T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

7-11 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA HALK OYUNLARI EĞİTİMİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Ahmet AYDIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Mehibe AKANDERE

Konya-2015

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

7-11 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA HALK OYUNLARI EĞİTİMİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Ahmet AYDIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Mehibe AKANDERE

Konya- 2015

ÖNSÖZ

Çalışmalarım süresince bilgi ve tecrübesiyle bana her konuda destek olan değerli danışman hocam Doç. Dr. Mehibe AKANDERE' ye ve Yrd. Doç. Dr. Mehmet ALTIN’ a sonsuz sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Ayrıca anket çalışmalarımda bana destek olan Özel Mehmet Özdemir İlkokulu beden eğitimi öğretmeni Ahmet GÜZEL ve halk oyunları antrenörü Rüştü SAFYÜREK’ e desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum.

Araştırma boyunca bana verdiği manevi desteği, paylaşımı ve özverisinden dolayı, sevgili eşim Cansu AYDIN’ a ve oğlum Kuzey’ e sevgilerimi sunuyorum.

Ahmet AYDIN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

SİMGELER ve KISALTMALAR vi

ÖZET vii

SUMMARY viii

1. GİRİŞ.....1

1.1.Gelişim.....2

1.1.1. Gelişim Alanları 4

1.2. Çocuklarda Spor ve Önemi 8

1.2.1. Çocuklarda Spor Seçimi ve Dikkat Edilmesi Gerekenler.....8

1.2.2.Çocuklarda Hareket Eğitimi 9

1.2.3. Çocuğun Gelişiminde Hareket Eğitiminin Yeri.....10

1.2.4.Çocuklarda Hareket Eğitimi Amaçları 10

1.2.5. Çocuklarda Spora Yönelik Hareket Eğitimi 12

1.3. Psikomotor Gelişim.....13

1.3.1.Psikomotor Gelişim ve Hareket Alanları.....13

1.3.2.Psikomotor Gelişim Dönemleri 15

1.3.3. Psikomotor Gelişimin Diğer Gelişim Alanlarıyla İlişkisi.....16

1.4. Depresyon.....17

1.4.1. Depresyon Kuramları.....18

1.4.2. Depresyonda Görülen Bulgu ve Belirtiler.....24

1.5. Çocuklarda Depresyon 26

1.5.1. Çocuklarda Depresyon Belirtileri 27

1.5.2.Çocuklarda Depresyon ve Aile Tutumları 30

1.5.3. 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Depresyon 34

1.6. Spor ve Depresyon 34

1.6.1. Psikolojik Sağlamlık..... 35
1.6.2. Sporun Psikolojik Sağlamlığa Katkısı.....36
1.6.3. 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Spor ve Depresyon..... 37
1.6.4. Sporun Çocuğun Ruh Sağlığına Katkıları..... 38
1.7. Egzersiz ve Depresyon..... 41
1.7.1. Egzersizin Çocuk Gelişimine Yararları.....42
1.7. 2. Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri Ve Önemi.....43
1.8.Halk Oyunları.....45
1.8.1. Folklorun Tanımı.....45
1.8.2. Oyun Tanımı.....46
1.8.3. Halk Oyunlarını Tanımı.....47
1.8.4. Türk Halk Oyunlarının Beden Eğitimi Ve Spor İle İlişkisi.....49
1.8.5. Millî Eğitimde Bir Kültür Aktarım Alanı Olarak Halk Oyunları (Dansları) ve Beden Eğitimi Öğretmenliği.....50
1.8.6. Halk Oyunlarının İşlevleri.....52
2. GEREÇ ve YÖNTEM.....56
2.1.Araştırmanın Modeli.....56
2.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....56
2.3.Anketlerin Hazırlanması ve Uygulama Süreci.....56
2.4. Halk Oyunları Eğitimi Programı.....57
2.5. Veri Toplama Araçları.....59
2.5.1. Çocuklar İçin Beck Depresyon Ölçeği.....59
3. BULGULAR.....60
4. TARTIŞMA.....68
5. SONUÇ Ve ÖNERİLER.....77
6. KAYNAKLAR.....78

7. EKLER 86

Ek A: Etik Kurul Kararı 86

Ek B: Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü' nden Alınan Araştırma İzni 87

Ek C: Çocuklar İçin Beck Depresyon Ölçeği 88

Ek D: Kişisel Bilgiler Formu 90

Ek E: Örnek Veli İzin Belgesi 91

8. ÖZGEÇMİŞ 92

SİMGELER VE KISATMALAR

ÇDÖ: Çocuklar için depresyon ölçeği

BDI: Beck depresyon ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

Yy: Yüzyıl

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Halk Oyunları Eğitiminin Depresyon Düzeylerine Etkisi

Ahmet AYDIN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2015

Bu çalışmada, serbest zaman etkinliği olarak halk oyunları egzersizinin, öğrencilerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada ön test-son test modeli uygulanmış ve veri toplama aracı olarak Maria Kovaks'ın (1979) Beck Depresyon Ölçeğini (1961) kaynak alarak geliştirdiği çocuklarda depresyon ölçeği (ÇDÖ) kullanılmıştır. Çalışma Konya merkez ilçelerinde öğrenim görmekte olan 7-11 yaş grubu 250 deney ve 250 kontrol olmak üzere 500 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Deney grubuyla 10 hafta boyunca halk oyunları egzersizleri yapılmış, deney ve kontrol grubuna çalışmanın öncesinde ve sonrasında beck depresyon ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler elektronik ortama aktarılmış ve istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16.00 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği ve varyanslarının homojenliği test edildikten sonra farklılıkların tespitinde; One Way Anowa gruplar arası farklılıklarda ise Tukey testi kullanılmış ve hata düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda deney grubuna ait depresyon düzeylerinde düşüş gözlenirken, kontrol grubunda artış olduğu gözlemlenmiştir. Deney ve kontrol grubu ilk ve son ölçüm değerleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Öğrencilerin depresyon düzeylerinin cinsiyet ve kardeş sayısı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmazken ($P>0,05$) yaş grupları karşılaştırmasında 9-10 yaş grubu öğrencilerin depresyon düzeylerinde bir düşüş gözlenmiştir ($P<0,05$). Özel sektör ve kamu sektöründe çalışan anneye sahip bireylerin depresyon düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlenmiştir ($P<0,05$). Baba meslekleri bakımından karşılaştırılmasında, serbest meslekte çalışan babaya sahip olan öğrencilerin depresyon düzeylerinde artış gözlenirken, kamu ve özel sektörde çalışan babaya sahip olan öğrencilerin depresyon düzeylerinde düşüş gözlenmiştir. Yükseköğretim mezunu anneye ve babaya sahip olan öğrencilerin depresyon düzeylerinde anlamlı düşüş gözlenirken ($P<0,05$), ilköğretim mezunu babaya sahip olan bireylerin ortalamalarında ise artış gözlemlenmiştir. Yüksek gelir ortalamasına sahip bir ailede yaşayan öğrencilerin depresyon düzeylerinde istatistiki açıdan anlamlı düşüş görülmüştür ($P<0,05$).

Sonuç olarak; Halk oyunlarının 7-11 yaş grubu öğrencilerinde depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada, halk oyunları egzersizinin, öğrencilerin depresyon düzeylerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür**.**

Anahtar Sözcükler: Depresyon; Egzersiz; Halk oyunları

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Effects of Folkloric Dance on Depression Levels of Education Among Children at 7-11 Age Group

Ahmet AYDIN

Department of Physical Education And Sports

MASTER THESIS / KONYA-2015

The goal of is this study is to examine effects of folk dances as a spare time activity on depression levels of students.

Pretest – final test model is applicated during the study and Beck Depression Scale (1961) which is developed by Maria Kovaks (1979) in terms of Depression Scale of Children (ÇDÖ) as the data collection device. The study is applicated on totally 500 students continuing to study in downtown of Konya, 250 as test subject and 250 as control subject. Folkloric dances exercised with the experimental group during 10 weeks and beck depression scale was applicated on both test and control groups before and after the study.

Data collected from the research, transferred into electronic environment and SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16.00 was used for statistical analyses. For determination of differences, One Way Anowa test was used while Tukey test was used for the differences between groups after tests of homogeneity of variances and distribution of data and the tolerance level was measured as 0,05.

In terms of evidences obtained from the study it was observed that there was a decrease at depression levels of study group and an increase at control group. A meaningful difference was observed between first and last measurement of study and control groups in terms of statistical informations ($P<0,05$). A decrease at depression levels of 9-10 age students ($P<0,05$) while there was not a meaningful difference at depression levels of students in terms of gender and number of brothers/sisters ($P>0,05$). A meaingful decrease at depression levels of individuals who have mothers working at public or private sector was observed ($P<0,05$). In terms of comparison about the jobs of fathers, a decrease was observed at studentds who have fathers working at public or private sector while there was an increase at depression level of students who have self-employed fathers. While a meaningful decrease was observed at students who have graduate or post-graduate degreed parents ($P<0,05$), there was an increase at students who have primary school graduated parents. A meaningful decrease in terms of statistics observed at students living at a family which has a high average of income ($P<0,05$).

Consequently, it was observed that the exercises of folkloric dances have positive effects on depression levels, during the study held in order to examine effects of folkoric dances on depression levels of 7-11 age students.

Keywords: Depression; Exercise; Folkloric Dances

1. GİRİŞ

Oyun; Literatürde her canlının doğasında, ona mutluluk ve haz yaşatan en önemli aktivite olarak tanımlanır. Çocukların motor becerilerini göz önüne alarak yapılacak sportif etkinlikler, onların sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Çocuklar ilkokul yıllarında aileden uzaklaşmaya başlayıp kendi kişisel bağımsızlıklarını kazanmaya başlarlar. Yaşadığı evden farklı bir ortam ve kurallara alışmaya ve toplumsal normları anlamaya çalışırlar. Çocuklarda lider olma, gruba kabul edilme ve toplum içinde saygınlık görme hissi en önemli özelliklerinden sadece bir kaç tanesidir. Bu yüzden çocukların alışmaya çalıştığı okul ortamı, onların kendilerini daha güvende ve rahat hissetmeleri bakımından mutlaka sportif faaliyetler ve etkinliklerle desteklenmelidir.

Günümüzde her geçen gün ilerleyen teknolojik gelişmelere paralel olarak sokak oyunları yerini bilgisayar oyunlarına bırakmış, çocuklar akşamları ebeveynleriyle dizi, yarışma gibi televizyon programlarını izler hale gelmiştir. Bunlara düzensiz beslenme ve olumsuz anne baba tutumlarını da eklediğimizde, çocuğun yeni tanıştığı, alışmaya çalıştığı okul ortamı onun için bir kâbusa dönüşebilmektedir.

Sağlıklı bir yaşamdan söz edebilmek için bedensel sağlık yanında sosyal ve psikolojik sağlığında iyi olması gerekir. Sağlığın bu üç boyutuna da yeterli düzeyde sahip olan bireyler için ancak tam sağlıklı denebilir (İşleğen 2011).

Çocukların sağlıklı bir birey olarak yetiştirilebilmesi için eğitim de öğretim kadar önemli olan duygusal ve sosyal gelişmelerine yardım edecek, doyum sağlayacak bir takım etkinliklere yer vermek gerekmektedir. Bu etkinliklerin bir bölümü serbest zaman etkinlikleri, beden eğitimi veya sportif etkinliklerdir (Kuru 2003).

Çocuğun olumsuz yaşam deneyimleri, kendisi ve yaşama yönelik algılarını düzenleyen olumsuz bazı şema ve inançların oluşmasına neden olmaktadır. Olumsuz düşüncelere temel oluşturan bu şema ve inançlar, zaman içerisinde çocuğun davranışlarını ve duygu durumunu da önemli derecede etkilemektedir

(Karaca ve Aşkın 1996). Çocuğun olumsuz yaşam olayları karşısında yaşadığı zorluklarla başa çıkabilmede kendisini yetersiz hissetmesi, geleceğe yönelik umutsuzluk ve çaresizlik duyguları yaşamasına neden olmakta ve depresyon yaşama riskini de arttırmaktadır (Yerlikaya 2006).

Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızı sağlıklı birer birey olarak yetiştirirken, aynı zamanda 4000 den fazla oyunuyla dünyanın en zengin kültürlerinden birine sahip olan halk oyunlarımızı, gelecek nesillere aktarmak eğitim sistemimizin öncelikleri arasında yerini almalıdır.

Bu araştırmada beden eğitimi ders programının bir bölümü olan halk oyunları egzersizlerinin, ilköğretim çağındaki çocukların depresyon düzeylerine olumlu etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.1. Gelişim

Gelişim, bireyin fonksiyonel olarak değişmelerinin ifade edilmesi olarak tanımlanabilir ve çocuğun üst düzeyde fonksiyon yapabilmesi için yeteneğinin meydana çıkması, ilerlemesi gerekir. Gelişim, aşamalı ve süreklidir. Bazen hızlı, bazen yavaş olmak üzere yaşam boyu sürer. Gelişimin en hızlı olduğu iki dönem, bebeklik ve ergenlik dönemidir. Gelişimde bireysel farklılıklar vardır. Her bireyin kendine özgü bir gelişim biçimi mevcuttur. Yani gelişim bireyseldir. Bu süreç içinde tüm bireyler aynı gelişim aşamalarından geçerler (Özer ve Özer 2009).

Gelişim genel olarak bir sıra izler. Gelişim ile ilgili temel kavramlar; büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenme şeklinde belirtilmektedir (Muratlı 2007).

Büyüme canlıların temel özelliğidir ve gelişmenin dinamik sürecini ifade eder. Doku ve organların gelişimini kapsar (Koş 2005). Hücrelerin büyümesi ve çoğalmasının neden olduğu hareket ölçülerindeki artış olarak da tanımlanmaktadır.

Olgunlaşma türe özgü yetilerin ortaya çıkışı olarak tanımlanır. Temeli kalıtımsal olan, zaman içerisinde meydana gelen genelde fizyolojik ve anatomik değişikliklerdir (Koş 2005). Olgunlaşma çevre gibi dış faktörlerden etkilenmeyen iç süreçleri içerir. Fakat ebeveynlerin etkisi, fiziksel ve çevresel özellikler gibi öğrenme deneyimleri, kesinlikle gelişimsel geçişinin zamanlamasını değiştirebilir (Shulman, Capone 2010).

Olgunlaşma sonucunda kaslarda büyüme ve gelişme gözlenir. Ancak kasların büyümesi, kasların kullanımı için yeterli değildir. Kasların kullanımı için uygun araç-gereçlerle iletişimin kurulması gerekir. Hazır olma becerisinin eksikliği, olgunlaşma yetersizliği ile sonuçlanır. Çocukta her yetenek için olgunlaşma zamanı farklıdır. Olgunlaşma süreciyle başlayan gelişmeyi öğrenme tamamlar. Öğrenme taklit, görgü ve alıştırmalar gibi genellikle çevresel etkilerle meydana gelen değişikliklerdir. Öğrenme olmadan gelişme belli bir seviyenin üstüne çıkamaz (Koş 2005).

Gelişme dönemlerini, bedensel gelişim, bilişsel gelişim ve sosyal-duygusal gelişim olarak sıralayabiliriz. Bu dönemlerin hepsi iç içe geçmiş ve birlikte seyretmektedir. Ancak izleme açısından kolaylık sağlamak amacıyla ayrı başlıklara ayırmakta ve seyirleri bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte gözlenmektedir (Şenol 2006).

İlkokul çağı çocukluk dönemi, çocukların fiziksel özellikleriyle en az ilgilendikleri, aileden yavaş yavaş uzaklaşarak kendi sosyal ortamlarını kurmaya çalıştıkları, çevrelerinde olup bitenle daha fazla ilgilendikleri, arkadaşlık ilişkileri kurmaya başlayıp gerçek anlamda sosyalleşmeye başladıkları dönemdir. Okul çağının başlaması ile birlikte bu dönem, aynı zamanda çocuğun sosyal ortamının en radikal şekilde değiştiği zamandır (Yavuzer 2003).

Çocuk evinde tanıdığı ve benimsediği kişilerden uzaklaşıp tanımadığı bir çevreye ve insanlara uyum sağlamaya çalışır. Bu yeni ortamda kendini tanıtmak ve kendini kabul ettirmek zorundadır. Kendisini kayıtsız şartsız seven ve kabul edenlerin oluşturduğu aile ortamından sonra, beklide ilk hayal kırıklarını burada yaşar (Megep 2009).

Bu dönem temel eğitimin birinci kademesini kapsar. Genel olarak bu çağda çocuksu davranışlardan kurtulur. Büyüklerin kendisinden beklediği davranışları geliştirmeye çalışır. Kendine ve büyüyen organlarına karşı olumlu tavır takınır. Kendi cinsinin yapması gereken rolleri öğrenir. Toplumsal kuralları ve dayanışmayı öğrenir (Yavuzer 2003).

Okul çağında, büyük ve küçük kaslarını kullanmayı öğrenir. Kurumsal kurallara uyarak yaşamayı öğrenir. Yaşıtlarıyla birlikte oynamayı öğrenir. Ev dışında diğer yetişkinlerle ilişki kurabilir. Bedenine bakma ve temizlik alışkanlığı kazanır.

Kendi davranışlarının sorumluluğunu yüklenebilir. Somuttan soyuta doğru düşünme yeteneği kazanır (Megep 2009).

1.1.1. Gelişim Alanları

Gelişimin sosyal, kültürel ve biyolojik kuvvetlerin etkileşimi sonucu gerçekleştiğini savunan Robert Havighurst, 6 -12 yaş arasındaki çocukların gelişim özelliklerini aşağıdaki başlıklar altında toplamıştır (Dereobalı 2005).

- Oyunlar için gerekli motor becerileri geliştirme,

- Kendine karşı olumlu tutum oluşturma,

- Yaşıtlarıyla iyi ilişkiler kurmayı öğrenme,

- Uygun kız erkek rollerini öğrenme,

- Matematik ve okuma yazma için gerekli temel becerileri geliştirme,

- Günlük yaşam için gerekli kavramları geliştirme,

- Vicdan ve ahlakla ilgili konularda bir değerler sistemi geliştirme,

- Kişisel bağımsızlık kazanma,

-Topluma karşı uygun tutum geliştirme olarak belirlemiştir (Dereobalı 2005).

Bedensel gelişim

Bireyin yaşaması için tüm işlevler ve davranışlar bedende oluşur. Bedensel gelişim bedenin ağırlık bakımından artması ve boyca uzaması yanında, bedeni oluşturan tüm alt sistemlerinde büyümesini, olgunlaşmasını içerir. Bireyin sağlıklı olması, tüm alt sistemleriyle birlikte bedenin sağlıklı gelişmesine ve işlevlerini gereğince yapmasına bağlıdır. Bedensel gelişimle davranışlar arasında sıkı bir ilişki vardır. Bireyin bedensel gelişiminde görülen aksaklıklar ya da gerilemeler, davranışlarını da etkiler. Bu sebeple kişinin işlevlerini yapamadığı görülür (Başaran 2000).

Fiziksel gelişim bağımsız bir süreç olarak düşünülemez. Fiziksel gelişimin sınırlarını kalıtım belirler, bu sınırlara ulaşmasında ise çevre faktörleri yardımcı olur. Bazı çevresel etmenlerin motor gelişimi etkileyebilecek derecede oldukları net değildir ve bu konuyla ilgili çalışmalara ihtiyaç vardır. Ancak egzersiz, beslenme, hastalık ve yaşam biçimi gibi faktörlerin fiziksel gelişimde etkili olduğu açıktır (Gallahue 2003).

Fiziksel gelişim baştan ayağa ve içten dışa doğru doğrudur. Bu süreç kişinin duygusal, psikomotor, toplumsal ve zihinsel yaşamını da etkiler. Bu sayede bireyin kişilik gelişiminin de temeli oluşmuş olur. Bu nedenle bireyin yaşamında fiziksel gelişimin katkısı büyüktür (Megep 2007).

İlkokul dönemi yıllarında, bedensel gelişme ilk yıllara göre daha yavaştır. Kemik ve iskelet sistemindeki gelişme, kas sisteminden daha ilerde olduğundan zaman zaman büyüme ağrıları meydana gelebilir. Küçük kas becerileri gelişir. Küçük ve ince kalemle yazabilir, piyano ve diğer enstrümanları çalabilirler. Bir önceki gelişim evresinde topu tüm vücuduyla tutmaya çalışan çocuk, artık elleriyle hatta parmaklarıyla tutabilir hale gelir (Senemoğlu 1997). Bu dönemde karmaşık birçok beceri kazanılmasına rağmen, ilerleme yavaş olduğundan pek dikkati çekmez (Gallahue 1982).

Bilişsel gelişim

Zihin gelişim ruhsal gelişimin ekseni niteliğindedir. Zihin yapısı ya da daha özel bir kavramla zekâ bireyin davranışlarını geniş ölçüde etkiler. Bilinçli olan her davranışa, zekânın ürünü diyebiliriz. Eğitimin en önemli amaçlarından birisi çocuğa sağlıklı bir zihin gelişimi sağlamaktır (Başer 1996).

Zihinsel gelişim algı, hafıza, hayal gücü, anlayış, muhakeme ve aklın beden ile arasındaki ilişkiyi kapsamaktadır. Çevre ile bireyin biyolojik uyumunun entelektüel karşılığıdır. Bilişsel gelişim aynı zamanda bilgi edinme, kavrama, zihinsel faaliyetler, organizasyon, hatırlama ve bu bilgileri kullanmayı içerir (Shulman ve Capone 2010).

Yapılan etkinlikler yoluyla çocuğun zihinsel gelişiminde gerekli algılama, akıl yürütme, dikkat, kıyaslama ve temel kavramların gelişmesi sağlanabilir (Başer 1996).

Konuşma yeteneği ve söz dağarcığı çok gelişmiştir. Hayal ile gerçeği daha kolay ayırt edebilir. Somut düşünceden soyut düşünceye geçişin ilk adımları atılır. Bu

çağ çocukları, konuşmaya, tekrarlamaya çok meraklıdır. Çocuklar bu dönemde somut düşünme evresinde oldukları için, çoğunlukla görerek ve yaparak öğrenirler. Bu nedenle söylenenden çok davranışlar önemlidir. "*Sözcükler"* ve dolayısıyla *"konuşmalar"* soyuttur. Çok benzer olaylarda bile ilişkilendirme ve bilgiyi transfer etme becerisinden henüz yoksun oldukları için, onlarla saatlerce konuşmak yerine, doğruyu somut olarak ve örnekler üzerinden göstermek onlar için daha anlaşılır olacaktır (Yavuzer 2006).

Ders ve belli yetenek özelliklerinde cinsiyet farkları gözlenir. Kızlar okuma, yazma ve genellikle sözel yeteneklerde; erkekler ise şekil - uzay ilişkileri ve mekanik yeteneklerde daha başarılı olurlar (Yörükoğlu 2010).

Çocuklar bu evrenin sonlarına doğru soyut düşünme dönemine girerler. Soyut düşünme becerisinin pek çok yansıması olur. Örneğin sosyal ilişkilerinde çok yönlü bir bakış açısı geliştirebilirler. Özellikle fen bilimlerine olan ilgileri araştırma ve parçaları birleştirme konusunda hevesli olmalarına zemin hazırlayabilir. Düşünme ve olayları algılama biçimleri giderek yetişkinlere benzemeye başlar (Yavuzer 2006).

Sosyal-duygusal gelişim

Yaşamını ilişkiler ağı içinde sürdüren insanın uyumunda ve mutlu olmasında sağlıklı sosyal etkileşimin büyük payı vardır. Çocuğun akranları tarafından kabul görmesi onun yeterli sosyal beceriye sahip olması ile doğrudan ilişkilidir. Sosyal beceri eksikliği ya da yetersizliği çocukları okul başarısızlığı, saldırganlık suça eğilim ve değişik psikolojik bozukluklar gibi kısa ve uzun süreli birçok sonuca götürebilir. Çocuğun arkadaşlarınca kabulüne yol açan sosyal beceriler arasında gruba uygun şekle girebilme, toplumsal kurallara uyma ve etkili iletişim kurabilme gibi davranışlar sıralanabilir (Özer ve Özer 2000).

Çocuğun okula başlaması ile birlikte, daha çok arkadaşla etkileşimde bulunduğu, aile ilişkilerinin zayıflamaya başladığı ve grup oyunlarının arttığı gözlemlenir. Okul çağı çocukların gruplaşma çağıdır. Akran hem çocuk için bir ihtiyaç hem de sosyalleşmesi için bir zorunluluktur (Başaran 1992).

Sağlıklı sosyal gelişme gösteren çocuklar çevreye uyma konusunda büyük başarı gösterirken sosyal becerileri gelişmeyen bireyler ise toplumdan uzaklaşarak

sosyal yönden başarısız olabilmektedirler. Çocuğun fiziksel etkinliklere katılmasında bu etkinliklerin sosyal bir ortam içinde gerçekleştiriliyor olması nedeniyle paylaşma, işbirliği, kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı gösterme, kendi haklarını savunma, iletişim becerilerini geliştirme gibi katkıları nedeni ile sosyal gelişimde iç içe olduğu unutulmamalıdır. Gelişimsel bir temele sahip olan arkadaş ilişkisi ve oyun davranışı, bireyin sosyal etkileşim düzeyini yansıtır (Yeşilyaprak B; 2006, Özer ve Özer 2000).

Bu yaş çocukları durmadan bir şey öğrenmek, yeni bir şey denemek, beceri kazanmak, üstünlük göstermek isterler. Övünmeye bayılırlar. Yaşıtlarıyla hem arkadaşlık kurma isteği vardır, hem de onların arasında bir beceri ve yetenek üstünlüğü ile sivrilmek çabasındadırlar. Özellikle okul uyumunda arkadaşlarının rolü büyüktür. Okulda arkadaş ilişkileri iyi gidiyorsa, okulu oldukça severler ama ilişkilerinde ters giden bir şeyler varsa okula gitmek istemeyebilirler ya da gönülsüz giderler. Arkadaşlarının düşüncelerini çok önemserler ama ilişkileri için verdikleri kararları çabuk unuturlar (Yavuzer 2006).

Bu yaş çocukları eleştirilere karşı çok hassastır. Özellikle öğretmen onlar için hayatlarındaki en önemli kişilerden biridir. Ondan gelecek destek ve övgü çocuklar için çok önemlidir. Bu yaş, çocuğun kendini kolayca *"üretken*" veya "*beceriksiz"* hissedeceği bir devredir. Bu yaş çocukları kolayca motive olurlar (Megep 2007).

Bir gruba ait olma bilinci oluşmaya başlamış ve ait olduğu grupta tercih edilen biri olma arzusu önem kazanmıştır. Yaşıtlarının çok önem kazanması sonucunda çocuklar, olumlu özelliklere sahip yaşıtlarından oluşan bir grubun üyesiyse, arkadaşlarından olumlu yönde; aksine olumsuz olarak nitelenebilecek özelliklere sahip bireylerden oluşan bir grubun içindeyse, arkadaşlarından olumsuz yönde etkilenebilir (Yavuzer 2006).

Buraya kadar bahsetmiş olduğumuz gelişim özellikleri, kişiden kişiye, kültürden kültüre ve her geçen gün değişen koşullara göre farklılıklar gösterse de genel anlamda çocukların neler yaşadığı ve ileriki dönemlerde neler ile karşılaşacakları konusunda ipuçları verebilir.

1.2. Çocuklarda Spor ve Önemi

Spor günümüz şartlarında, aynı anda pek çok amaca hitap edebilen bir alan haline gelmiştir. Teknolojik kolaylıkların sonucu olarak ortaya çıkan hareketsizlik ve monotonluğa karşı alternatif olurken, aynı zaman da sağlıklı kalabilmenin de bir yolu olarak görülmektedir. Çocukluk döneminin farklı ve özel bir dönem olduğunun anlaşılması 18. yy'dan sonra fark edilmiştir. Günlük yaşantıların düzenli ve sağlıklı bir şekilde yürütülmesi için yapılan etkinlikler, eğitim materyalleri, besin maddeleri gibi birçok şey artık çocukların ihtiyaçları, ilgileri, yetenekleri göz önüne alınarak yapılmaktadır. Aynı zamanda sağlıklı bir toplumun oluşmasında sporun öneminin anlaşılması ile de çocukluk çağı fiziksel aktiviteler önem kazanmıştır (Görücü 2001).

Spor bireyin sadece fiziksel gelişimini değil aynı zamanda duyusal ve bilişsel gelişimini de hızlandırmaktadır. Spor yapan çocuk haz ve mutluluk duyar. Bu nedenle spor çocukların kendilerini her yönüyle geliştirdikleri eğitsel aktivitelerinde uygulandığı fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayan programları içermelidir. Ayrıca çocuklar sporla birlikte kişisel deneyimlerini, yaratıcılıklarını geliştirir, sorumluluk duygusu edinirler. Yardımlaşma, dayanışma, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışlar kazanarak benlik gelişiminde önemli ilerleme kaydederler (Mengütay 2006).

Çocukluk çağında yapılan sportif faaliyetler; çocukların kassal kuvvetini, esnekliğini, vücut kompozisyonunu ve motor becerilerini geliştirir. Bunların yanı sıra spor yapmak çocuğun daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik geliştirmesine imkân verir. Öğrencilere diğer kişiler ile ilişkilerinde kendi davranış sorumluluğunu alma, liderlik, muhakeme yapma ve kurallar hakkında deneyim kazanma gibi özellikler kazandırır (Baltacı 2008).

Bir sporu öğrenmek; düşünme, hissetme ve yapma olarak özetleyebileceğimiz aşamalardan oluşur. Bunları yapan çocuk, kendini psikolojik olarak iyi hisseder, mutlu, disiplinli bireyler olma yolunda ilerler (Korkmaz 2007).

1.2.1. Çocuklarda Spor Seçimi ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

Gelişim her çocukta farklı bir yol izler. Aynı yaştaki çocukların fiziksel beceri ve olgunlukları arasında farklılaşmalar olur. Bu yüzden çocukların katılacakları spor faaliyetleri her çocuk için uygun olmayabilir. Buradan yola çıkacak olursak,

antrenmanın olgunlaşma üzerindeki etkilerinin dikkate alınması gerekmektedir. Aksi takdirde çocuk spordan uzaklaşabilir hatta soğuyabilir (Çetinkaya 2013).

Oyun ve spor çalışmaları çocukların hayatındaki gelişme sürecinde önemli rol oynar. Çocuklar hareketleri öğrenmek için çok isteklidirler ve bunları denedikçe sevinç duyarlar. Fiziksel kontrollerini sağladıkça da kendilerini başarılı bularak güven duyarlar. Oynamak ve becerilerini geliştirmek için dışarıdan sebeplere ihtiyaçları yoktur. Çünkü bunun için gereken motivasyon çocukta vardır. Bu yüzden çocuklara spor uygulamaları düzenlenirken fiziksel becerilerini öğrenebilecekleri uygun ortamlar yaratılmalı, kesinlikle üst düzeyde sportif performans için zorlanmamalıdır. Amaç, başarısızlık duygusunu yaratmak değil başarılı olma duygusunu yaşatmak olmalıdır. Aksi takdirde sosyal gelişmeleri gecikebilir (Öztürk 1998).

Bir başka açıdan bilinmesi gereken konu şu ki, uzun süreli ve monoton egzersizlerin çocuklarda istek ve motivasyonu kıracağı gerçeğidir. Ayrıca yapılan sportif aktivitelerin fiziksel ve psikolojik yapısına uygun olması gerekir. Çocuklarda kısa süreli ve eğlenceli aktivitelerin daha motive edici etkili olacağı düşünülmektedir (Corbin ve ark 2000).

Çocukların spor yapmasındaki yegâne amaç; Kardiyovasküler dayanıklılığı arttırma, sinir-kas koordinasyonu, kuvveti, esnekliği geliştirme olmalıdır. Bu okul öncesi ve ilköğretim çağı çocuklarda serbest etkinlik adı altında ve oyun şekilli pedegojik yaklaşımlarla yapılan uygulamalarla kazandırılmalıdır (Mengütay 2006).

1.2.2. Çocuklarda Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi; " *Yaşam boyu motor davranışlardaki değişikliklere yol açan, deneme fırsatı, cesaretlendirme, yönlendirme ve çevresel faktörlerin tümüdür"* (Gallahue 1982).

Çocuklar algı ve motor öğrenme yoluyla motor beceri gelişimi sağlar. Hareket eğitiminde bireyin, bütün vücudunun hareketinin farkında olmasına çalışılır ve hareketin hem fiziksel, hem de entelektüel olarak meydana getirilmesine uğraşılır. Bilinçli hareket edebilme yeteneği kontrol altına alındıkça, hareket dağarcığı gelişir, daha karmaşık ve etkili hareket becerileri üretmek üzere birleşirler. Çevresel faktörler, yaşam tarzı, deneme olanakları

gibi etkenler motor gelişim üzerinde etkilidir. Bu nedenle bu yaş dönemlerinde çocukların aktivitelere katılması ve temel motor becerileri uygulaması, yaptırılan hareketler arasında mutlaka uygun dinlenme aralığı verilmesi çok önemlidir (Özbar 2007).

Hareket yoluyla çocuklar kendilerini ifade ederler, yaratıcı olurlar, olumlu bir benlik-imajı kazanırlar ve kendi bedenlerini daha iyi anlamayı öğrenirler. Genç çocukların anlamlı bir tarzda büyüyüp gelişmesi, kendini geliştirmesi ve keşfetmesi hareket deneyimleri yoluyla gerçekleşir (Erdemli ve Akman 2001).

1.2.3. Çocuğun Gelişiminde Hareket Eğitiminin Yeri

Hareket çocuk yaşamının odak noktasıdır. Hareketler yoluyla onlar çevresindekiler nasıl davranacaklarını, nasıl etkileşimde bulunacakların, nasıl tepkide bulunacaklarını öğrenirler. Çocuklar çevrelerinde bulunan her şeyi araştırmak keşfetmek isterler ve bundan da büyük mutluluk duyarlar. Hareket onların çevresindeki dünyayı araştırma, keşfetme ve dolayısıyla bilgilenmeleri aşamasında temel araçtır. Yetişkinlerden farklı olarak çocukların kendilerini ifadelerinde, hareket etme temel yoldur. Yetişkinler kendilerini kelimelerle daha rahat ifade edebilirken, çocuklar kendilerini en iyi hareketler yoluyla ifade edebilirler. Bu nedenle kendilerini hareketle ifade edebilecekleri ortamları bolca oluşturmak gereklidir (Arıcı 2001).

1.2.4. Çocuklarda Hareket Eğitimi Amaçları

Hareket eğitimi genelde, tüm okul öğretim programının genel eğitim kapsamında ele alınması gereken çocuğun lokomotor, manipulatif ve denge hareket yeteneklerini geliştirir. Aynı zamanda bu temel eğitim çocuğun fiziksel uygunluk (fıtness), algısal, motor gelişim, öğrenme kapasitesinin geliştirilmesi ve serbest zamanı olumlu ve iyi yönde kullanma alışkanlıklarının kazandırılmasına büyük katkılar sağlar (Kovar ve ark 2004).

Hareket eğitimi bireylere veya gruplara gereksinimi olan basit veya karmaşık hareket etme becerilerini öğreterek genel eğitimi güçlendirmeyi hedefler. Yani hareket eğitimi; her bireyi kendi kapasitesi doğrultusunda fiziksel,

bilişsel, sosyal, duyuşsal bütünlük içerisinde geliştirerek sağlıklı yaşamasına katkıda bulunmak yoluyla, spor öğretmenlerinin en temel hedefini oluşturur. Bir başka deyişle hedeflere ulaşmak için hareket eğitim programlarının kapsamındaki amaçlar birer araçtır. Bu hedefler ise sporu eğitim bütünlüğü içinde bir yaşam biçimi olarak benimseyip yaşama dönüştüren geleceğin gelişmiş, çağdaş, nitelikli, uygun yeniliklere ayak uydurabilen insanları ve toplumlarıdır. Hareket eğitimi programlarının saptanan amaçlara ulaşabilmesi için uygulayıcıları olan beden eğitim öğretmenleri, spor eğitimcileri, yönetici ve çalıştırıcılar, etkinlikleri planlarken aşağıda yer alan faktörleri dikkate almalıdırlar (Bacanlı 2002).

Hem sınıf öğretmeni hem de branş öğretmeni bu alanın öğretiminde kullanılacak yöntemleri iyi bilmelidir.

- Hareket öğretiminde çeşitli öğretim yöntemlerinden yararlanılmalıdır.
- Beden eğitimi derslerinde öğrenci sayısı çok fazla olmamalıdır.
- Çocuk ve gençlerin teknik becerilerini geliştirirken; fiziksel ve psikolojik gelişimlerindeki aşama ve farklılıkları tanıyabilme ve uygun adaptasyonları yapabilmelidirler.
- Beden eğitimi öğretmenleri diğer başka branştan olan eğitimciler ve yöneticileri de spor yapmanın önemi ve gereği konularında bilgilendirme yoluna gitmelidirler.

Yaşamın özü grupla etkileşmeyi gerektirmektedir. Bu nedenle çocuklar kendi gelişimlerini tanırken, ikili veya gruplu iletişimi nasıl kurabileceklerini, kendi bireysel katkılarını, diğerlerinin onlara yapabilecekleri katkıların boyutlarını erken yaşta tanıyıp öğrenmelidirler. Bu gibi özellikleri çocuklar ve gençler en iyi şekilde organize edilip planlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri yoluyla geliştirebilirler. Burada öğretmen aktivitelerin (teknik becerilerde) çeşitli olmasına dikkat etmelidirler. Çünkü her çocuğun ilgi duyduğu ve yapabildiği etkinlikler farklı farklı olabilir (Bacanlı 2002).

1.2.5. Çocuklarda Spora Yönelik Hareket Eğitimi

Hareket: Bir bütün olarak gelişmenin, topluma en iyi şekilde uyum sağlayabilmenin merkezidir. Beden ve akıl birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Duyu

organlarımız yoluyla algı ve düşüncelerimizi, düşüncellerimizle de kaslarımızı kullanarak vücudumuzu harekete geçiririz. Bu bütünlük ve ilişki içerisinde kaslarımız duygu ve düşüncelerimizden yani psikolojik yapımızdan, kaslarımızdan etkilenmektedir. Hareket etme yeteneğinin geliştirilmesi çocuğun genel gelişimine en büyük katkıyı sağlayabilecektir (Çamlıyer 1997).

Çocuklar; problem çözme ve keşfedici hareket içeriklerine odaklanan aktiviteler aracılığıyla ilişki kurma, bedenlerini uyarma etkileşimde bulunma gibi beceriler kazanırlar.

Çocuk; çocukluğundan beri kaliteli bir egzersiz programında büyür eğitilirse çocukta yaratıcı olma, kendi kendine yetme, olumlu benlik gelişimi, duygu gelişimi ve bedenini daha iyi anlamayı kazanır. Yani; bedeninin gücünü tanır ve sınırlarını bilir. Özelliklerini yetilerini tanır ve o doğrultuda geliştirir. Genç çocuğun hareket deneyimi onun anlamlı bir konu geliştirmesine ve kendini sergilemesine neden olur. İlkokul düzeyindeki öğretim programı her bir çocuğa olumlu benlik imajı kazandırmayı kapsamalıdır. Aynı zamanda çocuğun birlikte çalışması ve sosyal beceriler geliştirmesini de dikkate almalıdır (Özmen 1999).

Birey fiziksel gelişiminin yanında daha karmaşık ve iç içe geçmiş olan bilişsel, duygusal ve sosyal gereksinimlerini de göz önünde bulundurmalıdır.

Hareket, bir bütün olarak gelişmenin, topluma en iyi şekilde uyum sağlayabilmenin merkezidir. Bedensel ve zihinsel özellikler birbirinden ayrı tutulmadan bir bütünlük içerisinde ele alınmalıdır. Duyu organlarımız yoluyla algı ve düşüncelerimizi, düşüncelerimizle de kaslarımızı kullanarak vücudumuzu hareket geçiririz. Bu bütünlük ve ilişki içerisinde kaslarımız duygu ve düşüncelerimizden yani psikolojik yapımızdan, psikolojik yapımızda kaslarımızdan etkilenmektedir. Bu etkileşim, iletişim ve döngü yaşam boyu devam eder. Tüm bu verilere bağlı olarak, spor yapmaya yönelik hareket etme yeteneğinin geliştirilmesi çocuğun genel gelişimine en büyük katkıyı sağlayabilecektir (Aldemir 2010).

Okul yaşamı çocukların hayatında büyük yer teşkil etmektedir. Günlerinin çoğunu burada geçirmekte ve birçok yeni davranış kazanmaktadırlar. Okul içerisinde ve okul dışında yapılan faaliyetlerde kendini psikolojik olarak iyi hissetme ve fiziksel

olarak sağlıklı olmak çok önemlidir. Çünkü 9-10 yaslarındaki bireyler için okul, yaşamlarında anahtar noktalardandır (Perry ve Kelder 1993, Samdal 1998).

1.3. Psikomotor Gelişim

Psikomotor gelişim; *"Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır*. Bir başka deyişle özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir" (Sarı 2005).

Çocuğun kol ve bacakları ile tüm organlarını kullanmada güç ve hız kazanmasına, beden organları arasında eşgüdüm sağlanmasına ve onları denetim altına almada becerikli duruma gelmesine devimsel gelişim, psikomotor gelişim denir. Bu gelişme bedensel gelişmeye paralel olarak oluşur ve kişinin çevresine uyum göstermesini sağlar. Bireyin bir bütün olarak gelişmesinde önemli rol oynar (Yeşilyaprak 2006).

Çocukların motor davranışlarının gelişimi, çok basit reflekslerle başlayan ve üst düzeyde koordine edilmiş motor becerilerle sonuçlanan bir süreci takip etmektedir. Çocukların hareket gelişimi refleksler, duruşa ait hareketler, yürüme, koşma ve atlama gibi beceriler şeklinde olmaktadır. Tüm çocukların motor gelişimi, baştan ayağa ve merkezden dışa olacak şekilde bir sıra izlemektedir. Sinir sistemi ve kasların gelişimi motor becerilerin kazanılması için gerekli temeli hazırlamaktadır (Plimpton ve Regimbal1992).

Çocukların temel hareketler döneminde kazanması beklenen motor yeteneklerin olgunlaşma düzeyine, öğretime, hazır bulunuşluk seviyesine ve alıştırma olanaklarına bağlıdır (Kırıcı 2008).

1.3.1. Psikomotor Gelişim ve Hareket Alanları

Motor gelişim kısaca özünde hareket olan becerilerin kazanılması olarak tanımlanmıştır ve bu tanımdaki gibi hareket motor gelişimin temel unsurudur. Genel olarak motor gelişimde hareket alanlarını kategorize etmek için kaba motor hareketler, ince motor hareketler terim olarak kullanılır.

Kaba motor hareketler büyük kas gruplarının kontrol ettiği hareketler olarak tanımlanır. Örnek vermek gerekirse üst bacak kasımızın yardımı ile yaptığımız yürüme, koşma, kayma gibi hareketler verilebilir (Payne 2008).

İnce motor hareketler küçük kas gruplarının kontrol ettiği hareketlerdir. El, parmak ve ön kolu kullanılarak yapılan hareketler ince motor beceri hareketleridir. Bu nedenle yazmak, resim yapmak, raket tutmak, enstrüman çalmak gibi hareketler ince yani küçük kas hareketleridir (Winnick 2005).

Buna rağmen kullanılan kas gruplarının boyutuna göre hareketler kaba veya ince motor hareketi olarak tanımlansa da, basketbol topunu elimizle sürme hareketini yaparken hem küçük kas hem de büyük kas grupları işin içindedir (Payne 2008).

Motor gelişim içerisinde temel hareket becerileri üç kategoride toplanmıştır. Bunlar dengeleme, lokomotor ve manipulatif hareketlerdir.

Dengeleme hareketleri

Dengeleme hareket becerileri hem lokomotor hem de manipülatif hareketlere temel oluşturur, çünkü bütün hareketlerimizde denge önemli bir unsurdur. Dengeleme hareketleri bazı kaynaklarda lokomotor olmayan hareketler olarak da nitelendirilebilir ki bu bedenin olduğu yerde dikey veya yatay hareketlerini ifade eder. Dengeleme hareketleri içinde bükülme, esnetme, dönme, kıvrılma, eğilme gibi hareketleri barındırır (Gallahue 2003).

Lokomotor hareketler

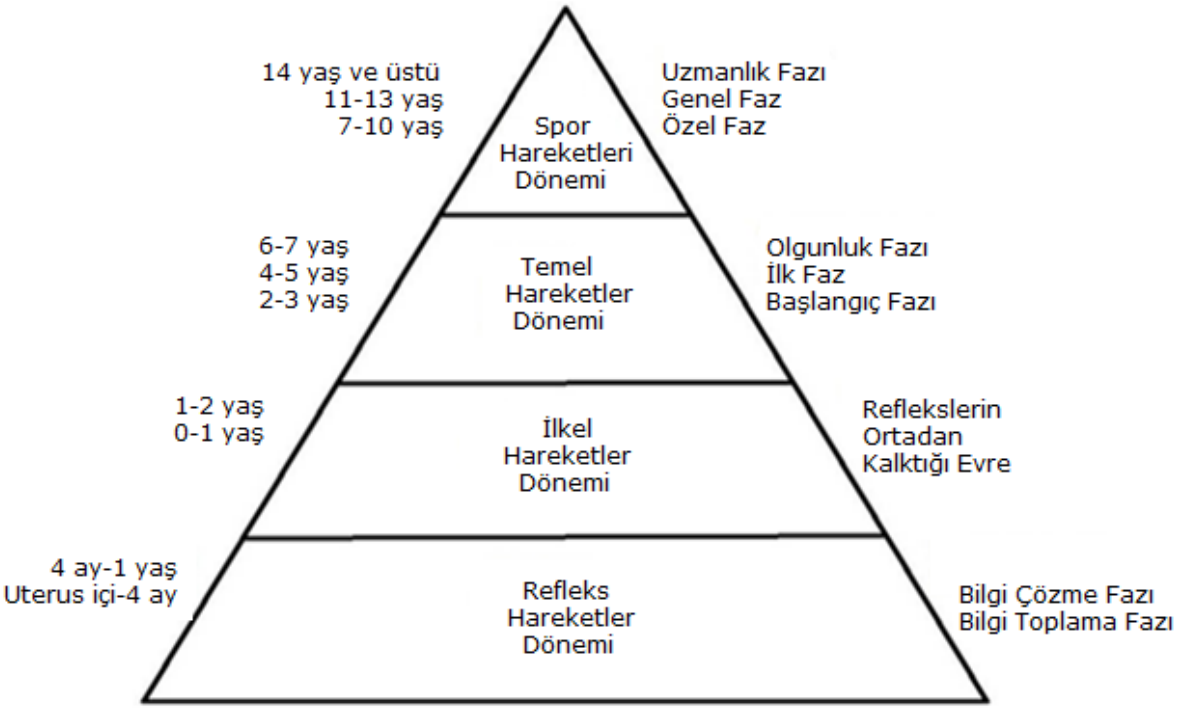
Lokomotor hareketler sabit bir noktadan başka bir noktaya gövdenin konumunun değişmesini içeren yürüme, koşma, sıçrama, atlama, yana kayma gibi hareketleri içerir. Temel hareketler olan bu hareketler geliştirildiğinde özelleşmiş spor hareketlerinde en iyi şekilde uygulanır (Winnick 2005).

Manipülatif hareketler

Manipülatif hareketler hem kaba motor hem de ince motor hareketleri kapsar. Kaba motor hareketleri kapsayan manipülatif hareketler nesneye karşı kuvvet içeren hareketleri içerir. Örnek vermek gerekirse basketbol topu sürmek, tenis topuna raketle vurmak gösterilebilir. İnce motor hareketleri kapsayan manipülatif hareketler ise nesnenin elle tutulmasını motor kontrol ve hassasiyetini içerir. Ayakkabı bağlamak, boyama yapmak veya makasla bir şeyler kesmek bu hareketlere örnektir (Gallahue 2003).

1.3.2. Psikomotor Gelişim Dönemleri

Motor gelişim dönemlerinin literatürde çeşitli şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu çalışmada, spor bilimciler tarafından yaygın olarak kabul gören Gallahue'nun sınıflamasına yer verilmiştir. Motor gelişim dönemleri Gallahue tarafından refleksif, ilkel, temel ve spor hareketler dönemi olmak üzere dört bölümde incelenmiştir (Kerkez 2006).



Şekil 1: Gallahue'nin piramit modeli (1982).

Sporla ilgili hareketler dönemi (6-12 yaş)

Bu dönem, genelde 7 yaş yukarısını kapsar. İlkokul çocukları, yeni beceriler kazanmaktan çok daha önce kazandıkları temel becerileri daha akıcı ve doğru olarak ortaya koyarlar. Burada 'spor' terimi geniş anlamıyla kullanılmıştır. Yani yalnız yarışma değil; aynı zamanda eğlence ve spor etkinlikleri açısından gönüllü katıldıkları faaliyetler; oyun, dans gibi aktiviteleri de kapsayan bir araç olarak benimsenmiştir. Yedi sekiz yaşlarına rastlayan dönem geçiş evresidir. Bu dönemde performans ön plana çıkar ve artırılmaya çalışılır. Kuvvet, dayanıklılık, reaksiyon zamanı hareket süresi, denge gibi özelliklerin gelişmesiyle performansın artması beklenir (Muratlı 2003).

Bu dönemde hareket, yalnızca hareket etmesini öğrenmede amaç olmak yerine, çeşitli yarışma ve işbirliğine dayalı oyun, spor, dans gibi etkinliklerde bir araç olarak kullanılır. Lokomotor, manipülatif ve dengelemeye ilişki hareketler birleştirilerek çeşitli etkinliklerde kullanılır. Bu dönemde hareketlerin gelişimi çeşitli zihinsel, duygusal ve psikomotor faktöre bağlıdır. Cinsiyet farkı (7-12 yaş) motor beceri ve performansı etkiler. Sürat, sıçrama, fırlatma, denge ile ilgili hareketlerde erkekler daha iyi, esneklik ve küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren hareketlerde kızlar daha iyidir (Mengütay 2006).

1.3.3. Psikomotor Gelişimin Diğer Gelişim Alanlarıyla İlişkisi

Canlının gelişim süreci içerisinde vücut hareketlerini kontrol altında tutma ve bu konuda pratikleşmesini ifade eden psikomotor gelişim, fiziksel gelişimle paralellik gösterir. Bu bakımdan psikomotor gelişim, fiziksel gelişimle diğer gelişim alanları arasında köprü vazifesi görür. Psikomotor gelişim gerçekleşmezse, bunda zihinsel, toplumsal, duygusal gelişim de etkilenir. Çocuğun psikomotor gelişimi, onun çevreyi tanımasında ve yönetmesinde önemli rol oynar (Değer 2010).

Psikomotor gelişim; düzenli ve sağlıklı beslenme, yaşam şartları, giyim gibi temel ihtiyaçlarla sıkı sıkıya ilişkilidir. Sosyo-ekonomik düzeyleri düşük ailelerde, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda çocuklar hastalanmaktadır. Yaşadıkları çevre şartlarının olumsuzluğu, beslenme ve giyim problemleri psikomotor gelişimi olumsuz ölçüde etkiler. Bu olumsuzluklar çocuğun sadece motor gelişiminde değil sosyal, duygusal, zihinsel gelişimlerini de etkilemektedir (Megep 2007).

Motor gelişim bireylerin hareket yeteneklerini mükemmelleştirmesine yardımcı olma ve performanslarını artırmalarını sağlamaktır. Geliştirilen ve mükemmelleştirilen hareketler bireyin kendine güveninin artmasına, duygusal olarak dengeli, kendinin farkında olmasına, sosyal ve zihinsel gelişimine katkı sağlar (Payne 2008).

Zihinsel gelişim süreçlerinden olan algısal yetenekler ve beceriler, çocukların hareket becerilerini kazanmada önemli bir etken olarak rol oynar. Algısal motor yetenekler ve öğrenmeye hazır olma, olgunlaşmış beceri kavramlarının kazanılmasına ve geliştirilmesine yardımcı olur. Ayrıca motor gelişim, çocukların beş duyusunun (görme, işitme, dokunma, tat alma, koklama) olgunlaşması ile dışarıdan gelen çeşitli uyarıcılara karşı algılayarak tepki vermesine neden olur (Megep 2007).

Motor gelişim; çocukların çevre ile iletişim kurmasında, yaşamlarını devam ettirmede önemli yer tutar. Çocuklar, motor becerilerini oyun içerisinde keşfederler. Çocuk, oyun sayesinde diğer bireylerle sosyal iletişime girerek toplum içerisinde sosyalleşir. Yaratıcılıkları gelişir. Böylece çocuğun kendine olan öz güveni artar, kendini yeterli hisseder ve olumlu benlik kavramı kazanır (Megep 2007).

Benlik kavramı; bireyin kişisel özelliklerini, sınırlılıklarını, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını fark etmesi ile ortaya çıkar. Çocuğun sağlığı ve bedensel durumu benlik kavramının gelişimi ve bütünlüğü üzerinde önemli yer tutar. Ayrıca çocukların psikolojik ihtiyaçları karşılanıp ruhsal durumları geliştikçe, yeni motor becerilerin de kazanılması daha yüksek seviyelerde olur (Dilekmen 2014).

1.4. Depresyon

Depresyon kelimesi, köken olarak Latinceden gelmektedir. Latince depressus kelimesi bastırmak ya da sıkıştırmak anlamına gelmektedir (Tietze 2002).

Depresyon, kişilerde zihinsel, duygusal, davranışsal olarak kendisini gösteren bir takım belirtilerden oluşmaktadır. Depresyonun en dikkat çekici belirtisi çökmüş ruh hali ve hayattan zevk almada belirgin bir azalma olarak görülmektedir (Tuğrul ve Sayılgan 1997).

Depresyon; *"Duygu, düşünce ve davranışı etkileyen, tedavi edilmediği takdirde aylar, yıllar bazen de ömür boyu süren bir durumdur* (Tekin ve ark 2009).

Depresyon normal, geçici, anlık bir duygudan, bir hastalığın herhangi bir belirtisi ya da tam anlamıyla bir psikiyatrik bozukluk olarak ele alınmaya kadar birçok özelliği kapsayabilen bir kavram olarak kullanılabilmektedir (Alper ve ark 1997).

1.4.1. Depresyon Kuramları

Depresyonla ilgili yapılan araştırmalar sonucunda çeşitli kuramlar ortaya çıkmıştır.

Beck'in bilişsel-davranışsal modeli

Depresyonun duygulanımdan çok bir düşünce bozukluğu olduğu kabul edilir. Benliğin değersiz, dünyanın anlamsız ve geleceğin umutsuz olarak görülmesi depresyon oluşumunda temel olgu olarak görülmüştür. Olumsuz, bozulmuş düşünüş tarzları, fikirler, semboller depresyonun köklerini oluşturmaktadır (Aslıhan 1998).

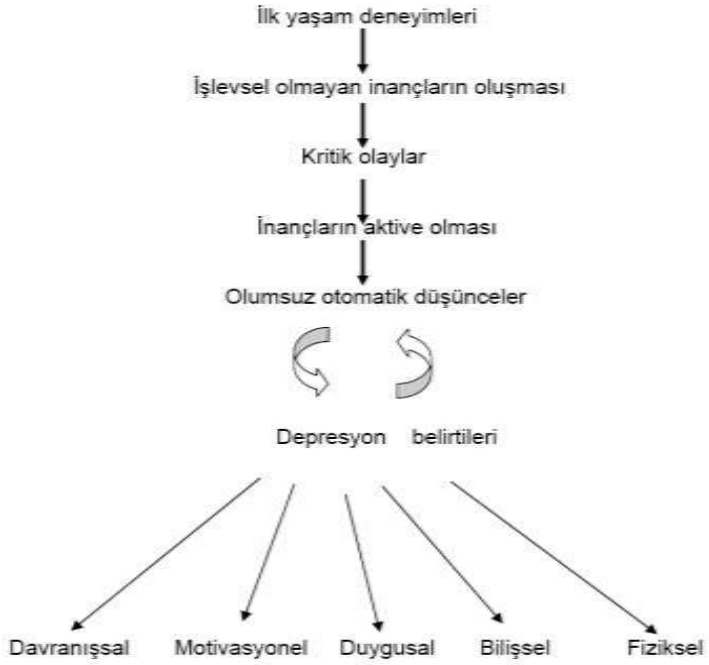
Depresyonun ortaya çıkmasında, yaşam olaylarının bilişsel olarak yanlış öğretilmesinin büyük rolü olduğunu ileri süren Beck (1979), bu modelin çekirdeğini bilişsel üçlü (kognitif triad) olarak açıkladığı üç farklı öğrenme türü üzerinde yoğunlaştırmaktadır. Bilişsel-davranışçı modeli açıklayan bu üç farklı öğrenme türünden ilki, kişinin kendisini olumsuz olarak değerlendirmesidir. Bu süreçte kişi kendisinin kötü bir insan olduğu için başına kötü olayların geldiğini düşünmektedir (Güleç 1993).

Öğrenme türlerinden ikincisi ise, kişinin kendi tecrübelerini yetersiz görmesi olarak açıklanmaktadır (Beck ve ark 1983). Bu süreç içerisinde birey, çevresindeki olayların sürekli olarak kötü gelişmesini kendi beceriksizliğine bağlamaktadır (İlkay ve ark 2002).

Üçüncü bir öğrenme türü olarak ise Beck, kişinin geleceğe olumsuz bakma düşünceleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu süreçte kişiler her şeyin ileride daha da kötü olacağını düşünmektedirler. Beck'e göre olumsuz kognitif üçlü ile ilgili en önemli şey tüm bu olumsuz değerlendirmelerin saptırılmış, gerçek dışı ve de mantıksız olmalarıdır. Kişi olaylar hakkında düşündüğünde ya da olayları yorumladığında bu üçlüyü temel alması sonucunda depresif belirtiler göstermeye başlayacaktır (Beck ve ark 1983).

Bu kurama göre depresyondaki kişi kendini değersiz, yetersiz, hisseder olumsuz olaylardan kendini sorumlu tutar ve başkaları tarafından beğenilmediğini düşünür. Çevresi ile olan ilişkilerini ve yaşantılarını olumsuz olarak algılar, dünyanın aşılamayacak güçlüklerle dolu olduğunu düşünür. Geleceği karanlık, başarısızlık beklentisi içinde ve ümitsiz bir durum olarak algılar (Aslıhan 1998).

Depresyon geliştikçe olumsuz otomatik düşünceler daha da sıklaşır ve şiddeti artar, akılcı düşüncede azalma gözlenir. Bu süreç gittikçe artan ve devamlılık gösteren çökkün duygu durumla desteklenir. Böylece kısır döngü oluşur. Bir yanda depresyonun artması daha fazla depresif düşünceye yol açıp, bu düşüncelere inanma olasılığını arttırırken; diğer yandan depresif düşüncelerin çokluğu ve bunlara daha fazla inanma, depresyonun derecesini arttırır (Savaşır ve ark 1996).



Şekil 2. Depresyonun Bilişsel Modeli (Hawton ve ark 1989).

Psikoanalitik kuram modeli

Psikoanalitik kurama göre depresyon, bir kayba karşı gerçekleştirilen tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Çocukluk sırasında anne-baba sevi kayıpları, korku ve

ihtiyaçların karşılanmaması, ileriki dönemlerde depresyon olarak ortaya çıkabilmektedir. Birey, kayıplarına karşı çaresiz kalmaktadır ve sergilediği davranışlarla sevgi, sevecenlik ve güven aramaktadır (Atkinson 1995).

Depresyonla ilgili ilk önemli katkıyı yapan Karl Abraham'dır. 1911 yılında altı psikotik depresyon vakasını tedavi eden Abraham her bir vakada hastalığın kişinin sevme kapasitesini paralize eden bir nefret duygusu yüzünden depresyonun ilerlediğinden bahseder. Abraham'a göre suçluluk nefret edilenin bastırılması sonucunda ortaya çıkar ve bu da depresyona, anksiyeteye (kaygı korku sıkıntı hali) ve de kendini eleştirmeye kadar gider (Abraham 1965).

1917 yılında Freud depresyon problemi ile ilgili olarak kendi araştırmasından bahseder. Depresyon ile ilgili yaptığı çalışmasında melankoliyi depresyon olarak kabul ederek, melankolinin sevilen nesnenin kaybına tepki olarak kendini gösterdiğini ifade etmektedir. Freud'u etkileyen kendisinin kendi kendini lekeleme olarak tanımladığı ve melankoliğin kendini gizliden gizliye eleştirmesidir. Freud bunun sonucunda benlik den ayrılmış olan ve eleştiren bir mercii olduğunu ve bunun da bilinç olduğundan bahseder. Melankoliğin kendini eleştirmesinin esasında hastanın benliğinin karşısında olan sevgi nesnesine yönelik eleştiriler olduğunu ifade eder (Alşen 2012).

Weiss herkesin saldırgan ve anti-sosyal dürtüleri olabileceğinden bahseder. Birbirleri ile uyuşmayan bu dürtüler benliğin durumunu belirlemektedirler. Melankolik dönemler bu dürtülerden anti-sosyal, dürüst olmayan dürtülerin gerçekleştirilmesine karşı olan bir tepki sonucunda ortaya çıkar. Kişi bu duyguları abartılı bir şekilde yaşamaya başlar. Yetersiz ve değersiz biri olduğunu hissetmeye başlar. Bu durum henüz melankolik bir depresyon olmasa da kişi bu çatışmalı duygular arasında bir bütünleştirme yapamadığında bir gerilim oluşur ve bu durumda kendi kendini sevme üst benlik kanalları ile gerçekleşir. Kişi kendisinden nefret etmeye başlar. İşte o zaman melankolik depresyon oluşur. Weiss'e göre kişinin kendi kendisinden nefret etmesi alt benlik dürtüleri ile ilgilidir (Weiss 1996).

Rado, psiko-analitik kuram içerisinde depresyonu bir sevgi çağrısı olarak tanımlamaktadır. Ona göre depresif kişi, sürekli kendisini beğendirme çabası içindedir. Kişi kendisine güvensizdir. Sevilen bir nesnenin kaybolması sonucunda kişinin ilk

tepkisi kızgınlıktır. Kişi bu kayıptan dolayı kendisini suçlar ancak bunun hemen ardından kaybedilen nesnenin kötü yanlarını suçlamaya başlamaktadır (Alşen 2012).

Davranışcı yaklaşım modeli

Davranışçı depresyon yaklaşımına göre depresyon ve buna bağlı olarak ortaya çıkan bozukluklar, pekiştirici uyarıcıların sıklığındaki bir azalma ile gelişmektedir. Depresyon, kişinin çevresindeki olumlu koşullanmaların azalarak olumsuz koşullanmaların çoğalmasından kaynaklanmaktadır (Littauer 2000).

Depresyonun açıklanmasına yardımcı olan en önemli psikoloji terimlerinden bir tanesi öğrenilmiş çaresizlik modelidir. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk kez Seligman ve arkadaşları tarafından kullanılmıştır. "*Öğrenilmiş çaresizlik, davranışı gerçekleştiren organizma tarafından sonuç olumsuz olduğunda ne olur sorusuna yanıt aramaktır*" (Abramson ve ark 1978).

Öğrenilmiş çaresizlik, engellenme karşısında bireyin hiçbir uygun tepki ve davranış göstermeden durduğu durumlar öğrenilmiş acizlik ve duygusal çöküntü kavramları ile de açıklanabilmektedir (Altuğ 2004).

Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan birey yaptığı davranış ile davranışın sonunda beklenen sonuç arasında bir bağlantı kuramadığı için benzer durumlarda da yapması gereken davranıştan kaçınmaktadır (Cemalcılar ve ark 2003). Davranıştan kaçınma durumunda ise, defalarca kez karşılaştığı olumsuz sonuç bireyin aklında pekişerek birey, öğrenilmiş çaresizliği yaşamaya başlamaktadır (Seligman 1975).

Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan birey *"ben acizim, ben beceremem, ben yapamam"* gibi olumsuz fikirleri bütün yaşamına genellemekte ve başarılı olacağı alanlardaki yeteneklerini kullanmayı da reddetmektedir (Cemalcılar ve ark 2003).

Öğrenilmiş davranış modeli Weiner ve arkadaşları tarafından yeniden revize edilmiştir. Depresyona yatkın kişilerin, başlarına gelen olumsuz sonuçları içsel, durağan ve genel (global) sebeplere, olumlu olayları da dışsal, değişken ve özel sebeplere yükleme alışkanlıkları olduğunu ileri sürmüşlerdir. Depresif kişi, bir başarısızlığının ardından kusuru kabul ederken; başarısının ardından, bu başarıyı üstlenmez. Kendisini çaresiz olarak algılayışını, "*başarısızlıktan kaçınmak ve başarıyı üretmekte yetersiz*" oluşuyla tanımlar (Cemalcılar ve ark 2003).

Bu yaklaşıma göre, belirli itici yaşantılar için yapılan yüklemeler, depresyonun doğasını belirler. Kişinin kendilik saygısının etkilenip etkilenmediğini içsel bir yükleme belirlerken; durağan yükleme, depresyonun sürekli hale gelmesini, genel yükleme ise depresif duyguların genellemesini belirler. Böylelikle depresyonun yoğunluğu, yalnızca durumun iticiliğinden değil, kişinin sonuca ilişkin yüklemeleri tarafından da belirlenmiş olur (Alşen 2012).

Depresyonun umutsuzluk modeli

Depresyonun umutsuzluk modeli, depresyonun sonuçlarından çok depresyon yaşamaya ilişkin nedenlerle ilgilenen bir modeldir (Swendsen 1997).

Beck, depresyonu açıklamada yardımcı olan psiko-analitik kuramı geliştirirken depresyon yaşayan bireylerde kötümser düşüncelere neden olan umutsuzluk kavramı üzerinde önemle durmuş ve umutsuzluğun ölçümü konusunda yoğun çalışmalar yapmış bulunmaktadır (Beck 1983).

Beck‟in (1967)'de depresyon yaşayan kişilerin psikoterapilerinde yaptığı gözlemlerde intihar eğilimi gösteren hastaların durumlarını umutsuzluk kavramı ile açıklarken, daha sonraları bu hastaların umutsuzluklarının bilişsel çarpıtmalar, hatalı ve gerçekçi olmayan ön yargılardan kaynaklandığı sonucuna vardığı belirtilmektedir (Kaplan ve Sadock 1988).

Beck‟in bilişsel kuramı temel alınarak incelenen depresyona yatkın kişilerin, kendilerini, dış dünyayı ve geleceklerini olumsuz olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmış bulunulmaktadır. Bu tür olumsuz düşüncelerin yoğun şekilde ortaya çıkması sonucunda ise, bireylerin yaşam alanlarındaki amaçlarına ulaşabilmedeki umutlarını da umutsuzluğa dönüştürmüş oldukları ve kendilerini çaresiz hissederek depresyon yaşadıkları görülmektedir (Hovardaoğlu 1986).

Beck‟in bilişsel kuramından esinlenen Abramson ve arkadaşları (1978)'de depresyon ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki etkileşimi yeniden inceleyerek depresyonun umutsuzluk modelini ortaya koymuş bulunmaktadırlar. Bu modelde depresyona yol açan yakın ve uzak nedenlerden bahsedilmektedir.

Yakın nedenler;

Olumsuz olayları felaket olarak yorumlama eğilimi

"Bireyin yaşamış olduğu olumsuz yaşam olaylarının nedenlerini ve sonuçlarını değiştiremeyeceğini düşünerek bu duruma içsel, değişmeyen ve genel yüklemeler yapması durumudur" (Abramson ve ark 1989).

Olumsuz olayları değişmez olarak yorumlama ve genelleme eğilimi

"Bireyin yaşamış olduğu olumsuz olayların onun yaşamını olumsuz şekilde etkilediğini, bu olumsuz etkilerin giderilemeyeceğini düşünmesi ve bunun sonucunda değiştirilemeyecek olarak algılamasıdır "(Abramson ve ark 1989).

Olumsuz olaylar sonucunda bireyin kendi benliğine ilişkin olumsuz özellikler atfetme eğilimi

"*Birey olumsuz olarak sonuçlanan bir olay karşısında kişiliğine ve sosyal konumuna yönelik olumsuz eleştirilerde bulunmasıdır* "(Abramson ve ark 1989).

Bu modele göre, depresyona ilişkin uzak nedenler ise, bireyin bilişsel yapısı ile ilgilidir. Her birey yaşam olaylarının nedenlerine ve sonuçlarına bilişsel yapısı doğrultusunda farklı yüklemelerde bulunurken, depresyona yatkın olan kişiler bu olumsuz yaşam olaylarını katı ve değişmez olarak değerlendirmektedirler. Bu sebeplerden dolayı bireyin bilişsel zayıflıkları umutsuzluğun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Abramson ve ark 1989).

Abramson ve arkadaşları (1989), bilişsel yönden zayıf olan kişilerin yaşamında karşılaştığı problemleri aşamayarak geleceğe karşı umutsuz düşüncelerin ortaya çıktığı sonucuna ulaşmış bulunmaktadırlar. Bu sonuç doğrultusunda, umutsuzluk modeli, depresyonun ortaya çıkması ile yaşam olayları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu desteklemektedir. Bu modele göre, bireyin umut düzeyinin yüksek olabilmesi ve olumlu duygu durumunun gelişebilmesi için olumlu yaşam olaylarının meydana gelmesi gerekmektedir (Alloy ve ark 1984).

1.4.2.Depresyonda Görülen Bulgu ve Belirtiler

Depresyonda görülen bulgu ve belirtileri dört ana başlık altında inceleyebiliriz.

Kognitif (Bilişsel) belirtiler

Bilişsel belirtilerin en belirgin özelliği düşüncelerdeki olumsuzluklardır. Bireyin benlik saygısı ve kendine olan güveni kötü bir biçimde etkilenmiştir. Düşünmesi yavaşlamadığı halde dikkatini yoğunlaştırma güçlüklerinden yakınabilir. Kişi kendine, çevreye ve geleceğe olumsuz gözle bakmaya başlar. Herkese yük olduğunu düşünür, görev ve sorumluluklarını yerine getiremediğini düşünerek suçluluk duyar (Öçalan 2003).

Düşünce süreci: Sözel anlatım yavaşlamıştır, fikirler arası mantık bağlantısı mevcut olmamakla beraber birim zamanda ortaya çıkan tepkiler oran olarak azalmıştır.

Düşünce içeriği: Sık karşılaşılanlar; umutsuzluk, kişisel yetersizlik, kendini aşırı ve uygunsuz biçimde eleştirme, kınama, kendini suçlama, cezalandırıldığını düşünme gibi temalardır.

Bellek: Hatırlama zorluğu ve unutkanlık tipik yakınmadır.

Algı: Ağır ve psikotik özellikler gösteren depresyonlarda daha fazla olmak üzere, hastalık süresince görülen ve iyileşmeyle beraber kaybolan çeşitli algı bozukluklarına rastlanır. Bu bozukluklar hastanın yoğun şekilde yaşadığı değersizlik, kendini kınama ve suçluluk duyguları ile ilgilidir (Işık 1991).

Unutkanlık, depresyondaki hastaların çok sık dile getirdikleri yakınmalardan birisidir. Bellek ve konsantrasyondaki bozukluğun nedeni olarak, kişinin dikkatini ve düşüncelerini toparlama ve belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma güçlüğü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Sadock ve ark 2007).

Duygusal belirtiler

Duygusal bozukluklar sınıfında bulunan depresyonun belirtilerinin en yoğun olduğu boyutlardan birisi duygusal boyuttur. Duygusal açıdan bu rahatsızlığın anahtar belirtisi çökkün durum halidir. Bu durum çoğu zaman çökkünlük, keder, umutsuzluk, çaresizlik, düş kırıklığı ya da hüzün olarak tanımlanır. Bu duygu olağan mutsuzluk duygusundan nitelik olarak oldukça farklıdır. Elem, keder, hüzün ve hastanın ağırlaştığı duygusu aşağı yukarı bütün depresyonlarda görülen ortak belirtilerdendir (Işık 1991).

Duygusal açıdan çökkün olan birey bunaltıcı bir atalet (eylemsizlik) duyar ve karar vermekte, bir etkinliği başlatmakta ya da herhangi bir şeye ilgi duymakta zorlanır. Yetersizlik ve değersizlik duyguları üzerinde düşünceye dalar, ağlama nöbetlerine kapılır ve intiharı düşünebilir. Depresyondaki bireylerin gün içinde duygu durumları da sürekli değişiklik gösterir. Sabah saatleri ile akşam saatleri arasında duygu yoğunluğu açısından her hangi bir nedene bağlı olmayan farklılıklar olabilir (Sadock ve ark 2007).

Davranışsal belirtiler

Depresif hastalarda çoğu kez toplumsal geri çekilme ve fiziki etkinlikte azalma izlenir. Ağır depresyonlu hastalarda bu azalma öyle ileri derecede olabilir ki, hasta kamburu çıkmış bir biçimde oturur ve taş gibi bir yüz ifadesiyle yere bakarak alçak bir sesle konuşur. Her davranışı aşırı çabayı gerektirir ki bu duruma psikomotor retardasyon adı verilirken, diğer taraftan ellerini ovuşturma, aktiflik, odanın içinde durmadan gezme, sürekli muhalefet, karşı çıkma durumu ve huzursuzluk içinde olanlar ise psikomotor ajitasyon adı verilen bir durum içinde yer alır (Işık 1991).

Depresyonla birlikte hareketlerde bir azalma, yavaşlık ve isteksizlik oluşur. Yeni bir davranışı başlatma ya da sürdürme konusunda birey ilgisiz ve güçsüzdür. Depresyondaki birey, alçak sesle ve tekdüze konuşur. Mimiklerde azalma, yürüyüşünde yavaşlama olabilir (Sadock ve ark 2007).

Fizyolojik belirtileri

Başlıca fiziksel belirtiler iştah azalması, yorgunluk, enerji, kaybı ve uyku bozuklukları şeklindedir (Öçalan 2003). Uyku bozuklukları, depresyonun evrensel bir belirtisidir (hastaların %90'ında insomnia görülür) ve genellikle bildirilen ilk belirtiler arasındadır. Depresyonda hem uykusuzluk (insomnia) hem de aşırı uyuma (hipersomni) şeklinde uyku bozukluğu görülebilmekle birlikte, uykusuzluk daha fazla görülmektedir. Uykuya dalamama, uykuyu sürdürememe ya da sabahları erken ve yorgun uyanma şeklinde uyku problemleri yaşanır (Işık 1991).

İştah çok azalır ve fark edilebilir düzeyde kilo kaybına yol açar. Depresyona bağlı olarak iştahı kesilen hastalar daha önce zevk aldıkları yiyeceklerden artık zevk alamaz olurlar. Ancak zorlayarak, kendilerine tatsız tuzsuz gibi gelen bu yiyecekleri

yemeye gayret ederler. Nadiren iştah da görülebilir. Aşırı iştah durumunda, birey sanki içindeki bir boşluğu doldurmak istercesine sürekli yiyebilir. Depresyondaki bireylerin sık sık yakındıkları kabızlık ise, az yemek yeme ve su içmeye bağlı olabileceği gibi, etkinlik düzeyindeki azalmaya bağlı olarak da ortaya çıkabilir (Çon 2011).

Erkek hastalarda genellikle libidonun ve cinsel etkinliğin azaldığı ya da tümüyle ortadan kalktığı görülür. Ayrıca ereksiyon problemi ortaya çıkabilir. Kadın hastalarda ise cinsel isteksizlik olsa bile cinsel işlev yerine getirilebilir. Erkek hastalarda cinsel etkinliğin yerine getirilemiyor oluşu hastanın kendine olan özgüvenini de etkiler. Ayrıca bu hastalarda antidepresan ilaçlara bağlı olarak sertleşme ve orgazm sorunları sık görülür. Bu belirtilerin başka bir bedensel hastalıktan dolayı ya da başka bir ruhsal hastalıkla ilgili olmaması da gerekmektedir (Sadock ve ark 2007).

1.5. Çocuklarda Depresyon

Depresyon çok uzun yıllardır bilinen bir hastalık olmasına karşın çocukluk çağı depresyonu ancak 1970'lerden sonra bilim literatürüne girmiştir. Erişkin dönemi depresyon kriterleri ile çocuk ve ergenlik dönemi depresyon kriterleri temelde aynıdır. Tanı koyma aşamasında özellikle çocuklara özel belirtileri bilmek, bizlere çocukluk çağı depresyonunu daha kolay ve erken tanıma fırsatı sağlar (Öztürk 2008).

Depresyon çocuk ve gençlerde belirgin sıkıntıya neden olan, ders başarısında düşmeye yol açan, çevresiyle olan ilişkilerini bozan, daha önceden zevk aldığı aktivitelere karşı ilgisinde azalma ile seyreden ve intihar girişimi, sigara-alkol-madde kullanımı gibi ciddi sonuçlar doğurabilen, mutlaka tedavi edilmesi gereken, sık görülen bir ruhsal hastalıktır (Başgül 2008).

Depresyon, bireyin kendisini üzüntülü ve umutsuz hissettiği, eğlenceli olan aktivitelerden zevk almadığı ve keyifsiz, cansız ruh halinin eşlik ettiği, düşüncede ve eylemde yavaşlamanın görüldüğü bir durumdur. Ancak depresyon, yalnızca kişinin kendisini kötü bir ruh halinde, hüzünlü, keyifsiz ve üzgün hissetmesi olarak tanımlanamaz. Çünkü çocuklar genellikle engellendikleri ya da hayal kırıklığına uğradıklarında kendilerini üzgün, mutsuz ya da kızgın hissedebilirler. Ancak bu olumsuz duygulanım kısa bir süre sonra ortadan kalkar (Kozanoğlu 2007).

Çocuklara yakıştırılan genellikle neşeli, heyecanlı, keyifli, inatçı, yaramaz gibi duygular ve davranışlardır. Keder, hüzün, üzüntü, çökkünlük gibi duygular çocuklarla bir arada düşünülemez. Bu nedenle çocuk ve depresyon gibi iki ayrı kavramı bir arada düşünmek çoğu zaman yetişkinleri zorlar. Çocukluğu mutlu bir dönem gibi algılamak, erişkinlerin o çağla ilgili birçok yaşantıyı bilinç dışına gömmelerinden ileri gelir. Oysa depresyon tüm yaşlarda oldukça yaygın olarak görülebilen bir duygu durum bozukluğudur. Depresyonun tanımı, çocuk ve yetişkin için aynıdır (Yörükoğlu 2010).

Her çocuğun içinde bulunduğu durumu ifade etme tarzı birbirinden farklıdır. Çocuğun ruhsal dünyasında yaşadığı sıkıntının ifade bulduğu yer bedeni ve davranışlarıdır. Çünkü bilgiyi sistemli ve mantıklı bir şekilde işleyebilseler de bunu ancak bilgi somut olduğunda yaparlar (Öztürk 2007).

Çocuklarda depresyonu saptamak yetişkinlere göre daha zordur. Çünkü çocuklar duygularını kelimeler yolu ile aktaramazlar, genelde davranışları ile ifade ederler, ruhsal gelişimleri nedeniyle kendilerini ve duygularının değerlendiremezler. Özellikle küçük yaştaki çocuklar duygularının ebeveynleri tarafından tanımlanmasına ihtiyaç duyarlar (Başgül 2008).

Çocukta olumsuz etkiler yaratan depresyon, çocuğun okul, aile ve arkadaş ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Miller 2002).

1.5.1. Çocuklarda Depresyon Belirtileri

Erişkin dönemi depresyon kriterleri ile çocuk ve ergenlik dönemi depresyon kriterleri temelde aynıdır. Tanı koyma aşamasında özellikle çocuklara özel belirtileri bilmek, bizlere çocukluk çağı depresyonunu daha kolay ve erken tanıma fırsatı sağlar (Öztürk 2008).

2008 yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi tarafından ikincisi düzenlenen "*Çocuk ve Ergenlerde Depresyon*" konulu psikoloji sempozyumunda Prof. Dr. Mücahit Öztürk çocuk ve ergenlerdeki depresyon belirtilerini şu şekilde açıklamıştır.

Mutsuzluk

Çocuklar da erişkinler gibi mutsuz, keyifsiz ve huzursuz olabilirler. Bu çocuklarda şiddeti ve sıklığı zaman zaman artan öfke nöbetleri gözlenebilir. Basit

şeylere hemen öfke ile karşılık verirler. Olmayacak zaman ve yerde sinirlenir, bağırır, çağırır hatta kendilerine ve çevreye zarar verici davranışlar sergileyebilirler. Öfke nöbeti sergileyen çocukların bu davranışı aileler tarafından yanlışlıkla şımarıklık, yaramazlık ya da davranış sorunu gibi algılanır. Oysa çocukta var olan "depresif duygu durum" sinirlilik ve öfke olarak dışarı yansımaktadır.

Zevk almama

Depresif çocuk ve ergenler öncesinde keyifle yaptıkları eylemlerden artık zevk almamaya başlarlar. Örneğin, çok zevkle uzun süre oynadığı bir oyuncağını artık oynamak istemez, arkadaşları ile birlikte oynamaktan zevk almamaya başlar ve dışarı çıkmaz, keyifle izlediği film ve dizileri takip etmeyi bırakır.

Yorgunluk, enerji azlığı

Depresif çocuk ve ergenler hastalık öncesi ile kıyaslandığında enerjilerinde azalma ve yorgunluk belirtileri gösterirler. Bu nedenle de oyunlara katılmak, spor aktivitelerine devam etmek istemezler. Halsizlik yorgunluk ve bitkinlikten şikâyet ederler. Günlük yaşamda da yavaş hareket etmeye başlar ve daha çok yatmayı tercih ederler.

Dikkat sorunları

Depresyonda dikkat ve konsantrasyon sorunlarına sıklıkla rastlanır. Bu durum çocuk ve ergenlerin akademik hayatlarını olumsuz olarak etkiler ve akademik performansları giderek düşer. Sınıfta dersi takip edememe, ders esnasında dalıp gitme, çabuk unutma, masa başında oturamama, eşyalarını kaybetme, organize ve planlı hareket edememe sıklıkla rastlanan belirtilerdendir. Buna bağlı olarak da çocuk ve ergenin ders notları ve sınav başarılarında düşüklük gözlenebilir. Özellikle akademik başarıdaki hızlı düşüşlerde depresyon akılda tutulması gereken önemli nedenlerden biri olmalıdır.

Değersizlik ve suçluluk duyguları

Depresif dönemde kişi kendini değersiz hisseder. Özgüveni düşüktür. Çocuklarda anne babasının, kardeşlerinin, arkadaşlarının veya öğretmenlerinin kendini sevmediği düşüncesi hâkimdir. Depresif çocuklar kendilerinin hiçbir katkısı

olmadığı halde bazı olaylar nedeniyle kolayca kendilerini suçlarlar. Örneğin anne baba arasındaki kavgaların nedeninin kendisi olduğunu düşünürler.

Yeme ve uyku sorunları

Erişkinlerde yeme ve uyku bozuklukları depresyonun önemli belirtileri arasında yer alırken çocuklarda yemek ve uyku sorunlarına daha az rastlanır. Çocuk ve ergenlerde aşırı iştah azalması ve buna bağlı kilo kaybı görüleceği gibi, tam tersi aşırı yeme ve buna bağlı kilo alımı da gözlenebilir. Bu dönemde uyku kalitesinde de bozulmalar görülebilir. Uykuya dalmakta zorlanma, az uykuyla yetinme, sabah erken uyanma, uykuda kâbus görme, korkarak uyanma önemli belirtiler arasında yer alır. Diğer taraftan özellikle ergenlerde aşırı uyuma, erken yatıp geç kalkma, gündüz uyuma, yataktan çıkamama belirtileri dikkat çekicidir.

Kararsızlık

Depresif dönemde bilişsel fonksiyonların etkilenmesine bağlı olarak karar verme zorluğu da gözlenen belirtilerden biridir. Bu çocuklar önemli olmayan konularda bile karar vermekte zorlanır ve aileden yardım isterler.

İntihar düşüncesi

Erişkinlerde olduğu gibi çocuk ve ergenlerde depresyona bağlı olarak ölüm düşüncesi gelişebilir. Bu düşünce bazen intihar eylemine de dönüşebilir. Özellikle bu konuda ergenler daha riskli bir gruptur. Yoğun mutsuzluk ve keyif almama durumu ve bununla bağlantılı olarak gelişen "*ruhun acı çekme hali*" ölüm düşüncesinin eyleme dönüşmesine yol açabilir. Maalesef toplumda çocukların intihar eğilimine başvurmayacağı gibi yanlış bir kanaat hâkimdir. Oysa 5-6 yaş kadar küçük çocuklarda dahi intihar düşünce ve eylemi görebilmekteyiz.

Yaygınlık

Depresyonun çocuk ve ergenlerde hangi oranlarda görüldüğüne yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Okul dönemi çocuklarda depresyon görülme sıklığı %2'dir. Depresyon çocukluk döneminde kızlar ve erkeklerde eşit oranda görülürken, ergenlik döneminde kızlarda iki kat daha fazla görülür. Ergenlik dönemi depresyon görülme

sıklığı ise yaklaşık %6'dır. Erişkinlerde yapılan çalışmalarda depresyon görülme sıklığı %20'ye kadar çıkmaktadır.

Depresyon genellikle dönemsel bir hastalıktır. Yani bir başlangıcı vardır. Hastalık belirtisi devam eder ve sonlanır. Yani hastalık düzelir. Bazen ise depresyon kronik hal alır ve uzun zaman devam edebilir. Ayrıca depresyonun tekrarlayabilen bir hastalık olduğu da unutulmamalıdır (Öztürk 2008).

1.5.2. Çocuklarda Depresyon ve Aile Tutumları

Çocuk gelişimi ve çocuk psikolojisi alanında yapılan pek çok çalışma farklı anne baba tutumlarının çocukları çeşitli şekillerde olumlu ya da olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Candemir 2000, Ceral ve Dağ 2005, Demiriz 1997, Ekşi 1990).

Bu tutumların çeşitliliği çocuğun gözünde aile kavramı tanımını da farklı kılmakta olup, çocuğun hayatında anne-babasından beklentilerini de ön plana çıkartmaktadır (Yılmaz 2001). Bu nedenle çocuğun gözünde aile kavramı, anne ve babası tarafından koşulsuz sevilen, korunup kollanan, kendi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılandığı, kendi başarılarının takdir edildiği, duygu ve düşüncelerine saygı duyularak dinlenildiği, tüm aile bireylerinin birbirini koşulsuz sevdiği ve saygı gösterdiği sevgi dolu bir yuva olarak tanımlanabilmektedir (Yavuzer 2006).

Anne babanın birbiriyle ve çocuklarıyla ilişkilerinde sorunlar, kalabalık ve sorunlu bir aile ortamı, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, disiplin yöntemi olarak çocuğu örseleyici tutumlar, çocuğun öz güvenini azaltıcı eleştiriler, uygun olmayan ceza yöntemleri gibi birçok faktör çocuklarda depresyona neden olabilir. Bu açıdan ele alacak olursak, anne babanın öncelikle çocuklarının depresyona girmemesi için ruh sağlığını koruyucu yaklaşımları çok önemlidir. Çocuğun sevgi ortamında, anlayışla, bir birey yerine konulduğu ve anlaşıldığını hissettiği bir ortamda büyümesi önemlidir. Anne babalar çocuğun gelişim dönemine uygun tutumlar sergilemelidir. Onların yeteneklerini desteklemeli ve benlik saygılarını yükselten yaklaşımlarda bulunmaları gerekir (Başgül 2008).

Dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında, yeterli güven, sevgi ve sevecenlik içinde büyüyen çocuklar, gelişimleri için gerekli

deneyimleri elde edebilirler. Bu tür aile ortamlarında, aile üyelerinin kendilerine düşen sorumluluklarının bilincinde olması ve çocuğa bağımsızlık yolunda yeterli olanakları hazırlaması, çocuğun sağlam bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlar (Yavuzer 2005).

Anne babaların çocukları ile zaman geçirmeleri ve onların gelişimsel süreçlerini takip etmeleri birçok nedenle önemli olduğu gibi onlarda olabilecek ruhsal değişimleri fark etmeleri açısından da çok önemlidir. Çocukta herhangi bir ruhsal sıkıntıda ve buna bağlı gelişebilecek ruhsal psikopatolojide öncelikle çocuğun günlük aktiviteleri, alışkanlıkları, rutinleri ve ruh halleri değişir. Bu durumu ilk gözlemleyen olarak anne babalar, öncelikle sorunun tanınması ve tanımlanmasında rol alırlar (Başgül 2008).

Anne baba tutumlarına ilişkin geliştirilen modeller

Çocuk her ne kadar toplum içerisinde ayrı bir birey olarak görülse de, söz konusu çocuğun psiko-sosyal gelişimi ve ruh sağlığı olduğunda olumsuz etkilerin nedenlerini araştırmanın ve bu etkileri ne şekilde ortadan kaldırılması gerektiğini bulmanın önemi de doğrudan artmaktadır (Miller 2002). Psikoloji alanında anne baba tutumuna yönelik bazı modeller geliştirilmiştir.

Psikodinamik model

Psikodinamik modelin içerisinde yer alan görüşlerin kaynağı, Freud'un ortaya koyduğu psikoanalitik kuramdan alınmış bulunmaktadır. Bu model, Freud'un insan kişiliğini id, ego ve süper ego olarak üç dinamik parçada birleştirdiği görüşünü benimseyerek bireysel farklılıkların ve anne-baba tutumlarındaki farklılıkların her daim söz konusu olacağını vurgulamaktadır. Bu farklılıkların, çocuğun psiko-seksüel, psiko-sosyal ve kişilik gelişimi ile ailesinin kendisinden beklentileri arasındaki çatışmanın kaçınılmaz olduğunu da ön plana çıkartmaktadır. Sonuç olarak bu modele göre, anne-babanın çocuğuna karşı gösterdiği davranışlarının belirlenmesinde ebeveynlerin inançlarının, çocuğun sosyal yapısının, kişilik gelişiminin, toplumsal kimliğinin ve cinsiyetinin büyük rol oynadığı düşünülmektedir (Yılmaz 2000).

Davranışçı model

Davranışçı kuramı savunan araştırmacılar, anne-baba tutumları ile ilgili yaptığı çağılmalarda davranışların çeşitliliği üzerinde durarak davranışın tutumdan daha

önemli olduğu görüşünü ortaya koymuş bulunmaktadırlar. Bu nedenle bu modelin anne-baba tutumlarını, anne-babanın davranış farklılıklarına göre gruplandırdığı görülmektedir.

Bu modeli benimseyen araştırmacılar, çocuğun yakın çevresinden alınan pekiştirecin çocuğun gelişimini ne yönde etkilediği ile ilgilenerek çocuğun gelişim sürecindeki bireysel farklılıkların çocuğun yakın çevresindeki farklılıkları yansıttığı fikrini benimsemiş bulunmaktadırlar (Yılmaz 2000). Aynı zamanda anne babanın çocuğuna karşı olan davranışlarındaki farklılıkların nedeni olarak kendi inançlarının, çocuğun psiko-sosyal ve psiko-seksüel gelişiminin de büyük etkisinin olduğunu savunmaktadırlar (Öğretir ve Demiriz 2007).

Baumrind'in sınıflaması

Baumrind (1967), anne-baba tutumları ile ilgili sınıflandırmalar yapmadan önce okul öncesi çocuklarla ilgili ev ortamında yaptığı gözlemler ve laboratuvar çalışmaları ile ilgili ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi inceleyerek anne-baba tutumuna ilişkin 4 boyut belirlemiş bulunmaktadır.

Bu boyutlardan ilki olan ebeveyn kontrol boyutu, anne-babalar tarafından konulmuş olan kurallara çocukların ne oranda uymak zorunda olduklarını ifade etmektedir. Diğer bir boyut olan ebeveyn-çocuk iletişiminde açıklık boyutu, anne-babaların alınacak kararlarda çocukların fikirlerine ne derece önem verdiklerini, çocuklarının fikirlerinin önemsendiğini onlara ne derece belli ettiklerini ve çocukların davranışlarına sınırlar getiriliyorsa bunun nedenlerini ne şekilde açıkladıklarını göstermektedir. Üçüncü olarak, olgunluk beklentisi boyutu, anne ve babaların çocuklarının psiko-sosyal ve zihinsel gelişimleri ile bu alanlarda başarılar elde etmesine ne derece destek çıktıklarını açıklamaktadır. Dördüncü boyut olan bakım-destek boyutu ise, anne ve babaların çocuklarının üstlendikleri bakımları ve onlarla kurdukları ilişkideki yakınlıkları, sıcaklıkları ve sevecenlikleri ile ilgili düzeyi yansıtmaktadır (Baumrind 1991).

Maccoby ve martin'in iki boyutlu bakış açısı

Maccoby ve Martin‟in ileri sürmüş oldukları İki Boyutlu Bakış Açısının kaynağı Baumrind‟in anne-baba tutumları ile ilgili yapmış olduğu sınıflandırmalara

dayanmaktadır. Baumrind‟in çalışmasından esinlenerek ortaya konulmuş olan bu modelde, duyarlılık ve talep kârlık-kontrol olmak üzere iki boyut ön plana çıkarılarak ebeveyn-çocuk ilişkisi incelenmiştir. Bu iki boyutun incelediği ilişkilerde anne-baba davranışları kombine edilerek dört farklı anne baba tutumu çeşidi ortaya konulmuş bulunmaktadır (Yılmaz 2000).

Maccoby ve Martin‟in ileri sürdüğü dört farklı anne-baba tutumuna bakıldığında, otoriter anne-baba tutumlarında çocuğa karşı kabul ve sevgi düzeyinin düşük, kesin saygı ve itaat isteğinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocuğun ihtiyaçlarını önemsemediği ve çocuğuna karşı sıkı bir denetim uyguladığı düşünülmektedir.

Açıklayıcı-otoriter anne-baba tutumlarında ebeveyn tarafından çocuğa karşı gösterilen denetimin orta düzeyde olduğu, kabul, talep, kontrol, ilgi ve sevgi düzeylerinin ise yüksek seviyede olduğu düşünülmektedir.

Hin verici-Şımartan anne-baba tutumlarında ise ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri ilgi ve sevgi çok yüksek düzeyde olmasına rağmen denetim ve kontrol düzeyleri oldukça düşüktür.

Son olarak izin verici-ihmalkâr anne-baba tutumunda ise, anne-babaların çocuklarına uyguladığı herhangi bir denetimin söz konusu olmadığı görülmektedir. Bu tutumu benimseyen anne-babaların çocukların ihtiyaçlarına ilgisiz kaldığı, çocuklarına gerekli ilgi, sevgi ve yakınlığın gösterilmediği görülmektedir (Yılmaz 2000).

1.5.3. 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Depresyon

7- 11 yaş ilkokul dönemi çocuğun ilk kurallı ortamıdır. Anaokulu biraz daha oyun ağırlıklıdır. İlkokulla birlikte çocuk kurallı sosyalleşme ortamına girmiş oluyor.

Bu dönem çocuğun performansını, öğrenme becerilerini ortaya koyduğu bir dönemdir. Burada çocuğun zekâsı yüksek olsa bile, uyum sorunları yaşanıyorsa ya da öğrenemediğini fark ediyorsa, hiperaktivite, öğrenme güçlükleri gibi sorunlar yaşıyorsa zamanla uyum sorunu, başka şeylerle ilgilenme, dikkatini sürdürememe görülebilir. Depolamak ve geri çağırmak için birtakım teknikler gerekiyor. Kardeşi evdeyse onu kıskanıyor. Dürtüselliği varsa yine uyum sorunu oluyor. Bazı vakalarda, takıntılar oluşabiliyor. Ailede de takıntı zemini varsa çocukta bu stres durumunda daha

net ortaya çıkıyor. Kıyafetiyle fazla ilgilenme, yemek seçme, koklama gibi takıntılar gelişiyor (Çevikaslan ve ark 2008).

Çocuk evinde tanıdığı ve benimsediği kişilerden uzaklaşıp tanımadığı bir çevreye ve insanlara uyum sağlamaya çalışır. Bu yeni ortamda kendini tanıtmak ve kendini kabul ettirmek zorundadır. Kendisini kayıtsız şartsız seven ve kabul edenlerin oluşturduğu aile ortamından sonra, beklide ilk hayal kırıklarını yaşar (Megep 2009).

Kurallara alışmaya çalışmak, yeni tanıştığı bir dünyaya kendini kabul ettirmek, sorumluluk duygusunu taşımak çocuk için ilkokul çağının başlarında ağır gelebilir. Çocuk okul yerine tekrardan evde olmak ve oyun çağına geri dönmek isteyebilir. Çünkü çocuğun duyguları çabuk iniş çıkışlar gösterir. Çocuk duygusal tepkilerini sözle değil, daha çok davranışlarıyla belirtir (Yörükoğlu 2010).

Bu anlamda çocuğun psiko-sosyal gelişimi ne kadar iyi olursa aynı paralellikte olumlu bir benlik duygusu da o derece gelişir.

1.6. Spor ve Depresyon

Sporun insanda hem bedensel hem de ruhsal olarak yarar sağladığı birçok bilimsel araştırma sonucu kesinleşmiştir. Egzersiz yapmak endorfin dediğimiz mutluluk hormonlarının salgılanmasını sağlamaktadır. Spor yapan insan sağlıklı bir bedene sahip olduğunu düşünür ve huzurlu olur. Bu da bize sporun vicdani huzur üzerindeki etkisini de gösterir. Bedenime özen gösteriyorum, spor yapıyorum ve sonunda kendimi daha iyi hissediyorum gibi.

Sürekli hareket etmeden durursak beynimiz de de bir süre sonra stresin arttığını fark edeceğiz. Hareketsiz bir yaşamın bize olumlu bir şey katmadığını bilmemiz gerekiyor. Beynimiz açığa çıkmamış enerjimizi atmamızı bekleyecektir. Atılmayan enerjinin bize sıkıntı vermesi, ruhsal bozukluklara yol açacaktır. Hareketsizlikle beraber stresin artmasına ve ruhsal olarak çöküntü yaşamamıza neden olacaktır (Adıgüzel 2013).

Sporun depresyon düzeylerine etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için *"psikolojik sağlamlık"* teriminden bahsetmek faydalı olacaktır.

1.6.1. Psikolojik Sağlamlık

Son yıllarda yapılan araştırmalar, stresi yoğun işlerde çalışan ya da başlarından önemli ve olumsuz bir olay geçmiş kişilerin, hastalıklara yakalanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak bu sonuç, bu tür hastalıkların kaçınılmaz olduğu anlamında da yorumlanmamalıdır. Çünkü yukarıdakine benzer durumda olan, ama sağlıklı olarak yaşamlarını sürdürebilen insanlar da vardır (Şahin 1994).

Bu konu ile ilgili araştırmaların en önemlilerinden biri 1970'li yıllarda Werner ve arkadaşları tarafından Kauai Adası'nda yoksulluk içinde doğan bebekler üzerinde yapılan ve yaklaşık 40 yıl süren boylamsal bir araştırmadır. Anneleri gebelik döneminde yoğun stres yaşayan, yoksulluk içinde ve ailevi problemlerle büyüyen bu bebeklerin büyük bir kısmı geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde yeterli ve özerk birer birey olmuşlardır (Garmezy 1991).

Bu bireylerin olumsuz şartlar altında yetişmelerinden dolayı kendilerinden beklenen uyumsuz davranışları göstermemeleri ve bu durumun altında yatan nedenler sonraki yıllarda farklı araştırmalarla ortaya konmaya çalışılmış ve bu bireyler "*psikolojik sağlam*" olarak adlandırılmıştır. Stres altındayken fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar geliştiren ve sağlıklı kalabilen insanları ayırt eden özellikler günümüzde de önemli bir araştırma konusu oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı, stresli yaşantılar karşısında gösterilen tepkilerin bu olumlu tarafını ifade eden bir kavram olarak adlandırılmaktadır (Rutter 1987).

Psikolojik sağlam (resilient) olarak nitelenen kişiler stresli olayları bir tehdit yerine yeteneklerinin sınandığı fırsatlar gibi algılayan, kendilerini işlerine veren, olayların kontrolünü ellerinde tuttuğuna inanan dolayısıyla başlarına gelen olumsuz olayları kendi avantajlarına dönüştürebilen ve böylece stres düzeylerini azaltabilen kişiler olarak tanımlanmaktadırlar (Şahin 1994).

Daha geniş bir tanımlamayla psikolojik sağlamlık, stresli yaşantıya uyum gösterme, onunla etkili bir şekilde başa çıkabilme ve stresli durumun etkisini kontrol ederek yeterlik göstermeyi ifade etmektedir (Luthar ve Cichetti 2000, Rolf 1999, Rutter 1987).

1.6.2. Sporun Psikolojik Sağlamlığa Katkısı

Yapılan birçok araştırma psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörleri ortaya çıkarmıştır. Benard (1991), psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan dört faktörden bahsetmiştir, sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, özerklik, amaç ve gelecek algısı (Şahin ve ark 2012).

Masten ve Costwoarth (1998)'de yaptıkları çalışmalarında, öz-düzenleme ve öz-kontrol becerilerinin önemini vurgulamışlardır. Wright ve Masten (2005) ise bu bireysel faktörlerin yanında, olumlu aile iklimi, eğitim, sosyo-ekonomik avantajlar, sosyal aktiviteler, sorumlu arkadaşlar, etkili sağlık ve bakım hizmetleri gibi aile ve toplumla ilişkili değişkenlerden bahsetmiştir.

Wang, Haertel ve Walberg (1995; Akt. Karaırmak 2006) psikolojik sağlamlığı geliştiren beş temadan bahsetmişler ve bunları başarılı hissetme, değerli hissetme, yararlı hissetme, güçlü hissetme, iyimser ve umutlu hissetme olarak sıralamışlardır.

Worsley (2005)' de bireyin öğrendiği ve sergilemekten zevk duyduğu herhangi bir becerinin zorluklarla başa çıkmasında ona bir destek sağladığını ifade etmiş, belirli bir sanatı icra etme, teknik beceriler ve el becerileriyle uğraşmanın yanında spor aktivitelerinin de bu koruyucu faktörlerden biri olduğunu ifade etmiştir (Hall 2011).

Benzer şekilde Gilligan (1999)'da gençlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde sosyal ve kültürel aktivitelerin yanında sportif aktivitelerin de oldukça önemli olduğundan bahsetmiştir. Martinek ve Hellison ise (1997), fiziksel aktvite ve sporun gençlerin psikolojik sağlamlığını geliştirmede çok uygun bir araç olduğunu, onların sosyal yeterliğini ve özerkliğini geliştirdiğini, onlara umut ve iyimserlik aşıladığını belirtmişlerdir.

Sporun ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlığın gelişimindeki direk etkisinin yanında, yukarıda bahsedilen koruyucu faktörlerin gelişiminde önemli bir rolünün bulunması da söz konusudur. Bireyin stresli yaşantılarla başa çıkabilmesi ve bunları atlatabilmesi açısından fiziksel sağlığın önemli bir rolünün olduğu ve sağlıksız olmanın önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilmektedir (Coleman ve Hagell 2007).

Günlük sıkıntılardan daha ciddi düzeydeki travmatik deneyimlere kadar birçok stresli yaşantı bireyin psikolojik sağlığını tehdit etmekte, sporun ve fiziksel aktivitenin

desteklediği fiziksel dayanıklılık ise bireyi güçlü kılarak zorlukları aşmasında ona bir destek sağlamaktadır.

Yukarıda yapılan çalışmalarda elde edilen koruyucu faktörlere bakıldığında sporun bu faktörler üzerinde ne derece etkili olduğundan daha önceki konularda detaylı bir şekilde bahsetmiştik.

1.6.3. 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Spor ve Depresyon

Depresyonun tıbbi bir hastalık olmasının yanında sosyal boyutları da olduğu bir gerçektir. Günümüzde Sabah 07: 00' de kalkıp, anne babasıyla çalışıyor gibi yaşayan çocuklar var artık. Bir bakıma büyümüş de küçülmüş gibi minyatür bir erişkin rolüne bürünüyorlar. Korunaklı yaşıyorlar. Sabah servise binip gidiyor, akşam eve aynı şekilde geri dönüyor, evde ders çalışıyorlar. Kısıtlı olan zamanda sorumlulukları çok yüksek oluyor. Yemek, uyku ve ders saati birbirine karışıyor. Çocuğun duygusal olarak arınmasına zaman kalmıyor. Akşam üç saate sıkıştırılan ilişki de çok kötü sonlanıyor. Bu tarzda çocuk büyütmek de elbette hiç sağlıklı olmuyor (Çevikaslan ve ark 2008).

Bir diğer yandan içinde bulunduğumuz bilişim çağında yüksek binaların arasında sıkışıp kalmış en iyi oyun arkadaşı televizyon ya da bilgisayar olmuş çocukların sayısı bir hayli fazladır. Günümüz çocukları arkadaşları ile herhangi bir egzersize ve spor etkinliğine katılmak yerine televizyonun karşısında abur cubur yiyerek vakit geçirmeyi veya bilgisayar oyunu oynamayı tercih etmektedirler (Kalish 1996).

Aşırı televizyon izleme ya da bilgisayar başında geçirilen süre çocukların daha az yaratıcı olmasına ve çocuklarda hayal gücünün gelişememesine neden olmaktadır. Aynı zamanda dikkat eksikliğine, okul derslerine karşı ilgisizliğe, derslerde edilgen bir tutum sergileyip dersin içeriğini anlamaya yönelik çaba sarf etmemeye yöneltmektedir. Aşırı şekilde sanal âleme kendini kaptıran çocuklar televizyon ya da bilgisayardaki görsel mesajlara alıştıkları için okul derslerinde kullanılan basılı materyal olan kitaplara yeterince ilgi göstermemeye başlamaktadır.

Çocuğun okul çağına adım atmasında karşılaştığı sorunları ve teknolojinin her geçen gün hayatımıza daha çok girmesinin olumsuz etkilerini sporla aşmak

mümkündür. Çünkü spor çocuğun ruhsal ve bedensel olarak arınmasında önemli rol oynamaktadır. Çocuklarla gerçekleştirilen spor, pedagojik sorumlulukla yapılan beden eğitimi spor çalışmaları, çocuk antrenmanları ve yarışmaları onların bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratır, yeni ufuklar açar (Muratlı 1997).

Spor yapmak çocuklar için yalnızca boş zamanlarını keyifli geçireceği bir araç değil, aynı zamanda sağlıklı bir gelişim ve büyüme içinde önemli bir araçtır. Özellikle okul öncesi ve ilköğretimin ilk yıllarında kazanılan hareket becerisi yaşamın sonraki yıllarında ihtiyaç duyulan hareket gelişiminin temelini oluşturur (Adsız 2010).

1.6.4. Sporun Çocuğun Ruh Sağlığına Katkıları

Sporun bireyin ruh sağlığına getirdiği katkılardan bazıları şu şekilde sıralanabilir (Yavuzer 2005).

Özgüvenin ve yaşama sevincinin artması

Güven istenilen davranışı başarıyla sergileyebilme konusunda bireyin inancıdır. Spor ortamında çocuk yeteneklerinin farkına varır, kendini iyi tanır ve kabul eder. Sorumluluklarının bilincinde olmayı ve duygularını kontrol altına alabilmeyi zamanla öğrenir. Takım sporlarında hata bulmak yerine paylaşmayı öğrenir. Öz güveni olan bir çocuk, başarma konusunda yüksek bir güdüye ve başarıda yüksek bir beklentiye sahiptir.

Bunun yanı sıra spor yapmakta olan çocuk, dikkatini iyi kullanmayı öğrenir. O, gerektiğinde dikkatini daraltma ve genişletme becerisini çok iyi kullanır. Bunları yaparken düşünmez hisseder ve yapar. O, duygularını kontrol altına alabilmeyi öğrenmiştir. Hakeme veya koçuna kızdığında çileden çıkmaz, olumsuz duygularını kontrol etmeyi bilir. Yapabileceğinin en iyisini ortaya koymaya odaklanır.

Bireyin toplumsallaşmasına olan olumlu etkisi

Çocuk aktif spor yaparken *"bir guruba ait olma*" ve *"o grupla dayanışmaya girme"* şeklinde bir sosyal işlevi yerine getirmektedir. Bu nedenle spor, toplumla iyi bir uyum sağlamış ve bütünleşmiş kişiliklerin oluşmasına katkıda bulunur. Çocuk sporun yapısını öğrendikten sonra diğer oyunculara yanıt vermeye başlar.

Çocuğun kuralları ya da hareketleri anlayarak yanıt vermesi, toplumsal normları anlamakla eşdeğerdir. Başka bir deyişle, bugünün spor kurallarını öğrenerek uygulayan çocuğu, yarının toplum ve hukuk kurallarını benimsemeye ve uygulamaya aday bir yetişkinidir (Yavuzer 2005).

Grup sporunu yapan çocuk veya genç, yüksek başarının koşulları arasında, "*olumlu grup içi ilişkiler* "ile "*gerilimsiz bir ortam*" ın geldiğinin bilinci içindedir. Bu nedenle o, spor adına ve amacına dönük olarak, arkadaşlarıyla olumlu bir diyalog kurmanın önemini kabul etmiştir. Çünkü başkalarıyla uyumlu ve olumlu etkileşim, başarılı sporcu için esastır (Yavuzer 2005).

Okullarda halk oyunları çalışmalarına katılan öğrenciler her sınıftan farklı akranlarıyla etkileşim içine girmektedir. Çalışmalar dışında da (teneffüs, okul çıkışı vb.) etkileşim içinde oldukları görülmektedir. Belki de öğreniminin sonuna kadar hiç tanışamayacağı ve yaşayamayacağı arkadaşlıkları bu tip sportif faaliyetler sayesinde yaşayabilmektedir.

Boş zamanlarının olumlu yönde değerlendirilmesi

Günümüzde yaşantımıza giren teknolojik araçlar çocuklarımızı da ister istemez etkiliyor. Çocuklar boş zamanının büyük bir çoğunluğunu televizyon ve ya bilgisayar başında geçirir olmuş durumdadır.

Televizyondaki hareketli görüntüler ve hızlı geçişlerden oluşan görsel uyarıcılara alışan çocuklar, hayatın geri kalan kısımlarında da hızlı geçişler ile yenilikler görmeyi ve hemen memnun olmayı istemektedirler (Lemish 2007).

Bu anlamda okuldaki dersler, televizyonda akan hızlı görüntülere kıyasla yavaş ilerleyen, yalın şekilde işleyen bir süreçtir. Televizyonda sunulan hızlı geçişlere alışan çocuklarda gerçek yaşama karşı bir sabırsızlık, çabuk sıkılma, kendini mutlu edecek şeylerin hemen gerçekleşmesini isteyip, bunların uzun dönemde olmasına uyum göstermede zorluk çekmektedir (Evra 2009).

Bilgisayarlar ise pek çok alanda işleri kolaylaştırmanın yanı sıra, oyunlarla eğlence aracı olarak da kullanılmaktadır. Bilgisayar ve internete oyun aracı olarak bakıldığında insanların ilgi düzeylerinin küresel anlamda giderek yaygınlaştığı hatta hastalık derecesinde bağımlılık yarattığı da belirtilebilir. Nitekim 2000'li yıllarla

birlikte bilgisayar oyunlarının toplumsal yaşamda etkisini iyice arttırmaya başladığı, en popüler eğlence araçları arasına girmeyi başardığı görülmektedir (Binark ve ark 2009).

Bilgisayar oyunları çocuğun gerçek anlamdaki oyun faaliyetini ve sosyal gelişimini olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Yaşadığımız mahallelerde ve sokaklarda oyun alanlarının yerini artık internet kafe ve ya bilgisayar oyun salonları almış durumdadır. Bu ortamlar aile ve eğitim kurumu gözetiminden uzak olduğundan dolayı kurulan arkadaşlıklar ve kazanılan alışkanlıklar olumsuz olabilmektedir.

Çocuğun boş zamanlarında yapacağı her türlü spor etkinliği onu gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki ikilemden uzaklaştırırken aynı zamanda zararlı alışkanlıklardan da koruyacaktır.

Çocukluk çağında karşılaşılan davranış bozukluklarının giderilmesinde sporun tedavi edici işlevi

Bireysel özelliklere veya yakın çevre etkilerine bağlı olarak sergilenen *"uyum ve davranış bozukluklarının"* tedavisinde spor önemli bir görev üstlenmektedir. Spor yoluyla birey, gerilimden arınarak, bir boşalım ve buna bağlı olarak rahatlama yaşamaktadır. Tırnak yeme, altını ıslatma, dışkı kaçırma, çalma, okuldan kaçma vb. gibi davranım bozukluğu gösteren çocuklarda spor, *"kendine güven" ve "uyum"* gibi önemli görevleri yerine getirmektedir (Öztürk 2007).

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, spora harcanan zaman boşa harcanmamaktadır. Spor yapan çocukların okul başarıları, yapmayanlara kıyasla daha büyüktür. Bu nedenle anne ve babaların çocuklarını spor yapma konusunda cesaretlendirmeleri, programlı bir yaşam için dersin yanı sıra aktif bir spor etkinliğine zaman ayırmaları konusunda onları uyarmalarının yararı açıktır.

Sonuç olarak anne, baba ve okul yöneticilerinin, bu bilimsel görüş ve öneriler ışığında, çocuk ve gençlerin sorumluluk duygularını ve özgüvenlerini geliştirmek, kendilerini yönetebilmelerini sağlama, uyumlu ve başarılı birer birey olmalarına yardımcı olmak üzere, onlara spor yapma olanağı hazırlamaları öncelikli görevleri arasındadır (Öztürk 2007).

1.7. Egzersiz ve Depresyon

Egzersiz; ”*İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir.”* Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Özer 1993).

Egzersize katılımın, fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azalttığı, psikolojik iyilik sağladığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programlarının tedavi yöntemleri arasında yer aldığı bilinmektedir (Morgan ve ark 1971).

Sağlıklı bir yaşamdan söz edebilmek için bedensel sağlık yanında sosyal ve psikolojik sağlıkta ayni derecede önemlidir. Sağlığın bu üç boyutuna da yeterli düzeyde sahip olan bireyler için ancak tam sağlıklı denebilir. Düzenli ve yeterli düzeyde yapılan egzersizler bedensel sağlığımızı hem genç ve orta hem de ileri yaşlarda da korur ve geliştirirken, ayni zamanda sosyalleşmemiz ve psikolojik olarak kendimizi iyi hissetmemizde de önemli role sahiptir (İşleğen 2011).

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de egzersizdir (Atakan 2011).

Çoğumuz çeşitli nedenlerden dolayı günlük yaşantımızda hareketsiz bir yasam biçimini seçer ve böyle bir yasam biçimi için gerekçeler öne süreriz. Sıklıkla da iş şartlarının yoğunluğu, maddi sorunlar, yetersiz zaman, uygun ortam bulamama, istenmeyen hava şartları gibi bahaneler ile bu durumu açıklamaya çalışırız. Böylece suçluluk duygusunu da belli bir oranda hafifletiriz (Vaizoğlu 2004).

Sağlık için egzersizin temel amacı hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temel olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışındaki nedeni biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür (Zorba 1999).

1.7.1. Egzersizin Çocuk Gelişimine Yararları

Egzersizlerin çocukların gelişimine etkisi uzun yıllardan beri araştırma

konusu olmuştur. Genellikle bu araştırmalar düzenli fiziksel egzersizlerin çocukların gelişimi üzerinde olumlu etkisi olduğunu kanıtlamıştır.

Egzersizlerin organizmada azot tutuluşunu ve protein sentezini arttırmakta, bu nedenle ağırlıkta gözlenen artış, boyda gözlenenden daha fazladır. Bunun yanı sıra egzersiz kemik genişliğini artırır. Bu sayede çocuk yetişkinlik çağına daha büyük bir kemik kitlesiyle girer (Çolakoğlu 2003).

Egzersizin yararları;

- Metabolizmayı hızlandırır.
- Kalp kasını güçlendir.
- Eklemlerin yapı ve işlevlerini iyileştirir.
- Yeterli oksijen alımı, kalp atım hızım ve kan basıncını düşürür.
- Kalbin çalışma sistemini düzenler, efektif ve ekonomik çalıştırır.
- Dolaşım hızlanır, bundan dolayı metabolik artıkların atılımı kolaylaşır.
- Kas düzeyinde, çalışan kasların tonusunda ve kuvvetinde artış gösterir.
- Hipertansiyon düzelir.
- Kendine güveni uyandırır.
- Heyecanı ve stresi azaltır şeklinde sıralanabilir (Çolakoğlu 2003).

1.7.2. Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Önemi

Depresyon ve egzersiz arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk bilimsel çalışma, 1905 yılında Franz ve Hamilton tarafından yapılmıştır. Günümüzde, depresyon gelişiminin önlenmesinde ve tedavisinde egzersizin etkinliğini irdeleyen pek çok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Egzersiz, depresyon tedavisinde; biyokimyasal, fizyolojik ve psiko-sosyal mekanizmalar ile etkili olmaktadır (Koruç 2004).

Depresyon ve egzersiz arasındaki ilişki ile ilgili yapılan çalışmaların ilklerinden olan ve hala önemli bir kaynak niteliği taşıyan, North ve arkadaşları (1990) tarafından yapılmış meta-analiz çalışmasıdır. 1969 ve 1989 yılları arasında yapılmış 80 çalışmayı taramış ve yaptıkları analiz sonucunda egzersizin akut ve kronik olarak anti-depresan etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca yapılan araştırmalarda çoğunlukla aerobik egzersizler kullanılmasına rağmen, bu çalışma sonucunda aerobik ve anaerobik her iki egzersiz tipinin de uzun süre ve yüksek şiddette yapıldığında,

depresyonun etkilerinin azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Lavellee ve ark 2004).

Craft ve Landers (1998)'de egzersizin, klinik depresyon ve zihinsel bozukluklar sonucu ortaya çıkan depresyon üzerine etkilerini tespit etmek için bir meta analiz çalışması yürütmüşlerdir. 30 araştırmanın incelenmesi sonucunda, egzersize katılanların katılmayanlara göre daha az depresif oldukları görülmüştür. Ayrıca, depresyonu şiddetli olanların egzersizden daha çok yarar sağlayanlar oldukları tespit edilmiştir.

Diğer önemli bir bulgu, klinik depresyonun psikolojik rahatsızlıklar içinde egzersize en pozitif etkiyi veren sorun olduğudur (Martinsen 1995). Blumenthal ve arkadaşları (1999)'da klinik olarak depresyon teşhisi konulmuş kişilerde egzersizin etkisini belirlemek için yaptıkları çalışmada, katılımcılar tesadüfi yöntemle haftada üç gün aerobik egzersiz yapanlar, ilaç tedavisi görenler ve hem ilaç tedavisi hem de egzersiz yapanlar olarak üç gruba ayrılmışlardır. 16 haftalık bir uygulamadan sonra üç grupta da depresif belirtilerde azalma tespit edilmiş ve egzersizin diğer iki tedavi kadar etkili olduğu görülmüştür.

Rape (1987)' de koşu ile depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptığı araştırmasında 21 koşan ile 21 egzersiz yapmayan bireyin depresyon seviyelerini Beck Depresyon Envanteri ile karşılaştırmış ve koşucuların daha düşük depresyon seviyesine sahip olduğunu belirtmiştir.

Egzersizin depresyon, kaygı vb. gibi duygulanım bozukluklarında etkin tedavi edici özelliğinin olabileceği görünmektedir. Depresyon tedavisinde özellikle fizyolojik ve fiziksel hareketsizlik, isteksizlik, toplumsal uzaklaşma, eve kapanma, benlik saygısının azalması gibi belirtilerin toplu olarak yapılan egzersizler yardımıyla hafifletilmesi ve yaşanabilir şekle getirilmesi olasıdır. Egzersizin farklı yaş gruplarında ve çok ağır tablolar içeren vakalar dışında depresyon sorunu olan hastaların önemli bir bölümünde kullanımının söz konusu olabileceği söylenebilir. Yapılacak olan egzersizin fazla yüklenmeden uzak, uzman önerisi çerçevesinde ve denetim altında yapılması yararlı olacaktır (Koruç ve Bayar 2004).

Depresyonlu bireyleri; isteksiz ve dünyadan kopuk yaşamlarında, egzersiz yapmaları için ikna etmek oldukça zordur. Bunun için ailesel destek alınmalı,

hoşlanacakları aktivite türleri seçilmeli ve uygun ortam koşulları sağlanmalıdır. Bu anlamda, özellikle ailesel yatkınlığı olan bireylere; depresyon başlamadan önce, düzenli egzersiz alışkanlığının kazandırılması en iyi çözüm yolu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldız 2011).

Kapsamlı olarak yapılan çalışmalarda egzersiz yapmayan grupta depresyon bulgularının sıklıkla ortaya çıktığı ve erken yaşlarda depresyonun geliştiği ortaya konmuştur. Egzersiz ile depresyon bulguları arasında ters bir ilişki olduğu kanıtlanmıştır.

1.8. Halk Oyunları

Halk oyunları folklor içinde yer alan önemli öğelerden bir tanesi olduğundan öncelikle folklor terimine değinmek faydalı olacaktır.

1.8.1. Folklorun Tanımı

Folklor kelimesi (Folk-Lore = Halkbilimi) ilk kez 1846'da William Johnes Thomas kullanmıştır. Folklor: *" Halkın geleneğe bağlı maddi ve manevi kültürünü kendine özgü metotlarla derleyen, araştıran, sınıflandıran, çözümleyen ve halk kültürü üzerinde değerlendirmeler yapan bir bilimdir*" (Baykurt 1976).

Folklor "*Bir ulus ya da belirli bir bölge halkının maddi ve manevi alanlardaki kültürel ürünlerini konu edinen bunları kendine özgü metotlarla derleyip sınıflandıran, çözümleyen, yorumlayan ve bir bütünlüğe vardırmayı amaçlayan bir bilim dalı"* olarak ifade edilmektedir (Akar 1989).

Bir ulusun halk zümresini teşkil eden zümrenin; kültür, sanat, giyim, geçim, dil, edebiyat ve bunu ilgileyen diğer hususlar halk bilimi olarak tanımlanır (Akça 1944).

"*Bir milletin manevi medeniyetini meydana getiren, halkın duygu ve düşüncelerini konuları içine alan manevi bir ilimdir*" (Albayrak 1983).

Halkın geleneğe bağlı maddi ve manevi kültürünü kendine özgü metotlarla derleyen, araştıran, sınıflandıran, çözümleyen halk kültürü üzerinde değerlendirmeler yapan ve bir bütüne varmayı amaçlayan bilim dalıdır (Şenol 1989).

Folklor' la ilgili bütün bu kavramlar incelendiğinde kültür ortak görüş olarak görülmektedir. Bir milletin millet olabilmesi için belli bir kültür yapısına sahip olması gerekmektedir. Folklor da zaten sahip olunan bu kültür yapısını inceler (Çelebi 1991).

Folklorun tarihçesi

Ülkemizde ise folklor kelimesi ilk kez 1913 te Rıza Tevfik in *"Peyyam*" gazetesinin "*edebi ilave* "sinde (sayı 20, Şubat 1913) yayınladığı folklor başlıklı yazıda görülmektedir. Türkiye de zaman içerinde bu bilim dalı için pek çok isim kullanılmıştır. Ziya Gökalp halkiyat kelimesini kullanırken, 1923 yılında kurulan "*halk bilgisi derneği"* ve derneğe bağlı yayın organları halk bilgisi kelimesini, 1935 de Hamit Zübeyir Kosay budun bilgisi kelimesini kullanmışlardır (Bottomore 1984).

1932 yılında kurulan halk evleri de kültürümüzün araştırılması incelenmesi, yaygınlaştırılması ve halkla kaynaştırılmasında çok önemli rol oynamıştır. Halka dönük etkinlikleri arasında halk bilimi çalışmalarına da önemli yer ayıran bu kuruluşlar, gerek çeşitli illerde çıkardıkları yerel dergileri, gerekse yayımladığı kitaplarıyla halk bilimimizin önemli değerlerinin yitirilip gitmesini de engellemişlerdir (Örnek 1979).

1.8.2. Oyunun Tanımı

Oyun, duygu ve düşüncenin hareketle ifadesidir. İlk insanlar oyunla; düşünce, tasavvur, arzu, ihtiras ve efsanelerini anlatırlardı. İlk insan henüz hiç bir şey bilmediği dönemde tabiat içinde yaşarken bir takım sesler duydu, hareketler gördü. Zamanla bu hareket ve sesler, kafasında çağrışım yapmaya başladı. Hareketleri ve sesleri taklit etmeye başladı. İşte o zaman ses ve hareketin bütünü olan *"oyun"* ortaya çıktı. Eski eserlere baktığımızda ilkel kavimlerde, insanların ateşin etrafında toparlanıp hayvan hikâyeleri anlattıkları, anlattıkları hikâyeleri canlandırarak oyunlar oynadıkları görülmektedir. Ayrıca avladıkları hayvanın kılığına girmek, onun gibi ses çıkarmak, makyaj yapmak sık rastlanan olaylardı. İşte ilk insandan başlayarak günümüze kadar

gelen *"oyun"* günümüzde halk kültürünün önemli ve zengin bir bölümünü oluşturmuştur (Terzioğlu 1986).

Oyun sözcüğü, müzik temposu eşliğinde insan vücudunun yaptığı estetik değer taşıyan vücut hareketlerini içermektedir. Aynı tanımlama dans için de söz konusudur (Karakeçili 1994).

Birçok araştırmacıya göre, oyun çocuğun sağlıklı bir sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimi için başlıca bileşendir. Çocuğun yaparken öğrendiği, sosyal ve fiziksel çevreyle uzlaştığı bir işlemdir. Oyun oynarken de çocuğun zamanını ve enerjisini hangi kalitede kullandığı önemlidir. Nitelikli oyun fırsatını elde eden çocuğun yaratıcı olduğu, problem çözme konusuna esnek yaklaştığı, daha iyi sosyal ilişkilere sahip olduğu ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduğu görülmüştür (Jaspert ve ark 1988, Heseltine ve Holborn 1987, Hart 1993).

Oyun çocuğun her alanda serpilmesine ve kişilik kazanmasına olanak sağlayan bir etkinliktir. Oyunun çocuklar arasında ortak bir anlaşma yolu olduğu bilinmektedir. Oyun, bir yandan çocuğun fiziksel ve zihinsel yapısını geliştirirken, diğer yandan da onun nesneler dünyasıyla ilişki kurmasını, özgürlük ve bireysellik kazanmasını sağlayan, daha sonra da toplumsallaşmasına büyük ölçüde yardımcı olan çok önemli bir etkinliktir (Gürün 1984).

1.8.3. Halk Oyunlarının Tanımı

Toplumsal konuşma dilinde ne yazık ki halk oyunları ve folklor aynı anlamda kullanılmaktadır. Oysaki bu yanlış bir tabirdir. Halk oyunları, folklorun içinde yer alan halk mimarisi, halk tiyatrosu, halk müziği gibi folklorun kültürel bir öğesidir. "*Türk halk oyunları ait olduğu yörenin tarihini, coğrafya ve iklim yapısını, müzik geleneğini, giysi takı, kullanılan araçlarını ve yöre insanının yaşam biçimini bünyesinde taşıyan, bu öğelerle bağlantılı olarak yöre insanının karakteristik yapısı, davranışları, duyguları ve inançlarını kendine özgü bir biçimde hareket ve figürlerle yansıttığı birer halk kültürü ürünleridir."* (Coşkun 1988).

Müzikli veya müziksiz belli bir ritme dayalı, bedensel olarak ortaya konan forma "*oyun*" denir. Halk oyunları ise bir ulusun duygu ve düşüncelerine dayalı,

hareketin, ritmin, müziğin ve kostümün bütünleşmesidir. Halk oyunları düğünlerde, dini ve millî bayramlarda, yaylaya çıkış ve inişte vb. yerlerde oynanmaktadır.

Dans insanın varoluşu ile başlar. İlk zamanlar dansın amaçları inanç, eğitim ve eğlencedir. Tarihte ilk Türk uygarlarından Şamanların, Hunların ve Oğuzların günümüze uzanan belgelerinde yaptıkları törenlerde en önemli bölümü halk oyunlarının oluşturduğu bilinmektedir (Megep 2007).

Her sanat dalında olduğu gibi halk oyunları da insanı anlatır. Bu nedenle halk oyunlarının altında, kaynağı unutulmuş gizli, derin bir anlam yaşadığına inanılmaktadır. İnsanlar düşüncelerini, duygularını inanış ve felsefelerini oyunlarla dile getirmektedirler. Bu sebeple de halk oyunları bütün ulusların kültürlerinde önemli bir yere sahiptir diyebiliriz (Eroğlu 1988).

Halk oyunlarımızı seyrederken, yurdumuzun değişik yörelerinde yaşayan insanların örf, adet ve geleneklerini, karakterlerini, duygu ve düşüncelerini, inanışlarını ifade ettiğini, tabiat ve diğer canlılarla yaptıkları mücadeleyi anlatan özellikler taşıdığını görürüz. (Megep 2007).

Halk oyunlarının tarihçesi

Bugün halk oyunları diye adlandırdığımız dansların ilk ortaya çıkısı, insanların henüz yeni yeni topluluk olarak yasamaya başladığı dönemlere kadar eskiye dayanmaktadır (Levent 1987).

Halk oyunları, oynandığı yöre halkının kültürel özelliklerini yansıttığına ve insanların yasam biçimlerinin bir aynası olduğuna göre, kültürel özelliklerinin çeşitliliği halk oyunlarına da yansımaktadır. Ancak bu kadar engin bir tarihe sahip olan Türk halk oyunları, bilimsel bir konu olarak görülmediği için 1920' li yıllara kadar kendi mahalli alanı dışına çıkamamıştır. Buna o günün şartlarında ulaşım ve iletişim araçlarının kısıtlı olmasını da eklersek, yöreler diğer yörelerin halk oyunları hakkında bilgi sahibi olamamıştır (Şiraz 2008).

1923'te Cumhuriyet'in ilanından sonra da halk bilimlerine ve oyunlara ilgi gösterilmeye başlanmış ve folklor ile ilgili ilk resmi kuruluş olarak İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'ne bağlı "*Türkiyat Enstitüsü* " açılmıştır (Tan 1985).

Folklor (Halk bilimi) alanında çalışmalara ilk olarak İstanbul Belediye Konservatuarı 1926 yılında başlamıştır. 1929 yılında halk müziği ve halk oyunları derlemeleri yapılmış ve Türkiye'de ilk kez halk oyunlarının filmle tespiti gerçekleşmiştir.

Halk oyunlarımızın yaygınlaşmasında en önemli rolü ise 19 Şubat 1932'de kurulan halk evleri üstlenmiştir. Halk evlerinin bulunduğu yörelerde halk oyunları ekipleri kurulmuş, bu ekipler çeşitli yerlerde düzenlenen festivallere ve gösterilere katılarak, oyunlarımızı sergilemiştir (Tan 1985).

1935 yılında Mustafa Kemal Atatürk'ün talimatı ve himayesinde birinci uluslararası halk oyunları festivali düzenlenmiştir. Beylerbeyi Sarayı'nda düzenlenen festivale Arnavutluk, Bulgaristan, Romanya ve Yunanistan halk oyunları ekipleri de katılmıştır (Ekmekçioğlu ve ark 2001).

Halk evlerinin bu çalışmaları 1944 yılında Köy Enstitüleri ve öğretmen okullarında da uygulanmaya başlamıştır. Böylece gençlere kendi öz kültürlerini yakından tanıma imkânı doğmuştur. 1955 yılında yapı ve kredi bankası tarafından "*Türk Halk Oyunlarını Yasatma ve Yayma Tesisi"* adlı bir örgüt kurulmuştur. Bu örgüt on dört yıl boyunca dördü bölgesel, on dört halk oyunları festivali düzenlemiştir (Çelebi 1991).

1957 yılında "*Türkiye Milli Talebe Federasyonu*" kurulmuştur. 1966 yılında "*Türk Folklor Kurumu*" kurulmuş ve bu kurum bir halk oyunları okulu açılmasını sağlamıştır. 1967 yılında "Turizm ve Tanıtma Bakanlığı'nın" düzenlediği halk oyunları yarışmaları da halk oyunları alanında yapılmış çalışmalardır. 1968 yılında Afyon, Kayseri, Elâzığ ve Adana'da düzenlenen dört bölge şenliklerinin iki yıl süren gezileri sırasında Anadolu ve Trakya bastan sona taranmıştır. Binlerce oyun yerinde görülmüş ve incelenmiştir (Cönger 1987).

Halk oyunları faaliyetlerinin gelişmesini incelediğimizde, gelişiminin usta çırak ilişkisiyle sürdürüldüğü anlaşılmaktadır. "*Halk oyunlarının taşınabilirliğini"* bilimsel

boyutlarda sürdürmek amacıyla 1984 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuarı'nda Türk Halk Oyunları Bölümü kurulmuş ve bunu takiben Ege Üniversitesi Konservatuarı'nda Halk Oyunları Bölümü açılmıştır (Çelebi 1991).

2001 yılında ise Türkiye Halk Oyunları Federasyonu (THOF), Anayasanın 58. maddesi ve 3289 sayılı kanuna istinaden T.C. Başbakanlık, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde kurulmuştur. Halk oyunlarımız tespit edilen 4000′ in üzerinde oyun ile dünya üzerinde en zengin oyun karakterine sahip ülke konumuna gelmemizi sağlamıştır (www.thof.gov.tr).

1.8.4. Türk Halk Oyunlarının Beden Eğitimi Ve Spor İle İlişkisi

Halk oyunlarının temelinde hayatla mücadele yatmaktadır. Yani kişinin günlük mücadelesinin ifadeli bir şekilde dışa yansımasıdır. İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek için üretime yönelik iş yapmak veya korunabilmek için savaşmak zorundadırlar. Üretmek ve korunmak için yapılan hareketler halk oyunları ve beden eğitiminin temelini oluşturmaktadır (Çelebi 1991).

Tarihi gelişim içerisinde savaşlarda rakibi öldürmeye yarayan kılıç, savaşa hazırlık safhasında spor aracı olarak kullanılmış, halk oyunlarında olaya ritim katılarak, aksesuar durumuna düşmüştür. Barışçıl ortamda ise üretime yönelik faaliyetlerden arta kalan boş zamanlarında üretim anında ve savaş zamanında yaptığı hareketleri bir bütün içinde ritimle birlikte tekrar etmiş, zamanla bunu eğlence aracı olarak kullanmaya başlamıştır (Çelebi 1991).

Halk oyunları da beden eğitimi ve spor gibi enerji birikimiyle ortaya çıkan kas gücü sonucu yapılan hareketler bütününden ibarettir. Halk oyunlarının sahnelenmesiyle birlikte ekiplerin belli kıstaslar esasına göre yarıştırılması gündeme gelmiş, olay kişinin kendi kendisiyle mücadelesinin yanında, rakiple mücadele durumuna getirilmiştir. Spordaki gibi ortaya konan ödülden daha fazla pay alabilmek için yapılan mücadele halk oyunları ekipleri arasında da oluşmuştur. Zamanla bu yarışmalar uluslararası olarak düzenlenip daha da önem kazanmıştır. Halk oyunları ekiplerinin mücadeleye girebilmeleri için sportif karşılaşmalarda olduğu gibi bir hazırlık dönemi geçirmesi söz konusudur (Ekmekçioğlu ve ark 2001).

1.8.5. Millî Eğitimde Bir Kültür Aktarım Alanı Olarak Halk Oyunları (Dansları) Ve Beden Eğitimi Öğretmenliği

Selim Sırrı Bey beden eğitimi alanında eğitim görmek için İsveç'e gitmiş ve orada millî duyguların çok güçlü olduğunu gözlemleyerek bunun sebebini araştırmıştır. Neticede; halk oyunlarına verilen önem, halk türküleri ve oyunları konusunda yapılan araştırma ve kurulan "*ilk folklor açık hava müzesi'* nin İsveç halkının millî duygularının gelişmesi ve pekişmesindeki yeri ve önemini tespit etmiştir. Türkiye'de bu konuda kesinlikle bir şeyler yapmaya söz vermiştir (Ekici 2003).

> *"İsveç'te, İsveçlilerin başlıca eğlencesini teşkil eden millî rakslarını gördükten sonra, kendimde ruhi bir intibah duydum... İsveç'te iken karar vermiştim. Anavatana dönünce ilk işim millî rakslarımızın ihyasına çalışmak olacaktı..."(Tarcan 1946).*

Dönünce de zeybekler hakkında uzunca bir araştırma yapmış ve sonuçta *"Tarcan Zeybeği*" adıyla bilinen bir "*Sarı Zeybek"* türküsünü zeybek oyunu olarak düzenlemiş, hem kendisi oynamış, hem de oynanmasını sağlamıştır.

Bizde halk dansları olarak 1917-1932 yılları arasında okullarda on beş yıl müddetle yalnız Selim Sırrı Tarcan'ın uyarladığı bu zeybek oyunu öğretilmiştir. Bu on beş yıl içinde bir de Kazaska ismi altında pek fazla olmamak şartıyla, Azerî ve Kuzey Kafkas dansı karışımından oluşan karma bir oyun da zaman zaman okullarda görülmüştür. Bunlardan başka ilk ve ortaokullardaki müsamerelerde batıdan gelmiş rondlar öğretilip gösteriliyordu ki söz konusu rondlar, adını andığımız bizim oyunlarımızdan daha fazla yer işgal ediyordu (Baykurt 1991).

Halk oyunlarının eğitim kurumlarımızın çalışma alanına girmesindeki ikinci öncü çalışma uzun yıllar gazi eğitim enstitüsü beden eğitimi bölümünde öğretmenlik ve yöneticilik yapmış Zehra Alagöz ve arkadaşlarının çabalarıyla gerçekleşmiştir (Toygar 1988).

1940 senesi halk oyunlarının Türkiye'deki sergileniş biçiminde önemli bir dönüm noktası olmuştur. 19 Mayıs kutlamalarında Gazi Eğitim Enstitüsünde okuyan bir grup öğrenci Sivas, Erzurum ve Çorum'dan değişik oyunları geniş bir izleyici

topluluğuna sunmuşlardır. O dönemde enstitüde öğretmenlik ve yöneticilik yapan Zehra Alagöz'ün aktardığına göre, bu uygulama belli bir eğitim süreci sonucu olmuştur. Tarcan gibi İsveç'te beden eğitimi tahsili gören Alagöz, 1939 yılında İsveç'te gördüğü sahada uygulanan halk dansları gösterisini 19 Mayıs kutlamaları programına koymayı önermiştir (Öztürkmen 1998).

Gazi Eğitim Enstitüsü öğrencilerinin bu gösterisi halk oyunlarının uygulanmasına önemli bir yenilik getirmiştir. Yeni olan, bu oyunların, ait oldukları yöreden olmayan kişiler tarafından toplu halde sunulmasıdır.

Bu, daha çok çeşitli gösterileri bir araya getirmeleri bakımından, Selim Sırrı Tarcan'ın muallim mektebi öğrencilerinin vaktiyle yapmış oldukları gösterilerden de farklı bir girişimdir. Enstitü öğrencilerinin bu gösterisi ile ilgili çıkan bir yazıda, Muzaffer Sözen her biri Erzurum'a ait değişik oyunların *"muhtelit bir şekilde* " icra edilmiş olmalarını özellikle vurgulamıştır (Öztürkmen 1998).

Beden eğitimi bölümlerine ait ilk ele geçen müfredat 1941-1942 yılında uygulananıdır. Dersler; jimnastik, sporlar, oyun ve halk dansları, tıbbî jimnastik....gibi dersler olarak 3 yıl boyunca, 204 saat ve altı sömestir karşılığı işleniyordu. Ders programının muhtevası %47'si alan bilgisi, %20'si öğretmenlik formasyonu dersleri, %33'ü genel kültür dersleri idi (Bilge 1989).

1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanununa göre gençlik ve spor bakanlığına bağlı olarak, 1974-1975 öğretim yılında Ankara'da 19 Mayıs gençlik ve spor akademisi, 1975-1976 öğretim yılında da İstanbul'da Anadolu Hisarı gençlik ve spor akademisi ve Manisa'da, gençlik ve spor akademileri kurulmuştur.

Gençlik ve spor akademilerinde eğitim ve öğretim 8 yarıyıl yani 4 yıldan oluşturulmuştur. 1981 yılına kadar yürürlükte olan eğitim-öğretim yönetmeliklerine göre, akademilerde ilk beş yarıyıl temel eğitim, son üç yarıyıl uzmanlaşma eğitimini kapsamıştır. Öğrencilerin son üç yarıyıl uzmanlık eğitimi görecekleri ana bilim dalları; Sağlık bilimleri bölümü, temel eğitim ve öğretimi bölümü, sosyal ve idarî bilimler spor hizmetleri bölümü, beden eğitimi ve spor bilimleri bölümü ve Türk halk kültürü ve folklor bölümü olarak belirlenmiştir (Karaküçük 1989).

Daha sonra birçok üniversitenin beden eğitimi ve spor bölümlerinin giriş sınavlarında da halk oyunları branş olarak yer almış, bölümlerin ders programlarında seçmeli ders olmanın yanı sıra mezuniyet ihtisas alanı olarak da belirlenmiştir.

1984 yılında gençlik ve spor bakanlığı beden eğitimi spor ve izcilik dairesi başkanlığı, ilk ve orta dereceli okullar ve dernekler arası yarışmalar, seminerler yapmaya başlamıştır (Ay 1999).

1.8.6. Halk Oyunlarının İşlevleri

Halk oyunları, oyun ve estetik ilişkisini en iyi boyutlarda yansıtan oyun türlerinden bir tanesidir. Çoşku ve devinim halindeki insan bedeninin güzelliği, en iyi ifadesini halk oyunlarında bulmaktadır. Halk oyunları estetik algılamanın önemli öğeleri olan ezgi ve ritim ile doludur. Estetik, insanların kendilerini ifade etme biçimleriyle birleştiğinde, bunu sağlayıcı öğe olarak halk oyunları ortaya çıkmaktadır (Sümbül 1997).

Halk oyunları biyolojik ve kültürel (sosyal) gereksinmelerin doyumunu sağlamaktadır. Toplumsal yaşamın bir parçası olan halk oyunları, bireylerin yaratımlarının toplumsallaşmasıyla oluşmaktadır. Toplumsal uyum, birey-toplum iletişiminin zorunluluğunu getirmektedir. Halk oyunları bireysel ve toplumsal işlevleri ile uyumun sağlanmasında katkıda bulunmaktadır. Gerek toplumsal, gerekse eğitim, iletişim ve eğlence anlamlarında halk oyunlarının işlevleri bulunmaktadır. Halk oyunlarının icrası sırasında bu işlevler oluşmaktadır. Dolayısıyla, anlatılamayan sevgiler, kızgınlıklar, karşı tarafa yansıtılmakta, içinde yaşanılan toplumun değerleri öğretilmektedir (Sümbül 1997).

Halk oyunları insanların coşku ve sevinçlerini dile getirir. Yine halk oyunları hareket, bolluk, kötülükten arınma, güç kazanma gibi hayatın özünü taklit eden yönüyle toplum üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca, birlikte hareket etme, dayanışmadan güç alma, geleneklere uygun hareket etme ve uyumlu davranış kazanma gibi pek çok açıdan da toplum üzerinde güçlü etkileri vardır (Aydın1992).

Törenler, dayanışmayı pekiştirmekte, bireylerin kendilerini ifade ederek doyumunu sağlamakta, yaşamın monotonluktan kurtulmasına katkıda bulunmaktadır. Tören gereksinimlerinin doyumunda halk oyunları önemli işlevler üstlenmektedir.

Dolayısıyla tören gereksinimlerinden elde edilen doyumların benzerleri halk oyunlarından da elde edilmektedir (Sümbül 1997).

Halk oyunlarının toplumsal işlevi

İnsanlığın doğuşundan itibaren insanlar arası etkileşim ve sosyalleşme başlamış ve böylece birbirine bedenen ve fikir yönünden yakın kişiler bir araya gelerek topluluklar meydana getirmişlerdir. Bu toplulukları birbirinden ayıran en önemli özelliklerden biri de o toplumu meydana getiren bireylerin kültürlenme süreçleridir. Günümüzde bu kültürlenme sürecinin ve kültür zenginliğinin en canlı örneği halk oyunlarıdır. Çünkü halk oyunları ait olduğu toplumu bir bütün olarak bizlere sunmaktadır (Değerli 1988).

Toplumsal yaşamın değişmez öğeleri olan çeşitli töre ve törenlere katılanlar, coşkuyu, sevinci ve paylaşımı halk oyunları aracılığıyla yansıtmaktadır. İnsan yaşamının en önemli aşamaları olan sünnet, düğün gibi geçiş dönemi törenleri ile Türk toplumuna özgü olan asker gönderme gelenekleri halk oyunları ile kutlanmaktadır. Toplumsal yaşamın her döneminde farklı bir biçimde insanların yaşamında yer alan halk oyunları, toplumsal bütünlüğü sağlamaya katkıda bulunmaktadır (Sümbül 1997).

Türk halk oyunları Türk toplumunun yaşantısının bir parçasıdır. Halk bilimimizin en önemli unsurlarından birisi olan halk oyunlarımız, bazen düğünlerimizi, bazen harman sonu veya hasat sonu sevincimizi, bazen vatan borcu ödemeye giden gençlerimizin durumunu, kıvancını ve bazen de günlük uğrasını yansıtır (Keskin 1988).

Halk oyunları toplumsal yapı içerisinde bulunan tören gereksinimini karşılamaktadır. Geçmiş toplumlarda dinsel ve yıl içerisinde belli törenler yapılmaktaydı. Bunların çoğu, ulusal ve dinsel bayramlar, karnavallar, şenlikler gibi yeni oluşumlarla farklılaşarak sürmektedir. Bu törenlerde yer almayı tüm insanlar istemekte, çünkü burada bulunan bireylerin ait olmak güdüleri doyurulmaktadır. Ait olma duygusunun doyumu ile oluşan; sevinç ve mutluluk gibi hoş duygularla toplumsal uyumu yaşamaktadırlar. Bir arada yaşamanın getirdiği olağan sonuç olarak oluşan törenlerin çeşitli toplumsal işlevleri bulunmaktadır (Sümbül 1997).

Halk oyunlarının bir önemli özelliği de oyuna katılan kişilerin bu yolla topluluğa manevi açıdan bağlanmasıdır. Kişi bu yolla topluluğun bir parçası olduğunu anlar, kendisini toplulukla bütün olarak görür ve dayanışma duyguları güçlenir. Kısaca diyebiliriz ki, Türk halkı için halk oyunları kendi yasam tarzını, gelenek, görenek, adet ve karakteristik özelliklerini bir bütün olarak görebildiği ve bunu yeni nesillere ve diğer toplumlara aktarabildiği ve tanıtabildiği en önemli araçlardan biridir (Karabulut1991).

Oyun sırasında etnik köken, ekonomik ve toplumsal statü önemsenmeksizin bir işçi ile patronu kol kola aynı oyunu oynayabilmektedir. Böylece sağlanan yakınlaşma ile dayanışma ve toplumsal uyum gelişmekte, toplumsal bütünlük ve birlik gerçekleşmektedir (Sümbül 1997).

Halk oyunlarının bu kazanımlarını dikkate aldığımızda kişinin sosyal gelişimini ve aidiyet duygusunu yoğun bir şekilde yaşaması kaçınılmazdır. Buda kişisel mutluluğu perçinleyici, depresyonu örseleyici bir etki olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Halk oyunlarının iletişim işlevleri

Sosyal yapı içerisinde iletişim sistemi oldukça önemlidir. Çünkü iletişim insanların belli bir yapı içerisinde anlaşmaları için gerekli olan köprü konumunda bulunmaktadır. İletişimin sağlanabilmesi için sadece bir kaynak, ileti ve bir veya birden fazla alıcıya iletilerin iletilmesinin yeterli olduğunu düşünmek doğru olmayacaktır. Çünkü iletişim; gönderenin istediği davranışın alıcı tarafından gösterilmesi halinde tamamlanmaktadır. Ait olunan toplumsal sistemin uyumu ve/veya uyumsuzluğu bu iletişim sürecinin etkinliğiyle doğru orantılıdır. (Sümbül 1997).

Günümüzde yüksek binaların arasına sıkışmış, tek eğlencesi bilgisayar, telefon ya da televizyon olmuş bireylerin sayısı bir hayli fazladır. Bu durum toplumu oluşturan bireyler arasında komşuluk ilişkilerini zayıflatmakta ve insanların birbirlerine kuşku ile bakmasına ve güvenmemesine neden olmaktadır.

Halk oyunları daha öncede bahsettiğimiz gibi tıpkı tertip edilen düğün, sünnet, şenlik gibi kişiler arası ilişkileri perçinleyici, dayanışma ve yardımlaşmayı destekleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yapmış olduğumuz çalışmalarda halk oyunları ekiplerine katılan öğrencilerin " *biz bir aileyiz*" kavramını bilinçlerinde oluşturdukları ve eğitmenleriyle bir usta-çırak ilişkisi kurdukları görülmüştür. Yapılan verimli ve etkili çalışmalar neticesinde, öğretici öğrencisinin her halini gözlemleyip, onu daha yakından tanıma fırsatı elde etmiştir.

Bilindiği üzere eğitim kurumlarındaki sınıf mevcutlarının fazlalığı öğretmenlerin her çocuğa uzun uzun vakit ayırıp onunla daha yakından ilgilenmesini engellemektedir. Eğitim kurumlarında yapılacak olan fiziksel aktiviteler, çocuğun toplumsal bir birey olma yolunda ilk adımları attığı ilkokul yıllarında ona yardımcı olacaktır.

2. GEREÇ ve YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Konya ili merkez ilçelerinde öğrenim görmekte olan 7-11 yaş grubu ilkokul ve ortaokul öğrencilerden, 125 kız ve 125 erkek öğrenci deney grubu, 125 kız ve 125 erkek öğrenci de kontrol grubu olarak tesadüfi örneklem yöntemiyle ele alınmıştır. Deney grubuna on hafta süre ile halk oyunları dans eğitimi verilmiştir. Deney ve kontrol grubuna çalışmanın başında ve 10 hafta sonrasında Çocuklar İçin Beck Depresyon Ölçeği (Kovaks 1979) uygulanmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Konya ili merkez ilçelerinde öğrenim görmekte olan 7-11 yaş grubu ilkokul ve ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Kaşgarlı Mahmut Ortaokulu ve Özel Mehmet Özdemir İlkokulu öğrencileri oluşturmaktadır.

2.3. Anketlerin Hazırlanması ve Uygulanması Süreci

Çalışmalar Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 08.07.2014 tarih ve 17 nolu etik kurul kararı ile Konya il milli eğitim müdürlüğünün 25.12.2014 tarih ve 6927354 sayılı araştırma izni gereğince;

Merkez Kaşgarlı Mahmut Ortaokulunda beden eğitimi öğretmeni Ahmet AYDIN tarafından hafta sonları cumartesi 13:00-15:00 pazar günleri 11:30-13:30 saatleri arasında çok amaçlı salonda yapılmıştır.

Özel Merve Eğitim Kurumları Mehmet Özdemir İlkokulu'nda ise serbest etkinlik- halk oyunları derslerine katılan öğrencilerle, okulun sözleşmeli halk oyunları eğitmeni Rüştü SAFYÜREK tarafından yürütülmüştür.

Kontrol grubu yine yukarıda bahsi geçen okullardan seçilerek, herhangi bir çalışma yapılmamış olup, ilgili sınıf öğretmenleriyle görüşülerek sadece anket uygulaması yapılmıştır.

Ders dışı yapılan çalışmalarla ilgili veli izin dilekçeleri alınmış ve veliler bilgilendirilmiştir.

Çalışmalar Mehmet Özdemir ilkokulunda sınıfların ders programlarına göre, Kaşgarlı Mahmut Ortaokulunda ise haftalık toplam 6 (Altı) ders saati (240 dk) olarak gerçekleştirilmiştir.

2.4. Halk Oyunları Eğitimi Programı

Hafta	Gün	Saat	Çalışmanın Yapılacağı Yer	İşlenecek Konu ve Kazanımlar
1	21.02.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Oyun ve dans kavramlarının tanımı; Isınma hareketleri. Çocukların birbirlerini tanımalarını sağlayıcı tanışma oyunlarının düzenlenmesi.
	22.02.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Çocukların psiko-motor özeliklerine göre temel oyunların ve adımlamaların çalışılması. Çocuklar için Beck depresyon ölçeğinin uygulanması.
2	28.02.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Gaziantep yöresine ait meş, kırıkhan oyunlarının adımlamasının verilmesi ve düzen alma çalışmalarına katılmaya istekli olur.
	01.03.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Birlikte hareket etme ve gruba uyma çalışmaları. Dans eden heykeller oyunu ve ritim (alkış) çalışmalarına katılmaya istekli olur.
3	07.03.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Artvin yöresine ait döney ve atabarı oyunlarının basamaklamasını anlamaya çalışır. Muhakeme yaparak uygular.
	08.03.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Öğrenilen figürlerin tekrar çalışmaları ve oyun ritimlerinin alkışla gösterilip yaptırılmasına katılır.
4	14.03.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Öğrendiği oyunların, figürlerin isimlerini söylemesi için düzenlenen grup içi yarışmalara katılır.
	15.03.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Öğrendiği hareketleri müzik eşliğinde uyarlamaya çalışır.
5	21.03.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Ege yöresi temel hareketlerinin basamaklamasını anlar, uygulamaya çalışır. Tavır ifade gibi kavramların önemini söyler.
	22.03.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Efe kavramının nereden geldiğini ve yaşantılarının nasıl olduğunu anlar. İcra edilmiş örnek sunumların videolarını izleyerek öğrendiklerini pekiştirmeye çalışır.

6	28.03.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Harmandalı zeybeğinin düz yürüyüş ve selamlama figürlerinin temel basamaklamasını anlamaya çalışır. Aynısını kim yapar oyununa katılır. (Alkış-ritim çalışması)
	29.03.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Harmandalı zeybeğinin düz yürüyüş ve selamlama figürlerinin temel basamaklamasını anlamaya çalışır.
7	04.04.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Harmandalı zeybeğinin eşme ve diz vurma figürlerinin basamaklamasını anlamaya çalışır. Öğrendiği önceki figürlerle birleştirme ve anlamlandırma çalışmaları yapar.
	05.04.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Öğrenilen oyunların ritim eşliğinde icrasının yapılması ve birlikte hareket etme becerisi geliştirme alışkanlığı kazanır.
8	11.04.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Öğrendiği figürleri bir bütünlük içinde yapar. Öğretmen ve ekip arkadaşlarının beğenisine sunar. Eleştirilere açık olmayı öğrenir.
	12.04.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Ekip olarak diğer arkadaşlarıyla uyum içinde hareketleri tekrar eder. Sorumluluk ve ekip kavramlarını anlamaya çalışır. Aidiyet duygusu geliştirir.
9	18.04.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Oyunu sahneleme (koreografi) çalışmaları ve müzik eşliğinde yer değiştirme hiza alma çalışmalarına katılır. Aidiyet duygusu geliştirir.
	19.04.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Isınma hareketleri. Öğrendiği oyunları müzik eşliğinde icra eder. Okulda düzenlenen sanat etkinliklerinde okul, aile ve arkadaşlarının beğenisine sunar.
10	25.04.2015 Cumartesi	13:00-15:00 (3 Ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Yapılan gösterinin video görüntülerinin izlenmesi, hataların belirlenmesi ve öz eleştiri yapma davranışı kazandırma.
	26.04.2015 Pazar	11:30-13:30 (3 ders Saati)	Çok Amaçlı Salon	Çocuklar için Beck depresyon ölçeği ikinci anket uygulamasının yapılması.

Not: Uygulanan bu plan dâhilinde, çalışma aralarında sık sık eğitsel oyunlara yer verilmiştir. Buradaki amaç çocuğun oynarken aynı zaman da daha iyi vakit geçirmesini ve eğlenmesini sağlamaktır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Öğrencilerden yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne ve baba meslekleri, anne ve baba öğrenim durumları ve gelir düzeyleri hakkında bilgi sahibi olabileceğimiz kişisel bilgiler formu uygulanmıştır. Araştırmada verilerin toplanması için ise Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (ÇDÖ) uygulanmıştır.

2.5.1. Çocuklar İçin Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği (BDI) Dr. Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiştir. Çoktan seçmeli 21 soruluk, depresyonun şiddetini ölçmekte kullanılan bir araçtır. Bu ölçeğin geliştirilmesi sağlık alanında önemli bir değişime yol açmıştır, o zamana kadar psiko-dinamik perspektiften yapılan depresyon ölçümleri Beck ölçeğinden sonra hastanın kendi düşünceleri üzerine kurulmaya başlamıştır.

Beck Depresyon Ölçeği ayrıca Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği'nin (ÇDÖ) hazırlanmasına da kaynaklık etmiştir. Bu ölçek de ilk kez 1979 yılında klinik psikolog Maria Kovacs tarafından hazırlanıp yayınlanmıştır. Ölçeğin Türkiye standardizasyonu Prof. Dr. Buket Erkal tarafından yapılmıştır.

Depresyonda iki faktörlü yaklaşım Beck Depresyon Ölçeği' nin en önemli özelliğidir. Depresyonun belirtileri duygularımızda ve bedenimizde ortaya çıkar. Beck Depresyon Ölçeği bu iki faktörü de ölçer, böylece daha kapsamlı ve doğru bir teşhis konulması sağlanır.

Duygu alt ölçeğinde kötümserlik, geçmiş başarısızlık ve hatalar, suçlulukve cezalandırılma duyguları, kendini beğenmeme ve değersizlik hissi incelenir.

Somatik alt ölçekte ise üzüntü, haz kaybı, ağlama, ajitasyon, ilgisizlik, kararsızlık, enerji kaybı, uyku düzeninde değişiklik, asabiyet, iştahta değişim, konsantrasyon güçlükleri, yorgunluk incelenir.

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde gerçekleştirilen çocuklar için beck depresyon ölçeğinden ve kişisel bilgi formundaki ölçütlerden yola çıkarak elde edilen veriler incelenmiştir.

Halk oyunlarının 7-11 yaş grubu çocuklarda depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada elde edilen bulgular sonucunda;

Çizelge 3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Cinsiyetler Bakımından Karşılaştırılması.

Cinsiyet	N	İlk		Son		T	P
		x	Ss	x	Ss		
Erkek	250	10,95	5,91	10,52	6,74	1,82	0,07
Bayan	250	10,16	5,82	9,66	5,81		

Çizelge 3.1. incelendiğinde, bayan ve erkek öğrencilerin tamamı dikkate alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Erkek ve bayan öğrencilerin ilk ve son ölçüm değerleri arasında da anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (P>0,05).

Çizelge 3.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Ön Test-Son Test Bakımından Karşılaştırılması.

Gruplar	N	İlk Ölçüm		Son Ölçüm		**T**	**P**
		x	Ss	x	Ss		
Deney Grubu	250	11,56	6,37 #	7,22	4,65 #	11,94	,000*
Kontrol Grubu	250	9,57	5,16 #	12,95	6,44 #		

* P<0,05 Gruplar arası anlamlı farklılık

Çizelge 3.2. incelendiğinde deney grubuna ait ilk ölçüm (11,56 ± 6,37) değerlerinin ikinci ölçüm (7,22 ± 4,65) değerlerine nazaran düşüş sergilediği, Kontrol grubu ilk ölçüm (9,57 ± 5,16) değerlerinin ise son ölçüm (12,95 ± 6,44) değerlerine nazaran artış sergilediği tespit edilmiştir. Bu farklılıklar istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 3.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Yaş Grupları Bakımından Karşılaştırılması.

	Yaş Grubu	x	Ss	F	P
İlk Ölçüm	7-8 yaş	9,82	5,31	2,05	0,13
	9-10 yaş	10,99	6,07		
	11 yaş	10,27	6,11		
Son Ölçüm	7-8 yaş	11,39 [b]	6,54	4,85	0,008*
	9-10 yaş	9,42 [a]	6,16		
	11 yaş	10,10 [b]	5,97		

[a,b,c] = Gruplar içi anlamlı farklılık.

Yaş grupların ait çizelge 3.3. incelendiğinde ilk ölçüm değerlerinde istatistiki açıdan bir farklılık gözlenmezken; Son ölçüm değerlerinde 9-10 yaş grubu öğrencilere ait aritmetik ortalama değeri diğer iki gruba nazaran istatistiksel anlamda farklı bulunmuştur ($P<0,05$). Yaş gruplarının ilk ve son ölçümleri arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. 9-10 yaş grubu ortalaması diğer iki gruba nazaran düşüş göstermiş ve bu düşüş istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur.

Çizelge 3.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Kardeş Sayıları Bakımından Karşılaştırılması.

		N	**Art. Ort.**	**Ss**	**F**	**P**
İlk Ölçüm	1-2 Kardeş	276	10,87	6,27	1,38	,252
	3-4 Kardeş	199	10,32	5,48		
	5 ve üzeri	25	9,04	3,98		
	Toplam	500	10,56	5,88		
İkinci Ölçüm	1-2 Kardeş	276	9,61	6,32	1,81	,165
	3-4 Kardeş	199	10,67	6,26		
	5 ve üzeri	25	10,80	6,24		
	Toplam	500	10,09	6,30		

Çizelge 3.4. de kardeş sayıları dikkate alındığında grupların ilk ve son ölçüm değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiş ve grupların ilk ve son ölçüm değerlerinde de istatistiki açıdan bir farklılığa rastlanmamıştır (P>0,05).

Çizelge 3.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Anne Meslekleri Bakımından Karşılaştırılması.

		N	**Art. Ort.**	**Ss**	**F**	**P**
İlk Ölçüm	Ev hanimi	368	10,42	5,87	,483	,617
	Kamu sektörü	80	10,78[#]	6,04		
	Özel sektör	52	11,21 [#]	5,69		
	Toplam	500	10,56	5,88		
İkinci Ölçüm	Ev hanimi	368	10,94 [a]	6,57	13,42	,000*
	Kamu sektörü	80	7,65 [b #]	4,65		
	Özel sektör	52	7,81 [b #]	4,93		
	Toplam	500	10,09	6,30		

[*] [a,b,c] = Grup içi anlamlı farklılık.

* P<0,05 Ölçümler arası anlamlı farklılık

[#] Gruplar arası farklılık

Anne mesleği açısından ikinci ölçümler dikkate alındığında ev hanımı anneye sahip olan bireyler özel sektör ve kamu sektöründe çalışan annelerden istatistiki anlamda farklı bulunmuştur. Ev hanımı 10,94 ± 6,57 ortalamaya sahipken, kamu sektörü ve özel sektörden anlamlı olarak farklılaşmıştır. Annesi kamu ve özel sektörde çalışan anneye sahip olan öğrencilerin son ölçümlerinde ilk ölçüme nazaran gözlenen düşüşün istatistiki açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir (P<0,05).

Çizelge 3.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Baba Meslekleri Bakımından Karşılaştırılması.

		N	**Art. Ort.**	**Ss**	**F**	**P**
İlk Ölçüm	Serbest	201	10,34 #	5,51	,262	,769
	Kamu sektörü	100	10,58 #	6,09		
	Özel sektör	199	10,76 #	6,14		
	Toplam	500	10,56	5,88		
İkinci Ölçüm	Serbest	201	11,40 a #	6,29	7,519	,001*
	Kamu sektörü	100	9,00 b #	6,96		
	Özel sektör	199	9,32 b #	5,74		
	Toplam	500	10,09	6,30		

* P<0,05 Gruplar arası anlamlı farklılık

* a,b,c = Ölçümler arası anlamlı farklılık

Baba mesleği açısından ikinci ölçümler dikkate alındığında ikinci ölçümlerde serbest meslekte çalışan babaya sahip bireylerin diğer iki meslek grubuna ait bireylere nazaran istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. İlk ve son ölçümlerde gözlenen değişimlerde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir (P<0,05). Serbest meslekte çalışan babaya sahip olan öğrencilerin ortalama değerlerinde artış gözlenirken, diğer gruplarda değişimlerde düşüş gözlenmiştir. Gözlenen bu düşüş istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 3.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması.

		N	**Art.Ort.**	**Ss**	**F**	**P**
İlk Ölçüm	İlköğretim	197	9,80 [a]	5,13	4,31	,014*
	Ortaöğretim	155	11,63 [b]	6,91		
	Yükseköğretim	148	10,43 [b #]	5,49		
	Toplam	500	10,56	5,88		
İkinci Ölçüm	İlköğretim	197	11,79 [a]	6,59	16,91	,000*
	Ortaöğretim	155	10,00 [b]	6,2		
	Yükseköğretim	148	7,93 [c #]	5,29		
	Toplam	500	10,09	6,3		

* P<0,05 Ölçümler arası anlamlı farklılık

Anne eğitim düzeylerine ait çizelge 3.7. incelendiğinde ilköğretim mezunu anneye sahip öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları diğer iki gruba nazaran daha düşük bulunmuş ve bu değişim istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur. (P<0,05). Tüm grupların son ölçüm depresyon ölçeği puan ortalamaları birbirinden farklılık göstermiş ve bu değişim istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur. Çizelge 3.7. de ilk ve son ölçümler dikkate alındığında yükseköğretim mezunu anneye sahip olan öğrencilerin depresyon ölçeği ortalamalarında bir düşüş gözlenmiş ve bu düşüş istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur. Diğer iki grubun ilk ve son ölçüm değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Çizelge 3.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması.

		N	**Art. Ort.**	**Ss**	**F**	**P**
İlk Ölçüm	İlköğretim	145	9,69 [#]	4,60	2,98	,052
	Ortaöğretim	148	11,36	7,01		
	Yükseköğretim	207	10,59 [#]	5,72		
	Toplam	500	10,56	5,88		
İkinci Ölçüm	İlköğretim	145	11,96 [b #]	6,52	16,7	,000
	Ortaöğretim	148	10,78 [b]	6,50		
	Yükseköğretim	207	8,23 [a #]	5,50		
	Toplam	500	10,09	6,30		

Çizelge 3.8. incelendiğinde ilk ölçüm ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmezken; ikinci ölçüm ortalamalarında gruplar arası farklılıklar gözlenmiştir ($P<0,05$); Yükseköğretim mezunu babaya sahip olan öğrencilerin depresyon düzeyi ortalaması diğer iki gruba nazaran daha düşük olduğu tespit edilmiştir. İlk ve son ölçümler karşılaştırıldığında ilköğretim mezunu babaya sahip olan bireylerin ortalamalarında artış gözlenirken; yükseköğretim mezunu babaya sahip olan öğrencilerin ortalamasında bir düşüş tespit edilmiş bu değişimler istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$).

Çizelge 3.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Gelir Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması.

		N	**Art. Ort.**	**Ss**	**F**	**P**
İlk Ölçüm	800-1500	157	10,61	5,73	,010	,99
	1501-3000	218	10,53	6,08		
	3001-...	125	10,53[#]	5,74		
	Toplam	500	10,56	5,88		
İkinci Ölçüm	800-1500	157	11,76 a	7,02	11,3	,000*
	1501-3000	218	9,94 b	5,92		
	3001-...	125	8,26 c [#]	5,42		
	Toplam	500	10,09	6,30		

Gelir düzeylerine ait çizelge 3.9. incelendiğinde; İlk ölçüm değerleri arasında bir farklılığa rastlanmazken; tüm gruplarda son ölçüm ortalamaları istatistiksel anlamda birbirinden farklılık göstermiştir P<0,05). Gelir ortalaması 3.000 TL ve üzerinde olan aileye sahip öğrencilerin ilk ve son ölçüm değerlerinde meydana gelen değişimler de istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur (P<0,05).

4. TARTIŞMA

Halk oyunlarının 7-11 yaş grubu çocuklarda depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışma sonucunda;

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin cinsiyetler bakımından karşılaştırılmasında, bayan ve erkek öğrencilerin tamamı dikkate alındığında ilk ve son ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($P>0,05$; Çizelge 1).

Yiğit (2008)'in ilköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi konulu araştırmasında, ilköğretim ikinci kademe erkek ve kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna varmıştır. Bu da depresyon düzeylerinin cinsiyetler bakımından karşılaştırılması konusunda yapılan bu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin ön test-son test sonuçları bakımından karşılaştırılması incelendiğinde, deney grubuna ait ikinci ölçüm değerlerinin, ilk ölçüm değerlerine nazaran düşüş sergilediği, kontrol grubunda ise ikinci ölçüm değerlerinin ilk ölçüm değerlerine nazaran artış sergilediği tespit edilmiştir. Deney ve kontrol grubu ilk ve son ölçüm değerleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$; Çizelge 2).

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde;

Arslan ve arkadaşları (2010)'da yaptıkları araştırmalarında sporun depresyon düzeyini azalttığını ve tedavi konusunda önemli bir yeri olduğu sonucuna varmışlardır. Depresyonun belirtileri olan, üzüntülü bir duygu ya da durum içinde düşünce, konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fiziksel ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi davranışların sporla birlikte üstesinden gelinebileceğinin mümkün olduğunu savunmuşlardır. Bu da sporun depresyon üzerindeki olumlu etkileri konusunda yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Tatlı (2004)' te yaptığı çalışmasında spor yapan öğrencilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin, spor yapmayan öğrencilere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Şenduran (2008)'in 183 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasının bulgularına göre, düzenli spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan akranlarına göre daha fazla kendileri ve çevresiyle uyum içerisinde oldukları, kendileri ile barışık oldukları ve çevresi tarafından sevildiklerini belirtmektedir.

Aysan ve Uzbaş (2004)'te tarafından yapılan çalışmada, ilköğretim 4.ve 5. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri ve okul uyumları ile depresyon arasında bir ilişki olup olmadığı çalışılmıştır. Yapılan çalışma sonrasında öğrencilerin sosyal beceri ve okul uyumları ile depresyon puanları arasında negatif, anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bunun dışında çocukların sosyal beceri ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaştığı ve akademik başarıları ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Aysan ve Uzbaş 2004).

Horman ve arkadaşları (2005)'de yaptıkları çalışmada ise, yaygın internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, bu çocukların öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Gözaydın ve arkadaşları (2007)'de yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin ders dışında uygulamış oldukları aktivitelerin onların sosyal gelişimine olumlu katkı sağladığı sonucu elde edilmiştir. Sosyal gelişimin depresyon üzerine olumlu etkilerinden literatür kısmında bahsetmiştik.

Güven (1999)'da depresyon ve kişilik özellikleri üzerine yaptığı araştırmada, kişilik ve depresyon özelliklerinin kültüre çok açık olduğu, çevresel etmenlerin bireyin davranış gelişimini hemen her evrede etkilediğini, dolayısıyla kültürün psikolojik testler üzerindeki etkisinin kaçınılmaz olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akandere'nin (2003)'te yaptığı bir araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğu, spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Koruç ve Bayar'ın (2004)'te yaptıkları çalışmada Avrupa ve Kuzey Amerika'da yapılan egzersizler değerlendirilmiş ve egzersizin depresyon, kaygı vb. gibi duyguların bozukluklarında etkin tedavi edici özelliğinin olabileceği sonucunu elde etmişlerdir. Depresyon tedavisinde özellikle fizyolojik ve fiziksel hareketsizlik, isteksizlik, toplumsal uzaklaşma, eve kapanma, benlik saygısının

azalması gibi belirtilerin toplu olarak yapılan egzersizler yardımıyla hafifletilmesi ve yaşanabilir şekle getirilebileceğini öngörmüşlerdir. Ayrıca egzersizin farklı yaş gruplarında ve çok ağır tablolar içeren vakalar dışında depresyon sorunu olan hastaların önemli bir bölümünde kullanımının söz konusu olabileceği sonucuna varmışlardır.

Zeis ve arkadaşları (1979)'da yaptıkları araştırmada egzersizin depresyon tedavisindeki yeri konusunda araştırmaya katılan 44 hastanın depresyon düzeyini ölçmek için Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterinin depresyon ölçeğini kullanmışlar ve tekrar edilen ölçümler sonrası hastaların depresyon düzeylerinde anlamlı oranda bir azalma olduğunu rapor etmişlerdir.

Boylamsal bir çalışma yapan Camacho ve arkadaşları (1991)'de 9 yıl süren çeşitli fiziksel aktivite ve çalışmalar sonrasında, spor yapmayan bireylerde depresyon geliştirme riski artarken, spor yapan bireylerde depresyon belirtilerinde azalma olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Nakagoni ve Suziki de benzer sonuçlar elde ederek sporun ya da hareket terapisinin çeşitli psikiyatrik koşullarda özellikle de depresyon durumunda tedavi edici özelliğinin olduğunu savunmuşlardır.

Antonelli (1982)'de ve Weinstein ve Meyers (1983)'te yaptıkları araştırmalarında yaşları 18-23 arasında değişen erkek kolej öğrencilerini bir dönem süresince haftada iki gün 45 dakikalık aerobik koşu ve egzersize almışlar ve çalışma sonrası depresyon puanlarında dönem öncesine oranla düşüş olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Aydın ve arkadaşları (2010)'da yetiştirme yurdunda barınan çocuklara yaptırılan rekreatif faaliyetlerden halk oyunları, dans etkinliklerinin okul akademik ve sosyal uyum becerilerine etkilerinin incelenmesi konulu bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaları sonucunda, çocuk yuvasında barınan çocuklara yaptırılan halk oyunları etkinliklerinde, okul akademik başarıları ve sosyal uyum becerilerinden okuldaki sosyal etkinlik programlarına katılımlarında anlamlı farklılık yarattığı sonucunu elde etmişlerdir. Aktiviteye katılan çocukların aktivite öncesi ve aktivite sonrası akademik başarılarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür.

Elçi ve Mülazımoğlu Ballı (2010)'da çocukların serbest zaman aktiviteleri ve spor faaliyetlerine katılımları ile ilgili ebeveynlerin görüş ve beklentileri, konulu araştırma bulgularına göre bu çalışmaya katılan ebeveynlerin çocuklarının

serbest zamanlarında daha fazla sportif etkinliklere katılmalarını istedikleri sonucuna varmışlardır. Ayrıca ebeveynler serbest zaman etkinliklerinin çocukların üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

İlhan ve Gencer (2009)'da çocuklarda nevrotik (kişilikle ilgili) sorun düzeyleri ve badminton eğitimi ilişkisine yönelik bir araştırma konulu çalışmalarında, 12 hafta boyunca düzenli badminton egzersizi eğitim programı uyguladıktan sonra uygulama grubunun nevrotik sorunlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Tiryaki ve arkadaşları (1991)'de yaptıkları bir araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli olduklarını belirtmişlerdir.

Tatlı (2004)'te Niğde ilinde ortaöğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayanların atılganlık, yalnızlık, depresyon ve akademik başarılarını karşılaştırmış ve elde ettiği bulgular neticesinde; spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha girişken olduğunu bulmuştur. Ayrıca spor yapan öğrencilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri, spor yapmayanlara oranla daha düşük olduğu sonucunu elde etmiştir.

Özdemir (2007)'de üniversite öğrencilerinde görülen depresyonun giderilmesinde dansın etkisi konulu araştırmasında dans faaliyetlerinin depresyon düzeylerini etkileyerek olumlu yönde düşürdüğü sonucunu elde etmiştir.

Gilman ve arkadaşları (2004)'te yaptıkları çalışmada; daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç duyulsa da, mevcut çalışmalarda elde edilen bulgular, okul dışı aktivitelerin akademik açıdan başarısız ve kişiler arası etkileşimlerde riskli olan bireylerin ruh sağlığını olumlu önde etkilediğine dair bulgular bulunduğunu belirtmiştir (Erkan ve Saföz 2009).

Pollatschek ve O'Hagan (1989)'da yapılan çalışmada; düzenli spor faaliyetlerine katılan öğrencilerin motor becerilerinde, duygusal gelişimlerinde ve okula tutumlarıyla birlikte akademik gelişimlerinde de olumlu sonuçlar yarattığını ortaya koymuştur.

Sökezoğlu (2010)'da ritim hareket ve şarkı öğretimi temelli müzik eğitiminin 7-11 yaş grubu çocuk yuvası öğrencilerinin sosyal gelişimleri üzerine etkisi araştırmasında ritim, hareket ve şarkı öğretimi temelli müzik eğitimi alan öğrencilerle, bu müzik eğitimini almayan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucunu

elde etmiştir. Buna göre ritim, hareket ve şarkı öğretimi temelli müzik eğitimi alan öğrencilerin "*uygun iletişim becerileri kullanma, sırasını bekleme, özgüven duygusu geliştirme, sonuçları kabul etme"* gibi sosyal davranışlarında daha fazla geliştiklerini saptamıştır.

Aylaz ve arkadaşları (2010)'da aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi konulu araştırmalarında çalışma gurubuna uygulanan aerobik egzersizlerin depresyon puanlarının azalmasında etkili olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca daha iyi bir ruh sağlığına ulaşmada bireylerin aerobik egzersiz yapmaya özendirilmesi gerektiği sonucunu elde etmişlerdir.

Carron (1981)'de bir gruba bağlı olmanın ve bir ekip içinde yer almanın bireylerin özsaygı, bireysel doyumunu artıracağını belirtmiştir. Henert (1996)'da ise akran paylaşımını içeren yönlendirme programının bireylerin sosyal ve bireysel uyumları üzerinde önemli bir role sahip olduklarını bildirmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin yaş grupları bakımından karşılaştırılmasında, ilk ölçüm değerlerinde istatistiki açıdan bir farklılık gözlenmezken; Son ölçüm değerlerinde 9-10 yaş grubu öğrencilere ait aritmetik ortalama değeri diğer iki gruba nazaran istatistiksel anlamda farklı bulunmuştur ($P<0,05$). Diğer yaş gruplarının ilk ve son ölçümleri arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Çizelge 3).

9-10 yaş grubu öğrencilerindeki bu anlamlı farklılığın nedenleri öğrencilerin artık okul ortamını benimsemiş olması, düşüncelerini eleştirmeye başlamış olması kuralları sevmesi sıralanabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin kardeş sayıları bakımından karşılaştırılmasında, grupların ilk ve son ölçüm değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiş ve grupların ilk ve son ölçüm değerlerinde de istatistiki açıdan bir farklılığa rastlanmamıştır ($P>0,05$; Çizelge 4).

Yiğit (2008)'in ilköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi konulu araştırmasında kardeş sayıları ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir düzeyde farklılaşma olmadığı sonucunu elde etmiştir. Bu da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Özdemir (2007)'de üniversite öğrencilerinde görülen depresyonun giderilmesinde dansın etkisi konulu araştırmasında öğrencilerin yaşadığı yer, mezun olduğu okul ve kardeş sayıları bakımından depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu elde etmiştir (P>0,05).

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin anne meslekleri bakımından karşılaştırılmasında, ikinci ölçümler dikkate alındığında, ev hanımı anneye sahip olan bireyler özel sektör ve kamu sektöründe çalışan annelerden istatistiki anlamda farklı bulunmuştur (P<0,05; Çizelge 5).

Yiğit (2008)'in ilköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi konulu araştırmasında ilköğretim öğrencilerinden annesi çalışanlar ile çalışmayanların depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığını bulmuştur. Bu da anne mesleklerinin depresyon puanları bakımından karşılaştırmasında yapılan bu çalışmadaki sonuçla örtüşmemektedir.

Arslan ve arkadaşları (2010)'da yaptıkları araştırmalarında öğrencilerin annelerinin mesleklerinin, depresyon düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını incelemişlerdir. Elde edilen bulgular anne mesleği depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görüşündedir. Bu da anne mesleklerinin depresyon puanları bakımından karşılaştırmasında yapılan bu çalışmadaki sonuçla örtüşmemektedir.

Kamu sektörü veya özel sektörde çalışan annelerin çocuklarıyla geçirdiği zaman ev hanımı olan annelere göre daha kısıtlı olmasına rağmen çocukların depresyon seviyelerinde anlamlı bir düşüş gözlenmiştir. Annesi ev hanımı olan öğrencilerin depresyon seviyelerindeki artış çocuğun anne ile geçirdiği zamanın daha fazla olmasına rağmen verimli zaman geçiremediği şeklinde yorumlanabilir. Burada verimli zaman geçirme kavramının önem kazandığı düşünülebilir.

Öğrencilerin depresyon düzeylerinin baba meslekleri bakımından karşılaştırılmasında, ikinci ölçümler dikkate alındığında ikinci ölçümlerde serbest meslekte çalışan babaya sahip bireylerin diğer iki meslek grubuna ait bireylere nazaran istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. İlk ve son ölçümlerde gözlenen değişimlerde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir (P<0,05); Serbest meslekte

çalışan babaya sahip olan öğrencilerin ortalama değerlerinde artış gözlenirken, diğer gruplarda değişimlerde düşüş gözlenmiştir (Çizelge 6).

Baba mesleklerine bakıldığında babasının sabit bir işi olmayan ya da babası çalışmayan öğrenciler genel itibariyle serbest meslek seçeneğini işaretlemişlerdir. Bu durumda depresyon seviyelerindeki artışı evdeki geçimsizliklerin ve tartışmaların da etkileyebileceği söylenebilir.

Yiğit (2008)'in ilköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi konulu araştırmasında, ilköğretim öğrencilerinden babası çalışanlar ile çalışmayanların depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğunu bulmuştur. Bu da baba meslekleri bakımından karşılaştırıldığında yapılan bu çalışmada ki sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Babanın çalışmadığı durumlarda ve baba ailenin ekonomik durumu düşük olması nedeni ile çocuğun birtakım arzulan yerine getirilemez. Bu da çocuğun kendini güven içinde hissetmemesi gibi olumsuz sonuç verebilir. Kendini güvende hissetmeyen çocuk ta kendine saygı düşebilir ve bu da depresyona yol açabilmektedir (Yavuzer 1988).

Yukarıda ki bilgiler elde ettiğimiz bulgularla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin anne eğitim düzeyi bakımından karşılaştırılmasında ilköğretim mezunu anneye sahip öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları diğer iki gruba nazaran daha düşük bulunmuş ve bu değişim istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$). Tüm grupların son ölçüm depresyon ölçeği puan ortalamaları birbirinden farklılık göstermiş ve bu değişim istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$). İlk ve son ölçümler dikkate alındığında yükseköğretim mezunu anneye sahip olan öğrencilerin depresyon ölçeği ortalamalarında bir düşüş gözlenmiş ve bu düşüş istatistiki açıdan da anlamlı bulunmuştur($P<0,05$). Diğer iki grubun ilk ve son ölçüm değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$; Çizelge 7).

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeylerinin baba eğitim düzeyi bakımından incelendiğinde ilk ölçüm ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmezken; ikinci ölçüm ortalamalarında gruplar arası farklılıklar gözlenmiştir ($P<0,05$).Yükseköğretim mezunu babaya sahip olan öğrencilerin depresyon düzeyi

ortalaması diğer iki gruba nazaran daha düşük olduğu tespit edilmiştir. İlk ve son ölçümler karşılaştırıldığında ilköğretim mezunu babaya sahip olan bireylerin ortalamalarında artış gözlenirken; Yükseköğretim mezunu babaya sahip olan öğrencilerin ortalamasında bir düşüş tespit edilmiş bu değişimler istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$; Çizelge 8).

Yükseköğretim mezunu olan anne ve babaların, çocuklarına yaklaşımlarının aldıkları eğitim ve elde ettikleri tecrübelerle paralellik gösterdiği ve depresyon seviyelerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Model olma, etkili iletişim kurma, çocuğa değerli olduğunu hissettirme vb. gibi bilinçli davranışlar sergilediği ve bu doğrultuda sürekli etkileşim içinde olduğu düşünülebilir.

Dardağan (2000)'de ilköğretim dönemi çocuklarının anne baba ve çocuk etkileşimi ve sosyal akademik becerilerinin gelişimi üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda çocukların sosyal becerisinin genel problem çözme becerileri ve özgüven düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon puanlarının gelir düzeylerine göre incelendiğinde; İlk ölçüm değerleri arasında bir farklılığa rastlanmazken; tüm gruplarda son ölçüm ortalamaları istatistiksel anlamda birbirinden farklılık göstermiştir ($P<0,05$). Gelir ortalaması 3000 TL ve üzerinde olan ailelere sahip öğrencilerin ilk ve son ölçüm değerlerinde meydana gelen değişimler de istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$; Çizelge 9).

Çizelge 9. da bulduğumuz veriler karşılaştırıldığında depresyon seviyelerinin farklılaşmasının, ailelerin ortalama gelir seviyesi ile ters orantılı olduğu görülmektedir. Gelir seviyesi yüksek aileye sahip olan çocuklarda yaşam standartlarının iyi olması ve gereksinimlerinin karşılanabiliyor olması elde ettiğimiz bulgularla örtüşmektedir.

Gökçakan (1997)'de yaptığı araştırmasında depresyonun en çok düşük sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde, en azda orta sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerde olduğu sonucunu elde etmiştir.

Yiğit (2008)'in ilköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi konulu araştırmasında ilköğretim öğrencilerinin depresyon puan ortalamalarında ailenin ortalama aylık geliri değişkenine göre anlamlı düzeyde

farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu da gelir seviyelerinin depresyon üzerindeki etkileri bakımından yapılan bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Çocuğun etkileşim içinde bulunduğu arkadaş çevresi ile arasında sosyo-ekonomik anlamda büyük farklar varsa, çocukta aşağılık duygusu gelişebilir. Çünkü çocuk ilkokula başladıktan sonra, zamanının çoğunu geçirdiği anne babanın yerini, artık arkadaşları almaktadır.

Halk oyunlarının aynı zamanda fiziksel bir aktivite olduğu düşünüldüğünde yukarıda bahsettiğimiz araştırmaların sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları arasında benzerlikler olduğu ve çalışmayla paralellik gösterdiği sonucuna varılabilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Halk oyunlarının 7-11 yaş grubu çocuklarda depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada, halk oyunlarının çocuklarda depresyon düzeylerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulguların yorumlarına bağlı olarak çıkarılan sonuçlar üzerinde durulmuş ve bu sonuçlara göre bazı önerilerde bulunulmuştur.

Sportif faaliyetlerin depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu anlamda çocuklarımızın "kişisel mutluluğu" için okul yılları mutlaka sportif etkinlikler ve oyun faaliyetleriyle desteklenmelidir.

Araştırmamızda elde ettiğimiz verilere göre gelir durumu, anne baba eğitim durumu, yaşadığı çevre gibi faktörlerin çocuğun ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Öğrencilerin bu faktörleri değerlendirilip, okul idaresi ve okul rehber öğretmenleri tarafından sportif faaliyetlere yönlendirilmesi öngörülmektedir.

Halk oyunları egzersizleri ve ardından icra edilen gösteriler sonucunda çocukların özgüvenin arttığı, sorumluluk, öz denetim, saygı ve dostluk gibi kavramların pekiştiği gözlemlenmiştir. Bu nedenle sadece akademik başarı değil aynı zamanda değerlerine sahip çıkan nesillerin yetişmesi için halk oyunlarının eğitim sistemimizde öncelikler arasına alınması gerektiği düşünülmektedir.

Halk oyunları işlevleri bakımından ele alındığında kültürel değerlerimizin bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda milli eğitim bakanlığı ve yerel yönetimlerin uyguladığı "değerler eğitimi projesi" içerisinde halk oyunları çalışmalarına geniş yer verilmesi, yarışmadan uzak festival havasında etkinliklerin düzenlenmesi ve özendirilmesi öngörülmektedir.

6. KAYNAKLAR

Abramson LY, Alloy LB, Metalsky GI, 1989. Hopelessness depression: Atheory-based subtype of depression. American Psychological Association, 96(2), 358-372.

Abramson LY, Seligman MEP, Teasdale JD, 1978. Learned helplessnessin humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87(1), 49-74.

Adsız E, 2010. İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sporda Psiko-Sosyal Olaylar Ana Bilim Dalı, İzmir.

Akandere M, 1999. Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi, 1(1), 21- 24.

Akandere M, 2003. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. Spor ve Tıp Dergisi, İstanbul

Akar R, 1989.Türk folkloru çalışmalarının dış ülkelere açılmasındaki sorunları" Kültür Bakanlığınca Düzenlenen II. Milli Kültür Şûrası Bildirisi, Ankara.

Akça K, 1944. Folklor ve Türk Folklorunun Karakteri. Folklor Postası, Ankara.

Antonelli F, 1982. Sport and depression therapy, İnternational Journal of Sport Psychology.13,pp. 187-193,

Alangu T, 1983.Türkiye Folkloru El Kitabı, Adam Yayıncılık, İstanbul.

Albayrak N, 1983. Folklorumuz ve Erzincan, Ermat Matbaacılık, Erzincan.

Aldemir GY, 2010. Drama ve dans eğitiminin 10-14 yaş çocuklarda motor özelliklerin gelişimine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Alloy LB, Peterson C, Abramson, LY, Seligman MEP, 1984. Attributional style and generality of learned helplessness. Journal ofPersonality and Social Psychology, 46(3), 681-687.

Alper Y, Bayraktar E, Karaçam Ö, 1997. Herkes İçin Psikiyatri, Era Yayınları, İstanbul.

Alşen S, 2012. Çocuklar için depresyon değerlendirme ölçeği-gözden geçirilmiş formunun türkçe uyarlamasının türk popülasyonundaki ergenlerde psikometrik özellikleri. Uzmanlık Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir.

Altuğ D, 2004. Çocukluktan yaşlılığa kendilik değeri. Başkent Üniversitesi Haberal Eğitim Vakfı Yayınları Ankara.

Arıcı H, 2001.Okullarda Beden Eğitimi. Geliştirilmiş 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Arslan C, Güllü M, Tutal V, 2011. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 2, Niğde

Aslıhan MN, 1998. Parçalanmış ve tam aileye sahip çocukların öz-kavramı, depresyon düzeyi ve akademik başarılarının yaş ve cinsiyet yönünden karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana,

Atakan M, 2011. 11-13 Yaşları arasındaki çocuklara egzersiz alışkanlığı kazandırma. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Burdur.

Atkinson R, Hilgard E, 1995. Psikolojiye Giriş. Çeviren: K Atakay, Sosyal Yayınları, İstanbul.

Ay G, 1999. Folklor (Halkbilim) Genel Bilgiler-Oyun-Müzik, Pan Yayıncılık, İstanbul.

Aydın C, 1992. Halk oyunlarında toplumsal yapılanma. İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı sayı no:7

Aydın M, Korkmaz İ, Bingül Meriç B, Bayazıt B, 2010. Yetiştirme yurdunda barınan çocuklara yaptırılan rekreatif faaliyetlerden halk oyunları, dans etkinliklerinin okul akademik ve sosyal uyum becerilerine etkilerinin incelenmesi. 3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 19-20 Mayıs Çanakkale

Aylaz R, Güllü E, Güneş G, 2011. Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi İzmir.

AysanF, Uzbaş A, 2004. İlköğretim 4. ve 5. sınıflarda okuyan öğrencilerin sosyal becerileri ve okul uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 4(8), 2004, ss:91-107.

Bacanlı H, 2002. Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayın Dağıtım Ankara.

Baltacı G, 2008. Çocuk ve Spor Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Ankara

Başaran İE, 2000. Eğitim Psikolojisi, Aydan Web Tesisleri, Ankara.

Başer E, 1996. Futbolda Psikoloji ve Başarı. Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Başaran İE, 1992. Eğitim Psikolojisi (Modern Eğitimin Psikolojik Temelleri) Yargıçoğlu Matbaası Ankara.

Başgül SŞ, 2008. Çocuk ve ergen depresyonunda anne baba rehberliği. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Sempozyumu Gaziantep.

Baumrind D, 1991. Parenting styles and adolescent development. J Brooks, R Lerner A C, Petersen (Ed.) The encyclopedia on adolescence içinde(pp. 758-772). NewYork: Garland

Baykurt S, 1976. Türkiye'de Folklor Basım, Kalite Matbaası, Ankara.

Baykurt S, Evliyaoğlu S, 1988.Türk Halk Bilimi, ikinci Baskı, Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık Ankara.

Baykurt S, 1991. Türk halk oyunlarının öğretilip yaygınlaştırılması üzerine notlar. türk halk oyunlarının öğretiminde karşılaşılan problemler sempozyumu bildirileri (6-8 Mart 1990 İstanbul), Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları,157, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi,32, Ankara, s. 61-66.

Beck AT, Epstein N, Harrinson R, 1983. Cognitions, attitudes and personality dimensions in depression. Brtish Journal of Cognitive Psychotherapy, 1(1), 1-16.

Binark M, Bayraktutan SG, Fidaner IB. 2009. Dijital Oyun Rehberi-Oyun Tasarımı, Türler ve Oyuncu. Kalkedon Yayınları, İstanbul.

Bilge N, 1989. Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yetiştirilmesi, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1095, Kültür Eserleri Dizisi,137, Ankara.

Blumenthal, JA, Hart A, Sherwood A, Doraiswam M, Herman S, Watkins L, 2001. Depression and vascular function in older adults. Evaluating the benefits of exercise in a new study at Duke University. North Carolına Medical Journal, 62 (2), 95-8.

Bottomore TB,1984. Toplumbilim, çeviri Oskay Ü, 2. Baskı, Beta Yayınevi, İstanbul.

Burcu Yarapsanlı, 2011. Çocuklarda depresyon belirtilerinin yordanmasında yaşanmış olumsuz olaylar, algılanan anne- baba tutumu, öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluğun rolü. Yüksek Lisans Tezi İstanbul

Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, 1991. Physical activity and depression:Evidence from the Alermeda country study, Amer .Jour.Epidem.134, 220-231,

Candemir F, 2000. Anne-baba tutumlarının çocukluktaki benlik kavramının üzerine etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Cemalcılar Z, Canbeyli R, Sunar D, 2003. Learned helplessness, therapy and personality traits: An experimental study. Journal of Social Psychology, 143(1), 65-81

Ceral S, Dağ Ġ, 2005. Ergenlerde algılanan anne-baba tutumlarına bağlı benlik saygısı, depresiflik ve genel psikolojik belirti düzeyi farklılıkları. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmokoloji (3P) Dergisi, 13(4), 233-241.

Coleman J, Hagell A, 2007. The nature of risk and resilience. In. Coleman J. Hagell A. (Eds.), Adolescence, risk and resilience: Against the odds (pp. 1-17), West Sussex: John Wiley &Sons.

Corbin CB, Pangrazi RP, Franks BD, 2000. Definitions: Healt, fitness, and physıcal activity. President‟s Council on Physıcal Fitness and Sports Reserch Digest, Series 3, No. 9: Sh:1-8, March, 2000.

Cönger M, 1987. Milli Oyun Çalışmaları. Milli Eğitim Basımevi, Ankara,

Craft L, Landers DM, 1998. The Effects of Exercise on Clinical Depression and Depression Resulting from Mental Illness: A Meta Analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology.

Çamlıyer H, Çamlıyer H, 1997. Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Bornova yayınevi, İzmir

Çelebi A, 1991. Türk halk oyunları eğitici ve öğrencilerinin türk halk oyunlarını nasıl algıladıklarına ilişkin bir araştırma (İzmir İli Örneği).Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya.

Çetinkaya E, 2013. Çocuklarda spor ve egzersizin büyümeye etkisi. Makale, Erişim tarihi, 12Şubat 2015, Erişim adresi, http://www.tavsiyeediyorum.com

Çevikaslan A, Sayım A, 2008. Çocukluk çağında depresyon makale, Erişim tarihi, 21Şubat 2015. Erişim adresi, http://www.cocukajandasi.com/yazi.php?id=199

Çolakoğlu FF, 2003. 8 haftalık koşma, yürüyüs egzersizinin sedanter orta yaşlı bayanlarda fizyolojik, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. Gazi Eğitim Fakültesi dergisi, 23, 3, 275-290.

Çon M, 2011. Takım ve Ferdi Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Sportif performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Samsun.

Coşkun K, 1988. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Temel Doğrular. Ankara, Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma dairesi yayınları 107, seminer kongre bildirileri dizisi.25, 67.

Dardağan MP, 2000. ilköğretim dönemi çocukların sosyal ve akademik becerilerini geliştirmede yardımcı ebeveyn eğitim programının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Değer M, 2010. Doğum Sonrası Dönem ve Fiziksel Gelişim Eğitim Psikolojisi, Ed: İbrahim Yıldırım, Anı Yayıncılık, Ankara

Değerli F,1988. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenme Problemleri ve Çözüm Yolları. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları, Ankara, 102, 111.

Demiriz S, 1997. 9-12 yaş çocuklarının benlik kavramı ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Demiriz S, Öğretir A, 2007. Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi,15 (1), 105-122.

Dereobalı N, 2005. Okul Çağında Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Dilekmen M, 2014. Çocuk gelişimi 1. Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Ünite Yazarlığı Erzurum.

Dizman D, 2000. Depresyonu Yenmek, Kara Bulutları Dağıtın. Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Ekici M, 2003. Selim Sırrı Tarcan'ın Bir Makalesi, Yeni Zeybek Raksı, Millî Folklor, Sayı,57, s. 10-25.

Ekmekçioğlu İ, Bekâr C, Kaplan M, 2001. Türk Halk Oyunları, 1.Baskı, İstanbul, Esin Yayınevi

Ekşi A, 1990. Çocuk, genç, ana babalar. Bilgi Yayınevi, İstanbul.

Elçi G, Mülazımoğlu BÖ, 2010. Çocukların serbest zaman aktiviteleri ve spor faaliyetlerine katılımları ile ilgili ebeveynlerin görüş ve beklentileri. 1. Uluslar arası Çocuk ve Spor Kongresi, 19-21 Nisan, Lefkoşe, KKTC.

Erdemli M, Akman Y, 2001. Gelişim ve Öğrenme 9. Baskı; Arkadaş Yayınevi, Ankara.

Erkan Z, Sağlam Saföz P, 2009. Boş zamanları değerlendirmeye yönelik hazırlanan grup rehberliği programının öğrencilerin saldırgan davranışları üzerindeki etkisi. Bildiri. Trends and Issues of

Educational Research.The First İnternational Congrese of Educational Research. May 1-3. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.

Eroğlu T,1988. Türk Halk Oyunlarında Sahne Düzeni Uygulamasının Gerekliliği ve Ortaya Çıkan Problemler. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı, MİFAD yayınları, 102, 1988, 124, Ankara.

Evra JV, 2009. Television and Child Development, Routledge, New York

Gallahue D, 1982. Understanding Motor Development in Children, New York: John Wiley and Son. Yeşilyaprak, B. (Ed.) (2006).

Gallahue DL, Donnelly FC, 2003. Developmental Physical Education for all Children Movement Skill Acquisition. Human Kinetics, 4th Ed Champaign.

Garmezy N, 1991. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American Behavioural Scientist, 34 (4) , 416-430.

Gilligan R, 1999. Enhancing the resilience of children and young people in public care by mentoring their talents and interests. Child and Family Social Work, 4, 187-196.

Gilman R, Meyers J, Perez L, 2004. Structured Extracurricular Activities among Adolescents: Findings and Implications for School Psychologists, Psychology in the Schools, 41(1), 31-41.

Gökçakan N, 1997. Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkinliğinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon

Görücü A, 2001. Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında okuyan öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının belirlenmesi. Yüksek lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Güleç C, 1993. Psikoterapiler. Medikomat Basım-Yayınevi, Ankara.

Gün E, 2006. Spor yapan ve spor yapmayan ergen'lerde benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Adana

Gürün OA, 1984. Çocuğumuzu Tanıyalım.İnkılâp Yayınevi, İstanbul.

Güven K, 1999. Testler ve Kültür. Türk Psikoloji Yazıları, Cilt 1, Sayı 3

Gözaydın G, 2001. Orta öğretim kurumlarının öğrenci öğretmen ve yöneticilerin serbest zamanlarını değerlendirme tercihleri ve bu tercihler üzerinde sosyo-ekonomik yapılarının etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli

Hall N, 2011. Give it everything you got: Resilience for young males through sport. International Journal of Men's Health. 10 (1), 65-81.

Haibach PS, Greg R, Dougles HC, 2011. Motor learning and development, Human Kinetics 2011.

Hawton K, Salkovis PM, Kırk J, Clark DM 1989. Cognitive behavioral therapy for psychiatric problems: a practical guide. New York: Oxford University Press, p. 129-168

Horman JP, Hansen CE, Cochian ME, Lindsey CR, 2005. Liar, liar: İnternet faking but not freguency of use affect social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. Cyber Psychol Behav. 8(1): 1-6.

Hovardaoğlu S, 1986. Bazı bilişsel değişkenlerin öğrenilmiş çaresizliğe etkileri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Işık E, 1991. Duygulanım Bozuklukları Depresyon ve Mani Boğaziçi Yayınları. 1991;30

İlhan L, Gencer E, 2009. Çocuklarda nevrotik sorun düzeyleri ve badminton eğitimi ilişkisine yönelik bir araştırma. Kocaeli Üniversitesi 4. Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, (94-101), 11-12 Aralık, Kocaeli.

İlkay E, Samsuk F, Tosun, M, Savrun M, 2002. Cerrahpaşa psikiyatri. İstanbul Üniversitesi Yayınevi İstanbul.

İşleğen Ç, 2011. Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz.13. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Uludağ Üniversitesi 16-18 Aralık 2011 Bursa.

Jaspert J, Cavanagh S, Debono J, 1988. Thinking of Small Children Access, Provision and Play, s. 30.

Karabulut M, 2011. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Müzik ve Organoloji ile ilgili Problemler. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı, HAKAD Yayınları:157-199-119, Ankara.

Karaca S, Aşkın R, 1996. Depresyonda Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşım. Depresyon Dergisi, 1996; 1(1):21-27.

Karakeçili F, 1994. Türk Halk Oyunlarında Kavramlar Karmaşası. Gaziantep Üniversitesi Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi, Sayı 14, 1994,12–13.

Karaküçük S, 1989. Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi, Gazi Üniversitesi Yayını No,146,Ankara.

Karaırmak Ö, 2006. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (26) , 129-142.

Kaplan H, Sadock B, 1988. Synopsis of psychiatry. USA: William&Wilkins

Kalish S, 1996. Çocuğunuz İçin Spor ve Fitness. Beyaz Yayınları. İstanbul.

Kerkez F, 2006. Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin araştırılması, Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Keskin E, 1988. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Kültür Bakanlığı, MİFAD yayınları: 102, 1988, 161, Ankara.

Kırıcı HM, 2008. Okulöncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Korkmaz NH, 2007. Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XX (1), 2007, 49-65.

Koruç Z, Bayar P, 2004. Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. Spor Bilimleri Dergisi, 15 (1),s. 50-61

Korkmaz NH, 2007. Eğitim Fakültesi Dergisi XX (1), 2007, 49-65

Koş S, 2005. Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi, Morpa Yayınları, 2005, İstanbul.

Kovar SK, Combs CA, Campbell K, 2004. Elementary Classroom Teachers as Movement Educatord, First Edition, Published by Mcgraw-Hill New York

Kozanoğlu MMC, 2007. Çocuğum ve Ben Dergisi Sayı 52 Makale 2007, 36-41

Kuru E, 2003. Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 23, Sayı 1 175-191

Lavallee D, Kremer J, Moran PA, Williams M, 2004. Sport Psychology. Contemporary Themes. Palgrave

Lemish D, 2007, Children and Television, A Global Perspective, Blackwell Publishing, Oxford

Levent H, 1987. Halk Oyunlarının Kökeni ve Yaratma Süreci Üzerine, Ankara, Folklora Doğru Dergisi 1987, Ekim Sayı: 56, Cilt IV, 9- 11.

Luthar SS, Cichetti D, 2000. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and Psychopathology,12,857-885

Masten AS, Coastworth JD, 1998. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. American Psychologist, 53(2), 205-220.

Martinek Tj, Hellison Dr, 1997. Fostering resiliency in undeserved youththrough physical activity. Quest, 49, 34-49.

Martinsen EW, 1995. The effects of exercise on mental health in clinical populations, İn S. J. H. Biddle (ed),

European Pers-pectives on Exercise and Sport Psychology. Champain: Human Kine-tics.71-85.

Mengütay S, 2006. Çocuklarda hareket gelişimi ve spor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Çocuğun Gelişimi Ankara 2009.

Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Çocuğun Gelişimi Ankara 2007.

Miller JA, 2002. Çocuklarda depresyon. Özgür Yayınevi İstanbul.

Muratlı S, 1997. Antrenman Bilimi Işığı Altında Çocuk ve Spor. Bağırgan Yayınevi. Ankara. S. 51

Muratlı S, 2003. Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Muratlı S, Şahin G, 2007. Çocuk ve Spor. Bağırgan Yayınevi 2. Baskı Ankara.

Morgan PM, Roberts JA, Feinerman AD, (1971). Psychological effect of acute physical activitiy. Archives of Physical Medicine & Rehabiliation. 52, 422-425.

North CT, McCullagh P, Tran ZV, 1990. Effect of exercise on depression.

Öğretir A, Demiriz S, 2007. Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi,15* (1), 105-122.

Öçalan S, 2003. Çevik kuvvet polisinin stresi ve depresyon düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışmanın etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003;38.

Örnek SV, 1971. Etnoloji Sözlüğü, Ankara Üniversitesi Basımevi Ankara.

Örnek S, 1979. Türk Halk Bilimi, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, Gelenek-Görenek ve inançlar Dizisi, 15–25–118.

Öy B, 1991. Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 2, 132-137.

Özbar N, 2007. Hareket eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özdemir B, 2007. Üniversite öğrencilerinde görülen depresyonun giderilmesinde dansın etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya.

Özer K, 1993. Antropometri sporda morfolojik planlama. Kazancı Matbaacılık, İstanbul, 1993.

Özer DS, Özer K, 2009. Çocuklarda Motor Gelişim, Kazancı Kitap Tic. A.Ş. İstanbul.

Özmen Ö, 1999. Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni. Bağırgan Yayınları Ankara.

Öztürkmen A, 1998. Türkiye'de Folklor ve Milliyetçilik, İletişim Yayınları, İstanbul.

Öztürk M, 2008. Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Belirtileri. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Sempozyumu, Gaziantep.

Öztürk M, 2007. Anne, Baba ve Eğitimciler için Çocuk Psikiyatrisi, Uçurtma Yayınları, İstanbul.

Öztürk F, 1998. Toplumsal Boyutlarıyla Spor, 1. Baskı, Ankara, Bağırgan Yayınevi, 47-71.

Payne VP, Isaacs LD, 2008. Human Motor Development: A Lifespan Approach. Mountain View, CA: Mayfield.

Perry CL, Kelder SH, 1993. The social world of adolescents: family, peers, schools, and the community. In: Millstein SG, Petersen AC, Nightingale EO. Promoting the health of adolescents: new directions for the twenty-first century. New York, Oxford University Press, 1993:73–96.

Plimpton CE, Regimbal C, 1992. Differences in Motor Proficiency According to Gender and Race. Perceptual and Motor Skills, 74, 339-402.

Pollatschek JL, O'hagan FJ, 1989. An investigation of the psycho-physical influences of a quality daily physical education programme. Health Education Research:Theory and Practice.4,341-350.

Rape RN, 1987. Running and Depression. Perceptual & Motor Skills. 64, 1303-1310.

Rutter M, 1987. Psychological resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3), 316-331.

Sadock BJ, Kaplan IH, Sadock V, 2007. Comprehensive Texbook of Psychiatry. 3. Cilt. Çeviri: Aydın H, Bozkurt A. Ankara, Güneş Kitabevi. 2007; 2064, 2087.

Samdal O, 1998. Achieving health and educational goals through schools: a study of the importance of school climate and students' satisfaction with school. Health Education Research, 1998, 13(3): 383–397.

Senemoğlu N, 2004. Gelişim öğrenme ve öğretim, Gazi Kitap Evi Ankara.

Sarı ÇS, 2005.Okulöncesi Dönemde Hareket Gelişimi ve Eğitimi. Milli Eğitim Bakanlığı dergisi Sayı 62.

Sarı K, 2001. Temel psikomotor becerilerin gelişimine farklı eğitim kurumları ve deneklerin özlük niteliklerine bağlı değişkenlerin etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Savaşır İ, Yıldız S, (1996). "Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. Bilişsel-Davranışçı Terapiler", Türk Psikologlar Derneği Yayınları, no:7.

Shulman BB, Capone NC, (2010). Language Development,Foundations Processes and Clinical Applications, Jones and Bartlett Publishers LLC 2010; 36-37.

Sümbül M, 1997. Halk Oyunlarının İşlevleri. Folklor ve Edebiyat Etnoloji Halkbilim Antropoloji üç aylık kültür dergisi sayı: 11, Ankara.

Swendsen, JD, 1997. Anxiety, depression and their comorbidity: An experience sampling test of the helplessness – hopelessness theory. Cognitive Therapy and Resarch, 21(1), 97 - 114.

Şahin M, Yetim A, Çelik A, 2012. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. İkinci Uluslararası Herkes için Spor Kongresi 8-11 Kasım 2012 Antalya.

Şahin NH, 1994. Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şenduran F, 2008. Sporcu olan ve sporcu olmayan ortaöğretim öğrencilerinin uyum becerileri, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191.

Şenol A, 1989. Türk Halk Oyunları Hizmetlerinin Yeniden Düzenlenmesi. Kültür Bakanlığınca Düzenlenen II. Milli Kültür Şûrası Bildirisi, Ankara.

Şenol S, 2006. Çocuk ve gençlik ruh sağlığı. HYB yayıncılık Ankara.

Şiraz M, 2008. Türk halk oyunlarıyla ilgilenen bireylerin halk oyunlarına yöneliş sebepleri. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya.

Soyer M, Avcı S, Akıncı T, 2003. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin bazı sağlık davranışları açısından incelenmesi. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. s122–123. İnönü Üniversitesi Malatya.

Sökezoğlu D, 2010. Ritim hareket ve şarkı öğretimi temelli müzik eğitiminin 7-11 yaş grubu çocuk yuvası öğrencilerinin sosyal gelişimleri üzerine etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitim Anabilim Dalı Ankara.

Tan N, 1985. Folklor (Halk Bilimi)Hakkında Genel Bilgiler, İstanbul, Halk Kültürü,1985, 23–30–31.

Tarcan SS, 1946. Hatıralarım, Türkiye Yayınevi, İstanbul.

Tatlı İ, 2004. Niğde ilinde ortaöğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayanların atılganlık, yalnızlık, depresyon ve akademik başarılarını karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Niğde.

Tekin G, Amman MT, Tekin A, 2010. Serbest zamanda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası insan bilimleri dergisi.

Terzioğlu A, 1986. Türk oyunlarında figürlerin sembolik anlamı ve eğitimdeki rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,1986, 2–3 İstanbul.

Tietze H, 2002. Tarihi ve etimolojik Türkiye türkçesi lugati, Cilt 1, Simurg Yayınları, İstanbul.

Tiryaki Ş, 1991. Sportif performans ile edwars kişisel tercih envanteri verilerinin ilişkisi, Spor Bilimleri Dergisi,2 (2) s.32-37,

Toygar K, 1988. Halk oyunlarımızın tarihi ile ilgili notlar. Millî Kültür, Sayı,62, Eylül, s. 78-80.

Travvicksmith J, 1994. Interactiions in the Classroom: Facilitating Play in The Early Years, New York: Merrill/Macmilan.

Tuğrul C, Sayılgan MA, 1997. Depresyonla Başa Çıkma Yolları, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1997.

Türkiye Halk Oyunları Federasyonu. Erişim tarihi,11 Mart 2015. Erişim adresi, www.thof.gov.tr

Uzbaş A, 2003. İlköğretim 4. ve 5. sınıflarda okuyan öğrencilerin sosyal becerileri ve okul uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Vaizoglu SA, 2004. Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2004.

Weinstein WS, Meyers AW, 1983. Running as a treatment of depression:is it worth it? Journal of Sport Psychology 5.pp.288-301.

Weiss G, 1996. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. Child and Adolescent Psychiatry: A Comparative Textbook. (Ed: M. Lewis), 2nd ed., USA: Williamson & Wiikins, 544-64.

Winnick JP, 2005. Adapted Physical Education and Sports. Human Kinetics 4th Edition.

Wright, MO, Masten AS, 2005. Resilience process in development. InGoldstein S. Brooks R. B. (Eds.), Handbook of resilience in children (pp. 17-39), New York: Springer.

Yavuzer H, 2005. Çocuk psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 131

Yeltepe H, 2010. Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde düzenli egzersizin depresyon ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yerlikaya İ, 2006. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğilimli programların ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yeşilyaprak B, 2006. Gelişim ve öğrenme psikolojisi, , Ankara: Pegema Yayıncılık.

Yıldız Y, 2011. Depresyon ve egzersiz. 13.Ulusal Spor Hakemliği Kongresi Konuşma Metni 16-18 Aralık 2011 Bursa.

Yılmaz A, 2000. Anne-baba tutum ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 7(3), 160-172.

Yılmaz A, 2001. Çocukların algıladığı anne-baba arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkiler. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 8(2), 85-93.

Yiğit R, 2008. İlköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, s.79, 80, 81, 82, 83, Konya.

Yörükoğlu A, 2010. Çocuk ruh sağlığı. Özgür Yayınları Eğitim Dizisi İstanbul.

Zaichowsky BL, Martinek T, 1980. Growth and Development. The Child and Physical Activity, The C.U. Mosby Company, Saint Louis.

Zeis, AM, Lewinsohn, PM, Munoz RF, 1979. Nonspecific improvement effects in depression using interpersonal skills training, pleasant activity schedules or cognitive training, Journal of Consulting, Clinical Psychology. 47(3), pp.427-439.

Zorba E,1999. Herkes için spor ve fiziksel uygunluk, Nobel Basımevi Ankara, s: 38-47.

8. ÖZGEÇMİŞ

1980 yılında Konya'nın Akşehir ilçesinde doğdu. İlk ve orta öğrenimini Akşehir' de lise öğrenimini ise Konya Lisesinde tamamladı. Yükseköğrenimine Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde başlayarak, 2004 yılında mezun oldu. Konya'nın birçok özel ve resmi eğitim kurumlarında halkoyunları eğitmenliği yaptı. Selçuk Üniversitesi Halkoyunları Topluluğunda ve Konya Gençlik Hizmetleri İl Müdürlüğüne bağlı Gençlik Merkezi Halkoyunları Topluluğunda oyuncu ve fahri grup lideri olarak görev aldı.

2006 yılında Şanlıurfa Viranşehir Lisesinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak göreve başladı. 2011-2014 yılları arasında Konya Meram Hasanköy İlkokulunda Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yaptı. 2014 yılından beri Kaşgarlı Mahmut Ortaokulunda Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Evli ve bir çocuk babasıdır.