). Bebeklerin gelişimine bağlı olarak, beynin merkezi aracılığıyla yönetilir. Görev ile yapı bakımından daha ilkelidir (Kayapınar, 2007). Refleks hareketler, nörolojik yapısına ve yaşlarına şekilde farklı derecelerde bütün fetüslerde ve yeni doğan bebekte görülür (Yapıcı, 2020).

Refleks hareketler bedenin dıştan gelen uyaranlara göstermiş olduğu istemsiz tepkileridir. Fetüsün bahsedilen istem dışındaki hareketler, motor gelişim dönemlerinin en temelini oluşturur. Refleks hareketler aracılığıyla bebekler kendi bedenleri ile yakın çevre konusunda bilgi toplar. Refleks hareketler dönemi 2'ye ayrılır (Payne, Yan ve Block, 2010).

- İlkel refleks hareketler; beslenme, korunma gibi iki işlevi vardır (Örneğin, emme, besin arama, yakalama, sarılma, vb.).
- Duruşa ilişkin refleksler; istem dışında gelişen hareketlere denir (Örnek; ilkel adım atma, emekleme, vb) (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014).

2.8.2. İlkel Hareketler Dönemi (1-2 yaş)

İlkel hareketler dönemi; 0 ile 2 yaş arasında görülen istemli hareketlerdir. İlkel hareketler, hayat süresince gerekli hareketlerinin temelini oluşturur (Özer ve Özer, 2016). İlkel hareketler; uzanma, bırakma, yakalama vb. gibi nesne kontrolü kabiliyetlerini, sürünme, yürüme, emekleme vb. lokomotor kabiliyetleri; boyun, baş, ile gövde kaslarının kontrolü vb. gibi dengeleme becerilerini; kapsamaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2006, Payne ve Isaacs, 2012). İlkel hareketler döneminde çocukların kendilerini açıklama yetenekleri yetersiz kaldığından yapılan hareketler duyguları yansıttığından ön plandadır. İlkel hareketler döneminde kazanılan hareketlerin fazlasıyla kontrol içerisinde olması gerekir. Çocuk ilk olarak motor mekanizmalarla işlevleri birbirine bağlayamayacağından tüm dikkatini yapacağı harekete yönlendirir (Kayapınar, 2007; Özer ve Özer, 2016; Clark, 2007).

Yalçın (2010) göre ilkel hareketler döneminde, sırasıyla gerçekleştirilen hareketler bunlardır;

Emekleyerek merdiven çıkmak	13-24 ay
Taklit ederek top yuvarlamak	13-24 ay
Modele bakıp üç küple kule yapması	13-24 ay
Merdivenlerden geriye emekleyerek inmesi	13-24 ay
Çömelip, ayağa kalkması	13-24 ay
Eğilerek yerden nesneleri alması	13-24 ay
4 küp ile kule yapması	17-24 ay

İlkel hareketler, yaşam için gerekli olan denge, manipulatif ve lokomotor hareketleri kapsamaktadır. İki evrede incelenmektedir. Bunlar;

Reflekslerin Ortadan Kalktığı Evre (0-1 yaş): Bu evre doğum ile başlayıp bir yaşa kadar sürmektedir. Reflekslerin ortadan kaybolduğu evrede, sinir sisteminin olgunlaşmasıyla reflekslerin yerini istemli hareketler alır (Özer ve Özer, 2021). Amaçlı bir şekilde gerçekleştirilen hareketler kontrolsüz ve kaba şekildedir. Yenidoğan objeye uzanmak istediği anda bütün vücuduyla hareket eder (Gallahue ve Ozmun, 2006; Payne ve Isaacs, 2012).

İlk Kontrol Evresi (1-2 yaş): 1 ile 2. yaşı arasında ilk sene ortaya çıkan ilkel hareketlerde alıştırmaların yapılarak kontrol edildiği evreye denir (Özer ve Özer, 2021). Bebeğin bir yaşlarında hareketleri daha kontrollü şekildedir. Bilişsel süreç ile motor süreçteki hızlı gelişimler, hareketlerin gelişim düzeyini hızlandırmaktadır. Bahsedilen evre içerisinde çocuklarda denge kazanımı, çevresini keşfederek, objelere erişmesini sağlamaktadır. Çocuklar bu evrede, 3 temel hareket becerisini içine alan dengeleme, obje kontrolü ve yer değiştirme becerileri konusunda kontrol sağlamaya çalışmaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2006).

2.8.3. Temel Hareketler Dönemi (2-6 yaş)

İlk çocukluk dönemi, 2 ile 6 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu dönem, çocukların hareket kabiliyetlerinin keşfedip geliştirdiği bir dönemdir. Bu hareket kabiliyetleri, temel hareketler

ile uzmanlaşmış hareket gelişiminin temelini oluşturmaktadır. Hareketlerde akıcılık ve kontrol artmaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2006). 6 ile 7 yaşlarına kadar süren bu dönemde gelecekte oluşacak kabiliyetlerin alt yapısı oluşmaktadır. Kısaca temel hareketler dönemi, sporla ilişkili dönemin yapı taşını oluşturur (Gallahue ve Ozmun, 2006; Payne ve Isaacs, 2007).

Gelecek dönemlerde beceri gerektiren hareketler için önem arz eden koordinasyonun temeli atılmaktadır. Bu temel kabiliyetler birden çok spor, oyun ve diğer bedensel aktivitelerde görülür. Örnek olarak basketbol oynayan oyuncu koşar, topu atar, topu tutup hedefe atış yapmaktadır. Temel hareket kabiliyetleri büyük kas motor becerilerle sınırlı değil; bir objeyi tutabilmek objeyi istenilene yönelik kullanmak, kontrol edebilmek gibi vb. küçük kas motor kabiliyetlerini de içermektedir (Yamaner, 2021).

Temel hareketler dönemi, birbirini içerisine alan üç farklı evreden oluşmaktadır (Payne ve Isaacs, 2012). Çocuk temel becerilerini bu dönemde edinir. Çocuk iki yaşına girmesiyle birlikte temel hareketler ortaya çıkmaktadır. Bu evreye “başlangıç evresi” denilmektedir. Bu evrede çocuklar vücudunun hareketlerini denemek adına çabalarlar. “İlk evre” olarak isimlendirilen ikinci evrede çocuk olduğundan daha kontrollüdür. Çocuk uyumlu bir şekilde hareket etmeye başlamıştır. “Olgunluk evresi olarak isimlendirilen üçüncü evrede çocuklar uyumlu ve kontrollü hareketler sergilemektedirler. Çocuklara nitelikli bir şekilde eğitim verilmesiyle, alıştırma olanağı sağlamak, onu cesaretlendirerek uygun öğretim elemanlarının kullanılması, çocukların olgunluk evresine ulaşmasına yardımcı olur (Gallahue ve diğerleri, 2014). Temel hareketler dönemindeki evreleri ayrı bir şekilde ele alınırsa;

Başlangıç Evresi (2-3 yaş); Bu evre çocukların temel hareketlerini yapmada ilk amaçlı olarak isteklerini içermektedir. Ritim, hareketin mekan ve zaman ilişkisi, koordinasyon, zayıf durumdadır. Bu evre hazırlık aşamasıdır. (Örnek; Dik pozisyonu sağlamada zorluk, ani denge kaybı, şiddet bacak hareketi, tabanın yere teması, parmak ucunun dışa dönük olması, geniş destek alanı, kolların dengeyi sağlamak için yukarıda tutulması).

İlk Evre (3-4 yaş); Temel hareketlerdeki kontrol ile ritmik koordinasyon artar. Hareketin zaman ve mekana ilişkin olan elemanları olduğundan daha iyi koordine edilmektedir. (Örnek; Adım uzunluğu artar, topuğun parmak ucu teması, kısıtlı salınım, kolların aşağıda ve yanlarda olması, parmak ucunun dışa dönüklüğü azalır, kalça yukarıya kaldırılır).

Olgunluk Evresi (5-6 yaş); Bu evrede performans, kontrollü ve koordineli bir şekilde ortaya konulmaktadır. Olgunlaşma evresi için alıştırma yapmak, öğrenme için güdüleme ile nitelikli öğretimin sağlanabilmesi gerekir (Gallahue ve diğerleri, 2014; Özer ve Özer, 2016).

Temel Hareket Döneminin En Önemli Özellikleri

- Temel hareketlerin gelişim sürecinde olgunlaşma düzeyi kadar çevresel (alıştırma, çocuk parkları, deneyim, spor yapan bireylerin varlığı, spor alanları,) ve bireysel (motivasyon, yetenek, ilgi) etmenler de önem arz etmektedir.
- Olgunlaşma, hareketlerin kazanılma sırasını belirler. Çevresel etmenler hareketlerin kazanılma hız ve seviyesini belirlemektedir.
- Bu dönemde temel motorik özelliklerin olgun seviyede başarılması amaçtır. Temel motorik özelliklerin olgun seviyede başarı sağlamanın bir ve tek yolu, çocuklara deneyimleme ve alıştırma yapma olanağı sunan çevreler sağlayabilmektir.
- Bu yaş aralığı çocuklarda hareket yetenekleri önem kazanmıştır. Çocuklar hareket başarısını birbirleri ile karşılaştırarak övünme eğilimi göstermektedirler.
- Temel hareket kabiliyetlerinin kazanılması çocukların sosyal ve duyuşsal gelişimine önemli bir rol oynamaktadır.
- Temel hareket kabiliyetlerinin kazanılmasında; çeviklik, hız, güç, denge, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon gibi etmenler etkili olmaktadır. Bir beceri ilk olarak en ilkel seviyede kazanılmaktadır. Sonrasında gerekli olan düzeltmeler yapılmaktadır. Deneyim, olgunlaşma ile çevrenin etkisiyle geliştirilmektedir (Gallahue, 1982; Deniz, 2010).

2.8.4. Sporla İlgili Hareketler Dönemi (7-14 yaş)

Sporla ilişkili hareketler döneminde lokomotor, dengeleme ve manipülatif kabiliyetler git gide mükemmelleşir ve birleştirilip farklı aktivitelerde kullanılmaktadır. Hareket, bir takım oyun, dans, spor gibi aktivitelerde uygulanmaya başlanır. Bu dönemde hareketler kabiliyetlerin ne düzeyde gelişeceğini, çeşitli duygusal, motor ve zihinsel faktöre bağlıdır. Bunlardan bazıları hareket hızı, vücut yapısı, tepki zamanı, koordinasyon, alışkanlıklar, boy, ağırlık, duygusal yapı ve arkadaş etkisidir. Sporla ilişkili hareketler döneminde kız ve erkek çocukları arasında farklılıklar çok düşük seviyededir. Erkek çocukları kuvvet gerektiren koşu, atlama, fırlatma gibi aktivitelerde kızlara göre biraz daha iyi iken kızlar ise denge gerektiren ip atlama gibi aktivitelerde erkeklerden daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Çocuğun bu dönemde spora geçişinin spor hareketlerini uygulama başarısı bir önceki dönem

olan temel hareketler döneminde verimli ve yeterli bir şekilde atlatmasına bağlıdır. Bu dönemde unutulmaması gereken nokta ise çocuk duygusal ve zihinsel olarak bazı spor alanlarına katılmak için hazır olsada bir önceki dönemi sağlıklı geçirmediği için hareket becerisi yetersiz kalacaktır (İnce, Çelik ve Cavlı, 2021).

Sporla ilişkili hareketler dönemi üç aşamaya ayrılır.

Genel Evre (7-10 yaş); Genel evrede kişi sporla ilişkili kabiliyetlerini gerçekleştirebilmek için hareketleri birleştirerek uygulamaya başlamaktadır. Bu evre baba, anne, çocuk ve eğitimciler için heyecan uyandıran bir evredir. Çoğu hareket ve beceriler bu evrede keşfedilmektedir. Çocuğun kendini belirli bir faaliyet ile sınırlandırarak uzmanlaşmaya yönelmemesi için özen gösterilmesi gerekir.

Özel Hareket becerileri Evresi (11-13 yaş); Özel hareketler evresi, ortalama 11 ile 13 yaş aralığını kapsar. Bu evrede artış gösteren zihinsel kabiliyetler ve tecrübeler kişinin, çeşitli faktörleri dikkate alıp öğrenme ile bunlara katılıp katılmama mevzusunda karar almasına destek olur. Böylece üst düzeyde kabiliyetin gelişmesine olanak sağlar.

Uzmanlaşma Evresi (14 yaş ve üzeri); Uzmanlaşma evresi ortalama olarak 14 yaşından yetişkinliğe kadar devam eden bir süreçtir. Bu evre motor gelişim sürecinde en üst noktadır. Kişinin sınırlı sayıdaki faaliyete uzun süre katılma isteğiyle karakterize edilmiştir (Özer ve Özer, 2014; Payne ve Isaacs, 2012).

Sporla İlgili Hareketler Döneminin En Önemli Özellikleri

- Çocukların performans seviyesi ergenlik öncesinde güçlü şekilde artış göstermektedir.
- Temel hareket kabiliyetlerinin kusursuz olarak gelişmesi spor becerilerini kazanmanın ön gereğidir.
- Temel hareket yeteneklerinin temelinin eksiksiz olması, motor gelişim sürecinin daha yüksek beceri seviyesine ulaşması için önem arz etmektedir.
- İlköğretimde ki beden eğitimi programının bir parçası branşlaşma olmamalıdır.
- Sporla ilişkili hareketler döneminin spor kabiliyetlerine geçiş ve uygulama aşamasındaki gelişme için yapılandırılmış ve yapılandırılmamış hareket deneyimlerine ihtiyaç duyulmaktadır.
- Çocuğun beceri seviyesi ne düzeyde olursa olsun, becerilerini geliştirmek ve motivasyonunu artırmak için çeşitli hareketlere yönlendirmek zorunludur.

- Spor hareketlerine geçiş ile uygulama evresindeki gelişimini sağlayabilmek için bir önceki döneme geri dönerek olgun temel hareket becerisi üzerinde çalışmak gerekebilir.
- Öğretmenler öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları ve kapasitelerine uygun şekilde aktiviteleri belirleyip gerektiğinde değişim sağlanmalıdır.
- Çocukların kabiliyetler en iyi seviyede başarımları ve doğru şekilde uygulamalarında gerekli olan konsantrasyonu sağlamak için yarışmalar gerçekleştirilebilir.
- Spor müsabakaları, gençlerin hayatlarındaki en önemli ögeyi oluşturur. Bu müsabakalardaki başarı, gelişimsel olarak uygun ve yeterli tecrübelerle bağlıdır (Gallahue, 1982).

Çocukların hangi gelişim sürecinde olduğunu tespit eden sadece takvim yaşı değildir. Motor gelişim hastalık, cinsiyet, kalıtım, ırk, beslenme, sosyo-ekonomik seviye, eğitim, olgunluk seviyesi, aile tutumu ve vücut ölçülerine göre her kişide farklılık gösterir (Mengütay, 2006).

2.9. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, kişinin kalabalık olan mekanlarda küçük duruma düşme kaygısının neden olduğu, bilişsel, psikolojik, davranışsal, fizyolojik ve somatik belirtilerin meydana çıktığı, bireyin işlevsellik seviyesinde büyük miktarda düşüşe sebep olan bir rahatsız halidir (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013).

Dilbaz ise sosyal kaygıyı (1997), kişinin başka kişiler tarafından değerlendirildiğini hissettiği ortamlarda uzun süreli korku duyması ve bu ortamdan uzaklaşmayı istemesi, başkaları tarafından komik duruma ve küçük düşürüleceği, yargılanacağı gibi düşünceleri sonucunda devamlı tasalı olması olarak tanımlamıştır. Sosyal kaygı bulunan bireylerde kalp atışında hızlanma, terleme, titreme, yüzde kızarma gibi fiziksel semptomlar oluşmaktadır (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygı, sosyal fobi şeklinde de isimlendirilmektedir. İnsan yaşamının akışını, duygu haline derinden etkisi olan, gündelik hayatı kâbusa çeviren, sosyal ortamda ortaya çıkan bir kaygı çeşidi olarak da dikkat çeker. Bununla yanında sosyal kaygı, kişinin başkaları aracılığıyla incelenmesi anında karşılaşılan, diğer kişiler aracılığıyla eleştirilme, küçük düşürülme korkusu ve alay edilme endişesidir (Yeniçıktı, 2010).

Sosyal kaygı yaşayan kişiler, başka bireylerin kendini yargılayıp olumsuz değerledirme yaptığı düşüncesiyle yetersizlik ve aşağılanmışlık hisseder. Hatalı bir şey yapacak,

söyleyecek ve bireyler onunla alay edecek, aşağılayacak, yadırgayacak, herkesin içerisinde rezil olacak vb. gibi hisseder. Konuşma sırasında herkesin ona baktığını düşünür. Yaptığı en ufak hata gözlerinde büyür, rezil olduklarını hissederler. Sosyal kaygı seviyesi yüksek olan kişilerde eleştirilme, olumsuz değerlendirilme ve reddedilmeye fazlasıyla duyarlılık, hakkını savunmada güçlük yaşama, özgüven eksikliği ya da düşük benlik saygısı görülür (Sertelin-Mercan, 2007).

2.9.1. Çocuklarda Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı genel olarak ergenlik döneminin başlarında başlar, on yaşından küçüklerde az da olsa görülür, dikkat edilmezse gençlik ve sonrasındaki dönemlerde sürekli hâle gelebilir. Sosyal kaygının başlangıcı olarak 12-15 yaş aralığı kabul edilir. (Hope, Heimberg ve Turk, 2010).

Sosyal kaygı, çocukların sosyal etkileşim süreçlerine etkisi olan başlıca değişkenlerden biridir. Çocuğun duygusal gelişimi bakımından sosyal ilişkiler önemli olup, doyurucu toplumsal ilişkiler hayatın sonraki yıllarında akademik başarı ile bireyler arası ilişkilerde uyum için erken gösterge durumundadır (Greca ve Stone, 1993).

Sosyal kaygısı bulunan birey, başka insanların eleştirilerine, olumsuz düşüncelerine karşı fazlasıyla duyarlı olup bunlardan kaçınmak adına elinden gelenin fazlasını yapma düşüncesindedir (Smith ve Sarason, 1975). Diğer taraftan sosyal kaygı fazla olduğunda sosyal çekilme, kaçınma ve normal gelişim bakımından önem arz eden uygun faaliyetlerden uzaklaşmaya neden olabilir (Albona, Dibartolo ve Heimberg, 1995).

Toplumsal kaygıya sahip çocuklar, okul ortamında, doğum günü partilerinde ve alışveriş merkezleri gibi sosyal ortamlarda başka insanların önünde korku hissedebilirler. Daha sonrasında bahsedilen durumlardan kaçmayı tercih edebilirler. Böylelikle sonrasında gelen korku ile endişeden kurtulma şansları vardır (Mehtalia ve Vankar, 2004).

Sosyal kaygısı yüksek olan ergen bireyler akademik ve sosyal alanlarda diğer bireylere göre daha fazla sıkıntı yaşamaktadırlar (Teachman ve Allen, 2007). Sık gözlenen ortak problemler, girişken davranamama, toplum önünde konuşamama, akademik başarıda düşüş, sosyal ortamlara girememe, kültürel ve spor faaliyetlerinde bulunmama, yeni insanlar ile tanışamama, karşı cins ile etkileşim kuramama, söz hakkı almada geri durma gibi sorunlardır (Sertelin Mercan, 2016).

İçinde bulundukları dönem itibari ile ergen bireyler karşı karşıya kaldıkları sorunlar ile baş etmeleri zor olabilir. Sosyal kaygısı yüksek olan ergenlerde ise bu durum daha da fazlalaşmaktadır (Eriş ve İkiz, 2013). Kaygılarını azaltmak ya da durdurmak için farklı yollara başvuruabilirler. Bunlar kişi sağlığına zarar veren alkol kullanımı, aşırı bilgisayar kullanımı, oyun bağımlılığı ve madde kullanımı gibi durumlar olabilir. Farklı çalışmalarda; depresyon ve intihar gibi ruhsal bozuklukların oluşmasında sosyal kaygının belirleyici olduğu ifade edilmiştir (Teachman ve Allen, 2007). Buna bağlı olarak; ergen bireylerin bu dönemde gelişimsel dönemlerini iyi bir şekilde tamamlayabilmeleri, doyurucu bir yaşam biçimi edinebilmeleri ve sağlıklı bir birey olarak yetişkinlik dönemine ulaşabilmeleri için sosyal kaygıları ile başa çıkmaları gerekmektedir (Eriş ve İkiz, 2013).

2.9.2. Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Sosyal Kaygı

Korunma altındaki çocukların karşı karşıya kaldıkları türlü zorluklar ve engellenmeler insanın yetişkin yaşamında ihtiyaç olan yetenekleri geliştirmesine engeldir. Bağımsız ve güvenli kişiliği olmayan çocuklar, karşı karşıya kaldıkları zorlanmaları çözme aşamasında eksik kalmaktadır. Bu çeşit durumda çocukların hafif kaygıdan panik olan kaygı durumlarıyla karşılaşması muhtemeldir. Çocukluk dönemlerinde karşı karşıya gelinen türlü etmenlere bağlı kaygı tecrübeleri bütün hayatı etkileyebilecek izler bırakma ihtimali vardır (Karataş ve Karataş, 1991).

Korunma ihtiyacı olan çocukların kurum bakımında karşı karşıya kaldıkları birçok sayıda olaylar ve değişiklikler, onları bu durumlara uyum sağlamasına zorlamaktadır. Bu uyum isteği, yeterli düzeyde destek ve yönlendirmeden eksik bırakıldığında, başarısızlık ile sonuçlanma ihtimali vardır. İlkokulu bitirme sürecinde olan çocuk kuruluşunu değiştirme gerçeğiyle birden ve hazırlıksız karşılaştığı takdirde, bu durumun sarsıcı etkisi çocukları türlü şekilde normal dışı tutumlara yönlendirebilir. Bunun önüne geçmek için çocukların kendilerini ilgilendiren konulardan bilgilerinin olması sağlanabilir ve karşılaşacakları değişimlere ve bu konuda ne yapmaları gerektiği mevzusunda önceden hazırlanabilirler. Çocuklar, ilk seviyede kendilerini etkileyebilecek olan bu değişime yön vermede daha da etkili olabilirler. Böylelikle çocuklar, kalma süreleri arttıkça tanıdık olan ve uygulanan kuralların öğrenilmesiyle farklı uyum yetenekleri geliştirerek kendilerini olduğundan daha rahat ve bağımsız hissettikleri kuruluşlarından ayrılmanın şokundan daha az etkilenirler (Karataş ve Karataş, 1991).

2.10. Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı kavramı çeşitli kuramcılar tarafından farklı bakış açıları ile tanımlanmıştır. Freud; psikoseksüel süreçlerde mantıklı bir doyuma ulaşılması sonucu id, ego, süperegö içerisnde kurulan denge neticesinde kaygı ve bunaltılardan uzak, sevmeye ve çalışma kabiliyetine sahip olma şeklinde tanımlarken, Ericson; kişinin doğumdan ölüme kadar olan sekiz hayat evresinde egonun bireyin içerisinde bulunduğu döneme göre kazanmış olduğu niteliklerinden sağlıklı olanının sağlıksız olanlardan daha fazla olması şeklinde yorumlamıştır. Tanımlardan da anlaşılacağı gibi ruh sağlığı için kesin tanımlar yapmak kolay değildir. Kişinin kendi kendisi ile uyumlu olması, kaygı, kuruntudan uzak olması ruh sağlığının iyi olduğu anlamına gelebilir (Sargın, 2015).

Yörükoğlu (1994) ruh sağlığını; kişinin kendisi ile ve çevresi ile devamlı olarak denge ve uyum içinde olmasıdır (Yörükoğlu, 1994). Farklı tanımda da benzer şekilde ruh sağlığı; kişilerin yaşamın her evresinde karşı karşıya kaldıkları stres ile baş etmeleri veya ola karşısında uyumu yakalama olarak tanımlanmıştır (Robbins ve Kliwer, 2000).

Ruh sağlığı, bireyin kendi bilinci ile, çevresindeki bireylerle, içerisinde yaşadığı toplum ile; dengeli, düzenli ve uyumlu şekilde iletişim kurması için ihtiyaç olan isteği göstermesi olarak tanımlanır (Bahadır, 2009). Ruh sağlığı problemleri olan bireylerde duygu, fikir ve tutumlarda farklılaşma, aşırılık ve uygun olmayan hâller meydana gelir. Toplumsal anlamda düşünülürse, ruh sağlığının korunması kişi, aile ile toplumsal işlevsellik bakımından önemlidir (Koçak ve Harmancı, 2020).

2.10.1. Ruhsal Uyum

Ruhsal uyum “kişinin sahip olduğu niteliklerinin kendi benliği ile içerisinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir iletişim sağlayabilmesi ve bu iletişimi devam ettirebilmesi” olarak ifade edilmektedir (Yavuzer, 2003).

Çocukluk çağında uyum; çocuğun kendinde var olan benliği, nitelikleri, içerisinde bulunduğu çevreyle dengeli bir iletişim kurması ve sürdürebilmesidir. Bahsedilen dengeyi sağlamakta zorlanan çocuklar uyum problemleri yaşayan, çevre ile ilişkileri bozulan, düzeltilebilmesi için çaba harcanması gereken çocuklardır (Doğan, Kelleci, Sabancıoğulları ve Aydın 2008). Yaşla birlikte çocuk gelişimsel görevlerini yerine getirirken bir yandan da uyum problemleri yaşayabilir. Gelişimsel görevlerin dışında kalan beklenmedik süreçlerde uyumu bozabilir. Kronik hastalıklar çocukların yaşamında değişikliklere yol açması nedeni

ile daha fazla uyumsuzluk, psikolojik, davranışsal ve sosyal problemler yaşamasına neden olabilir (Hadad, Ali ve Sayed, 2021).

2.10.2. Ruhsal Uyumsuzluk

Kişilerin gelişim dönemleri içerisinde bulunan ergenlik; duygu ve tutumlarda yoğun gelişim ile bocalama yaşandığı kritik dönemdir. Ergenlikte ilk yıllar kişiler çelişkili ve tutarsız tutumlar sergilerken, sonraki dönemlerde tutarlı ve dengeli tutumlar geliştirmeye başlar (Garrison ve Garrison, 1975).

Ergenlik sürecinde çocukluğun getirdiği bağımlılık ile yeni yaşamın getirdiği bağımsızlık istekleri arasında kalmakta ve yaşanan çatışmayı çözmek için çabalamaktadırlar. Bu süreçte bazı zorluklar meydana gelmektedir. Ergen olan çocuklar bağımsızlığını kazanırken, ebeveynlerin çocuk yetiştirme yöntemi ve tutum modelleriyle toplum aracılığıyla onaylanan bağımsızlık derecesi etkili olur (Williams ve Demo, 1984).

Çocuklarda uyum ve davranış problemlerinin sebeplerini şu şekilde sıralanır: Biyolojik ve fiziksel sebepler; beyin yapısı, genetik yapı, doğum öncesi ve sonrasındaki etmenler, zeka'dır. Demografik sebepler; cinsiyet faktörü, yaş faktörü. Psiko-sosyal nedenler; sosyal koşullar, ailevi koşullar (Wicker- Nelson ve İsrail, 2005). Çocukta gelişim kusurlarına neden olan başlıca etmenler; gen değişimleri, kromozom bozuklukları, kalıtsal eğilim, doğuştan ve sonradan olma bedensel engeller, annesizlik, kusurlu anne baba davranışları, çocukluk döneminde karşılaşılan yıkıcı olaylar ve yoksulluk gibi toplumsal faktörler olarak belirtmiştir (Gençtan, 1993).

Ruhsal uyumsuzluk problemleri olarak karşılaşılan genel tutum bozuklukları; alt ıslatma, dışkı kaçırmak, kekemelik, parmak emme, tırnak yeme, tik, inat, kaygı, kıskançlık, korku, öfke, saldırganlık, yalan söyleme, çalma, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, kaçma-fırlama, ateşle oynama, pika, uyku bozuklukları, yemek sorunu, otizm, çocukluk şizofrenisi ve çocukluk psikozlar ve çocukluk depresyonlarıdır (Sargın, 2015).

2.10.3. Çocuklarda Ruhsal Uyum

Aydoğmuş (1990)'a göre ruhsal uyum; arkadaşları ile geçim sağlayabilen, oyunlara bazı zamanlarda lider şekilde kimi zaman da da üye şeklinde katılım sağlayan, okulunda yeterli düzeyde başarılı olan, sınav kaygısıyla başa çıkabilen, karşı karşıya kaldığı problemlere kendince çözüm üretebilen, insanlar ile iletişimde zorluk çekmeyen, toplumsal kurallara ile disiplinleri kabullenen, duygularını dile getirirken zorluk çekmeyen, olası durumlarda

kendini savunan, oyunlarda yenildiğinde yenilgiyi kabullenebilen, yardımlaşmayı sevebilen çocuk, ruhsal açıdan uyumlu olarak ifade edilmiştir.

2.10.4. Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Ruhsal Uyum

Ruh sağlığı ile ilgili tanımların ilki bireyin kendi ile ve toplumdaki diğer bireylerle uyum içinde olması şeklinde iken, diğer tanım ise bir kişinin psikolojik ve duygusal durumunun genel refahını ifade eder. İyi bir ruh sağlığı, bir bireyin hayatın günlük stresleriyle başa çıkabilmesi, verimli çalışabilmesi ve topluma katkıda bulunabilmesi anlamına gelir. Bireyin ruh sağlığının temelleri ise çocukluk dönemlerinde atılır. Ruh sağlığının da fiziksel sağlık kadar önemli olduğunu ve eşit dikkat ve özen gösterilmesi gerektiğini kabul etmek de önemlidir. Bu, kişisel bakım yapmayı, sosyal destek aramayı ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları yoluyla stresi azaltmayı içerir.

İstismar, ihmal veya diğer olumsuz deneyimler yaşayan korunmaya muhtaç çocuklar genellikle ruhsal gelişimlerinde önemli zorluklarla karşılaşır. Bununla birlikte, korunmaya muhtaç birçok çocuk aynı zamanda dikkate değer bir şekilde dirençlidir ve ruhsal uyum sağlama kapasitesi düşüklük gösterebilir. Bu, zor koşullarda anlam ve amaç bulmayı, kendi iç kaynaklarından veya başkalarından destek almayı ve kendilerinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurabilme duygusunda zorluklarla karşılaşabilir. Zihinsel ve bedensel gelişimini tamamlama sürecinde olan çocuk, bu dönemde yeni tecrübeler, beceriler ve davranışlar kazanarak içinde bulunduğu topluma ruhsal ve fiziksel olarak uyum sağlamaya çalışır. Öte yandan, ruh sağlığı bozuklukları, bir kişinin günlük yaşamlarında işlev gösterme yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Gelişim aşamasında olumsuz deneyimler yaşaması nedeniyle gelişimini tamamlama sürecinde bir takım problemlerle karşılaşabilir. Bu durum çocukluk döneminde dönemsel sendromlar olarak öfke, inatçılık, şiddet eğilimi, yalan eğilimi, altına kaçırma şeklinde görülebilir.

Çocuk, gelişme aşamasında bu ve benzeri sorunlarla karşılaşır ve çevresindeki yetişkinlerin veya profesyonellerin hatalı tutum ve davranışları, engellemeleri, görmezden gelmeleri gibi tepkilerle karşılaşırsa çözümü ileriki yaşlara taşınabilir. Çocuğun içinde bulunduğu dönem dışında sendromların aktarılması uyum-davranış bozukluğu olarak nitelendirilebilir.

Örneğin, Parmak emme, tuvalet eğitimi ilgili yaşlarında başarılmazsa bu problemler sonraki dönemlere aktarılır ve yeni dönemde ortaya çıkan problemleriyle birlikte artarak büyür.

Bu sorunların birçoğu ebeveyn veya psikolojik destek ile çözümlenebilir. Bu nedenle, korunmaya muhtaç çocuklarla çalışan bakıcılar ve profesyonellerin, çocukların genel esenliğini ve dayanıklılığını artırmak için onların ruhsal ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal, fiziksel ve bilişsel ihtiyaçlarını da tanınması ve desteklemesi önemlidir.

2.11. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi kavramını, tarihte ilk defa Yunan filozof Aristoteles “mutluluk” kavramı açısından incelemiştir (Mandzuk ve McMillan, 2005). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşam kalitesini, kişinin kendi halini, kültürü ve değerler sistemi içerisindeki algılayış şekli olarak tanımlamıştır (DSÖ, 2020). Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını, sosyal ve kültürel yaşamını, inançlarını, umutlarını, alışkanlıklarını bütün olarak kapsayan bir kavramdır (Atasever ve Erdiç, 2003).

Yaşam kalitesi, kişinin yaşamını yorumlamasına dayanan bireysel algı, biliş ve duygu sürecinin bütünü şeklinde tanımlanır. Bireysel iyilik hallerinin bir anlatımıdır. Hayatın türlü yönlerine ilişkin bireysel doyumu kapsamaktadır. Yaşam kalitesi skoru; psikolojik sağlık, genel sağlık ve hayattan memnun olma, bedensel sağlık, sosyal alan ile çevre alanı, genel sağlık ile yaşam kalitesi mevzularında bilgi vermektedir (Çivi, Kutlu ve Çelik, 2011).

Yaşam kalitesi, belli hayat şartlarında, öznel tatmine etki eden hastalıkların fiziksel, ruhsal ve sosyal sonuçlarına, gündelik hayatta verilen öznel cevap şeklinde tanımlanmaktadır (Üneri ve Memik, 2007).

Öznel iyilik durumunun anlatımı olan yaşam kalitesi, hayatın farklı kısımlarında bireysel doyumun göstergesi durumundadır. İnsanın kendisiyle barışık olmasının temeldeki göstergesi olan iyilik durumunun bilincinde olma ve kendisini değerli hissetmeyi içermektedir (Eser, Yüksel ve Özcan, 2008).

Sürekli ve genel olarak iyi olma durumu şeklinde ele alınan ve yorumlaması yapılan yaşam kalitesi, genel olarak mutluluk, hoşlanma ve tatmin ortaya çıkaran olumlu hayatlarla, bunun tam tersini ifade eden olumsuz tecrübeler ile duyguların üzerinde yoğunlaşır (Beal ve Dougherty, 2004).

Yaşam kalitesi, birbirinden farklı birçok alanı ilgilendiren çok boyutlu bir kavramdır. Bu özelliği ile yaşam kalitesi kavramı:

- Hem bireysel hem de çevresel faktörlerden etkilenmekte olup çok boyutludur ve kişi ve çevrenin etkileşiminden etkilenmektedir.

- Tüm insanlar için aynı etkenlerden oluşmaktadır.
- Hem öznel hem de nesnel olarak değerlendirilebilir.
- Bireyin ihtiyaçlarını karşılayabilme amacı ve ait olma duygusu ile yaşam kalitesi yükselmektedir (Cummins, 2005).

2.11.1. Çocuklarda Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, kişinin yaşamını sürdürdüğü değerler sistemi içinde beklenti, ilgi alanı ve hayat standartı doğrultusunda, hayatını algılamasıdır. Yaşam kalitesi, çocuğun tarafsız halinden bağımsız şekilde hayatından memnuniyet ile doyumunu yansıtır (DSÖ, 2018).

Yaşam kalitesi yorumlamaları aile, arkadaş çevresi, okul, iş, boş zaman gibi bireyin yaşamı açısından anlam ve önem taşıyan deneyimlerin birey üzerinde uyandırdığı mutluluk, hoşlanım, tatmin duyguları ya da tam tersi duygular dikkate alınarak yapılmaktadır. Genel anlamda ömür boyunca iyi olma halinin olumlu ve olumsuz deneyimlere dayanarak değerlendirilmesini içeren bu kavramda bireyin yaşamında etkin rol oynayan aile, arkadaşlar, eğitim ortamı, boş zamanın değerlendirilmesi gibi değişkenler ele alınmaktadır (Linnakyla ve Brunell, 1996). Alan yazın incelendiğinde yaşam kalitesi çalışmalarının öncelikle yetişkinlerle başladığı, daha sonra yetişkinlikte oluşabilecek yaşam kalitesi sorunlarını önleme ve korunma açısından yararlı olacağı düşüncesiyle erken yaşlarda çocukların yaşam kalitesine ilişkin çalışmaların yapılmaya başladığı görülmektedir (Eiser ve Morse, 2001). Yetişkinlerin yaşam kalitelerini inceleyen çalışmalarda memnuniyet algılarının düşük olmasının nedeni çocukluk çağında yaşanan olaylara bağlanması, çocukluk döneminde yaşam kalitesinin bilimsel çalışmalara konu olmasına zemin hazırlamıştır (Varni, Seid ve Rode, 1999).

Çocukların yaşam kalite algılarının değerlendirilmesi ile ilgili araştırmalar 1980'lerde kendi iyi oluş düzeylerini nasıl belirleyecekleri ile başlamış ve 1990'larda konu ile ilgili yaşam kalitesini değerlendirme üzerine yoğunlaşıldığı dikkati çekmektedir (Sieberer, 2001). Özellikle çocukluk döneminin kendine has ihtiyaçları, beklentileriyle birlikte hakları doğrultusunda çocuk yaşam kalitesine ilişkin artan bir ilginin olduğu görülmektedir.

2.11.2. Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, bir bireyin genel refahını ve yaşam koşullarından memnuniyetini ifade eder. Korunmaya muhtaç çocuklar söz konusu olduğunda, yaşam kaliteleri fiziksel sağlıkları, duygusal sağlıkları, bakıcılar ve akranlarıyla ilişkileri ve eğitime ve diğer kaynaklara erişimleri gibi bir dizi faktörden etkilenebilir.

Korunmaya muhtaç çocukların yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin başında fiziksel ve ruhsal sağlık gelmektedir. İstismara veya ihmale maruz kalmış pek çok çocuk, sağlıklı bir yaşam sürme yeteneklerini etkileyebilecek yaralanmalara veya tıbbi durumlara sahip olabilir. Ek olarak, travmaya maruz kalmak, zamanla ruhsal sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilecek kronik strese yol açabilir. Korunmaya muhtaç çocuklar için yaşayacakları bir travma, çocuğun duygusal durumu üzerinde derin bir etkiye neden olabilir ve kaygı, depresyon ile travma sonrasındaki stres bozukluğu gibi semptomlarına yol açabilir. Bu belirtiler, çocuğun bakıcılar ve akranları ile olumlu ilişkiler kurma becerisini ve ayrıca genel yaşam kalitesini de olumsuz etkileyebilir.

Eğitime ve diğer kaynaklara erişim de çocuğun yaşam kalitesinde önemli bir faktördür. Korunmaya muhtaç çocuklar, yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlara erişimde zorluklarla karşılaşabilirler. Korunmaya muhtaç çocukların topluma kazandırılabilmesi ve yaşam kalitelerinin yükseltilebilmesi için kapsamlı destek hizmetlerinin sunulması büyük önem taşımaktadır. Bu, tıbbi bakım, ruh sağlığı danışmanlığı ve eğitim ve diğer kaynaklara erişim desteğini içerebilir. Korunmaya muhtaç çocukların topluma kazandırılması ve yaşam kalitesinin artırılması için fizyolojik ihtiyaçlardan sonra güvenliklerine öncelik vermek de önemlidir.

Genel olarak, korunmaya muhtaç çocukların yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, onların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını ele alan çok yönlü bir yaklaşımı gerektirmektedir. Kapsamlı destek hizmetleri sunarak ve güvenliklerine ve ruhsal ihtiyaçlarına öncelik vererek, söz konusu çocukların karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine, mutlu ve yaşam kalitesini yüksek bir hayat sürmelerine yardımcı olunabilir.

2.12. İlgili Araştırmalar

Karadağ-Çaman ve Özcebe'nin (2011) yetiştirme yurdunda kalan 13 ile 16 yaş arasındaki 176 adölesan ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin ruhsal belirti seviyesi yaşitlarına oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Spor ile ilgilenen adölesanların ruh sağlığı ile sigara, madde, alkol kullanımından kaçma tutumları daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır.

Alp ve diğerleri (2015)'nin yapmış oldukları araştırmada, yetiştirme yurtlarında kalan davranış ve sosyal uyum ve davranış problemi bulunan ergen kızların uyum problemlerinin azaltılmasında takım sporlarından olan futbolun etkisini araştırmışlardır. Ortaya çıkan bulgularda sosyal uyum problemi gösteren kız çocuklarının, sosyal uyum problemlerinin

azaldığı ve ergenlik döneminin sorunlarını aşabilmek için daha sağlıklı bir yapıya kavuştuklarının düşünülebileceğini ifade etmişlerdir. Yapılan çalışmayla takım sporunun ergen kızların sosyal gelişimlerini desteklediğini ortaya koymuşlardır.

Yıldırım (2013) yüksek lisans tez araştırmasında, çocuk evlerinde kalan çocukların yaşlarına göre spor yapma alışkanlıklarına bakmış ve 12-14 yaş grubunda spor yapma oranının % 77,4 iken 15-18 yaş grubunda bu oranın % 48,7'ye düşmekte olduğunu söylemiştir. Buna ek olarak çocuk evlerinde kalan çocukların sportif etkinliklere olan dağılımına araştırdığında, bireysel sporlara katılımın çok az olduğu, bunun yanında futbol başta olmak üzere voleybol ve basketbol gibi takım sporlarının tercih edildiğini tespit etmiştir.

Mızrak ve diğerleri (2017)'nin yetiştirme yurtlarında kalan lise seviyesindeki öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, katılımcıların hem anne hem de babalarının yaşıyor olma durumuna göre spora yönelik tutumlarının karşılaştırılmasında; anne-babası hayatta olan öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Buna göre; anne-babası hayatta olan öğrencilerin, anne-babası hayatta olmayan öğrencilere kıyasla spora yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğu görüldüğü tespit edilmiştir.

Baydar-Arıcan (2020)'in doktora tez araştırmasında, sevgi evinde yaşayan ergen kızlara yaptırılan fiziksel aktivite faaliyetlerinin, iletişim becerileriyle olumlu ve olumsuz duygularına etkisine bakılmıştır. Sevgi evlerinde kalan ergen kızlara yaptırılan fiziksel aktivite faaliyeti uygulamasından sonra uygulama grubu için iletişim kabiliyetleri seviyesi, davranışsal, bilişsel, iletişim becerisi alt boyut ve olumlu duygularında olumlu yönde değişiklik olduğu sonucuna varılmıştır.

Uçar (2014) yüksek lisans tez çalışmasında, yetiştirme yurdunda kalan adölesanlar arasında (özellikle erkekler) inaktivitenin yaygın olduğunu, çalışmaya katılan adölesanların %51.1'inin inaktif, %32.2'sinin orta düzeyde aktif, %16.7'sinin ise aktif olduğunu dolayısıyla adölesanların fiziksel uygunluk düzeylerinin yeterli olmadığı ve sağlık açısından risk taşıdıkları ifade etmiştir.

Cerit'in (2018) yapmış olduğu doktora tezinde, haftada 3 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapanların, yapmayanlara göre atılma saldırganlık puanları yüksek iken yalnızlık puanları ise düşük olduğu söylenebileceğini belirtmiştir. Fiziksel aktivitenin olumlu etkilerinin yanı sıra korunma ihtiyacı duyan çocukların duygusal gelişimlerine de olumlu katkı yaptığını da eklemiştir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma kontrol gruplu, yarı deneysel (ön test- son test) bir modeldir (Büyüköztürk, 2016). Eşleştirilen grupların seçkisiz şekilde uygulama grupları şeklinde atama yapıldığı çalışmalar yarı deneysel model şeklinde kabul edilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2021). Bu tarz araştırmalarda ilk olarak grupların karşılaştırılması amacıyla gruplarda var olan öğrencilerin ön test ile son test ölçümleri alınır. İkinci olarak belirlenen bağımsız değişkenleri kontrol ederek planlanan müdahaleleri uygulama grubuna ya da gruplarına uygular. Bu süreçte deneysel sonuçları etkileyeceği düşünülen dış faktörler mümkün olduğunca kontrol altına alınmalıdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Deneysel olan araştırmalarda belirlenen bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenlere etkisi incelenir. Bu şekilde yapılmasının amacı ise; değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurmaktır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri; motor gelişim, sosyal kaygı, ruhsal uyum ile yaşam kalitesidir. Bağımsız değişkeni ise 12 haftalık sportif hareket eğitimidir. Bunun yanında araştırma bulguları katılımcıların cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmada yarı deneysel model uygulandığından evren ve örneklem tespitine gidilmemiş, uygulama ve kontrol grupları oluşturularak “araştırma grubu” olarak nitelendirilmiştir.

Araştırma grubuna Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı Aksaray çocuk evlerinde yaşayan, yaşları 10-11 arasında olan, uygulama grubunda (n=20) ve kontrol grubunda (n=20) olmak üzere toplam 40 çocuk katılmıştır.

Araştırmada örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için G*Power Testi ile güç analizi yapılmıştır. Örneklem grubunun oluşturulmasında araştırma ile benzer özellikler taşıyan

Baydar Arıcan (2020) tarafından yürütülen çalışma referans alınmıştır. Çalışma boyunca elde edilmiş olan verilerin standart sapma ile ortalama değerleri referans alınarak %95 güven (1- (alpha)) aralığında “0.95 actual power” elde edilerek gerçekleştirilmiştir. G*Power Testi sonucuna göre, kontrol ve uygulama grubunun ayrı ayrı en az 20 kişiden oluşan toplam 40 kişilik örneklem sayısı ile gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

Araştırmaya katılan çocuklardan uygulama ve kontrol gruplarını belirlemede; seçkisiz olmayan örnekleme metotlarından; amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme; olası olmayan, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemidir. Amaçsal örnekleme araştırmanın amacına bağlı şekilde bilgi bakımından zengin olan durumların seçilip derin bir şekilde araştırma yapılmasına olanak verir. Belli ölçütleri karşılayıp, ya da belli özelliklere sahip bir ya da daha fazla olan özel hususlarda çalışmak istendiğinde kullanılır (Büyüköztürk vd., 2021). Araştırmaya katılan uygulama ve kontrol gruplarını belirlerken ulaşılan örneklemdeki çocuklara rastgele sayılar tablosundan kodlama yapılarak gruplar oluşturulmuştur. Uygulama ile kontrol gruplarının ön test puanlarına bakıldığında grupların içerisinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum ise, uygulama grubu ile kontrol grubunun homojen dağıldığını yani elde edilen bulgulardan deneysel işlemler öncesinde tüm grupların birbirlerinden farklılıklarının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan çocukların kişisel bilgileri Tablo 3.1 ve Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Uygulama Grubu Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	10	50,0
	Erkek	10	50,0
Yaş aralığı	11 Yaş	9	45,0
	12 Yaş	11	55,0

Tablo 3.1 incelendiğinde, araştırmaya katılanların erkek ve kız sayısının eşit olduğu, en fazla 12 yaşında olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2. Kontrol Grubu Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	10	50,0
	Erkek	10	50,0
Yaş aralığı	11 Yaş	5	25,0
	12 Yaş	15	75,0

Tablo 3.2 incelendiğinde, araştırmaya katılanların erkek ve kız sayısının eşit olduğu ve en fazla 12 yaşında öğrenci olduğu belirlenmiştir.

3.3. Araştırmanın İşlem Yolu

Araştırmaya dahil olan uygulama ile kontrol grubundaki korunmaya muhtaç çocuklara “Kişisel Bilgi Formu, Eurofit Test Bataryası, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği, Çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği Yenilenmiş Form, Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği” uygulanmıştır. Ön test uygulamaları yapıldıktan sonra uygulama grubundaki çocuklara 2021 yılı içerisinde 12 hafta süresince haftada üç (3) gün 60’ar dk. süre ile sportif hareket becerisi gelişimi amacıyla belirlenmiş sportif hareket eğitimi çalışma programı uygulanmıştır. Sportif hareket eğitimi programına başlamadan önce çocukların sevgi evlerindeki psikologları ile birlikte hareket ederek çocuklarla 2 hafta boyunca sportif hareket eğitimi programına yönelik motive edici görüşmeler ve etkinliklerle adaptasyon süreci geçirilmiştir. Sportif hareket eğitiminin yapılacağı günler Salı, Perşembe ve Cumartesi olarak belirlenmiştir. Bu günlerin seçilmesindeki neden ise, çocukların programdan uzak kalmamaları ve bütün hafta boyunca motivasyonlarını artırmaktır. Kontrol grubundaki çocuklar ise 12 hafta boyunca herhangi bir sportif aktivite yapmamışlardır.

Motor gelişimin spor ile ilişkili olan sportif hareketler dönemi, temel hareketler döneminin bir uzantısı durumundadır. Sportif hareketler döneminde hareket bazı spor, oyun, dans ve benzer faaliyetlere uygulanabilen bir araç rolündedir (Mengütay, 1999). Uygulanan sportif hareket eğitimi programının içeriğinin hazırlanmasında; yerli ve yabancı alanyazın incelenerek ve alan uzmanlarından görüşler alınarak, çocukların katılımcı sayısı, cinsiyetleri, yaş özellikleri, gerekli malzeme durumu da dikkate alınarak, çocuklara uygulanacak programın kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık, esneklik, denge ve çabukluk gibi benzer olmayan motorik özellikleri içermesine önem verilmiştir. Sportif hareket eğitimi programı öncesinde çocukları yapılacak olan aktivitelere hazırlamak, motivasyonlarını sağlamak ve sinir sistemiyle eklemleri spor aktivitelerine hazır hale getirmek için 10 dk ısınma yaptırılmıştır. Sportif hareket eğitimi programı sonrasında çocukların toparlanmasını sağlamak ve bir sonraki spor programına hazır hale getirmek için 10 dk soğuma oyunları ve esneme hareketleri yaptırılmıştır. Bu bilgiler dikkate alınarak yapılan çalışma planı örneği aşağıda verilmiştir. Kontrol grubundaki çocuklar ise sportif hareket eğitimine katılmamışlardır. 12 haftalık sportif hareket eğitimi programı verildikten sonra uygulama ile kontrol grubundaki çocuklara son test olarak yine “Eurofit Test Bataryası, Hacettepe Ruhsal

Uyum Ölçeği, Çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği Yenilenmiş Form, Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1. Örnek Sportif Hareket Eğitimi Planı

Uygulama Yeri: Çim saha

Yöntem: Anlatım, komut, gösteri

Uygulama süresi: 60 dakika

Isınma: Jogging, streching

Ana Bölüm: Koordinasyon, çabuk kuvvet ve patlayıcı kuvveti geliştirici hareketler

Ana Bölüm/İçerik: -Yer merdiveniyle çabukluk ve yön değiştirme hareketleri.

- Öne doğru 40cm yüksekliğindeki, 60 cm aralığındaki art arda dizilmiş beş tane engel üzerinden çift ayak ile sıçrama sonrasında 10 m.'lik sprint koşusu.

- Öne doğru art arda dizilmiş 40 cm yüksekliğindeki 60 cm aralığında art arda dizilmiş dört adet engel üzerinden çift ayak ile iki adet sağ yönde iki adet sol yönde yan sıçrama sonrası 10 m.'lik sprint koşusu.

- Öne doğru 1 m. aralıklar ile çapraz şekilde sıralandırılmış çemberlerin içerisine "-sol-sağ-sol-sağ" adım olacak şekilde sıçrama. Çemberin içerisinde sıçrama yapılan ayak üzerinde 2 sn. bekleme ile.

- Kişi işaretli bölge içerisine gelir. Sağında ve solunda dörder tane 50-60 cm aralıklı, 40 cm yüksekliğinde olan engeller vardır. Önce sağ taraftaki engellerin üzerinden yan bir biçimde dizlerini çekip tek tek adımlama yapar. Engellerin bitiminde sağ ayak yere değdiği anda yine aynı yönde sol tarafa diz çekip adımlama yaparak bulunduğu merkez bölgeye ulaşır. Aynı çalışmayı sol taraftaki engellerin üzerinden de uygulayıp merkez noktaya varır. 10 m.'lik sprint ile çalışma sonlanır.

Soğuma: Çocuklar için hazırlanmış olan fiziksel etkinlik kartlarından bir oyun belirleyerek oyunla soğuma ve esnetme hareketleri.

3.4. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırmanın verileri anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, Eurofit Test Bataryası, Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Yenilenmiş Form (ÇSAÖ-Y), Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği ve Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ) kullanılmıştır.

Araştırmanın ölçüm ve uygulama çalışmaları sırasında örneklemin tamamı için eşit şartlar oluşturulmuştur. Ölçüm araçlarında yer alan ifadelerin çocuklar aracılığıyla doğru olarak anlaşıldığı varsayılmaktadır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

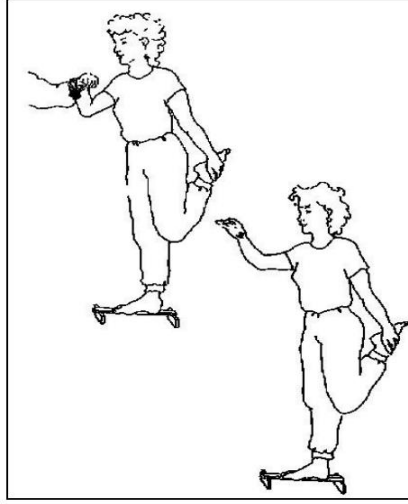
Araştırmaya dahil olan çocukların bireysel bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı aracılığıyla literatür taraması yapılarak konuyla ilişkili olabilecek değişkenlere yönelik geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda; yaş ve cinsiyet durumlarına yönelik sorular sorulmuştur.

3.4.2. Eurofit Test Bataryası

Çocukların motor gelişimleri Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi tarafından yaş aralığı 6 ile 18 arasında olan okul çağındaki çocuklar için önerilen Eurofit Test Bataryasıyla değerlendirilmiştir. Eurofit Test Bataryasının içerisinde motor uygunluk ve kapasiteyi değerlendirmeyi amaçlayan dokuz adet test vardır. Genel vücudun dengesini ölçmek için; flamingo denge testi, kol hareket hızını ölçmek için; disklere dokunma testi, patlayıcı kuvveti değerlendirmek için; durarak uzun atlama testi, el kavrama kuvvetini değerlendirmek için; el dinamometresi testi, karın kas dayanıklılığını değerlendirmek için; mekik testi, kol ve omuzdaki kasların dayanıklılığını değerlendirmek için; bükülü kolda asılma testi, koşma hızı ile çevikliği değerlendirmek için; 10x5 mekik koşusu, vücut esnekliğini değerlendirmek için otur-eriş testi ve kardiyovasküler dayanıklılığı ölçmek için 20 m dayanıklılık mekik koşusu kullanılmıştır. Eurofit Test Bataryasında uygulaması yapılan ölçümlerdeki alet ve istasyonların hepsi önceden belirlenen yönergelerle uygun şekilde hazırlanmıştır. Çocuklara her testte iki deneme hakkı verilmiştir. Gerçekleştirdiği en iyi derece not alınmıştır.

Eurofit Test Bataryası ile Verilerin Toplanması:

Flamingo Denge Testi: Flamingo denge testi, genel denge testi için gerçekleştirilmiştir. Flamingo denge aleti üzerinde tek ayak ile denge sağlanmasına denir. Flamingo denge aletinin ölçüsü; 50 cm uzunluğunda, 5 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğindedir. İki deneme yapılarak bir dakika içerisinde kaç saniye dengede kaldığı hesap edilerek en iyisi not alınmıştır.



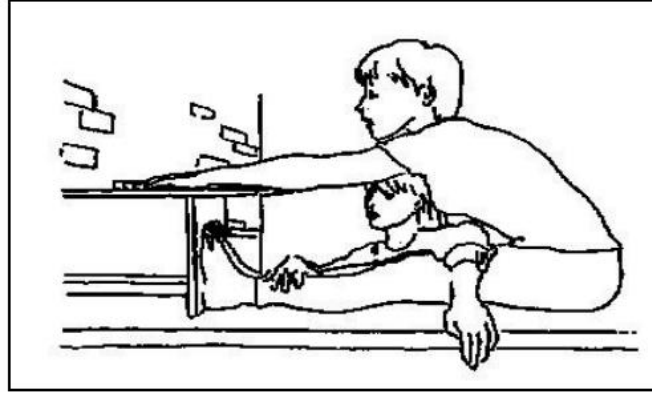
Şekil 3.1. Flamingo Denge Testi (Mazlumoğlu, 2015)

Disklere Dokunma Testi: Teste alınan çocuk, ayakları hafifçe açarak ayakta masanın önündedir. Bir elini iki diskin arasında bulunan dikdörtgen plakaya yerleştirerek diğeriyle ortada bulunan elinin üzerinden geçirir. Her iki diskin arasında mümkün olduğu kadar çabuk bir şekilde gelgit hareketi yapıp A ve B disklerine yirmi beş adet vuruş gerçekleştirir. İki deneme sonrası en iyi derece not alınmıştır.



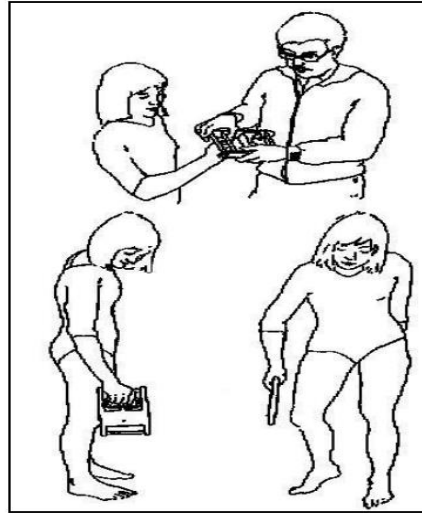
Şekil 3.2. Disklere Dokunma Testi (Mazlumoğlu, 2015)

Otur-Eriş Testi: Teste alınan çocuğun oturur pozisyonda gövdenin mümkün olduğu kadar öne uzanmasına denir. Ölçümü yapabilmek için üzerinde kayan cetvel ve 0 ile 50 cm aralıklarda bölmeleri olan bir kasadan yararlanılmıştır. Teste alınan çocuk, ayakları açık ve ayak tabanları tamamen kasaya gelecek biçimde dizlerini bükmeden oturur. Öne doğru parmak uçlarıyla dizlerini bükmeden cetveli yavaş bir şekilde itebildiği noktaya kadar itmesi istenmiştir. İki deneme sonrası ittiği en son nokta cm cinsinden not alınmıştır.



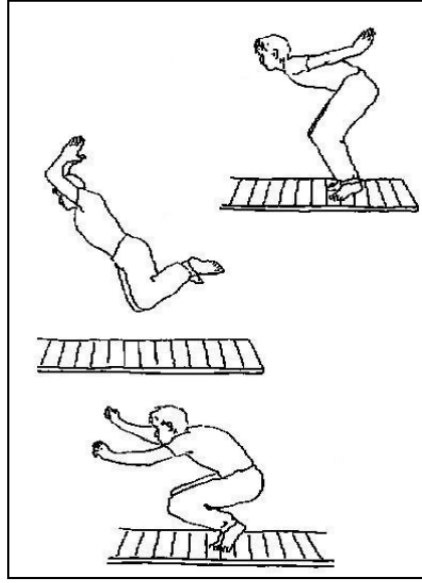
Şekil 3.3. Otur-Eriş Testi

Kavrama Kuvveti Testi (El Dinamometresi Testi): Testlerde, TAKEI TKK-5401 dijital el dinamometresi kullanılmıştır. Hassasiyeti $\pm 2,0$ kgf'dir. Dinamometreyi sağ ve sol elle ayrı ayrı kol-gövde açısı yaklaşık olarak 30 derece olacak biçimde tutar iken kuvvetli bir biçimde sıkılır. İki deneme sonrası en iyi derece kaydedilir.



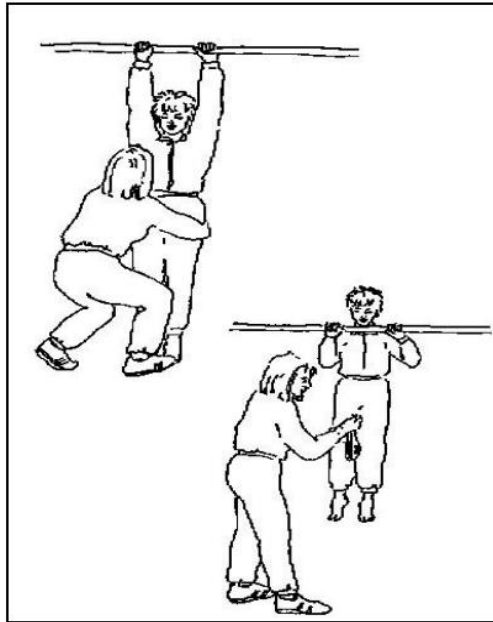
Şekil 3.4. Kavrama Kuvveti Testi (Mazlumoğlu, 2015)

Durarak Uzun Atlama Testi: Testi alınan çocuğun parmak uçlarını çizginin arkasında konumlandırması istenir. Ayakların ise normal aralık içerisinde ayakta durmaları sağlanır. Yere paralel olacak biçimde kolların önde, dizlerin bükülü durumda, kolların salınımıyla birlikte ileriye doğru sıçrayabileceği kadar uzağa sıçraması istenir. İki deneme sonrası, testteki en iyi derece cm cinsinden not alınır.



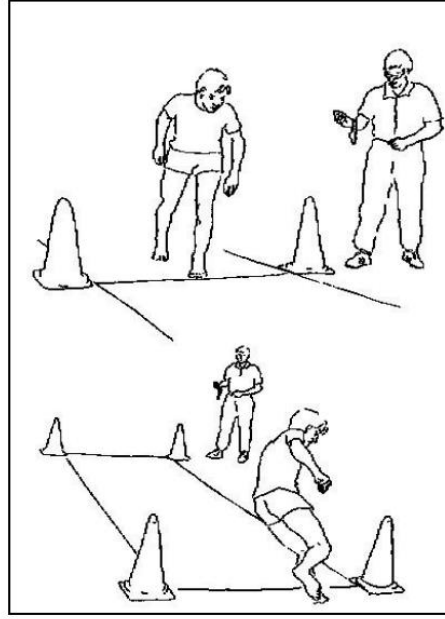
Şekil 3.5. Durarak Uzun Atlama Testi (Mazlumoğlu, 2015)

Bükülü Kolda Asılma Testi: Teste alınan çocuğun sıçrama yapmadan ulaşabileceği noktaya ayarlanan, 2.5 cm çapında, yatay yuvarlak bar iskele yardımıyla barı önden kavrayacak biçimde, omuzlar geniş, başparmak altta diğer parmaklar ise üstte barın altında konumlanması istenmiştir. Çene barın hizasının üzerine çıkına kadar destek verilir. Çocuk pozisyonu çenenin barın altına inmeyeceği bir biçimde olabildiğinden uzun tutmak için çabalar. Test, gözler barın altına indiğinde tamamlanır. İki deneme sonrası en iyi derece saniye cinsinden kaydedilir.



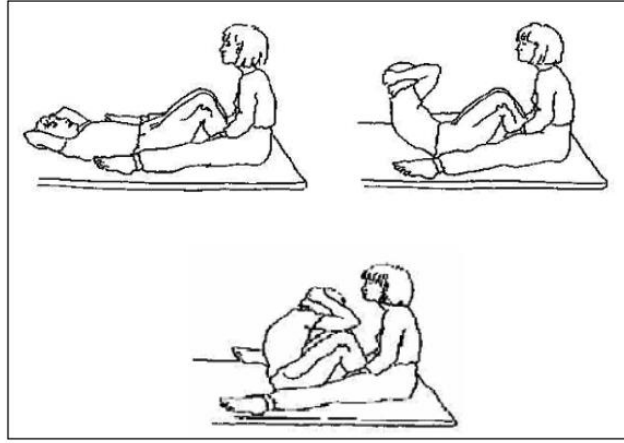
Şekil 3.6. Bükülü Kolda Asılma Testi (Mazlumoğlu, 2015)

10x5 Mekik Koşu Testi: Beş metre aralıklarla yerleştirilen çizgiler hazırlanır. Testi yapacak çocuğun başlangıç çizgisinin ardında hazır olması istenir. Başla komutu ile birlikte iki ayak da iki çizgiyi geçecek biçimde, olabildiği kadar hızlı bir şekilde koşarak karşıdaki çizgiyi geçer. Ardından tekrar başlama çizgisine döner. Toplam 50 metreye ulaşana kadar on defa tekrar eder. Koşu süresi saniye cinsinden kayıt altına alınır.



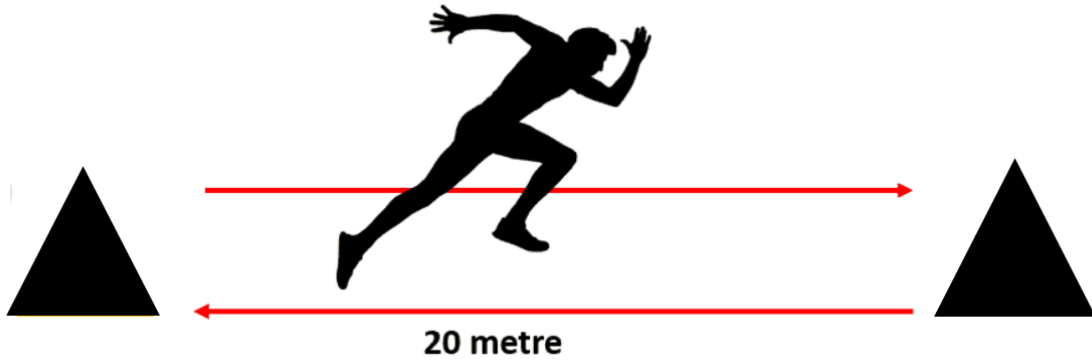
Şekil 3.7. 10x5 Mekik Koşu Testi (Mazlumoğlu, 2015)

Mekik Çekme Testi: Teste alınan çocuğun sırtı dik durumdayken eller boynu tutar. Dizler ise 90 derece bükülüdür. Topuklar ile ayaklar minder üzerine yatay bir biçimde yere oturtulur. Ardından arkaya yatılır, omuzların ise mindere değdirilmesi istenir. Tekrar dirsekler, dizlere değmesi için önde tutularak oturma pozisyonuna dönülür. Teste alınan çocuğun test süresince ellerini boynunda tutması istenir. “Hazır.....başla” komutu ile birlikte bu hareketi 30 saniye süresince hızlı bir biçimde tekrar eder. İki deneme sonrası en iyi mekik sayısı kayıt altına alınır.



Şekil 3.8. Mekik Çekme Testi (Mazlumoğlu, 2015)

20mt Dayanıklılık Testi: Maksimal aerobik kapasite ve dayanıklılık belirteci olarak, 20 m’lik mesafe süresince tükenene kadar koşmayı içerir. Koşu hızı ise belli aralıklarla sinyal veren program aracılığıyla kontrol edilmektedir. Test sonucunda ulaşılan en son mekik sayısı kayıt altına alınmıştır.



Şekil 3.9. 20mt Dayanıklılık Testi

3.4.3. Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği – Yenilenmiş Form (ÇSAÖ-Y)

La Greca ve diğerleri aracılığı ile geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçe’ye geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir ve diğerleri (2000) aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. ÇSAÖ, 5’li likert tipinde öz-bildirim ölçeği şeklindedir. ÇSAÖ, tek boyutludur. Toplam puan bazında değerlendirilmesi yapılmaktadır. Ölçek içeriğinden alınacak puanlar 18 ile 90 arasındadır. Puanlar yükseldikçe sosyal anksiyete seviyesi yükselir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0,81 olarak tespit edilmiştir. Ölçek ilk uygulaması yapıldıktan 1 ay sonrasında 192 öğrenciye bir kez daha yaptırılmış ve testin tekrar test korelasyonu $r=0.81$ şeklinde tespit edilmiştir (Demir, Demir, Türksoy, Özmen ve Uysal, 2000).

Yapılan güvenirlik analizinde mevcut araştırma örneklemini için ölçeğin Cronbach’s α güvenirlik katsayısı .84 şeklinde belirlenmiştir (Tablo 3.3).

Tablo 3.3. Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Cronbach's a Güvenirlik Analizi

Ölçek	Boyut	Cronbach's α	Güvenirlik Düzeyi
Sosyal Kaygı	Toplam	.84	Yüksek

Tablo 3.3'e göre, Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin bu araştırma örnekleminde kullanımı için yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir. Ortaya çıkan her öge için Cronbach alfa değerlerinin .70'ten büyük olması, ölçeğin yüksek iç tutarlılık seviyesinde olduğunu işaret etmektedir (Tavşancıl, 2014; Tabachnick, ve Fidell, 2013).

3.4.4. Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği

Çocuk ve ergen ruhsal uyumunu değerlendirmek amacıyla Gökler ve Öktem (1985) aracılığıyla geliştirilmiş olan ölçeğin geneli Cronbach Alpha katsayısı $r=0.86$ şeklindedir. Ölçek içeriğinde bütün çocuklarda görülmesi mümkün olan ruhsal belirtileri içine alan 3 boyut ve toplam 32 madde yer almaktadır.

Ölçek alt boyutları; nevrotik sorun, davranış sorunu ve diğer sorunlardır. Ölçekteki ilk 24 madde; çocuğun ruhsal uyumuyla ilgilidir. Her madde için 'Yok', 'Biraz' ve 'Çok' şıkları yer almaktadır. Ölçek içerisindeki tek maddeler nevrotik sorunu (1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23), çift maddeler ise davranış sorununun (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24) belirtilerini içerir. Sondaki 8 madde ise (25,26,27,28,29,30,31,32) diğer sorunları sorgular.

Bu araştırmada ölçek toplamı ve alt boyutlar için sonuçlanan Cronbach's α güvenilirlik katsayıları Tablo 3.4'de yer almaktadır.

Tablo 3.4. Ruhsal Uyum Ölçeği Cronbach's a Güvenirlik Analizi

Ölçek	Boyut	Cronbach's α	Güvenirlik Düzeyi
Ruhsal Uyum	Toplam	.76	Yüksek
	Nevrotik Sorun	.72	Yüksek
	Davranış Sorunu	.71	Yüksek
	Diğer Sorunlar	.71	Yüksek

Tablo 3.4 incelendiğinde, Ruhsal Uyum Ölçeği ve alt boyutlarının bu araştırma örnekleminde yönelik ölçümlerde kullanılabileceği söylenebilir.

3.4.5. Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ)

Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Varni ve diğerleri aracılığıyla geliştirilen sağlıklı ilişkisi olan bir yaşam kalitesi ölçeğidir. Ölçek, 2-7 yaş, 8-12 yaş ve 13-18 yaş arasındaki

çocuk için ayrı bir şekilde oluşturulmuştur. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL), Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ) olarak Çakın Memik (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Araştırmamızda 8 ile 12 yaş çocuk için geliştirilmiş olan form kullanılmıştır. 'ÇİYKÖ' likert tipi bir ölçektir. Fiziksel, duygusal, sosyal ve okula ait yaşam kalitesine yönelik, dört alt ölçekten meydana gelen test toplam 23 sorudan oluşmuştur. Duygusal, fiziksel, sosyal ve okul alt ölçekleri birlikte değerlendirilmesi yapılarak psikososyal sağlık puanı şeklinde ayrı bir ölçek puanı oluşturmaktadır. Ölçeğin uygulanmasında belirtilmiş olan problemlerin son bir ay içerisinde ne seviyede yaşandığı tespit edilmektedir. Cevaplar 100'lük puana çevrilerek, hem alt ölçek hem de toplam ölçek için ortalama puan sunar. Yüzlük sistemde puanın artması algılanmış olan yaşam kalitesinin de yükselmesini ifade eder.

Ölçek boyutlarının Cronbach's α güvenirlik katsayıları bu araştırmada, şu şekilde bulunmuştur:

Tablo 3.5. Yaşam Kalitesi Ölçeği Cronbach's α Güvenirlik Analizi

Ölçek	Boyut	Cronbach's α	Güvenirlik Düzeyi
Yaşam Kalitesi	Toplam	.86	Yüksek
	Fiziksel	.73	Yüksek
	Duygusal	.71	Yüksek
	Sosyal	.80	Yüksek
	Okul	.73	Yüksek

Tablo 3.5'e göre, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerine ve sosyal, fiziksel, duygusal ve okul boyutlarına ilişkin ölçümlerde yüksek düzeyde güvenirlik sağladığı görülmektedir.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi için SPSS programı tercih edilmiştir. Ölçme araçlarının bu araştırma örneğinde güvenirliğini belirlemek için Croanbach's Alfa analizi kullanılmıştır. Öte yandan verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için Shapiro Wilk Testi, çarpıklık, basıklık değerleri, histogram ve gövde yaprak diyagramlarından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

3.5.1. Normallik Testi

Araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı Shapiro Wilk Testi, basıklık, çarpıklık değerleri ve gövde yaprak diyagramları yorumlanarak belirlenmiştir. İlk adımda kullanılan Shapiro Wilk Testi'ne yönelik bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 3.6. Araştırma Verilerine Ait Shapiro Wilk Testi Tablosu

Ölçekler ve Eurofit Test Bataryası	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	S.d.	Sig.
Flamingo Denge Testi	0,986	80	0,361
Disklere Dokunma Testi	0,942	80	0,313
Otur-Eriş Testi	0,983	80	0,351
El dinamometresi Testi-sağ	0,930	80	0,301
El dinamometresi Testi -sol	0,896	80	0,015
Durarak Uzun Atlama Testi	0,965	80	0,512
Bükülü kolda Asılma Testi	0,859	80	0,000
10x5 Mekik Koşusu Testi	0,908	80	0,000
30sn Mekik Çekme Testi	0,987	80	0,588
20mt Dayanıklılık Testi	0,977	80	0,565
Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam	0,973	80	0,431
Ruhsal Uyum Ölçeği Toplam	0,972	80	0,402
Nevrotik sorun	0,970	80	0,353
Davranış sorunu	0,955	80	0,110
Diğer sorunlar	0,963	80	0,233
Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	0,941	80	0,211
Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar	0,817	80	0,000
Duygular ile ilgili sorunlar	0,934	80	0,182
Başkaları ile ilgili sorunlar	0,910	80	0,123
Okul ile ilgili sorunlar	0,893	80	0,057

Tablo 3.6 incelendiğinde, Eurofit Testlerinden olan flamingo denge testi ($p=0,361$), disklere dokunma testi ($p=0,313$), otur-eriş testi ($p=0,351$), el dinamometresi testi (sağ) ($p=0,301$), durarak uzun atlama testi ($p=0,512$), 30sn mekik çekme testi ($p=0,588$), 20mt dayanıklılık testlerinin ($p=0,565$) anlamlılık değerinin ($p<0,05$) üstünde olduğu görülmüştür. Bu durum,

bu verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Ancak el dinamometresi testi (sol) ($p=0,015$), bükülü kolda asılma testi ($p=0,000$), 10x5 mekik koşusu testi ($p=0,000$) anlamlılık değerlerinin ($p<0,05$) altında olduğu görülmektedir. Bu parametrelere ait verilerin ise normal dağılım göstermediği şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal Kaygı Ölçeği toplamı ($p=0,431$), Ruhsal Uyum Ölçeği toplamı ($p=0,402$) Nevrotik Sorun ($p=0,353$), Davranış Sorunu ($p=0,110$) ve Diğer Sorunlar ($p=0,233$) alt boyutlarında; Yaşam Kalitesi Ölçeği toplamı ($p=0,211$) ve Duygular İle İlgili Sorunlar ($p=0,182$), Başkaları İle İlgili Sorunlar ($p=0,123$), ve Okul İle İlgili Sorunlar ($p=0,057$) alt boyutlarında anlamlılık değerinin ($p<0,05$) üstünde olduğu görülmüştür. Bu durum, bu verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Ancak Yaşam Kalitesi Ölçeği Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar ($p=0,000$) alt boyutunun anlamlılık değerinin ($p<0,05$) altında olduğu görülmektedir. Bu parametreye ait verilerin ise normal dağılım göstermediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterdiğine yönelik kararın net bir şekilde verilebilmesi için Shapiro Wilk Testi yanında çarpıklık ve basıklık analizi yapılmış ve gövde yaprak diyagramları incelenmiştir.

Araştırma verilerinin normal dağılımını değerlendirmek için yapılan çarpıklık ve basıklık analizine yönelik bulgular Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7. Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçme Araçları	Alt Boyutlar	Çarpıklık (Skewness)		Basıklık (Kurtosis)		
		İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata	
Eurofit Test	Flamingo Denge Testi	0,752	0,27	0,134	0,532	
	Disklere Dokunma Testi	1,215	0,27	1,653	0,532	
	Otur-Eriş Testi	-0,272	0,27	0,122	0,532	
	El dinamometresi Testi-sağ	1,075	0,27	1,547	0,532	
	El dinamometresi Testi -sol	1,349	0,27	1,708	0,532	
	Durarak Uzun Atlama Testi	1,694	0,27	1,218	0,532	
	Bükülü Kolda Asılma Testi	1,594	0,27	3,386	0,532	
	10x5 Mekik Koşusu Testi	1,351	0,27	3,048	0,532	
	30sn Mekik Çekme Testi	0,069	0,27	-0,245	0,532	
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi	1,016	0,27	1,550	0,532	
Sosyal Ölçeği	Kaygı	Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam	0,369	0,27	0,018	0,532
Ruhsal Ölçeği	Uyum	Ruhsal Uyum Ölçeği Toplam	0,172	0,27	-0,75	0,532
		Nevrotik sorun	0,216	0,27	-0,768	0,532
		Davranış sorunu	0,31	0,27	-0,54	0,532
		Diğer sorunlar	-1,106	0,27	0,466	0,532
		Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	1,033	0,27	1,383	0,532
Yaşam Ölçeği	Kalitesi	Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar	1,417	0,27	3,761	0,532
		Duygular ile ilgili sorunlar	1,185	0,27	1,012	0,532
		Başkaları ile ilgili sorunlar	1,349	0,27	1,442	0,532
		Okul ile ilgili sorunlar	0,701	0,27	-0,021	0,532

Normallik testlerinden çarpıklık ve basıklık değerleri yorumlanırken birkaç farklı görüş öne çıkmaktadır. Bunlardan Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olması, normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanmaktayken, George ve Mallery (2010)'e göre çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında olduğunda veriler normal dağılım göstermektedir.

Tablo 3.7 İncelendiğinde, Eurofit Test Bataryasına ait verilerden Bükülü Kolda Asılma Testi'nin, 10x5 Mekik Koşusu Testi'nin ve Yaşam Kalitesi Ölçeği Sağlık ve Aktiviteler İle İlgili Sorunlar alt boyutunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans değer olan +2 ile -2 (George ve Mallery, 2010) aralığında olmadığı belirlenmiştir. Bu parametreler dışındaki tüm verilerin referans değer aralığında olduğu görülmüştür.

Öte yandan verilere ait histogram ve gövde yaprak diyagramları da incelenmiştir.

Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiş ve istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Buradan hareketle analizlerde gruplar arası farkların karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-testi, grup içi farkların karşılaştırılması için Bağımlı Örneklem T Testi kullanılmıştır.

3.5.2. İstatistiksel Analizler

Araştırma verilerinin istatistiksel analizlerinde frekans, yüzde, minimum ve maksimum değerler için betimsel istatistik analizleri; gruplar arası farkların karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-testi, grup içi farkların karşılaştırılması için Bağımlı Örneklem T-Testinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumların yer aldığı tablolara yer verilmiştir. Bulgular bağımlı değişken sırasına göre alt başlıklar halinde verilmiştir.

4.1. Bağımlı Değişkenlere Yönelik Bulgular

4.1.1. Motor Gelişime Yönelik Bulgular

Katılımcıların motor beceri seviyelerini belirlemek için Eurofit Test Bataryası tercih edilmiştir. Katılımcıların Eurofit testi ön test sonuçlarının karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmış, elde edilen analiz bulguları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Eurofit Test Bataryası Ön Test Bulgularının Karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
EUROFIT TEST BATARYASI	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Uygulama	20	12,850	7,548	1,622	0,113
		Kontrol	20	9,300	6,233		
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Uygulama	20	16,670	3,601	0,958	0,344
		Kontrol	20	15,537	3,871		
	Otur-Eriş Testi (cm)	Uygulama	20	25,925	4,721	-0,600	0,552
		Kontrol	20	26,975	6,237		
	El dinamometresi Testi-sağ (kg)	Uygulama	20	18,495	7,026	-0,226	0,823
		Kontrol	20	18,980	6,554		
	El dinamometresi Testi-sol (kg)	Uygulama	20	18,475	7,182	0,557	0,582
		Kontrol	20	17,475	3,594		
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Uygulama	20	121,750	36,363	0,038	0,970
		Kontrol	20	121,400	18,273		
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Uygulama	20	13,303	14,629	-0,074	0,941
		Kontrol	20	13,604	10,804		
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Uygulama	20	36,774	4,585	0,528	0,601
		Kontrol	20	35,999	4,704		
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Uygulama	20	17,650	4,568	0,466	0,644
		Kontrol	20	17,000	4,255		
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Uygulama	20	13,350	9,120	-1,706	0,096
		Kontrol	20	18,300	9,228		

p<0,05

Tablo 4.1'e göre, uygulama ve kontrol grubuna uygulanan eurofit test bataryası ön test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların Eurofit motor beceri düzeylerinin son test sonuçlarının karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz bulguları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Eurofit Test Bataryası Son Test Bulgularının Karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
EUROFIT TESTİ	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Uygulama	20	7,500	5,548	-0,072	0,043*
		Kontrol	20	7,650	7,421		
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Uygulama	20	13,981	3,053	-0,200	0,003*
		Kontrol	20	13,609	4,066		
	Otur-Eriş Testi (cm)	Uygulama	20	27,895	4,945	0,983	0,032*
		Kontrol	20	25,915	7,522		
	El dinamometresi Testi-sağ (kg)	Uygulama	20	21,037	7,805	0,395	0,005*
		Kontrol	20	20,130	6,650		
	El dinamometresi Testi-sol (kg)	Uygulama	20	20,376	7,531	0,635	0,029*
		Kontrol	20	19,010	5,971		
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Uygulama	20	130,100	32,504	0,147	0,040*
		Kontrol	20	119,250	20,695		
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Uygulama	20	19,197	15,064	1,263	0,014*
		Kontrol	20	14,221	9,147		
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Uygulama	20	37,335	3,987	-1,286	0,006*
		Kontrol	20	36,092	4,631		
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Uygulama	20	19,900	5,069	3,077	0,004*
		Kontrol	20	15,250	4,470		
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Uygulama	20	17,600	10,922	0,454	0,030*
		Kontrol	20	16,200	8,426		

p<0,01

Tablo 4.2'ye göre, eurofit test bataryası testlerinden flamingo denge testi için uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =7,500, SS=5.548) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =7,650, SS=7,421) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir (t(38)= -,072, p=,043). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda flamingo denge testi ($\bar{X}$ =7,500) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =7,650) göre daha yüksektir.

Disklere dokunma testi için uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =13,981, SS=3.053) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =13,609, SS=4.066) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir (t(38)= -,200, p=,003). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki

çocuklarda disklere dokunma testi ($\bar{X}$ =13,981) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =13,609) göre daha yüksektir.

Otur-eriş testi için uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =27,895, SS=4.945) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =25,915, SS=7.522) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= ,983$, $p=,032$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda otur-eriş testi ($\bar{X}$ =27,895) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =25,915) göre daha yüksektir.

El dinamometresi (sağ) testi uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =21,037, SS=7.805) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =20,130, SS=6.650) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= ,395$, $p=,005$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda el dinamometresi (sağ) testi ($\bar{X}$ =21,037) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =20,130) göre daha yüksektir.

El dinamometresi (sol) testi uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =20,376, SS=7.531) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =19,010, SS=5.971) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= ,635$, $p=,029$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda el dinamometresi (sol) testi ($\bar{X}$ =20,376) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =19,010) göre daha yüksektir.

Durarak uzun atlama testi uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =130,100, SS=32.504) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =119,250, SS=20,695) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= ,147$, $p=,040$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda durarak uzun atlama testi ($\bar{X}$ =130,100) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =119,250) göre daha yüksektir.

Bükülü kolda asılma testi uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =19,197, SS=15.064) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =14,221, SS=9,147) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= 1,263$, $p=,014$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda bükülü kolda asılma testi ($\bar{X}$ =19,197) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =14,221) göre daha yüksektir.

10x5 mekik koşusu testi uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =37,335, SS=3.987) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =36,092, SS=4.631) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= -1,286$, $p=,006$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda 10x5 mekik koşusu testi ($\bar{X}$ =37,335) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =36,092) göre daha yüksektir.

30 sn mekik çekme testi uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =19,900, SS=5.069) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =15,250, SS=4.470) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= 3,077$, $p=,004$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda 30 sn mekik çekme testi ($\bar{X}$ =19,900) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =15,250) göre daha yüksektir.

20 mt dayanıklılık koşusu testi uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =17,600, SS=10.922) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =16,200, SS=8.426) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= ,454$, $p=,030$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda 20 mt dayanıklılık koşusu testi ($\bar{X}$ =17,600) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =16,200) göre daha yüksektir.

Araştırmanın uygulama grubunda, sportif hareket eğitiminin motor gelişime yönelik meydana getirdiği ön test ve son test arası farkı belirlemek için Bağımlı Örneklem T Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Uygulama Grubu Eurofit Ön Test ve Son Test Bağımlı Örneklem T Testi Sonuçları

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Test	n	$\bar{X}$	S.S.	t	sd	p
EUROFIT TESTİ	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Ön	20	12,850	7,548	6,388	19	0,000*
		Son	20	7,500	5,548			
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Ön	20	16,670	3,601	7,060	19	0,000*
		Son	20	13,381	3,053			
	Otur-Eriş Testi (cm)	Ön	20	25,925	4,721	-5,542	19	0,000*
		Son	20	27,895	4,947			
	El dinamometresi Testi –sağ (kg)	Ön	20	18,495	7,026	-5,603	19	0,000*
		Son	20	21,037	7,805			
	El dinamometresi Testi -sol (kg)	Ön	20	18,475	7,182	-6,671	19	0,000*
		Son	20	20,376	7,531			
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Ön	20	121,750	36,363	-0,766	19	0,449
		Son	20	130,100	32,504			
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Ön	20	13,303	14,629	-4,746	19	0,000*
		Son	20	19,197	15,064			
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Ön	20	36,774	4,585	3,731	19	0,001*
		Son	20	34,335	3,987			
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Ön	20	17,650	4,568	-6,347	19	0,000*
		Son	20	19,900	5,066			
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Ön	20	13,350	9,120	-4,240	19	0,000*
		Son	20	17,600	10,922			

$p<0,01$

Tablo 4.3'e göre, uygulama grubundaki katılımcıların ön test flamingo denge testi ortalamaları ($\bar{X}$ =12,850, SS=7.548) ve son test flamingo denge testi ortalamaları ($\bar{X}$ =7,500, SS=5.548) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= 6,388$,

$p=,000$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubunun ön test flamingo denge ortalamaları ($\bar{X}=12,850$) son test flamingo denge ortalamalarına ($\bar{X}=7,548$) göre daha yüksektir.

Disklere dokunma testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= 7,060$, $p=,000$). Bu fark ön test lehinedir.

Otur-eriş testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= -5,542$, $p=,000$). Bu fark son test lehinedir.

El dinamometresi (sağ) testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= -5,603$, $p=,000$). Bu fark son test lehinedir.

El dinamometresi (sol) testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= -6,671$, $p=,000$). Bu fark son test lehinedir.

Bükülü kolda asılma testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= -4,746$, $p=,000$). Bu fark son test lehinedir.

10x5 mekik koşusu testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= 3,731$, $p=,001$). Bu fark ön test lehinedir.

30sn mekik çekme testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= -6,347$, $p=,000$). Bu fark son test lehinedir.

20mt dayanıklılık koşusu testi uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= -4,240$, $p=,000$). Bu fark son test lehinedir.

Geriye kalan durarak uzun atlama testinde uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında bağımlı örneklem t testine göre herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Araştırmanın kontrol grubunda, sportif hareket eğitiminin motor gelişime yönelik meydana getirdiği ön test son test arası farkı belirlemek için Bağımlı Örneklem T-Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Kontrol Grubu Eurofit Ön Test ve Son Test Bağımlı Örneklem T Testi Sonuçları

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Test	n	$\bar{X}$	S.S.	t	sd	p
EUROFIT TESTİ	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Ön	20	9,300	6,233	0,761	38	0,451
		Son	20	7,650	7,421			
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Ön	20	15,537	3,871	1,536	38	0,133
		Son	20	13,609	4,066			
	Otur-Eriş Testi (cm)	Ön	20	26,975	6,237	0,485	38	0,63
		Son	20	25,915	7,522			
	El dinamometresi Testi -sağ (kg)	Ön	20	18,980	6,554	-0,551	38	0,585
		Son	20	20,130	6,650			
	El dinamometresi Testi -sol (kg)	Ön	20	17,475	3,594	-0,985	38	0,331
		Son	20	19,010	5,971			
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Ön	20	121,400	18,273	-0,348	38	0,730
		Son	20	119,250	20,695			
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Ön	20	13,604	10,804	-0,195	38	0,846
		Son	20	14,221	9,147			
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Ön	20	35,999	4,704	-0,064	38	0,95
		Son	20	36,092	4,631			
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Ön	20	17,000	4,255	1,268	38	0,212
		Son	20	15,250	4,470			
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Ön	20	18,300	9,228	1,268	38	0,213
		Son	20	16,200	8,426			

p<0,05

Tablo 4.4'e göre, Eurofit ön test ve son test değerlerine göre herhangi bir farklılık görülmemektedir.

4.1.2. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Düzeylerine Yönelik Bulgular

Katılımcıların sosyal kaygı, ruhsal uyum ve yaşam kalitesi düzeylerinin ön test sonuçlarının karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz bulguları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Ön Test Bulgularının Karşılaştırılması

Ölçme Araçları	Ölçekler ve Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	S.S.	t	sd	p
Sosyal Kaygı Ölçeği	Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam	Uygulama	20	2,510	0,661	0,783	38	0,438
		Kontrol	20	2,331	0,761			
Ruhsal Uyum Ölçeği	Ruhsal Uyum Ölçeği Toplam	Uygulama	20	1,803	0,201	4,192	38	0,442
		Kontrol	20	1,550	0,160			
	Nevrotik sorun	Uygulama	20	1,731	0,300	3,056	38	0,574
		Kontrol	20	1,440	0,301			
	Davranış sorunu	Uygulama	20	1,820	0,352	3,833	38	0,596
		Kontrol	20	1,452	0,230			
	Diğer sorunlar	Uygulama	20	1,854	0,171	-0,257	38	0,799
		Kontrol	20	1,862	0,132			
	Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	Uygulama	20	2,111	0,570	1,600	38	0,118
		Kontrol	20	1,851	0,430			
Yaşam Kalitesi Ölçeği	Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	1,900	0,542	0,767	38	0,448
		Kontrol	20	1,782	0,481			
	Duygular ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	2,220	0,880	0,361	38	0,720
		Kontrol	20	2,120	0,861			
	Başkaları ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	2,090	0,872	3,184	38	0,004*
		Kontrol	20	1,422	0,332			
	Okul ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	2,361	0,841	0,841	38	0,406
		Kontrol	20	2,152	0,730			

p<0,01

Tablo 4.5'e göre, uygulama grubundaki katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ortalamaları ($\bar{X}$ =2,510, SS=.661) ve kontrol grubundaki katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ortalamaları ($\bar{X}$ =2,331, SS=.761) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($t(38)=$,783, $p=$,438). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda Sosyal Kaygı Ölçeğinde ($\bar{X}$ =2,510) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =2,331) göre daha yüksek çıkmasına rağmen, fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Uygulama grubundaki katılımcıların Ruhsal Uyum Ölçeği ortalamaları ($\bar{X}$ =1,803, SS=.201) ve kontrol grubundaki katılımcıların Ruhsal Uyum Ölçeği ortalamalarının ($\bar{X}$ =1,550, SS=.160) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($t(38)=$ 4,192, $p=$,442). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda Ruhsal Uyum Ölçeğinde ($\bar{X}$ =1,803) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =1,550) göre daha yüksek çıkmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Aynı şekilde Ruhsal Uyum Ölçeği alt boyutlarının da uygulama ve kontrol grubuna göre aralarında herhangi istatistiksel bir fark tespit edilmemiştir.

Yaşam kalitesi ölçeğindeki başkaları ile ilgili sorunlar alt boyutunda uygulama grubundaki katılımcılar ($X=2,090$, $SS=.872$) ve kontrol grubundaki katılımcıların ($X=1,422$, $SS=0.332$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(24,454)= 3,184$, $p=,004$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda sportif hareket eğitiminin ($X=2,090$) kontrol grubundaki çocuklara ($X=1,422$) göre daha yüksektir.

Diğer yandan geriye kalan Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutları ve ölçek genelinde, uygulama ve kontrol grubuna göre herhangi bir istatistiksel fark çıkmamıştır.

Tablo 4.6. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Son Test Bulgularının Karşılaştırılması

Ölçme Araçları	Ölçekler ve Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	S.S.	t	sd	p
Sosyal Kaygı Ölçeği	Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam	Uygulama	20	2,333	0,438	1,070	38	0,023*
		Kontrol	20	2,122	0,765			
	Ruhsal Uyum Ölçeği Toplam	Uygulama	20	1,456	0,213	1,745	38	0,019*
		Kontrol	20	1,543	0,193			
Ruhsal Uyum Ölçeği	Nevrotik sorun	Uygulama	20	1,554	0,332	1,721	38	0,003*
		Kontrol	20	1,879	0,310			
	Davranış sorunu	Uygulama	20	1,641	0,363	1,409	38	0,047*
		Kontrol	20	1,691	0,306			
	Diğer sorunlar	Uygulama	20	1,831	0,191	-0,701	38	0,037*
		Kontrol	20	1,868	0,143			
	Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	Uygulama	20	2,254	0,778	2,056	38	0,048*
		Kontrol	20	1,841	0,449			
	Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	2,212	0,964	1,762	38	0,009*
		Kontrol	20	2,087	0,483			
Yaşam Kalitesi Ölçeği	Duygular ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	2,420	0,774	-0,037	38	0,001*
		Kontrol	20	2,131	0,920			
	Bşkaları ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	2,501	1,122	3,948	38	0,001*
		Kontrol	20	1,420	0,483			
	Okul ile ilgili sorunlar	Uygulama	20	2,210	0,970	0,579	38	0,006*
		Kontrol	20	2,063	0,632			

$p<0,01$

Tablo 4.6'ya göre, uygulama grubundaki katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği ortalamaları ($\bar{X}=2,333$, $SS=.438$) ve kontrol grubundaki katılımcılar Sosyal Kaygı Ölçeği ortalamaları ($\bar{X}=2,122$, $SS=.765$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(30,26)=$

1,070, $p=,023$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda Sosyal Kaygı Ölçeğinde ($\bar{X}=2,333$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=2,122$) göre daha yüksektir.

Ruhsal Uyum Ölçeği genel boyutunda uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,456$, $SS=0.213$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,543$, $SS=0.193$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= 1,745$, $p=,019$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda Ruhsal Uyum Ölçeği genel boyutu ($\bar{X}=1,456$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=1,543$) göre daha düşüktür.

Nevrotik sorun alt boyutunda uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,554$, $SS=0.332$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,879$, $SS=0.310$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= 1,721$, $p=,003$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda nevroitik sorun alt boyutu ($\bar{X}=1,554$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=1,879$) göre daha düşüktür.

Davranış sorunu alt boyutunda uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,641$, $SS=0.363$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,691$, $SS=0.306$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= 1,409$, $p=,047$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda davranış sorunu alt boyutu ($\bar{X}=1,641$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=1,691$) göre daha düşüktür.

Diğer sorunlar alt boyutunda uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,831$, $SS=0.191$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,868$, $SS=0.143$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)= -,701$, $p=,037$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda diğer sorunlar alt boyutu ($\bar{X}=1,831$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=1,868$) göre daha düşüktür.

Korunmaya muhtaç çocuklarda sportif hareket eğitiminin Ruhsal Uyum ve alt boyutları düzeylerine etkisi bulunmaktadır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği genel boyutu uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,254$, $SS=0.778$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,841$, $SS=0.449$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(30,411)= 2,056$, $p=,048$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda Yaşam Kalitesi Ölçeği genel boyutu ($\bar{X}=2,254$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=1,841$) göre daha yüksektir.

Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar alt boyutu uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,212$, $SS=0.964$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,087$, $SS=0.483$) arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(25,854)= 1,762, p=,009$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar alt boyutu ($\bar{X}=2,212$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=2,087$) göre daha yüksektir.

Duygular ile ilgili sorunlar alt boyutu uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,420, SS=0.774$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,131, SS=0.920$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(25,854)= -,037, p=,001$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda duygular ile ilgili sorunlar alt boyutu ($\bar{X}=2,420$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=2,131$) göre daha yüksektir.

Başkaları ile ilgili sorunlar alt boyutu uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,501, SS=1.122$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=1,420, SS=0.483$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(25,854)= 3,948, p=,001$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda başkaları ile ilgili sorunlar alt boyutu ($\bar{X}=2,501$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=1,420$) göre daha yüksektir.

Okul ile ilgili sorunlar alt boyutu uygulama grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,210, SS=0.970$) ve kontrol grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=2,063, SS=0.632$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(30,411)= ,579, p=,006$). Bu sonuçlara göre, uygulama grubundaki çocuklarda okul ile ilgili sorunlar alt boyutu ($\bar{X}=2,210$) kontrol grubundaki çocuklara ($\bar{X}=2,063$) göre daha yüksektir.

Diğer bir ifade ile korunmaya muhtaç çocuklarda sportif hareket eğitiminin Yaşam Kalitesi ve alt boyutları düzeylerine etkisi bulunmaktadır.

Sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda sosyal kaygı, ruhsal uyum ve yaşam kalitesine yönelik meydana getirdiği ön test son test arası farkı belirlemek için bağımlı örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Uygulama Grubu Ön Test ve Son Test Bağımlı Örneklem T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Test	n	$\bar{X}$	S.S.	t	sd	p
Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam	Ön	20	2,516	0,667	1,387	19	0,182
	Son	20	2,333	0,438			
Ruhsal Uyum Ölçeği Toplam	Ön	20	1,800	0,202	2,766	19	0,012*
	Son	20	1,656	0,213			
Nevrotik sorunlar	Ön	20	1,737	0,305	2,141	19	0,045*
	Son	20	1,554	0,332			
Davranış sorunları	Ön	20	1,825	0,354	2,513	19	0,021*
	Son	20	1,641	0,363			
Diğer sorunlar	Ön	20	1,856	0,173	0,748	19	0,464
	Son	20	1,831	0,191			
Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	Ön	20	2,113	0,571	-0,932	19	0,363
	Son	20	2,254	0,778			
Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar	Ön	20	1,906	0,543	-1,313	19	0,205
	Son	20	2,212	0,964			
Duygular ilgili sorunlar	Ön	20	2,220	0,889	0,486	19	0,633
	Son	20	2,120	0,774			
Başkaları ile ilgili sorunlar	Ön	20	2,090	0,878	-1,536	19	0,141
	Son	20	2,500	1,122			
Okul ile ilgili sorunlar	Ön	20	2,360	0,845	0,862	19	0,400
	Son	20	2,210	0,970			

$p < 0,05$

Tablo 4.7'ye göre, Ruhsal Uyum Genel toplamında uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19) = 2,766$, $p = 0,012$). Uygulama grubu ön test ortalaması ($\bar{X} = 1,800$) değerinden son test ortalaması ($\bar{X} = 1,656$) değerine düşüş sağlanmıştır. Bu durumda, korumaya muhtaç çocuklar üzerine yapılan sportif hareketlerin, onların Ruhsal Uyum sorunlarını azalttığı söylenebilir.

Nevrotik sorun alt boyutu uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19) = 2,141$, $p = 0,045$). Aynı şekilde uygulama grubu ön test ortalaması ($\bar{X} = 1,737$) değerinden son test ortalaması ($\bar{X} = 1,554$) değerine düşüş sağlanmıştır. Bu durumda, korumaya muhtaç çocuklar üzerine yapılan sportif hareketlerin, onların nevrotik sorunlarını azalttığı söylenebilir.

Davranış sorunu alt boyutu uygulama grubu ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(19)= 2,513$, $p=,021$). Yine uygulama grubu ön test ortalaması ($\bar{X}=1,825$) değerinden son test ortalaması ($\bar{X}=1,641$) değerine düşüş sağlanmıştır. Bu durumda, korumaya muhtaç çocuklar üzerine yapılan sportif hareketlerin, onların davranış sorunlarını azalttığı söylenebilir.

Geriye kalan ölçek ve alt boyutları arasında bağımlı örneklem t testine göre herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, katılımcıların Sosyal Kaygı-Ruhsal Uyum Ölçeği diğer sorunlar alt boyutu ile Yaşam Kalitesi Ölçeği genel boyutu ile alt boyutlarının uygulama grubu ön test ve son test değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, gruplar arasında, uygulama grubu ön test ve son test değişkenine göre istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

4.2. Bağımsız Değişkenlere Yönelik Bulgular

Katılımcıların motor gelişimlerinin ön test sonuçlarının cinsiyete göre karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz bulguları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Eurofit Test Bataryası Ön Test ve Son Test Bulgularının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçüm	Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Ön Test	EUROFIT TESTİ	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Kız	20	12,251	7,150	1,053	0,299
			Erkek	20	9,900	6,951		
		Disklere Dokunma Testi (sn)	Kız	20	16,513	3,460	,698	0,489
			Erkek	20	15,682	4,020		
		Otur-Eriş Testi (cm)	Kız	20	26,021	6,061	-,485	0,630
			Erkek	20	26,870	4,962		
		El dinamometresi Testi-sağ (kg)	Kız	20	15,960	3,950	-2,846	0,008*
			Erkek	20	21,512	7,781		
		El dinamometresi Testi-sol (kg)	Kız	20	15,060	3,020	-3,788	0,001*
			Erkek	20	20,881	6,162		
		Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Kız	20	106,250	20,652	-4,021	0,000*
			Erkek	20	136,900	27,117		
		Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Kız	20	6,870	5,480	-3,801	0,001*
			Erkek	20	20,031	14,471		
Son Test	EUROFIT TESTİ	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Kız	20	37,430	4,660	1,464	0,152
			Erkek	20	35,332	4,402		
		30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Kız	20	15,353	3,784	-3,173	0,003*
			Erkek	20	19,303	4,071		
		20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Kız	20	15,300	9,290	-,349	0,729
			Erkek	20	16,352	9,700		
		Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Kız	20	8,551	6,711	,952	0,347
			Erkek	20	6,600	6,223		
		Disklere Dokunma Testi (sn)	Kız	20	14,212	3,190	1,297	0,202
			Erkek	20	12,773	3,822		
		Otur-Eriş Testi (cm)	Kız	20	26,860	6,683	-,044	0,965
			Erkek	20	26,950	6,191		
		El dinamometresi Testi-sağ (kg)	Kız	20	17,520	3,890	-2,957	0,006*
			Erkek	20	23,647	8,402		
		El dinamometresi Testi-sol (kg)	Kız	20	16,005	2,800	-4,100	0,000*
			Erkek	20	23,381	7,540		
		Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Kız	20	109,650	16,422	1,276	0,210
			Erkek	20	139,700	28,316		
		Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Kız	20	11,669	7,301	-2,743	0,011*
			Erkek	20	21,750	14,720		
		10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Kız	20	36,377	4,821	1,730	0,092
			Erkek	20	34,051	3,581		
		30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Kız	20	16,000	4,670	-1,957	0,058
			Erkek	20	19,150	5,471		
		20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Kız	20	14,250	8,500	-1,784	0,082
			Erkek	20	19,550	10,204		

p<0,01

Tablo 4.8 incelendiğinde ön test sonuçlarına göre, el dinamometresi (sağ) testi kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=15,960$, $SS=3.950$) ve erkek grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=21,515$, $SS=7.785$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(28,180)=-2,846$, $p=,008$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda el dinamometresi testi ($\bar{X}=15,960$) erkek grubundaki çocuklara ($X=21,512$) göre daha düşüktür.

El dinamometresi (sol) testi kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=15,060$, $SS=3.020$) ve erkek grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=20,881$, $SS=6.162$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(27,653)=-3,788$, $p=,001$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda El dinamometresi (sol) testi ($\bar{X}=15,060$) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}=20,881$) göre daha düşüktür.

Durarak uzun atlama testi kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=106,250$, $SS=20.652$) ve erkek grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=136,900$, $SS=27.117$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(4,021)=2,293$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda durarak uzun atlama testi ($\bar{X}=106,250$) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}=136,900$) göre daha yüksektir.

Bükülü kolda asılma testi kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=6,875$, $SS=5,480$) ve erkek grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=20,033$, $SS=14.471$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(24,345)=-3,801$, $p=,001$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda bükülü kolda asılma testi ($\bar{X}=6,875$) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}=20,033$) göre daha düşüktür.

30sn mekik çekme testi kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=15,353$, $SS=3,784$) ve erkek grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=19,303$, $SS=4.071$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)=-3,173$, $p=,003$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda 30sn mekik çekme testi ($\bar{X}=15,353$) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}=19,303$) göre daha düşüktür.

Diğer yandan geriye kalan flamingo denge testi, disklerle dokunma testi, otur-eriş testi ve 20mt dayanıklılık koşusu testlerinde ön test grubuna göre herhangi bir istatistiksel fark görülmemektedir.

Tablo 4.8 son test sonuçlarına göre, el dinamometresi (sağ) testi kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=17,520$, $SS=3.890$) ve erkek grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=23,647$, $SS=8.402$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(26,820)=-2,957$, $p=,006$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda el dinamometresi testi ($\bar{X}=17,520$) erkek grubundaki çocuklara ($X=23,647$) göre daha düşüktür.

El dinamometresi (sol) testini kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=16,005$, $SS=2.800$) ve erkek grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=23,381$, $SS=7,540$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(24,159)=-4,100$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda el dinamometresi (sol) testi ($\bar{X}=16,005$) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}=23,381$) göre daha düşüktür.

Bükülü kolda asılma testi kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=11,669$, $SS=7,301$) ve erkek grubundaki katılımcıların ($\bar{X}=21,750$, $SS=14,720$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(27,807)=-2,743$, $p=,011$). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda bükülü kolda asılma testi ($\bar{X}=11,669$) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}=21,750$) göre daha düşüktür.

Diğer yandan geriye kalan flamingo denge testi, disklere dokunma testi, otur-eriş testi ve 20mt dayanıklılık koşusu testlerinde ön test grubuna göre herhangi bir istatistiksel fark görülmemektedir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Sosyal Kaygı Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçüm	Ölçme Aracı	Grup	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Ön test	Sosyal Kaygı Ölçeği	Kız	20	2,560	0,831	1,239	0,223
		Erkek	20	2,281	0,554		
Son test	Sosyal Kaygı Ölçeği	Kız	20	2,383	0,662	1,635	0,110
		Erkek	20	2,061	0,551		

$p<0,05$

Tablo 4.9'a göre, katılımcıların sosyal kaygı düzeyi ön test ve son test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırıldığında herhangi bir istatistiksel fark görülmemektedir.

Tablo 4.10. Katılımcıların Ruhsal Uyum Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçüm	Ölçekler ve Alt Boyutları	Grup	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
ÖN TEST	Ruhsal Uyum Ölçeği Toplam	Kız	20	1,752	0,200	2,392	0,022*
		Erkek	20	1,591	0,212		
	Nevrotik sorun	Kız	20	1,780	0,281	4,410	0,000*
		Erkek	20	1,390	0,274		
	Davranış sorunu	Kız	20	1,682	0,291	0,745	0,745
		Erkek	20	1,601	0,400		
	Diğer sorunlar	Kız	20	1,820	0,141	-1,592	0,120
		Erkek	20	1,901	0,150		
SON TEST	Ruhsal Uyum Ölçeği Toplam	Kız	20	1,583	0,162	-0,515	0,610
		Erkek	20	1,612	0,241		
	Nevrotik sorun	Kız	20	1,480	0,274	0,396	0,695
		Erkek	20	1,441	0,380		
	Davranış sorunu	Kız	20	1,531	0,281	-0,614	0,543
		Erkek	20	1,600	0,390		
	Diğer sorunlar	Kız	20	1,802	0,172	-1,949	0,059
		Erkek	20	1,901	0,141		

p<0,01

Tablo 4.10 incelendiğinde ön test sonuçlarına göre, nevrotik sorun alt boyutu kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =1,7833, SS=0.281) ve erkek grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =1,3958, SS=0.274) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir (t(38)= 4,410, p=,000). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda nevrotik sorun alt boyutu ($\bar{X}$ =1,780) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =1,390) göre daha yüksektir. Ön testin Ruhsal Uyum Ölçeği genel boyutunda kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Bu fark kızlar lehinedir.

Diğer yandan son test sonuçlarına göre, Ruhsal Uyum Ölçeği genel ve alt boyutlarında kız ve erkek öğrenci gruplarına göre herhangi bir istatistiksel fark görülmemektedir.

Tablo 4.11. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçüm	Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
ÖN TEST YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	Kız	20	2,101	0,481	1,457	0,153
		Erkek	20	1,860	0,530		
	Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar	Kız	20	2,010	0,512	2,181	0,035*
		Erkek	20	1,672	0,470		
	Duygular ile ilgili sorunlar	Kız	20	2,103	0,623	-0,506	0,616
		Erkek	20	2,240	1,061		
	Başkaları ile ilgili sorunlar	Kız	20	1,891	0,670	1,160	0,253
		Erkek	20	1,621	0,792		
	Okul ile ilgili sorunlar	Kız	20	2,460	0,851	1,686	0,100
		Erkek	20	2,050	0,670		
SON TEST YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	Kız	20	2,122	0,510	0,723	0,474
		Erkek	20	1,974	0,781		
	Sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar	Kız	20	2,111	0,640	0,907	0,370
		Erkek	20	1,883	0,900		
	Duygular ile ilgili sorunlar	Kız	20	2,112	0,761	-0,112	0,912
		Erkek	20	2,141	0,922		
	Başkaları ile ilgili sorunlar	Kız	20	2,070	0,960	0,681	0,500
		Erkek	20	1,850	1,073		
	Okul ile ilgili sorunlar	Kız	20	2,211	0,771	0,579	0,566
		Erkek	20	2,062	0,851		

p<0,05

Tablo 4.11 incelendiğinde ön test sonuçlarına göre, sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar alt boyutu kız grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =2,010, SS=0.512) ve erkek grubundaki katılımcılar ($\bar{X}$ =1,672, SS=0.470) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir ($t(38)$ =2,181, p =,035). Bu sonuçlara göre, kız grubundaki çocuklarda sağlık ve aktiviteler ile ilgili sorunlar alt boyutu ($\bar{X}$ =2,111) erkek grubundaki çocuklara ($\bar{X}$ =1,883) göre daha yüksektir. Diğer yandan geriye kalan ön testin yaşam kalitesi genel ve alt boyutlarında kız ve erkek grubuna göre herhangi bir istatistiksel fark görülmemektedir.

Tablo 4.11 son test sonuçlarına göre yaşam kalitesi genel ve alt boyutlarında kız ve erkek grubuna göre herhangi bir istatistiksel fark görülmemektedir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

5.1. Bağımlı Değişkenlerin Bulgularına Yönelik Tartışma

5.1.1. Motor Gelişim Bulgularına Yönelik Tartışma

Alan yazında, araştırmanın bu değişkenine yönelik bulguları ile karşılaştırılabilecek, sportif hareket eğitimi verilen korunmaya muhtaç çocuklar örnekleminde yapılmış araştırma sonuçlarına ulaşamamıştır. Ancak dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek, destekler nitelikte araştırma sonuçları bulunmaktadır. Eurofit test bataryasının tüm parametreleri ile ilgili araştırma bulguları ve alan yazın karşılaştırması aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmanın flamingo denge testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle, verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda denge becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde Çalık, Kamiş, Pekel ve Aydos (2019) yaptıkları araştırmada 14 haftalık IAAF çocuk atletizm antrenmanlarının flamingo denge testi değerlerini geliştirdiği neticesine ulaşılmışlardır. Yine Özsaydı, Salıcı ve Orhan (2015), ilköğretim seviyesindeki spor yapan çocukların, spor yapmayan çocuklara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha iyi denge sonuçlarına ulaşıldığı görülmüştür. Alan yazında, bu araştırmanın flamingo denge testi sonuçları ile örtüşmeyen araştırma sonuçlarına ulaşamamıştır.

Araştırmanın disklere dokunma testi bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle, verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda kol hareket sürati becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulgulardan farklı araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde Musa (2020)'nin futbolcular üzerinde yaptığı çalışmasında çocukların bu testlerden

aldıkları ortalama puanlar göz önünde bulundurulduğunda futbol eğitimi alan çocukların kol hareket sürat seviyelerinin artmadığı, futbol eğitimiyle disklere dokunma test neticesi arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Erikoğlu (2009)'nın 12 ile 14 yaş arası erkek futbolcuların üzerinde yaptığı araştırmada, spor yapan ile yapmayan çocukların arasında disklere dokunma değerlerinde istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmamıştır. Yine, Pense ve Serpek (2010)'in yaptığı araştırmada basketbol oynayan ve oynamayan çocuklarda disklere dokunma zamanları sırasıyla $118,03 \pm 2,72$ sn. ve $123,66 \pm 2,55$ sn. şeklinde bulunmuş ve ortaya çıkan değerler arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Alan yazında, bu araştırmanın disklere dokunma testi sonuçları ile benzeyen araştırma sonuçlarına ulaşamamıştır.

Araştırmanın otur-eriş testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle, verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda esneklik becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde; Şahin ve diğerleri (2012)'nin taekwondo antrenmanlarının çocuklarda motor gelişim seviyelerine etkisinin incelendiği araştırmasında, grupların antrenman sonrasındaki esneklik değerlerinde de anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Saraç (2012)'in araştırmasında ise, spor yapan erkek çocukların spor yapmayan çocuklara oranla bu testten daha başarılı neticeler elde ettiği görülmüştür. Mc. Ardle, Katch ve Katch (1986)'in basketbolcu sporcuların üzerinde yaptığı araştırmada, vücut esneklik düzeylerinde anlamlı artışların olduğu görülmüş ve bu neticeler sonucunda, esnekliğin bireyin gerçekleştirdiği aktiviteye göre değişiklik göstereceğini söylemiştir. Öte yandan alan yazında, bu araştırmanın otur-eriş denge testi sonuçları ile örtüşmeyen araştırma sonuçları da vardır. Bunlardan biri, Kızılakşam (2006)'ın araştırmasında spor ile uğraşan ve uğraşmayan öğrenci grupların, otur-eriş testleri karşılaştırıldığında, gruplar arasında farklılık tespit edilmemiştir. Bu noktada, grupların hangi tür spor branşı ya da fiziksel aktivite ile ilgili oldukları ve antrenman içerikleri de önem kazanmaktadır. Erikoğlu (2009)'nın 12-14 yaş arası erkek futbolcu çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, futbol oynayanlar ile oynamayanlar arasında anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın el kavrama (sağ ve sol kol kuvveti) testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle, verilen sportif hareket eğitiminin

uygulama grubunda el kavrama kuvveti becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde, bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde; Saygın, Polat ve Karacabey (2005)'in yaptığı araştırmasında ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Yine, Katie ve diğerleri (2003)'nin yürüttüğü çalışmasında çoğunluğu masa tenisi eğitimi alan ilkokul çocuklarıyla spor eğitimiyle masa tenisi eğitimini dengeli seviyede alan çocukların arasında kavrama kuvveti bakımından farklılık tespit edilmiştir. Bockous Farrow ile Friedl (1990)'ın araştırmasında düzenli bir şekilde egzersiz yapanların, yapmayanlar arasında kavrama kuvveti bakımından anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Ziyagil ve diğerleri (1996)'nin 11 yaşındaki sporcu olmayanlara göre sporcuların kavrama kuvveti arasında anlamlı farklılıklar buldukları araştırma sonucuyla bulgular benzerlik göstermiştir. Alan yazında, bu araştırmanın el dinamometresi (sağ ve sol kol kuvveti) testi sonuçları ile örtüşmeyen araştırma sonuçlarına ulaşılamamıştır.

Araştırmanın durarak uzun atlama testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda patlayıcı kuvvet becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde; Ziyagil ve diğerleri (1996)'nin, yrttığığ bir araştırmada, 10 ile 12 yaş gruplarında bulunan sporla uğraşan ya da uğraşmayan erkek çocuklar arasında durarak uzun atlama testlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yine, Mazlumoğlu'nun (2015) araştırmasında da spor yapan ile yapmayan çocukların durarak uzun atlama testleri karşılaştırıldığında spor yapan çocuklar lehine neticeler tespit edilmiştir. Gemar (1987)'in 8 hafta süreyle üç farklı gruba yaptığı araştırmada da uzun atlama değerlerinde anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür. Alan yazında, bu araştırmanın durarak uzun atlama testi sonuçları ile örtüşmeyen araştırma sonuçlarına ulaşılamamıştır.

Araştırmanın bükülü kolda asılma testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda işlevsel kuvvet (kol ve omuz kas dayanıklılığı) becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulgular ile örtüşmeyen araştırma sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma; Pense ve Serpek (2010)'in yaptığı araştırmada basketbol oynayan çocuklarda barfiks de asılı kalma süresi 13.30 ± 1.17 sn iken, basketbol oynamayan çocuklarda asılı

kalma süresi 10.11 ± 1.22 sn'ye düşmüş ama düşme istatistik bakımdan anlamlı bulunamamıştır. Alan yazında, bu araştırmanın bükülü kolda asılma testi sonuçları ile benzeyen araştırma sonuçlarına ulaşılammıştır.

Araştırmanın 10x5 mekik koşusu testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle, verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda koşma hız ve çeviklik becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma; Erikoğlu (2009) spor yapan çocuklarda ve spor yapmayan çocuklarda aerobik parametreleri değerlendirmek için maksimum oksijen tüketiminin ölçümü yapıldığı ve dayanıklılığı ifade eden 20 m. mekik koşu testi uygulaması yapılmış ve 2 grup arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında, bu araştırmanın 10x5 mekik koşusu testi sonuçları ile örtüşmeyen araştırma sonuçlarına ulaşılammıştır.

Araştırmanın 30 sn mekik çekme testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle, verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda karın kas dayanıklılığı becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulgularla çelişen nitelikte araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde; Saraç (2012)'in yürüttüğü çalışmada da spor yapan ve spor yapmayan erkek çocukların mekik test ölçümleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Pense ve Serpek (2010)'in yaptığı araştırmada 10x5 metre mekik test uygulaması yapılmış ve basketbol oynayan çocukların basketbol oynamayanlara oranla daha hızlı oldukları görülmüş ama bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazında, bu araştırmanın 30 sn mekik çekme testi sonuçları ile benzeyen araştırma sonuçlarına ulaşılammıştır.

Araştırmanın 20 mt dayanıklılık koşusu testi bulgularına göre, sportif hareket eğitimi alan korunmaya muhtaç çocukların ön test ile son test puanları arasında anlamlı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle verilen sportif hareket eğitiminin uygulama grubunda kardiyovasküler dayanıklılık becerisini geliştirdiği söylenebilir. Alan yazın değerlendirildiğinde bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma; Diallo ve diğerleri (2001)'nin 10 ile 12 yaş çocuklar üzerinde haftada 3 gün uygulama yaptığı aktivite sonucunda 20 m, 30 m ve 40 m dayanıklılık değerlerinde anlamlı

farklılıklar ortaya çıktığı araştırma sonucuyla bulgular benzerlik göstermektedir. Alan yazında, bu araştırmanın 20 mt dayanıklılık koşusu testi sonuçları ile örtüşmeyen araştırma sonuçlarına ulaşamamıştır.

Toparlanacak olunursa, sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların Eurofit test bataryası ön test ile son test puanları arasında anlamlı farklılık ortaya çıktığı belirlenmiştir. Ölçümler sonucuna göre uygulama grubunda flamingo denge testi, disklere dokunma testi, otur-eriş testi, el dinamometresi testi (sağ ve sol el), durarak uzun atlama testi, bükülü kolda asılma testi, 10x5 mekik koşusu testi, 30 sn mekik çekme testi, 20 mt dayanıklılık koşusu testi parametrelerinde son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından yüksektir. Uygulama grubunda söz konusu parametrelerin tamamında motor becerilerinin geliştiği belirlenmiştir. Bunun yanında, araştırmanın kontrol grubu ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Buradan hareketle sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor beceriyi olumlu etkileyerek geliştirdiği söylenebilir.

5.1.2. Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesi Bulgularına Yönelik Tartışma

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların sosyal kaygı düzeyinin ön test ile son test puanları arasında anlamlı farklılık gösterdiği, son test ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında, araştırmanın bu bulguları ile karşılaştırılabilecek, “sportif hareket eğitimi verilen korunmaya muhtaç çocuklar” ile ilgili doğrudan ilişkili araştırma sonuçlarına ulaşamamıştır. Ancak dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek, destekler nitelikte araştırma sonuçları bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda spor yapma ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya konmuş, spor yapan çocuklarda sosyal kaygının yapmayanlara göre düşük olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmalardan birinde Ergin ve Taştan (2019)’ın spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha az sosyal kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yine Koff, Rierden, Stubbs (1990) ve Forst (2004), spor yapan çocukların sosyal kaygılarının yapmayanlara oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma bulguları ve alan yazın bilgisi değerlendirildiğinde sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda sosyal kaygıyı azalttığı söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların ruhsal uyum düzeyinin ön test ile son test puanları arasında anlamlı farklılık gösterdiği, son test ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında,

araştırmanın bu bulguları ile karşılaşılabilecek “sportif hareket eğitimi verilen korunmaya muhtaç çocuklar” ile ilgili doğrudan ilişkili araştırma sonuçlarına ulaşılammıştır. Ancak dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek, destekler nitelikte araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bu araştırmalardan birinde Yarımkaya, İlhan ve Gencer (2016) tarafından düzenli olarak spora katılan çocukların beden eğitimi ile spor etkinliklerinin psikolojik uyum seviyelerine etkisini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada, yapılan etkinliklerin ruhsal (psikolojik) uyum düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olabileceği belirlenmiştir. Gencer ve İlhan (2016) tarafından okullarda yaz sporu etkinliklerine katılan çocukların psikolojik uyum seviyelerini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, yaz spor okullarına katılım gösteren çocukların nevroitik ile davranışsal problem seviyelerinin oldukça düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca İlhan ve Gencer (2010)’in yaptıkları çalışmada 12 hafta boyunca uygulaması yapılan badminton antrenmanının çocuklardaki nevroitik problem seviyelerinin azalmasına destek sağladığı belirlenmiştir.

Geylan’ın (2010), jimnastik sporuyla uğraşan çocuklarla, sporla uğraşmayan çocuklar arasındaki ruhsal uyum seviyesini değerlendirmek için yapmış olduğu çalışmasında, çocukların anneleri ile öğretmenlerinden toplanan veriler ile bu verilerin analizi neticesinde, jimnastik sporuyla uğraşan çocukların ruhsal uyumsuzluk seviyelerinin spor yapmayan çocuklara göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Kozak, İlhan ve Yarayan (2019)’ın hafif seviyede zihinsel engelli bireylerin ebeveynleri ve antrenörleri aracılığıyla zihinsel uyum düzeylerini tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada, spor ile uğraşan kişilerin ruhsal uyumsuzluk problemlerini, spor yapmayan çocuklara oranla daha düşük seviyede sergilediği belirlenmiştir.

İlhan, Gencer ve Ulucan (2011)’in ilkökul öğrencilerinin spor müsabakalarına katılımlarına göre psikolojik uyum düzeylerini incelemiş ve müsabakalara katılan çocukların, müsabakalara katılmayanlara göre ruhsal olarak daha uyumlu olabileceği belirlenmiştir.

Çolakoğlu, Akköse ve Demir (2020), yaptıkları çalışmada, eskrim sporu ile ilgilenen çocukların ruhsal uyum sorunları ile eskrim sporu ile ilgilenmeyen çocuklara göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırma bulguları ve alan yazın bilgisi değerlendirildiğinde sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda ruhsal uyum düzeylerini artırdığı söylenebilir. Çocukların gelişim süreçlerinde meydana gelen ruhsal uyumsuzlukları engellemek isteyen ebeveynler; okullarda ve yurtlarda davranış problemleri yaşayan okul yöneticileri, davranış problemi

yaşayan öğrencileri fiziksel aktivite ile birlikte spor sevgisini aşılayıp çocukların kabiliyet, ilgi ve istekleri doğrultusunda rastgele bir spor branşına yönlendirerek sosyalleşebilecekleri ortamlar sağlanmalıdır.

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların yaşam kalitesi düzeyinin ön test ile son puanları arasında anlamlı farklılık gösterdiği, son test ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında, araştırmanın bu bulguları ile karşılaşılabilecek “sportif hareket eğitimi verilen korunmaya muhtaç çocuklar” ile ilgili doğrudan ilişkili araştırma sonuçlarına ulaşamamıştır. Ancak dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek, destekler nitelikte araştırma sonuçları bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda spor yapma ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya konmuş, spor yapan çocuklarda yaşam kalitesinin yapmayanlara göre yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmalardan birinde Snedden ve diğerleri (2019) yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivite katılımının yaşam kalitesi üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Sonuç olarak, daha yüksek düzeyde spor ve fiziksel aktivite, çalışma yapılan popülasyonda daha olumlu arkadaş iletişimi, zihinsel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir.

Dinç, Güzel ve Özbey (2018)’in yapmış oldukları çalışmada, literatür taraması yaparak fiziksel aktivitelerle yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak, fiziksel aktivitelerle katılıp serbest zamanlarını aktif şekilde geçiren kişilerin bilhassa sosyal ve bilişsel gelişime destek veren aktivitelerle uğraşması neticesinde, kişilerde sağlıklı bir yaşam tarzı, zihinsel ve fiziksel sağlığın korunarak sosyalleşme gibi neticeleri de beraberinde getirerek yaşam kalitesinde artış sağlandığı bildirilmiştir.

Kutlu (2019) yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım sağlamayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilere göre yaşam sosyal etkinliklerle ilgili arkadaşları aracılığı ile bilgi alma kanallarının arttığı ve öğrenci kulüplerinde faal oldukları dolayısıyla yaşam kalitelerinde olumlu artışlar sağlandığı belirtilmiştir.

Şen Celasin ve Sevinç Akin (2022)’in yaptığı çalışmada, spor ile uğraşanların toplam yaşam kalitesi puanı spor ile uğraşmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Yayan ve Altun (2013) ile Ergül ve diğerleri (2015)’nin ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada spor ile uğraşan çocukların yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu neticesini tespit etmişlerdir.

Genç, Şener, Karabacak ve Üçok (2011), yetişkinler arasında yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite farklılıklarını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitenin yüksekliğinin yaşam kalitesini arttırmaya pozitif yönde etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Tekkanat (2008)'in, yaptığı araştırmasında çocukların yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Fiziksel aktivite seviyeleriyle yaşam kalitesi arasında zayıf ama anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Bu araştırma bulguları ile alan yazın bilgisi değerlendirildiğinde sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda yaşam kalitelerini artırdığı söylenebilir.

5.2. Cinsiyet Değişkenine Yönelik Tartışma

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan ve almayan korunmaya muhtaç çocuklar Eurofit Test Bataryasıyla değerlendirilmiş ve uygulama neticeleri cinsiyet ile karşılaştırılması yapılmıştır. Korunmaya muhtaç çocukların Eurofit Test Bataryaları aracılığıyla alınan sportif hareket eğitimi alanların sırayla vücut dengesinde, hareket süratinde, esneklikte, patlayıcı kuvvette, el pençe kuvvetinde, gövde kuvvetinde (abdominal kas dayanıklılığında), işlevsel kuvvette (kol ve omuz kas dayanıklılığında), sürat ve çeviklikte bir değişime yol açıp açmadığı görülmektedir. Alan yazında, araştırmanın bu bulguları ile karşılaştırılabilecek, sportif hareket eğitimi verilen korunmaya muhtaç çocuklar ile ilgili doğrudan ilişkili araştırma sonuçlarına ulaşamamıştır. Ancak dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek, destekler nitelikte araştırma sonuçları bulunmaktadır.

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan ve almayan korunma ihtiyacı olan çocukların ön test ve son testte yapılan ölçümlerde Eurofit testlerinden içerisinde olan flamingo denge testinden ortaya çıkan sonuçlara göre ilk test ile son test arasında farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Yani kız ve erkeğe göre flamingo denge testi farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla yapılan sportif hareket eğitiminin katılımcıların genel vücut dengelerini sağlayabilmelerine olumlu katkısının olduğu söylenilebilir. Kızılakşam (2006)'ın yaptığı çalışmada 12 ile 14 yaşları arasında spor yapan erkek ve kız çocuklarla spor yapmayan erkek ve kız çocukların flamingo denge testleri karşılaştırıldığında gruplar arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca Musa (2020)'nin profesyonel futbol kulübünün 13-19 yaş altyapı futbolcularla yaptığı çalışmada da herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Bahsedilen araştırmalar bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Alan yazında, bu araştırma sonuçlarıyla örtüşmeyen araştırmalara bakıldığında ise; Saraç (2012) ve Mazlumoğlu (2015)'nin yaptığı çalışmalarda, flamingo denge testi değerinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

Otur-eriş test sonuçları, sportif hareket eğitimi alan çocukların otur-eriş testinden elde ettikleri sonuçlar ön test ile son test arasında farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Yani kız ve erkeğe göre otur-eriş testi farklılık göstermemektedir. İlk testten aldıkları puan seviyesinin son testten aldıkları puan seviyesine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların esnekliklerinin, diğer bir ifadeyle oturma pozisyonunda olabildiğince uzağa erişme uzaklıklarının yapılan fiziksel aktiviteye göre gelişim sağladığını, yapılan fiziksel aktivitenin esneklik gelişimini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Çalışmamızdan farklı şekilde Asma ve Işık (2020)'in yaptığı araştırmada 17 ile 18 yaş arasında olan çocukların sporla uğraşan kız çocukların oturarak erişme testinden aldıkları puanların spor ile uğraşmayan çocuklara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Saraç (2012)'in araştırmasında ise, spor ile uğraşan çocukların spor ile uğraşmayanlara göre bu testten daha başarılı neticeler aldığı belirlenmiştir. Okşay (1991)'in yaptığı araştırmada 10 ile 12 yaşları arasında spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek çocuk gruplarının, fiziksel kondisyonlarının Eurofit testleriyle karşılaştırılması yapıldığı araştırmasında da sporla uğraşan ve sporla uğraşmayan çocukların otur-eriş testi karşılaştırılması yapıldığında bir farklılık ortaya çıkmamışken, spor ile uğraşan kız çocuk grubunun bu testten daha başarılı sonuçlar elde ettiği belirlenmiştir. Yine Musa (2020)'nin profesyonel futbol kulübünün 13-19 yaş altyapı futbolcularla yaptığı çalışmada da oturarak erişme testinden bir farklılık çıktığı ortaya çıkmıştır.

Durarak uzun atlama test sonuçları; ilk test ile son test arasında farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Ancak cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Yani kız ve erkeğe göre durarak uzun atlama testi farklılık göstermemektedir. İlk testten aldıkları puan seviyesinin son testten aldıkları puan seviyesine oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmamızdan farklı bir şekilde Pense ve Serpek (2010)'in yaptığı araştırmada, 14 ile 16 yaş arasında olan çocukların basketbol sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen kız çocukların durarak uzun atlama testinden aldıkları puanların basketbol sporuyla uğraşmayanlara oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Fiziksel aktivite ile uğraşan çocukların atlama mesafelerinin azalması, fiziksel aktiviteyle durarak uzun atlama test neticeleri arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Bununla beraber, ön

test ile son test puan seviyeleri incelendiği zaman sportif hareket eğitimi sonrasında atlama mesafesinin daha da azaldığı görülmektedir. Ziyagil ve diğerleri (1996)'nin, yaptıkları çalışma sonucunda bu çalışmadan farklı olarak durarak uzun atlama testlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

30 sn mekik testlerinden elde edilen neticelere göre, uygulanan ilk test ile son test arasında farklılığın anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Yani kız ve erkeğe göre 30 sn mekik testinde farklılık göstermemektedir. Kızların aldıkları puan düzeyinin erkeklerin aldıkları puan seviyesine oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Sportif hareket eğitimi alan çocukların bu testten aldıkları ortalama puanlar göz önüne alındığında başarılı oldukları yorumu yapılabilir. Sportif hareket eğitimi alan çocuklara uygulanan ilk test ile son test neticesi sonrasında sportif hareket eğitimi ile birlikte gövde kuvveti veya abdominal kas dayanıklılığı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak bizim çalışmamızdan farklı olarak, Ziyagil ve diğerleri (1996)'nin, gerçekleştirdiği çalışma neticesinde mekik test sonuçlarında anlamlı seviyede farklılıklar belirlenmiştir. Musluoğlu (2015)'nin araştırmasında ise hem spor ile uğraşan erkek hem de kız çocukların spor ile uğraşmayan çocuklara oranla mekik testlerinden daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Kızılakşam (2006)'ın yaptığı çalışmada, erkek çocukların mekik testi sonuçlarının spor ile uğraşıp uğraşmama durumuna oranla bir farklılık göstermemiştir. Buna karşın olarak, kız çocuklarda spor ile uğraşmanın mekik testinde daha başarılı olmalarına destek olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızla benzer şekilde, Saraç (2012)'in yaptığı çalışmada da çocukların mekik test ölçümleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenememiştir.

Bükülü kolda asılma testinde uygulanan ilk test ile son test arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre bükülü kolda asılma testinde farklılık çıkmıştır. Yani kız ve erkeğe göre bükülü kolda asılma testinde farklılık göstermektedir. Bu farklılık erkekler lehinedir. Sportif hareket eğitimi alan katılımcıların kol ile omuz kas dayanıklılıklarında gelişim görülmüştür. Bizim çalışmamızda farklı sonuç yönüyle, Kızılakşam (2006)'ın, yaptığı çalışmada, erkek çocukların bükülü kolda barfiks testi neticelerinin farklılık göstermediği; buna karşın olarak, kız çocuklarda spor ile uğraşmanın bu testte daha başarılı olmalarına destek olduğu belirlenmiştir. Saraç (2012)'in araştırmasında; erkek uygulama ile kontrol grupları içerisinde bir farklılık olmadığını, bu sebeple bükülü kolda barfiks testi neticesinin spor ile uğraşma ve uğraşmama durumuna göre değişmediğini tespit etmiştir. Mazlumoğlu (2015) araştırmasında, spor ile

uğraşan erkek ve kız çocukların bükülü kolda barfiks testinden ortaya çıkan sonuçlarda bir farklılık belirlenememiştir. Ayrıca Musa (2020)'nin profesyonel futbol kulübünün 13-19 yaş altyapı futbolcularla yaptığı çalışmada da bükülü kol barfiks testinde herhangi bir farklılık çıkmadığı ortaya çıkmıştır.

10x5 metre/sn mekik koşusunda uygulanan ilk test ile son test arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Yani kız ve erkeğe göre 10x5 metre/sn mekik koşusu testinde farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin bu test üzerinden aldıkları ortalama puanlar baz alındığında başarılı oldukları söylenilebilir. Fiziksel aktivite yapan katılımcıların koşu sürati ve çeviklik seviyelerinin olumlu düzeyde etkilendiği dikkat çekmiştir. Bu araştırmanın sonuçları ile örtüşmeyen araştırmalara bakıldığında; Ziyagil ve diğerleri (1996)'nin araştırmasında, 12 yaş grubundaki spor ile uğraşan erkek çocukların 10x5 m sürat koşu testlerinde daha başarılı sonuçlar elde ettiği görülmüştür. Kızılakşam (2006)'ın yaptığı araştırma ile hem erkek hem de kız çocukların 10x5 mekik koşu neticelerinin spor ile uğraşıp uğraşmamasına göre bir farklılık olduğunu; spor ile uğraşan çocukların bu test ile daha yüksek puanlar aldığını belirlemiştir. Ayrıca Musa (2020)'nin profesyonel futbol kulübünün 13-19 yaş altyapı futbolcularla yaptığı çalışmada da 10x5 mekik koşusu testinde anlamlı bir farklılık çıktığı da ortaya çıkmıştır. Diğer yandan bu araştırma bulgularına benzer şekilde Saraç (2012)'in yapmış olduğu araştırmada, 10x5 mekik koşu testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık çıkmadığı belirlenmiştir. Mazlumoğlu (2015)'nin yapmış olduğu araştırmada da aynı şekilde çocukların 10x5 mekik koşu test sonuçlarının arasında bir farklılık belirlenememiştir.

Kol hareket süratini ölçmek için gerçekleştirilen disklere dokunma testinde vücut üst bölümü hareket hızının önemli olduğu spor branşlarında, değerlendirme yapılabilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Disklere dokunma testi uygulanan ilk test ile son test arasında farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İlk testten alınan puan seviyesinin son testten alınan puan seviyesine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Yani kız ve erkeğe göre disklere dokunma testinde farklılık göstermemektedir. Kız ve erkek çocukların bu testten aldıkları ortalama puanlar düşünüldüğünde sportif hareket eğitimi alan katılımcıların kol hareket sürat seviyelerinin artmadığını, sportif hareket eğitimiyle disklere dokunma test neticeleri arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Diğer yandan araştırma bulgularından farklı olarak Musa (2020)'nin profesyonel futbol kulübünün 13-19 yaş altyapı

futbolcularla yaptığı çalışmada da disklere dokunma testinde anlamlı bir farklılık çıktığı da ortaya çıkmıştır. Erden ve Oğuz (2009)'un gerçekleştirdiği çalışmada gruplar arası kol hareket süratinin değerlendirilmiş ve bütün yaş gruplarında ($p<0.05$) anlamlı sonuçlar olduğu sonucuna ulaşılmış ve mevcut araştırmamızdan farklı bir sonuç belirlemişlermiş. Ancak, araştırma sonuçlarından farklı olarak, Apaydın ve Polat'ın (2021) yaptığı çalışmada disklere dokunma test ortalamalarının karşılaştırılması yapıldığında uygulama grubuyla kontrol grubundaki kadın katılımcıların ortalamaları arasında bir farklılık çıkmamıştır. Yine Pense ve Serpek (2010)'in yaptığı çalışmada kol hareket sürati ile reaksiyon zamanının ölçüldüğünde disklere dokunma testinde uygulama grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara oranla daha yüksek puanlar tespit edildiği sonucuna ulaşılmış ancak anlamlı sonuç çıkmamıştır. Erikoğlu (2009)'nun yapmış olduğu çalışmada 12 ile 14 yaş arasındaki erkek futbolcu çocukların katılım sağladığı reaksiyon testinin sonuçlarında anlamlı farklılığın çıkmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlardan hareketle benzer ve farklı bulgulara ulaşılmasının çalışmalara katılım sağlayanların antrenman programının farklı olması veya demografik yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

20 m dayanıklılık koşusu sonuçlarıyla ilgili olarak çalışmamıza göre benzerlik gösteren çalışmalarda gözlenmiştir. Ancak cinsiyet yönüyle incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Bizim çalışmamızla benzer şekilde, Bulut (2019)'un 20 m testini ortaöğretim çağındaki çocuklar üzerinde yaptığı araştırmasında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmediği belirlenmiştir. Erkek çocukların puanlarının kız çocuklarından fazla çıkmasının sebebi, bulunduğu dönemdeki dayanıklılığın gelişimi erkeklere oranla kızlarda daha düşük düzeyde ilerlemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer yandan çalışmamıza göre farklılık gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Atıcı (2023)'nin araştırmasında 20 m dayanıklılık koşu testi bakımından, Eurofit test bataryası bulgularının mensup olduğu uyruğuna oranla anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Yine Güçlüöver ve diğerleri (2019)'nin 9 ile 10 yaşındaki çocuklarda, 20 m dayanıklılık test bulgularına göre erkek çocukların ortalamalarını 15.16 tekrar, kız çocukların ortalamalarını ise 9.94 şeklinde buldukları görülmektedir. Alan yazın değerlendirilmesi yapıldığında elde edilen bulgularla farklılık gösteren araştırmalar yer almaktadır. Yüksel (2015)'in kız ve erkek badmintoncuların üzerinde yaptığı çalışmada, erkeklerin elde ettiği 20 m dayanıklılık testlerinin kızların elde ettiği dayanıklılık test sonuçlarına oranla istatistik olarak daha anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Faude

ve diğerkleri (2007), Ramos ve diğerkleri (2013) ile Arabacı (2008)'nin yaptıkları araştırmalarda da cinsiyete göre farklılık çıkmıştır.

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan ve almayan korunmaya muhtaç çocuklar Sosyal Kaygı Ölçeđi ile değerlendirilmiş ve uygulama sonuçları cinsiyet değerşkeni karşılaştırılmıştır. Korunmaya muhtaç çocukların Sosyal Kaygı Ölçeđi aracılığıyla alınan sportif hareket eğitimi alanların cinsiyet değerşkenine göre sosyal kaygı düzeylerinde bir değerşime yol ačmadıđı görölmektedir. Alan yazın değerlendirildiğinde cinsiyet değerşkenine yönelik bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonuçlarının yer aldığı görölmektedir. Bu araştırmalardan birinde; Çelik ve Kısa (2014)'nin yaptığı araştırmada hem bireysel spor ile hem de takım sporuyla ilgilenen çocukların, cinsiyet değerşkenlerine göre sosyal kaygı düzeylerinin incelemesi yapıldığında cinsiyetler arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır. Fakat bireysel spor ile ilgilenen kız çocukların puan ortalamaları erkek çocuklara oranla daha yüksek bulunmuş, takım spor branşlarında ise erkek çocukların sosyal kaygı düzeyleri kız çocuklarına oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında bizim çalışmamızla farklı olarak sosyal kaygı düzeyinin cinsiyet değerşkeniyle arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ve genel olarak kız çocuklarında daha fazla olduğu sonucu olan araştırmalar daha fazladır (Topal 2019). Gren-Lander ve diğerkleri (2009)'nin, ergen çocukların üzerinde gerçekteştirdiği araştırmada sosyal kaygı düzeyi puanlarını kız çocuklarda %6.6, erkek çocuklarda ise %1.8 olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmaların tersine Moscovitch ve diğerkleri (2005), Baltacı (2010), Demirtop (2019), sosyal kaygıyla cinsiyet değerşkeninin arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Alan yazında detaylı bir şekilde inceleme yapıldığında yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalarda erkek çocukların sosyal kaygı düzeylerinin kız çocuklarda daha yüksek düzeyde olduğu sonuçlarına ulaşmak da mümkündür (Subaşı, 2007; Bor, 2018).

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan ve almayan korunmaya muhtaç çocuklar Ruhsal Uyum Ölçeđi ile değerlendirilmiş ve uygulama sonuçları cinsiyet değerşkeni karşılaştırılmıştır. Korunmaya muhtaç çocukların Ruhsal Uyum Ölçeđi aracılığıyla alınan sportif hareket eğitimi alanların cinsiyet değerşkeninde Ruhsal Uyum düzeylerinde bir değerşime yol ačmadıđı görölmektedir. Alan yazında ortaya çıkan bulgular cinsiyet değerşkeni göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi yapıldığında, erkek çocukların okul ortamında ev ortamına oranla daha uyumlu oldukları, kız çocuklarının da okul ile ev ortamında benzer tutum sergiledikleri söylenebilir. Yarımkaya ve diğerkleri (2016)'nin araştırmasında da cinsiyet değerşkeni ačısından ruhsal uyum ölçeği ve alt faktöründen alınan uygulama ve

kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarının anlamlı ve istatistiksel olarak farklı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeni ile ruhsal uyum ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirten Doğan ve diğerleri (2008) ile Uluocak (2009)'ın araştırmaları bulunmaktadır. Ayrıca Gencer ve İlhan (2016)'ın araştırmasında da çocukların ruhsal uyum bileşenlerinin (nevrotik, davranış ve diğer davranış) takım ile bireysel spor ile uğraşma, cinsiyet değişkenine göre farklılık ortaya çıkmadığı tespit edilmiştir. Ancak bu çalışmaların aksine cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular erkek öğrencilerin uyumsuzluk sorunlarının daha fazla olduğunu göstermektedir (Bozkurt ve diğerleri, 2005; Yıldız ve Kavaklı, 1995).

Araştırma bulgularına göre sportif hareket eğitimi alan ve almayan korunmaya muhtaç çocuklar Yaşam Kalitesi Ölçeği ile değerlendirilmiş ve uygulama sonuçları cinsiyet değişkeni karşılaştırılmıştır. Korunmaya muhtaç çocukların Yaşam Kalitesi Ölçeği aracılığıyla alınan sportif hareket eğitimi alanların cinsiyet değişkeni yaşam kalitesi düzeylerinde bir değişime yol açmadığı görülmektedir. Alan yazın değerlendirildiğinde cinsiyet değişkenine yönelik Eroğlu ve Acet (2017)'in çalışma bulgularına göre, spor yapıp yapmama durumunun yaşam kalitesine anlamlı etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ergen ve diğerleri (2011)'nin gerçekleştirdiği araştırmalarında da cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Yine Çamiçi (2021)'nin yaptığı araştırmada kız çocuk ve erkek çocuklarının yaşam kalitesi ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç çıkmamıştır. Diğer yandan Şen Celasin ve Sevinç Akın (2022)'in araştırma sonuçlarının ergenlerin toplam yaşam kalitesinin cinsiyete göre değerlendirildiğinde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışmaya benzer şekilde yapılan araştırmalarda erkek çocukların yaşam kalitelerinin kız çocuklarına oranla daha yüksek çıktığı ortaya çıkmıştır (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Moksnes ve Espnes, 2012; Genç, Şener, Karabacak ve Üçok, 2011). Bu, kız çocuklarının genel olarak kaygılarının daha fazla olmasıyla açıklanabilir.

BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar:

Araştırmanın bu bölümünde ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların Eurofit test bataryası ön test ile son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Ölçümler sonucuna göre uygulama grubunda flamingo denge testi, diskilere dokunma testi, otur-eriş testi, el dinamometresi testi (sağ ve sol el), durarak uzun atlama testi, bükülü kolda asılma testi, 10x5 mekik koşusu testi, 30 sn mekik çekme testi, 20 mt dayanıklılık koşusu testi parametrelerinde son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından yüksektir. Uygulama grubunda söz konusu parametrelerin tamamında motor becerilerinin geliştiği belirlenmiştir. Bunun yanında araştırmanın kontrol grubu ön test ile son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenememiştir. Buradan hareketle sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor beceriyi olumlu etkileyerek geliştirdiği sonucu çıkarılabilir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların sosyal kaygı düzeyinin ön test ile son test puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın kontrol grubu ön test ile son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenememiştir. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda sosyal kaygı düzeyini azalttığı sonucu çıkarılabilir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların ruhsal uyum düzeyinin ön test ile son test puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın kontrol grubu ön test ile son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenememiştir. Ölçümler sonucuna göre

sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda ruhsal uyum düzeyini arttırdığı sonucu çıkarılabilir.

- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların yaşam kalitesi düzeyinin ön test ile son test puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın kontrol grubu ön test ile son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenememiştir. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda yaşam kalitesi düzeyini artırdığı sonucu çıkarılabilir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan flamingo denge testi sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre flamingo denge testi farklılık göstermemektedir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan otur-eriş testi sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre otur-eriş testi farklılık göstermemektedir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan durarak uzun atlama test sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre durarak uzun atlama testi farklılık göstermemektedir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan 30 sn mekik test sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre 30 sn mekik testi farklılık göstermemektedir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan bükülü kolda asılı kalma test sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre farklılık çıkmıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre bükülü kolda asılı kalma testi farklılık göstermektedir.

- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan 10x5 m/sn koşu test sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre 10x5 m/sn koşu testi farklılık göstermektedir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan disklerle dokunma test sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre disklerle dokunma testi farklılık göstermektedir.
- ✓ Sportif hareket eğitimi alan uygulama grubundaki korunmaya muhtaç çocukların eurofit testlerinden olan 20 m dayanıklılık koşusu test sonuçları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkeğe göre herhangi bir farklılık çıkmamıştır. Ölçümler sonucuna göre sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda kız ve erkeğe göre 20 m dayanıklılık koşusu testi farklılık göstermektedir.
- ✓ Araştırma bulguları ve alan yazın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda sonuç olarak; sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor beceriyi olumlu etkileyerek geliştirdiği, sosyal kaygıyı azalttığı, ruhsal uyum düzeylerini artırdığı, yaşam kalitesini artırdığı söylenebilir. Dolaylı olarak ise; sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda spor bilinci oluşturarak kendi yeteneklerinin farkına varmalarını, spor branşlarını tanımalarını ve herhangi bir spor branşına yönelmelerine fayda sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca sosyal iletişim, olumsuz davranışlarda azalma ve akademik motivasyonlarında iyileşme olduğu söylenebilir.

Öneriler:

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- ✓ Araştırma, Aksaray Çocuk evlerinde kalan çocuklar üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarının daha kesin sonuçlara dayandırılabilmesi için farklı bölgelerde pilot iller oluşturularak hazırlanan farklı programlar çerçevesinde tekrar planlanabilir.
- ✓ Çocuk evlerinin bağlı olduğu Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın "çocukların spora yönlendirilmesi" konusunda çeşitli projeler ve faaliyetlerde bulunarak bu alanda çalışacak bireylerin nitelikli hale getirilmesinde ve çocukların spora yönlendirilmesinde uygulamalı programların oluşturulması önerilebilir.
- ✓ Araştırmada 10-11 yaş arasındaki korunmaya muhtaç çocuklara 12 hafta boyunca sportif hareket eğitimi çalışma programı uygulanmıştır. Bu yaş grubundaki ergen çocuklara daha uzun süreli spor aktiviteleri yaptırılabilmesi önerilebilir.
- ✓ Araştırmada korunmaya muhtaç çocuklara sportif hareket eğitimi verilmiştir. Başka takım sporu ve bireysel sporlarla da sonuçların değişip değişmediğinin incelenebileceği önerilmektedir.
- ✓ Araştırmada kullanılan ölçekler veya benzer ölçek ya da anketler kullanılarak farklı dezavantajlı gruplarda ki çocuklar ve farklı demografik özelliklerdeki çocuklar üzerinde de çalışmalar yapılmasının alan yazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- ✓ Korunmaya muhtaç çocuklar konusunda spor ile ilgili çalışmalara daha fazla gereksinim duyulduğu görülmektedir. Dolayısı ile bu alana bilhassa spor bilimcilerin daha fazla eğilim göstererek katkı sağlamaları önerilmektedir.
- ✓ Gençlik Spor Bakanlığının ve Milli Eğitim Bakanlığının, korunmaya muhtaç çocukların yaşadıkları problemleri göz önünde bulundurarak dezavantajlı olan bu gruplarda spor aktivitelerini arttırıcı projeler geliştirmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Adams, F. J. (1995). *Ergenliği anlamak*. Çev: Onur B. (Ed.) İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Akçalı, P., Can, H.C. (2020). Koruma altında yetişmiş bireylerin görüşleri doğrultusunda sporun yaşam becerilerine etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(1), 10-17.
- Aksoy, R. Bakış, M. ve Ünveren, M. (2012). *Spor sosyolojisi*, Ankara, Milli Eğitim Bakanlığı, Devlet Kitapları, Üçüncü Baskı, ISBN 978-975-11-3334-2.
- Albano AM, Dibartolo PM, Heimberg RG et al: Children and adolescents: Assessment and treatment. Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR (eds): Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment. The Guilford Press, New York, p.21-40, 1995.
- Alexander, R., Boehme, R., Cupps, B. (1993). Normal Development of Functional Motor Skills. Tucson, AZ: Communication Skill Builders.
- Appleyard, K., Egeland, B., Van Dulmen, M.H., Sroufe, L.A. (2005). When more is not better: the role of cumulative risk in child behavior outcomes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 46(3): 235-245.
- Arabacı, R. (2008). 15 yaş altı kız ve erkek badmintoncularının fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması. *Journal of. New World Sciences Academy Health Sciences Physical Education and Sport*, 1-10.
- Aral, N., ve Sağlam, M.(2016). Sensory Development in Infants.(Ed. Emin Atasoy, Recep Efe Iwona Jażdżewska, Hülya Yaldir). Current Advances in Education,
- Anlı, İ. (2010). *Psikanalitik kuramlar*, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Arminger, A. (2008). Psychoanalytische theorien der psychosen. Von Freud zu Lacan. Diplomarbeit, Universität Wien
- Artan, İ. ve San Bayhan, P. (2014). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Asma, M., & Işık, M. (2020). Okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunluklarının eurofit test bataryası ile karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 10-26.
- Aşık, E., Eker F. (2019). “Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin sorunları ve başetmeleri”, *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16/ 2.27-29.

- Atasever, A. ve Erdinç, E. (2003). KOAH'ta yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(4): 446-455.
- Atıcı, A. R. (2023). *Ortaokullarda öğrenim gören mülteci ve göçmen çocukların motor beceri düzeylerinin ve beden eğitimi temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi* Doktora Tezi. Aksaray : Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Aydoğmuş K. *Çocuklarda uyum ve davranış bozuklukları*, 2. Baskı. İstanbul, Remziye Kitabevi, 1990: 50.
- Badak, T., & Çakmakçı, O. (2019). Adölesan dönemde 12 haftalık antrenmanların bazı temel motorik özelliklere etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 450- 458.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Çukurova Üniversitesi.
- Bayazıt, B. (2019). *Çocuklarda hareket eğitimi, her yönüyle spor*, s. 32-50, yay. haz. G., Hergüner, Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları, İstanbul.
- Bayraktar, G. ve Süleymanoğulları, M. (2020). *Psikomotor gelişim: kavramlar, kuramlar, konular*. Gazi Kitabevi. Ankara.
- Beal CA, Co TJP, Dougherty D, et al. (2004) Quality measures for children's health care, *Pediatrics*, 113 (1):199-209.
- Binbaşoğlu, C. (1992). *Eğitim psikolojisi*, Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Bockous, D., Farrow, J., & Friedl, K. (1990). Assesment Of Maturity İn Boys And Grip Strength. *J Adolesc Healty Care*, 497-500.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G., (2017). *Dönemleme*. Antrenman kuramı ve yönetimi. (T, Bağırhan, Çev.). Ankara: Spor
- Bor, H. A. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul : İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Boz, M. ve Güngör Aytar, A. (2012). Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket becerilerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 51-59.
- Bozkurt, G., İnal, S., & Erdim, L. (2005). Okul Yaş grubundaki çocukların, annelerinin çalışma durumunun çocuğun ruhsal uyumuna etkisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 35-38.
- Bowlby, J. (1980). *"Attaehment and loss": Loss* (Vol,3), New York: Basic Books.
- Brühlmeier, A. (1992). *Die Psychoanalyse Sigmund Freuds*. www.bruehlmeier.info/Freuds%20Psychoanalyse.pdf Erişim Tarihi: 26.07.2022

- Budak, Y., Kurt, D.G., Kula, S.S. (2018). Bilişsel gelişimde farklı bir görüş geliştiren henri wallon ve jean piaget'nin görüşlerinin karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 415-436.
- Bulut, Ö. F. (2019). *Kırsal kesim ile şehir merkezinde yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. 30. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. 28. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Clark, J E. (2007). On the problem of motor skill development: motor skills do not develop miraculously from one day to the next. They must be taught and practiced. *Journal Physical Education, Recreation and Dance*, Reston, v. 78, no.5, p. 39.
- Cebe, F. (2005): *Sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu yetiştirme yurtlarında barınan çocukların benlik saygısı, depresyon, kaygı skorlarının ailesi yanında kalan çocuklarla karşılaştırılması*, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Cihangir Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 207- 222.
- Cummins, R.A. (2005). Moving from the quality of life concept to a theory, *Journal of Intellectual Disability Research*, 49 (10): 699-706.
- Çamiçi, F. (2021). Mülteci çocuklarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerine etkisi. Çorum : Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çamlıyer, H. Çamlıyer, H. (2011). *Çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Manisa, C.B.Ü. Matbaası, 2011, s.116–117–122.
- Çakın Memik, N. (2005). *Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Çalık, S. U., Kamlı, O., Pekel, A. H. ve Aydos, L. (2019). IAAF Çocuk atletizm programının ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk testlerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 51-61.
- Çelik, N., & Kısa, C. (2014). Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Biruni Dergisi*.
- Çeliksoy, M., A., Aykaç, Ü. E., Köse, S., Küçükkaya, E., Filiz, N., Sevil, T., Yılmaz, İ. Bayrak, C.(2008). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*, Anadolu Üniversitesi Yayınları No: 1794, Açıköğretim Fakültesi Yayınları: 929.
- Çivi, S., Kutlu, R., Çelik, H.H. “Kanserli hasta yakınlarında depresyon ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler”, *Gülhane Tıp Dergisi*, Sayı: 4, C. 53 (2011), 248-253
- Çocuk Koruma Kanunu (2005). Tarih: 03.07.2005 Kanun numarası: 5395 Erişim tarihi: 26 Ekim 2022, <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5395.pdf>
- Çoknaz, H. (2020). *Psiko-motor gelişim-doğum öncesinden ölüme kadar*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Çolakoğlu, F. F., Akköse, N., & Demir, G. T. (2020). Ebeveynlerin çocuklarını eskrim sporuna yönlendirme nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 331-344.
- Deniz, E. (2010). *Erken çocukluk döneminde gelişim*. Ankara: Maya Akademi.
- Demirtop, B. (2019). *Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü.
- Diallo, O., Dore, E., Duche, P., & Van Praagh, E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*, 342-348.
- Dilbaz, N. (1997). *Sosyal fobi*. Psikiyatri Dünyası, 1(1), 18-24
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreatif fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 181-186.
- Doğan S., Kelleci M., Sabancıoğulları, S., & Aydın., D. (2008). Bir ilköğretim okulunda öğrenim gören çocuklarda ruhsal uyum sorunları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(1): 47-52.
- DSÖ. (2020). Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Erişim:31.08.2022, [https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/chronic-obstructive-pulmonarydisease-\(copd\)](https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/chronic-obstructive-pulmonarydisease-(copd)).
- DSÖ. "WHOQOL: Measuring Quality of Life", 2018. <http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/> Erişim: 15.12.2022.
- Ekici, S., Çolakoğlu, T., & Bayraktar, A. (2011). Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bu spora yönelme nedenleri üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Eleser, S. (2019). *Çocuklarda fiziksel etkinlik kartları (FEK) ile hazırlanmış sekiz haftalık düzenli bir çalışmanın seçilmiş bazı psiko-motor özelliklere etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Eiser, C. & Morse, R. (2001). Can Parents Rate Their Child's Health-Related Quality of Life? Results of a Systematic Review. *Quality of Life Research*, 10 (4), 347-357.
- Erbay, E. (2015). *Sağlık kurum ve kuruluşları. sosyal hizmet kuruluşları*, Eskişehir, s.118-148.
- Erden, S., & Oğuz, H. (2009). Bursa ilinde farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip aile çocuklarının fiziksel performans özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 279-292.
- Erikoğlu Ö. 12-14 yaş grubu spor yapan ve yapmayan erkek çocukların eurofit test bataryasına göre performans parametrelerinin belirlenmesi. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yayınlanmamış Bitirme Tezi, 2009; Ankara.
- Eriş, Y., İkiz, F.E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 8/6 Spring 2013, p. 179- 193, Ankara.
- Ergen, A., Tanrıverdi, O., Kumbasar, A., Arslan, E., & Atmaca, D. (2011). A cross-sectional study on the quality of life of health personnel. *Haseki Tıp Bülteni*, 14-19.

- Ergin, N., & Taştan, A. (2019). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerinin incelenmesi: Bitlis İli Örneği. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 6-10.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Eroğlu, S. Y., & Acet, A. (2017). İşitme engelli öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 65-70.
- Erol, N., (2004). *Yuvalar sorunun mu yoksa çözümün mü parçası?* R. Uslu (ed.) Koruma Altındaki Çocuklar, Ankara Üniversitesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Yayınları. Yayın no: IX,ss:33-140.
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız gelişim ve öğrenme*. Samsun: Eser Ofset Matbaacılık.
- Ersevimi, İ. (2006). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. Elazığ: Assos Yayınları.
- Eser E, Yüksel H, Özcan C. et al. (2008) Çocuklar için genel amaçlı sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeği (Kid-KINDL) Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (4):409-417.
- Faude, O., Meyer, T., Rosenberger, F., Fries, M., Huber, G., & Kindermann, W. (2007). Physiological characteristics of badminton match play. *European Journal of Applied Physiology*, 479-485.
- Forst, J. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school and university students. *Sex roles*, 45- 54.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. ve Goodway, J. D. (2020). *Motor gelişimi anlamak*. D. S. Özer ve A. Aktop (Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (İlk Baskı. 2012).
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. Goodway, J.D (2014). *Motor gelişimi anlamak*. Bebekler, Çocuklar. Ergenler, Yetişkinler (D. S. Özer, A. Aktop, çev.) Ankara: Nobel.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2006). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (pp. 248-270). Boston, MA: Mcgraw-hill.
- Gallahue, D. L. and Ozmun, J. C. (1998). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. C. Brown & Benchmark Publishers, 541 p. Dubuque.
- Gallahue, D. L., (1982). Understanding motor development in children, John Wiley, Newyork.
- Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2015). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Çev: Ali Dönmez, Nilgün Çelen, Bekir Onur. İmge Kitabevi, Ankara.
- Garrison K.C. ve Garrison JR.K.C., *Psychology of adolescence*, 7th Ed., New Jersey, 1975.
- Gemar J. The effects of weight training and plyometric training on vertical jump, standing long jump and 40 m sprint. *Dissertation Abstracts International* (Birmingham Young University), 1987; 48 (8): 2944.
- Gencer, E., & İlhan, E. (2016). Çocukların ruhsal uyum düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1-12.

- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 145-150.
- Gençtan E. *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*, 7. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 1993: 82-92.
- Geylan, M. T. (2010). 9-11 yaş arası cimmastik yapan çocuklarla, spor yapmayan akranlarının ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gren-Landen, M., Tillfors, M., Funmark, T., Bohlin, G., Andersson, G., & Svedin, C. G. (2009). Social phiba in swedish adolescents' prevalence and gender differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1-7.
- Güçlüöver, A., Yoncalik, M. T., Sen, H. F., & Sahin, I. N. (2019). Examination of physical and physiological parameters of national level boxers at age range of 11-13. *Journal of Education and Learning*, 185-192.
- Günay, M. Şıktar, E. Şıktar, E. (2018). *Antrenman bilimi*. Gazi Kitapevi. Ankara.
- Günay, M., Cicioğlu, İ., Şıktar, E., Şıktar E. (2017). *Çocuk, kadın, yaşlı ve özel gruplarda egzersiz*. Batman Belediyesi Spor Kulübü Eğitim, Kültür ve Spor Yayınları. Nobel Yayınevi 1. Basım, Ekim.
- Gümüşdağ, H., Yıldırım, M. (2018). *Spor bilimlerinde çocuklarda motor gelişim*. Nobel yayınları. Ankara.
- Hadad, S., Ali, M.M. ve Sayed, T.A. (2012). Psychological and behavioral complications in children and adolescents with type 1 diabetes mellitus in Sohag. *Middle East Current Psychiatry*, 28(1): 1-8.
- Hainbach, P., Reid, G. ve Collier, M. (2011). *Motor learning and devolopment* 2nd Edition. United states of America: Human Kinetics.
- Haslofça, F. (2017). Ortaokullar İçin Atletizm. Ders içi ve Ders Dışı Etkinliklerde IAAF Çocuk Atletizm Oyunları ile Atletizm Eğitimi. Ankara, Türkiye: Spor Yayınevi ve Kitabevi. 31,34.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019). Life span motor development. Human kinetics.
- Haywood, K.M., Getchell, N., (2014). Life Span motor development (6th Ed.). Human Kinetics, Champaign, IL.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., Turk, C. L. (2010). The origins of social anxiety disorder. In *Managing Social Anxiety, Workbook* (pp. 63–78).
- İlhan, E. L., Gencer, E., & Ulucan, H. (2011). Okul sporlarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 265-276.
- İnce, A., Çelik, M. E., ve Cavlı, E., (2021). *Motor gelişime giriş*. Nobel yayınevi, Ankara.
- İnce, Z., Kasapoğlu, A., Sezek, S., “korunmaya muhtaç kimsesiz çocukların devam ettikleri okulların yöneticilerinin bu çocukların sorunlarına ve sorunların çözümlerine yönelik mesleki donanımları”, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 39, 2014, s. 97.

- Karabulut, E. O, Ulucan H. (2011), “yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi (kırşehir ili örneği)”, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 12, Sayı: 1; 227-238.
- Karadağ Çaman, Ö. Özcebe, H. (2011). Ankara’da yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenler: ruhsal belirtileri, Fiziksel Etkinlik Düzey ve İlişkili Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2011; 22(1-11).
- Karataş, S., Karataş, K., (1991). Korunmaya muhtaç çocuklarda kaygı ve sosyal grup çalışması: sincan çocuk yuvası örneği. *Ulusal Psikiyatrik Bilimler Kongresi*.
- Kayapınar, F.Ç. (2007). Örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü., Marmara Üniversitesi: İstanbul.
- Katie, M. M., Brad, S., Joanne, K., Linda, D., & Terence, J. W. (2003). contribution of timetabled physical education to total physical activity in primary school children: Cross Sectional Study. *BMJ*.
- Kırımoğlu, H. (2010). Türkiye'deki beden eğitimi ve spor yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(1), 37-46
- Kızılakşam, E. (2006). *Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12–14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Kirazcı, S., (2017). *Motor davranış*, (Ed. N. Mirzeoğlu), Spor Bilimlerine Giriş. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, s. 241-242.
- Klopfer, M. J. (2009). *examining the effectiveness of a multiple antecedent intervention for increasing secure infant attachment*, yayımlanmamış doktora tezi, Milwaukee: Marquette University.
- Koff, E., Rierden, J., & Stubbs, M. (1990). Gender, body image and self concept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 56-68.
- Koçak, Z. ve Harmancı, H. (2020, Ekim). Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207.
- Kozak, M., İlhan, E. L., & Yarayan, Y. E. (2019). Zihinsel yetersizlik, spor ve ruhsal uyum ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 51-65.
- Kugler, P. N., Kelso, J. A. S., & Turvey, M. T. (1982). On the control and coordination of naturally developing systems. In J. A. S. Kelso & J. E. Clark (Eds.), *The Development of Motor Control and Coordination*. New York: Wiley.
- Kuter, M., Öztürk, F., (1996). *Antrenör ve sporcu el kitabı*, Bağırhan Yayınevi, İstanbul.
- Kutlu, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin bilimsel ve sosyal etkinliklere katılma ihtiyaçlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 41-58.
- La Greca AM, Stone WL: Social anxiety scale for childrenrevised: factor structure and concurrent validity. *J Clin Child Psychol* 22:17-27, 1993.

- Linnakyla, P. & Brunell, V. (1996). Quality of School Life in The Finnish and Swedish Speaking Schools in Finland. Reading literacy in an International Perspective, 41 (4), 203-217.
- Malik, F., & Marwaha, R. (2020). Cognitive development. StatPearls [E-Kitap].<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537095/>. (Erişim tarihi: 21.07.2022).
- Mandzuk, L. L. ve McMillan, D. E. (2005). A concept analysis of quality of life Journal of orthopaedic nursing, 9(1), 12-18.
- Martin, D., & Frey, G. (1981). Grundlagen der Trainingslehre, Teil I. German Journal of Exercise and Sport Research, 11(3), 330-336.
- Mazlumoğlu, B. (2015). *10-12 yaş arası spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin fiziksel kondisyonlarının eurofit test bataryasıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Mc Ardle WD, Katch PI, Katch VL. Exercise Physiology Energy. Nutrition and Human Performance 2nd Edition. Philadelphia: Lea and Febiger, 1986.
- McCollum, G., & Leen, T. K. (1989). Form and exploration of mechanical stability limits in erect stance. Journal of Motor Behavior, 21(3), 225-244.
- McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Sallis, J. F., & Faucette, F. N. (1998). Effects of a physical education program on children's manipulative skills. Journal of Teaching in Physical education, 17(3), 327-341.
- Medeiros, D. M., & Lima, C. S. (2017). Influence of chronic stretching on muscle performance: Systematic review. Human movement science, 54, 220-229.
- Mehtalia K., Vankar G. K. (2004). Social Anxiety in Adolescents Indian Journal of Psychiatry, 2004, 46 (3) 221-22.
- Mengütay, S. (2006). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul.
- Mengütay S., (1999). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor*, Tutubay Yayınları, Ankara
- Moksnes, U. K., Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and emotional health in adolescents--gender and age as potential moderators, 53(6):483-9.
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S., & Litz, B. (2005). The Impact of Social Anxiety: a Gender Specific Interaction. Personality and Individual Differences, 659-672.
- Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve spor*, 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Muratlı, S. (2007). *Çocuk ve spor*, 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Musa, M. (2020). 13-19 yaş altyapı futbolcularının eurofit test bataryası ile değerlendirilmesi ve uygulama sonuçlarının yaş grupları arasında karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*. Cilt 4, Sayı 3, 80-93.
- Newell, K. M. (1984). Physical constraints to development of motor skills. In J. Thomas (Ed.), Motor Development during Preschool and Elementary Years (pp. 105–120). Minneapolis, MN: Burgess.

- Nicolopoulou, A. (2004). Oyun, bilişsel gelişim ve toplumsal dünya: Piaget, Vygotsky ve sonrası, (çev. M. T. Bağlı). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37, 137-169.
- Norito, T. B., Dlis, F., Hanif, A. S., & Iqbal, M. (2019). Implementing Cooperative Learning in Physical Education and Sport to Improve Children Fundamental Movement Skill. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(7), 390-403.
- Okşay, O. (1991). *Bazı eurofit testleri ile 12-14 yaşları arasındaki erkek öğrencilerin fiziksel uygunluklarının ölçülmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Özbar, N., Kayapınar, F. Ç., Pınar, S., & Karakaş, Ş. (2004). The characteristics of physical and antropometric development of kindergarden children, a year pilot study. In The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress (pp. 17-20).
- Özer, D. S. ve Özer, K. (2021). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel.
- Özer, D. S. ve Özer, K. (2016). *Çocuklarda motor gelişim*. İstanbul: Nobel.
- Özer, D. S. ve Özer M. K. (2014). *Çocuklarda motor gelişim*. Nobel Yayıncılık. 8. Basım.2014, Ankara.
- Özsaydı, Ş., Salici, O., ve Orhan, H. (2015). İlköğretim düzeyindeki sedanter çocuklar ile basketbol altyapısındaki çocukların motor gelişimlerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(Özel Sayı), 10-18.
- Öztürk, M. Ünal V. (2015). Yetiştirme Yurdundan Ayrılanların Sosyalleşme ve Toplumla Bütünleşme Durumları, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1).
- Paslı, F. (2015). Çocuklar ve gençlere yönelik sosyal hizmet kuruluşları. Sosyal Hizmet Kuruluşları, Eskişehir, s.62-85.
- Pamela, S. Gregory, D. Douglas, H. (2018). *Motor learning and development* (2.Baskı). Abd: Human Kinetics.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2012). *Human motor development: a lifespan approach* (8th Ed). New York: McGraw-Hill.
- Payne, V. G., Yan, J. H. ve Block, M. E. (2010). Human motor development in individuals with and without disabilities. New York: Nova Science Publishers.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2007). *Human motor development: a lifespan approach* (7th Ed). New York: McGraw-Hill.
- Pense, M. Serpek, B. (2010). 14–16 yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin eurofit test bataryası ile belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 2010; 12 (3): 191–198
- Poyraz, C. (2016). *Fiziksel gelişim*. H. Ergin ve A. Köseoğlu (ed.), Gelişim Psikolojisi (7. Baskı) içinde (s.60-100). Ankara: Nobel Yayın.

- Ramos Alvarez, J. J., Del Castillo, C., Polo, P., Ramon, R., & Bosch, M. (2013). Analysis of the physiological parameters of young spanish badminton players. *Exercise Physiology Sports Medicine*, 1-10.
- Ratamess, N. (2012). ACSM's Foundations of Strength Training and Contioning. Lippincott Williams & Wilkins, China.
- Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Abel, T., Auquier, P., Bellach, B. M., Bruil, J., & (2001). Quality of life in Children and Adolescents: A European Public Health Perspective. *Sozial-und Präventivmedizin*, 46 (5), 294-302.
- Rieder, H., and Lehnertz, K. (1991). *Bewegungslernen und Techniktraining*, K. Hoffman Schorndorf.
- Robbins SB, Kliwer WL. *Advances İn Theora And Research On Subjectives WellBeing*, 3th ed. Handback of Counseling Pscyhology, News York, 2000: 310-346.
- Rodriguez-Negro, J., Falese, L., & Yanci, J. (2019). Effects of different balance interventions for primary school students. *The Journal of Educational Research*, 112(6), 656-662.
- Roy, P., Rutter, M., & Pickles, A. (2004) Institutional care: associations between overactivity and lack of selectivity in social relationships"". *Journal of Child Psychologyand Psychiatry*, 45, 4, 866-873.
- Russel, B. (2001). *Eğitim üzerine* (çev. Nail Bezel) (5.Baskı). İstanbul, Türkiye: Say Yayınları. 28, 70, 83, 84.
- Sabuncuoğlu, M. (2015). "Kurum Bakımı Altındaki Çocukların Psikolojik Özellikleri ve İletişim", Sosyal Hizmet Kurumlarında Din Hizmetleri Rehberi, ed. Huriye Martı (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları), 56.
- Salehi, S. K., Sheikh, M., & Talebrokni, F. S. (2017). Comparison exam of Gallahue's hourglass model and Clark and Metcalfe's the mountain of motor development metaphor. *Advances in Physical Education*, 7(3), 217-233.
- San Bayhan, P. ve Artan, İ. (2011). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Saraç, H. (2012). *Futbol branşında 12-15 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişiminin eurofit test bataryasıyla değerlendirilmesi*. Erciyes Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Sargın N. (2015). *Çocuklarda ruh sağlığı*, 3. Baskı. Konya, Eğitim Yayınevi, s.23- 63.
- Saygın, Ö., Polat , Y., & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 205-212.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve beceri öğretimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2016). Ostracism Experience Scalefor Adolescents: Turkish Validity and Reliability. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(13-2), 175–186.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*, Fil yayınevi. Ankara.

- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157–171. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Sheppard, J. M., Young, W. B. (2006). Agility Literature Rewiew: Classifications, Training and Testing. *Journal of Sports Sciences*, 24 (9), 919-932.
- Smidu, N. (2014). The Importance Of Coordinative Abilities In Achieving Athletic Performance, *Marathon*, 6 (1): 91-95.
- Smith, R.E., Sarason, I.G.(1975). Social anxiety and the evaluation of negative interpersonal feedback. *J Consult Clin Psychol* 43:429, 1975.
- Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., . . . Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. . *Am J Health Pro*, 675-682.
- Stone, M. H., Stone, M. E., & Sands W. A., (2007). Principles and practice of resistance training. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 3-15.
- Sunal, Ş. (2002). *Okul öncesi dönemi işitme engelli çocukların ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Y.L. Tezi. İzmir
- Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O., Coşkun, Z., (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. Cilt 3, Sayı 1.
- Şan, R. (2010), “Yetiştirme Yurtunda ve Ailelerinin Yanında Yaşayan Çocuk ve Ergenlerin Karşılaştırılması” [internette]. Elektronik Adresi: http://www.meramram.gov.tr/koseyaz/haber_oku.asp?id=161 [05.12.2022].
- Şen Celasin N. ve Sevinç Akın H.Y. Adölesanların spor yapma alışkanlığının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisi. *Türk J Diab Obes* 2022;2: 159-168.
- Şenocak, H. (2010). “Korunmaya Muhtaç Çocuklara Sağlanan Bakım Yöntemleri”, *Journal of Social Policy Conferences* 51, 207-210.
- Şenocak, H. (2005). “Korunmaya Muhtaç Çocuklar: İstanbul Yetiştirme Yurtları Üzerine Bir Alan Araştırması”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şimşek Z., Erol N., Öztop, D. ve Özcan, Ö., (2008). Kurum bakımı: çocuk ve gençlerde davranış ve duygusal sorunların epidemiyolojisi; ulusal örnekleme karşılaştırmalı bir araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), ss:235-246
- Şimşek, Z. Erol N, Öztop, D. (2008) Kurum bakımındaki çocuk ve ergenlerde davranış ve duygusal sorunların epidemiyolojisi: ulusal örnekleme karşılaştırmalı bir araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19, 3, 235-246.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ankara: Nobel.

- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2021). Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı 2021 Yılı Faaliyet Raporu, Ankara.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi. (2007): Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Uyum Güçlüğü Gösteren Çocuklar, Ankara.
- T.C. Başbakanlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışmayı Teşvik Fonu (2006) SHÇEK Çocuk Koruma Sisteminin Değerlendirilmesi, Nihai Rapor. Ankara, T.C. Başbakanlık Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışmayı Teşvik Fonu, Sosyal Riski Azaltma Projesi Birimi, s. 5-14.
- Teachman, B.A. & Allen, J.P. (2007). Development of social anxiety: social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Abnorm Child Psychology*, 35, 63-78.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Temür, E. (2007). *Polimetrik ve direnç egzersizlerinin, zihinsel engelli çocukların (10-15 yaş) kol ve bacak güç-kuvvet gelişimlerine etkisinin incelenmesi*, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, s: 21-22.
- Thomas, K. T., Amelia, M.L., Jerry, R.T. (2008). Physical education methods for elementary teachers. *Motor Behavior. Human Kinetics* 182-218.
- Topal, M. (2019). *Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolü*, Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Topkaya, İ. ve Serbes, Ş. (2012). *Okulöncesi eğitiminde “oyun ve hareket etkinlikleri” okul öncesinde psikomotor alan eğitimi*. Ankara, Türkiye: Nobel Akademik Yayıncılık. 170.
- Tuncer, B., Erdoğan, T. (2018). Korunmaya muhtaç çocuklar ve korunmaya muhtaç çocuklara sağlanan bakım yöntemleri. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. ; 3(2):515-527.
- Turner, A. (2011). Defining, Developing And Measuring Agility. *Prof Strength Cond*, (22), 26-28.
- Uluocak, G. (2009). İç göç yaşamış ve yaşamamış çocukların okulda uyumu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35-44.
- Üneri Ö., Memik, Ç.N. (2007) Çocuklarda yaşam kalitesi kavramı ve yaşam kalitesi ölçeklerinin gözden geçirilmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(1):48-56.
- Vance A. L., Sciarpa, D. T. (2019). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar*. Ankara: Nobel Yayınları. 30-34.
- Varni, J. W., Seid, M. & Rode, C. A. (1999). The PedsQTM: Measurement Model for The Pediatric Quality of Life Inventory. *Medical Care*, 32 (2), 126-139.
- Yaban E. H., Yükselen A. (2007). “Korunmaya Muhtaç Yedi-On Bir Yaş Grubundaki Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi”, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 18 /1. 62-63.
- Yalçın, H. (2010). *Çocuk gelişimi*. Ankara: Nobel.

- Yamaner, F. (2021). *Temel hareketler dönemi*. Faruk Yamaner, Murat Çalbıyık (Ed.), Çocuklarda Motor Gelişim ve Oyun içinde (s.19-28). Ankara
- Yapıcı, H. (2020). *Motor davranış*. Sinan Ayan (Ed.), Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimi ve Sporun Temelleri içinde (s. 52-69). Ankara.
- Yarımkaya, E., İlhan, E., & Gencer, E. (2016). Çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 141-153.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi* (20. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yayan, E., & Altun, E. (2013). Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyo-demografik özelliklerin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 42-49.
- Yazıcı, E., “Korunmaya muhtaç çocuklar ve çocuk evleri”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 9 Sayı: 18, 2012, s. 501.
- Yeniçikti, N. T. (2010). *Halkla ilişkiler sürecinde sosyal kaygı düzeylerinin sosyal sorumluluk projeleri ile giderilmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Yıldız, S., & Kavaklı, A. (1995). *Çocuklarda psikolojik sorunlar ve etkileyen faktörler*. İstanbul: Cantay Kitabevi.
- Yıldız, M.C. (2008): Yetiştirme Yurdunda Kalanların Toplumsal Bütünleşme Problemleri, www.sosyalhizmetuzmani.org erişim 26.08.2022
- Yıldız, M.C. (2008), “ Yetiştirme Yurdunda Kalanların Toplumsal Bütünleşme Problemleri”, [internette]. Elektronik Adresi: <http://www.sosyalhizmetuzmani.org/yetistirmeyurtlari1.htm> [05.12.2022 tarihinde indirilmiştir]
- Yörükoğlu, A. (1997), *Değişen toplumda aile ve çocuk*, Özgür Yayınları, İstanbul, s:84.
- Yüksel, M. F. (2015). *Gölge badmintonu antrenmanlarının 8-10 yaş grubu badmintoncuların performansları üzerine etkisinin araştırılması* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ziyagil, M., Tamer, K., Zorba, E., Uzuncan, S., & Uzuncan, H. (1996). Eurofit test bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki erkek ilköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma alışkanlıklarına göre değerle. *Bed. Eğt. Spor Bil. Der.*, 20-28.
- Zorba, E. Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. (4. Baskı). Perspektif Matbaacılık: Ankara.
- Zorba, E. (2000). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Neyir
- Wadsworth, B. J. (2015). *Piagetnin duyuşsal ve bilişsel gelişim kuramı* (Çev. Ed. Z. Selçuk). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Walton-Fisette, J.L., Wuest, D. A. (2018). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. New York: McGraw-Hill Education.
- Webinger, C. (1994), *Psychoanalyse nach freud. überarbeitet* (2002) - <http://www.psychotherapienetzwerk.de/infobuero/therapie/tiefenpsychologie/psychoanalyse/psychoanalyse.html>

Wicker- Nelson R, Israel CA. *Behavior disorders of childhood*, 5th Edition. New Jersey, 2005: 40-70.

Williams R.C.S. ve Demo D.H., “development change and stability in adolescent self-concept”, *Developmental Psychology*, 1984;Vol-20, No-6:1100-1110.



EKLER

Ek 1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Uygunluk Onayı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Hande YAZICIOĞLU

“Sportif Hareket Eğitiminin Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Motor Gelişim, Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesine Etkisi” başlıklı 2021/06-27 protokol numaralı başvuru 26.08.2021 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 8010d5f8-1eab-4d55-af79-165129333bcc kodu ile erişebilirsiniz.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 8010D5F8-1EAB-4D55-AF79-165129333BCC

Belge Doğrulama Adresi: <https://e-belge.aksaray.edu.tr>

Adres: tarih Bölümü

Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125

e-Posta: iletisim@aksaray.edu.tr İnternet Adresi: <https://www.aksaray.edu.tr/>

KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN

Profesör

Telefon No: 2882194



Ek 2: Tez Öneri Kabul Onayı

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI	Doküman No	KYS-FRM-102	
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	65/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
25.06.2021	26		14.30	

Karar No: 2021/26-65

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 25.06.2021 tarih ve 615689 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 212243302 numaralı öğrencisi **Hande YAZICIOĞLU'nun**, 23.06.2021 tarihinde yapılan Doktora Tez Önerisi Savunmasına istinaden doktora tez önerisi görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 25.06.2021 tarih ve 615689 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 212243302 numaralı öğrencisi **Hande YAZICIOĞLU'nun** tez izleme komitesi tarafından 23.06.2021 tarihinde yapılan doktora tez konusunu incelenmiş ve öğrencinin yapmış olduğu sözlü savunma sınavı sonucunda tez başlığının Anabilim Dalı Başkanının da uygun görüşleri ile **“Sportif Hareket Eğitiminin Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Motor Gelişim, Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesine Etkisi”** olmasının Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 50. Maddesine istinaden kabulünün uygun olduğuna ve öğrencinin tez önerisini Ulusal Tez Merkezi tez veri giriş bölümüne yüklemesine katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

Ek 3: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği

Rakamların altındaki uygun kutucuğa X işareti koyunuz	1= Hiç	2= Çok az	3= Bazen	4= Çoğu zaman	5= Daima
1. Başka çocukların önünde yeni bir şey yapmaktan rahatsız olurum.					
2. Bana şaka yapılmasından rahatsız olurum.					
3. Tanımadığım çocukların yanında utanırım.					
4. Diğer çocuklar arkamdan konuşuyorlar diye düşünürüm.					
5. Yalnızca iyi tanıdığım çocuklarla konuşurum.					
6. Diğer çocuklar benim hakkımda ne düşünüyorlar diye endişelenirim.					
7. Diğer çocukların benden hoşlanmayacağından korkarım.					
8. İyi tanıdığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum.					
9. Diğer çocuklar benim hakkımda ne diyecekler diye endişelenirim.					
10. Yeni tanıştığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum.					
11. Diğer çocuklar benden hoşlanmıyorlar diye üzülürüm.					
12. Bir grup çocukla birlikteyken sesiz kalırım.					
13. Diğer çocuklar benimle alay ediyor diye düşünürüm.					
14. Başka bir çocukla tartışırsam, onun benden hoşlanmayacağından korkarım.					
15. Başkalarını evime çağırmaktan çekinirim, çünkü hayır diyebilirler.					
16. Bazı çocukların yanındayken rahatsız olurum.					
17. İyi tanıdığım çocukların yanındayken bile utanırım.					
18. Başka çocuklara birlikte oynamayı teklif etmek bana zor gelir.					

Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği

	Yok	Biraz	Çok
1.Sıkılğan,çekingen ve güvensizdir			
2.Hareketlidir, yerinde duramaz			
3.Korkak, ürkektir			
4.Sinirlidir, çabuk kızar			
5.Bencildir, paylaşmaz			
6.Kıskançtır			
7. Her şeye ağlar			
8.İnatçıdır, söz dinlemez			
9.Kendi başına bir şey yapamaz, yardım bekler			
10.Yalan söyler			
11.Gece korkar, yalnız yatamaz			
12.Kendine ait olmayan şeyleri izinsiz alır			
13.Kaygılı ve kuruntuludur			
14.Yaşlıtlarıyla geçinemez			
15.Arkadaşsızdır,yalnız oynar			
16.Cezadan etkilenmez			
17.Okula isteksiz gider			
18.Kavgacı ve saldırgandır			
19.Durgun ve İçine kapanıktır			
20.Kırıcı ve zararlıdır			
21.Neşesiz ve mutsuzdur			
22.Sorumsuzdur, kendi işini yapamaz			
23.Dikkatsizdir			
24.Gereksiz titizliği vardır			

	Var	Yok
25.Kekemelik		
26.Tik		
27.Tırnak yeme		
28.Parmak emme		
29.Kaka kaçıрма		
30.Yatağa işeme		
31.Okul başarısızlığı		
32.Diğer sorunlar		

Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği

Sağlığım ve aktivitelerim ile ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1.Bir bloktan fazla yürümek bana zor gelir	0	1	2	3	4
2.Koşmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
3.Spor ya da egzersiz yapmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
4.Ağır bir şey kaldırmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
5.Kendi başıma düş ya da banyo yapmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
6.Evdeki günlük işleri yapmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
7.Bir yerim acır ya da ağrır	0	1	2	3	4
8.Enerjim azdır	0	1	2	3	4

Duygularımla ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1.Korkmuş ya da ürkmüş hissedirim	0	1	2	3	4
2.Hüzünlü ya da üzgün hissedirim	0	1	2	3	4
3.Öfkeli hissedirim	0	1	2	3	4
4.Uyumakta zorluk çekerim	0	1	2	3	4
5.Bana ne olacağı konusunda endişelenirim	0	1	2	3	4
Başkaları ile ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1.Yaşlıtlarımla geçinmekte sorun yaşıyorum	0	1	2	3	4
2.Yaşlıtlarım benimle arkadaş olmak istemezler	0	1	2	3	4
3.Yaşlıtlarım benimle alay eder	0	1	2	3	4
4.Yaşlıtlarımın yapabildikleri şeyleri yapamam	0	1	2	3	4
5.Yaşlıtlarıma ayak uydurmakta zorluk çekerim	0	1	2	3	4

Okul ile ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1.Sınıfta dikkatimi toplamakta zorlanırım	0	1	2	3	4
2.Bazı şeyleri unuturum	0	1	2	3	4
3.Derslerimden geri kalmamak için zorluk çekerim	0	1	2	3	4
4.Kendimi iyi hissetmediğim için okula gidemediğim olur	0	1	2	3	4
5.Doktora ya da hastaneye gittiğim için okula gidemediğim olur	0	1	2	3	4

Ek 4: Araştırmada Kullanılan Eurofit Testi Takip Formu

TESTLER	ÖLÇÜM
Flamingo Denge Testi	
Disklere Dokunma Testi	
Otur-Eriş Testi	
El Dinamometresi (Sağ)	
El Dinamometresi (Sol)	
Durarak Uzun Atlama Testi	
Bükülü Kol Asılma Testi	
10x5 Mekik Koşusu Testi	
30 sn Mekik Testi	
20 m Dayanıklılık Testi	

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN