T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ZİHİNSEL ENGELLİ ERGENLERDE SPORTİF REKREASYON AKTİVİTELERİNİN BENLİK SAYGISINA ETKİSİ

Emine KOÇAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Danışman
Öğr. Gör. Dr. Ezgi ERTÜZÜN

KONYA - 2016

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ZİHİNSEL ENGELLİ ERGENLERDE SPORTİF REKREASYON AKTİVİTELERİNİN BENLİK SAYGISINA ETKİSİ

Emine KOÇAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Öğr. Gör. Dr. Ezgi ERTÜZÜN

Bu araştırma Selçuk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından …….. proje numarası ile desteklenmiştir.

KONYA - 2016

ÖNSÖZ

Bu çalışmada zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisini inceledik**.** Zihinsel engelli bireylerin sportif rekreasyon etkinlikleri ile kendilerini sağlıklı bir biçimde algılamalarını sağlayıp, aynı zamanda toplumda özel çocuklarla ilgili farkındalığın artırılmasına katkıda bulunmak amacı ile bu çalışmayı gerçekleştirdim.

Bu çalışmanın planlanmasında ve yürütülmesinde yardımını esirgemeden önderlik eden danışmanım Öğr. Gör. Dr. Ezgi ERTÜZÜN'e, her fırsatta değerli görüşlerine başvurduğum arkadaşlarım Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Mustafa AKIL ve Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Rekreasyon Bölüm Başkanı Doç. Dr. Ziya BAHADIR'a, yardım ve desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Meral TAŞPINAR'a, Ali KANBER'e, İsmail Hakkı GÜRTÜRK'e, Polat KILINÇ'a, Ayşegül KARAKURT'a, Engin ÇAKILLAR'a, Mehmet Fatih EKİNCİ'ye, Songül ALTINTOP'a ayrıca çalışma grubuna sportif rekreasyon çalışmalarını yaptıran Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Antrenörlerine, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği A.B.D. Arş. Gör. Arzu KOÇAK UYAROĞLU'na, çalışma grubunda yer alan özel öğrencilere ve ailelerine, teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte başaracağıma inanan ve bu konuda beni cesaretlendiren değerli arkadaşım Davy WIJNANT'a, bu günlere gelmemi sağlayan sonsuz destekçilerim ablalarım Fadim KOÇAK ve Süreyya KOÇAK'a, canım yeğenim Yaman Ata'ya, çok değerli anne ve babama teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÇİZELGELER LİSTESİ v

ÖZET vi

SUMMARY vii

1. GİRİŞ 1

1.1. Zihinsel Engellilik Kavramı ve Zihinsel Engelli Olma Nedenleri 2

1.1.1. Genetik Bozukluklar 2

1.1.2. Kromozom Bozuklukları 2

1.1.3. Doğum Öncesi Nedenler 2

1.1.4. Doğum Anındaki Nedenler 3

1.1.5. Doğum Sonrası Nedenler 3

1.1.6. Çevresel Nedenler 3

1.2. Zihinsel Engelliliğin Sınıflandırılması 3

1.2.1. Psikolojik Sınıflandırma 3

1.2.2. Eğitsel Sınıflandırma 4

1.3. Zihinsel Engelli Ergenler 4

1.4. Rekreasyon 5

1.4.1. Rekreasyonun Tarihi 6

1.4.2. Rekreasyonun Özellikleri 6

1.4.3. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması 7

1.4.4. Terapatik Rekreasyon 8

1.4.5. Zihinsel Engelliler İçin Rekreasyon 13

1.5. Benlik Kavramı 13

1.6. Benlik Saygısı 14

1.6.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler 14

1.6.2. Benlik Saygısını Olumsuz Etkileyen Durumlar 16

1.6.3. Benlik Saygısının Özellikleri 18

1.6.4. Zihinsel Engelli Ergenlerde Benlik Saygısı 19

2. GEREÇ VE YÖNTEM 21

2.1. Veri Toplama Araçları.....23

2.2. Verilerin Analizi.....23

3. BULGULAR.....26

4. TARTIŞMA.....27

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 29

6. KAYNAKLAR 31

7. EKLER.....37

EK A: Etik Kurul Kararı 37

EK B: Ebeveyn Onam Formu.....38

EK C: Valilik İzni 39

EK D: Sosyo –Demografik Bigi Formu 43

EK E: Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri.....41

EK F: Yapılandırılmış Sportif Rekreasyon Aktivite Programı.....42

8. ÖZGEÇMİŞ 46

ÇİZELGELER VE TABLOLAR LİSTESİ

Çizelge 1.1. Zekâ Seviyesine Göre Mental Retardasyonun Sınıflandırması 4

Çizelge 1.2. Terapatik Rekreasyon İle İlgili Yaklaşımlar..... 9

Çizelge 2.1. Çalışma Hacmi Büyüklüğü 21

Çizelge 2.2. Benlik Saygısı ön test ölçümlerinde deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması.....22

Çizelge 2.3. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin demografik özelliklerinin sayısı ve ortalaması (n=80)..... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Çizelge 2.4. Kolmogorov-Smirnov Normallik Test 24

Çizelge 3.1. Deney Grubunun ön test -son test ölçümlerinin karşılaştırılması 26

Çizelge 3.2. Benlik Saygısı son test ölçümlerinde deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması 26

ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Zihinsel Engelli Ergenlerde Sportif Rekreasyon Aktivitelerinin Benlik Saygısına Etkisi

Emine KOÇAK

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2016

Bu araştırmanın amacı, yapılandırılmış Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin, Hafif Düzey Zihinsel Engelli Ergenlerin Benlik Saygısına etkisini değerlendirmektir.

Araştırmanın örneklemi, Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde, Adolesan Çağda Hafif Düzeydeki 39 Zihinsel Ergen Uygulama grubu, 41 Zihinsel Ergen de Kontrol grubu olmak üzere 80 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma katılımcıların ailelerinin ve Konya Valiliğinin İzni ile ve hafif zihinsel engelli bireylerin gönüllü katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma yarı deneysel, "ön test–son test ve kontrol gruplu desende yapılmıştır. Çalışma öncesinde deneklere çalışma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Uygulama grubuna haftada 2 gün, ikişer saatlik rekreasyonel sportif aktiviteler, Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı daha önce zihinsel engellilerle çalışmış antrenörler eşliğinde 8 hafta boyunca yaptırılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir rekreasyonel sportif aktivite yaptırılmamıştır. Uygulama programının bitiminden sonra ergenlere aynı ölçekteki sorular tekrar uygulanarak daha sonra ön test ve son test verileri karşılaştırılmıştır. Bu araştırmada Veri toplama aracı olarak Sosyo- demografik form ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. İki grup (Kontrol ve Deney grubu) arasındaki Benlik Saygısı farklılığı için ön testte bağımsız iki grup t-testi, son ölçümlerdeki bağımsız karşılaştırmada ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Grupların kendi içinde ön ve son karşılaştırmalarında bağımlı iki grup Wilcoxon testi uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak sürekli değişkenlerde ortalama, en küçük, en büyük, ortanca ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerde ise yüzdelik dağılımlar için frekans analizi kullanılmıştır.

Benlik Saygısı ön ölçümlerinin geçerliliği 0,892 ve son test için ise 0,907 olarak belirlenmiştir. Cevaplar sadece iki şıklı olduğundan Kuder-Richardson-20 (KR-20) formülü ile hesaplanmıştır. Benlik saygısı ön ölçümleri normal dağılıma uygun iken (KS-Z=0,949, p=0,329 >0,05) son ölçümler normal dağılıma uygun değildir (KS-Z=1,410, p=0,037).

Araştırma sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Hafif Düzey Zihinsel Engelli Ergenlerin Benlik Saygısına olumlu bir etkisi vardır denilebilir.

Anahtar Sözcükler: Benlik Saygısı; Boş\Serbest Zaman; Hafif Zihinsel Engelliler Rekreasyonel Sportif Aktiviteler; Rekreasyon.

SUMMARY

REBULLIC of TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effects of Sportive Recreation Activities on Self-Esteem in Adolescents with Mental Disability

Emine KOÇAK

Department of Coaching Education

MASTER/PhD THESIS / KONYA-2016

The present study was conducted in a quasi-experimental design with pretest-posttest and control group in order to determine the effects of the structured Athletic Recreation Activities Program to be applied on the mildly mentally disabled individuals attending to two Special Education Vocational Education Center affiliated to Konya Provincial Directorate of National Education on Self-Esteem by taking the sociodemographic features into consideration as well.

The population of the study included 80 intellectual disabled individuals who volunteered with the permission of their families and the Office of the Governor of Konya. Of these 80 mildly mentally disabled adolescents, 39 comprised the Experimental Group and 41 comprised the Control Group. Prior to the study, the subjects were duly informed about the study. The experimental group performed two-hour athletic recreational activities 2 days a week for a period of 8 weeks under the supervision of coaches who had previously work with mentally disabled people and who were working under the Konya Provincial Directorate of Youth Services and Sports. The control group did not perform any athletic recreational activity. After the completion of the experimental program, the adolescents were asked questions at the same scale again, and then the pretest and posttest data were compared. In the present study, the Sociodemographic Form and Coopersmith Self-Esteem Inventory were used as the data collection tools. Independent two-group t-test was used in the pretest for determining the difference in the Self-Esteem of the two group (the Control and the Experimental Groups), and the Mann-Whitney U test was used in the independent comparison in the last measurements. The dependent two-group Wilcoxon test was employed in the pretests and posttests within the groups themselves. As descriptive statistics, the mean, the minimum, the maximum, the median and the standard deviation values were employed in the continuous variables. In categorical variables, the frequency analysis for percentage distributions was used.

The validity of the preliminary measurements of the Self-Esteem was found to be 0.892 and the value for the posttest to be 0.907. Since the answers had only two options, it was calculated by using the Kuder-Richardson-20 (KR-20) formula. While the preliminary measurements of Self-Esteem were found to be in accordance with the normal distribution (KS-Z=0.949, p=0.329 >0.05), the last measurements were not in accordance with the normal distribution (KS-Z=1.410, p=0.037).

Consequently, a significant difference was found between the pretest and posttest points of the experimental group. It was also found out that there was a significant difference between the experimental group and the control group as well. The findings obtained suggested that Athletic Recreational Activities had a positive effect on the Self-Esteem of the Adolescents with Mild Mental Disability. It is considered that randomized controlled studies to be conducted on this subject at the national level would provide remarkable contributions to the development of athletic recreational activity programs for mildly mentally disabled individuals and to the self-esteem of mentally disabled individuals.

Key Words: Self-Esteem; Leisure; Mild Intellectual Disabilities; Recreational Sports Activities; Recreation

1. GİRİŞ

Tüm bireyler için fiziksel uygunluk egzersiz için gerekli kabul edilmekte ve faydaları tüm çocuklar için önemli ve evrensel olarak görülmektedir (Murphy ve Carbone 2008). Zihinsel engelli bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinin herhangi bir engeli olmayan bireylere göre düşük olması daha az fiziksel aktivite yapmalarından ve daha sınırlı düzeyde hareketlerinden kaynaklanıyor olabilir (Pitetti ve ark 2009). Günlük yaşam aktiviteleri ve topluma katılım için bireylerin başkalarına bağımlı olmadan hareket edebilmesi çok önemlidir. Bu anlamda zihinsel engelli bireylerin, engeli olmayan bireylere göre daha fazla duygusal sorunlar yaşadıkları ve bununda yaşamlarına davranış problemleri olarak yansıttıkları belirtilmiştir (Brannon 1999). Yaşla birlikte zihinsel engelli bireylerde denge, kuvvet gibi parametrelerde kayıplar meydana gelmekte, katılımın sağlanmasıyla birlikte de psikolojik ve zihinsel yararların arttığından bahsedilmektedir. Engelli bireylerdeki düşük performans düzeyleri inaktif yaşam sürmeleri, fiziksel aktivite faaliyetlerine katılımlarının azlığı, fiziksel yetersizlik ve özgüven azlığından da kaynaklanmaktadır (Graham ve Reid 2000). Spor ve rekreatif egzersizler zihinsel engelli bireylerin özgüvenini artırma ve sosyalleşmesine katkı sağlarken (Guidetti ve ark 2009), kaygı ve depresyon belirtilerini de azaltmalarına fayda sağlamaktadır (Hinckson ve Curtis 2013).

Bireylerin engeli ile başa çıkarak bu engelin hafifletilmesini destekleyen spor ayrıca kas-sinir sistemi ile vücudun metabolik, fizyolojik ve zihinsel gelişimini de destekler. Spor aktivitelerinde bulunmanın, zihinsel engeli olan bireyler üzerindeki sosyal, motor, psikolojik gelişim alanlarındaki olumlu etkilere bakıldığında, bu aktivitelerin planlanması ve uygulanması, sadece spor müsabakalarına yönelik değil, rekreasyon aktivitelerine yönelikte olmalıdır (Dönmez 1999).

Bu noktada yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivitelerinin zihinsel engelli ergenlerin benlik saygısına olumlu katkıda bulunup bulunmayacağı merak uyandırmaktadır. Ulusal ve uluslar arası literatür incelendiğinde de boş zaman aktivitelerinin zihinsel engelli ergenlerin benlik saygısındaki değişimine yönelik çalışmalar sınırlıdır (Cazenave ve ark 2008, Kwok ve ark 2014, Pense ve ark 2011, Çokluk-Filazoğlu ve ark 2015). Bu nedenle çalışmada Sportif Rekreasyon

Aktivitelerinin Hafif Düzey Zihinsel Engelli Ergenlerin Benlik Saygısına etkisi sosyo-demografik özellikleri de dikkate alınıp değerlendirilerek rekreasyon alanında bilime katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Araştırma Soruları ;

1: Düzenli yapılan sportif rekreasyon aktivitelerinin hafif düzey zihinsel engelli ergenlerin benlik saygılarının öncesi ve sonrasında bir farklılık var mıdır?

2: Düzenli yapılan sportif rekreasyon aktivitelerine hafif düzey zihinsel engelli ergenlerin katılanlar ve katılmayanlar arasında bir farklılık var mı?

1.1. Zihinsel Engellilik Kavramı ve Zihinsel Engelli Olma Nedenleri

Zihinsel Engelli diğer bir adıyla intellectual disabilities, bireyin zihinsel işlevlerdeki normalin altı ve uyumsal davranışlardaki yetersiz durumunu tanımlamaktadır (Yanardağ 2001).

250'den fazla faktörün zihinsel engele neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenlerin başlıcaları aşağıda belirtilmiştir.

1.1.1. Genetik Bozukluklar

Genler temel kalıtım birimidir. Bunlar hücrelerin büyüme ve gelişimlerini yöneterek kontrol ederler. Genlerdeki bozulma hücrelerde oluşan biyokimyasal süreci durdurabilirler. Bu durum özelliklerin değişmesine neden olabilir. Bireyin genlerinde bulunan bozukluklar, gelişimlerini olumsuz etkileyerek zihinsel engelliliğe yol açabilmektedir (Vuran 2003).

1.1.2. Kromozom Bozuklukları

Hamilelikte teşhis edilebilen gen ve kromozom bozukluklarını önlemek amacıyla aileler, genetik araştırma merkezlerine yönlendirilmelidir (Vuran 2003).

1.1.3. Doğum Öncesi Nedenler

Bebeğin sağlıklı gelişimi açısından gebeliğin ilk üç ayı çok önemlidir. Annenin hamilelikte kullandığı ilaçlar, radyasyona maruz kalma, dengesiz ve yetersiz beslenme, alkol kullanımı, kan uyuşmazlığı gibi doğum öncesi nedenler

zihinsel engelliliğe sebep olabilmektedir. Bunların yanında akraba evlilikleri ve aile fertlerinden birinde veya annede zihinsel engellilik durumu çocuk için risk faktörü oluşturabilmektedir (Yalaz 1997).

1.1.4. Doğum Anındaki Nedenler

Doğum anında alınan enfeksiyonların yanında, erken, geç ve zor doğumlarda zihinsel engelliliğe yol açabilmektedir. Uzman olmayan kişilere doğum yaptırılması zihinsel engelliliğe neden olabilmektedir (Vuran 2003).

1.1.5. Doğum Sonrası Nedenler

Zihinsel engelliliğe, doğumdan sonra oluşan bazı problemlerde yol açabilmektedir. Bu problemler, beyin iltihabı ve tümörü, kafa travması, dengesiz ve yetersiz beslenme, kızamık, suçiçeği ve boğmaca gibi hastalıklar sayılabilmektedir (Vuran 2003).

1.1.6. Çevresel Nedenler

Bu düzeydeki zihinsel engellilik gösteren bireylerin % 75'inde, yoksul çevreye bağlı koşullar ve yetersiz öğrenme şartları gibi nedenlere bağlı olduğu belirtilmektedir (Vuran 2003). Bireyin zihinsel becerileri yeterli ve yaşıtlarına uygun olsa bile yetersiz beslenme, uygun olmayan ev şartları, oynama ve çevreyi tanıması için şartların sağlanmaması gibi durumlar zihinsel engelliliğe neden olmaktadır (Çiftçi 2001).

1.2. Zihinsel Engelliliğin Sınıflandırılması

Zihinsel engelli bireylerle çalışan uzmanlar, farklı sınıflandırmalar yapmaktadır. Bunlar psikolojik ve eğitsel sınıflandırma olarak iki grupta incelenebilmektedir (Ün 1999).

1.2.1. Psikolojik Sınıflandırma

Psikolojik sınıflama yaklaşımının kaynağında zekâ ölçümlerinin yer aldığı belirtilmektedir (Eripek 2005)

Çizelge 1.1. Zekâ Seviyesine Göre Mental Retardasyonun Sınıflandırması (Winnick ve Short 1999).

Zekâ Düzeyi	Mental Retardasyon Seviyesi
50-55' ten 70-75' e kadar	Hafif
35-40' tan 50-55' e kadar	Orta
20-25' ten 35-40' a kadar	Ağır
20-25' in altı	Çok Ağır

1.2.2. Eğitsel Sınıflandırma

Zihinsel engelli bireyler eğitim ihtiyaçlarına göre bölümlere ayrılarak bu ihtiyaçların karşılanmasında neyi öğrenebileceklerine cevap aramaktadırlar.

1- Eğitilebilir Zihinsel Engelliler: Zekâ puanları 50-54 ile 70-75 arasındadır (Çiftçi 2001, Yanardağ 2001, Ün 1999). Bireylerin öz becerilerini öğrenebildikleri gibi yetişkin birey çağında kısmen veya bütünüyle geçimlerini sağlayacak iş becerisi edinebilirler (Çiftçi 2001, Yanardağ 2001).

2- Öğretilebilir Zihinsel Engelliler: Zekâ puanları 25-35 ile 50-55 arasındadır (Çiftçi 2001, Yanardağ 2001, Ün 1999). Temel akademik becerilerde eğitilemezler fakat iletişim, kişisel bakım ve sosyal uyum becerilerini öğrenirler. Yetişkinlik çağında sosyal uyum becerisi doğrultusunda evde, yatılı okulda veya korumalı işyerinde çalışıp üretime ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayabilirler. (Çiftçi 2001, Yanardağ 2001).

3- Ağır ve Çok Ağır Derecede Zihinsel Engelliler: Zekâ puanları 25 ve altındadır (Çiftçi 2001, Yanardağ 2001, Ün 1999). Basit yaşam becerilerini öğrenebilirler. Hayatları boyunca yardıma ihtiyaç duyarlar (Çiftçi 2001, Yanardağ 2001).

1.3. Zihinsel Engelli Ergenler

Ergenlik dönemi benliğin gelişmesindeki en önemli zaman dilimi olarak gösterilmektedir. Bu dönemde ergenler yaşamlarının en değişken ve en fırtınalı dönemlerini yaşamaktadırlar. Bireyler bu dönemde hızlı büyüme-gelişme içinde oldukları için, toplumsal değerlerin farkına vararak kendilerine yönelik kimlik oluşturma çabası içindedirler (Altunay ve Öz 2006). Beden imajı ergenlik döneminde büyük ölçüde Benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir. Benlik saygısının fiziksel

karşılığı beden imajı olarak kabul edilmektedir. Beden, bireyin terk edemeyeceği bir parçası olup bundan ayrılamaz ve bundan vazgeçemez. Buna bağlı olarak bireyin hissettikleri, kendi bedeniyle ilgili hissettiklerine bağlı kabul edilmektedir (Kaner 2000). Ergenlik döneminde benlik saygısını düzenleyen sistemler önemli görülmekte ve bu sistemlerin incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu süreçte bilişsel alandaki ilerlemelerin sağlanması sonucunda ergen bireylerin "benmerkezci" düzeyleri artmaktadır. Gelişmenin bir sonucu olarak çok kırılgan olunan bu dönemde ergenin onaylanmaya ve önem verilmeye ihtiyacı vardır. Karasız bir yapısı olan ergenler, uygun çevre koşullarında bile kabul edilme konusunda tereddüt içindedir. Çevresine karşı başarısızlık duyguları yüksektir. Bu dönemde gerçek kimliğini araştırmaya çalışan bireyler, bir yandan bu kimliği kendi üstüne giymeye çalışırken diğer taraftan da aileye olan bağımlılığından kurtularak yeni oluşturmaya çalıştığı kimliğini aile ve yaşadığı topluma kabullendirmeye çabalar. Bunun sonucu olarak toplumsal değerlerin gözden geçirildiği, yaşıtları ile ortak sorunların tartışıldığı, ortak bir gruplaşma görülebilir. Oluşan bu gruplar, ergene ailenin veremediği ait olma ve kabul görme hissini verebilir (Pekcan 2006).

Zihinsel engelli bireylerinde diğer insanlarda olduğu gibi yemek, içmek, sevmek, sevilmek, kabul edilmek ve başarılı olmak gibi sosyal, biyolojik ve fizyolojik gereksinimleri vardır. Kendine güveni az olan zihinsel engelli bireyler, grup faaliyetlerinde lider olmak yerine başkasına uymayı tercih ederler (Short 1995).

1.4. Rekreasyon

Boş zaman, insanın zorunluluklara bağlı olmadan, amaç, şart koşmadan, kişinin eğilim ve arzusu yönünde, kendi örf, adet ve geleneklere uygun tarzda başkaları ile birlikte veya yalnız başına meşguliyeti ve dinlenmesi için hak ettiği zamandır (Karaküçük 2005).

Rekreasyon diğer bir adıyla boş zaman bireyler tarafından etkili, yaratıcı, bireysel ve sosyal amaç güdülerek yapılan aklı ve vücudu yenilemek amacıyla ilgi ve gereksinimleri cevap veren etkinliklerdir (Chase 1996).

Rekreasyon, insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı bir faaliyete katılması ile monoton modern hayat ve yaşam kavgasının sıkıcı havasından sıyrılarak kendisini bulması ve kendi duygularına ortak olacak diğer insanlarla

kaynaşarak zevk içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (Erkan 1998).Genel olarak, insanların boş vakitlerinde gönüllü olarak etkinlikler de bulunmasıdır (Erkan 1995).

1.4.1. Rekreasyonun Tarihi

Tarihin ilk sporları savunma saldırı kökenli olanlarıydı. İlk insansı yaratıklar bundan 2-3 milyon yıl önce, yırtıcı hayvanlarla göğüs göğüse çarpışırlardı. Ondan sonra çıplak elleriyle sıkılı yumruklarını, daha sonra da ok ve yayı, mızrak ve kılıcı kullanmayı öğrendiler. İşte, güreş, boks, cirit, okçuluk ve eskrim gibi temas sporları bu hayat-memat kavgasının barışçı benzetimleri olarak şekillendi, gelişti. Arkeolojik kazılar sonucu ortaya çıkan belge ve bulgulardan güreş, boks, eskrim ve okçuluğun İ.Ö. 3000 yıllarında, Beni Hasan (Mısır) ve Kyafete (Irak) dolaylarında, yani tarihin ilk devletleri olan Mısır ve Sümer'de yapıldığını biliyoruz (Fişek 1985).

Eski Mısır'da, eğer isimlendirilebilirse spor popüler aktiviteydi. Eski Mısır'da spor ve dindarlık konuları arasındaki bağ oldukça güçlüydü. Kuş ve balık avcılığı gibi aktiviteler bütün aile tarafından sevilirdi (İbrahim 1991).

Eski Yunan kuzeyinde Atina'ya yerleşmiş olan Mikanoslular, kültür ve rekreasyon açısından merkez haline geldiler (Cordes ve İbrahim 1999).

Yunan filozof Plato, Yunanlılardaki müziğin, cimnastiğin ve diğer rekreasyon aktivitelerinin niteliklerini sorgulamaktaydı. Plato bu eğlendirici aktivitelerin mental sağlık için değerinin farkına varmıştı (John ve Jenny 1955).

Roma'nın boş zaman aktiviteleri yaratıcı, yapıcı ya da destekleyici değildi. Daha çok, kanlı ve barbarca eğlenceler, çeşitli küçük düşürücü eğlenceler ve abartılı din dışı gösteriler yapılırdı. Romalıların eğlence ve rekreasyon alışkanlıkları medeniyetin zayıflaması açısından iyi bir örnektir (Meyer ve ark. 1969).

1.4.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun herkes tarafından kabul edilebilen veya üzerinde fikir birliğine varılmış ortak tanımını yapmak oldukça güçtür. Ancak bu alanda çalışan pek çok profesyonel rekreasyonun bazı temel özelliklerini belirlemiştir (Karaküçük ve Gürbüz 2007). Bahsedilen bazı temel özelikler şu şekilde sıralanabilir;

1-Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanır.

2-Özgürlük hissi verir.

3-Tembellik karşıtı bir aktivitedir.

4-Rekreasyon boş zamanda yapılır.

5-Rekreasyon zevk ve neşe verir.

6-Rekreasyon anlık tatmin sağlar ve hemen aktivitenin içindedir.

7-Rekreasyon rutinin değişmesini sağlar.

8-Rekreasyonun anlamı katılımcıya göre farklılaşabilir.

9-Rekreatif etkinlikler bireysel ve toplumsal yararlar sağlamalı, yapıcı ve sosyal açıdan uygun olmalıdır.

10-Rekreasyon bireyseldir, başkası için yapılmaz.

1.4.3. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Oyun, eğlence ve mutluluk veren serbest zaman aktivitelerinde bulunan çocuklar bu olumlu duyguları davranışlarına yansıtırlar (Luo 2005).

1-Zihinsel (düşünme) aktiviteleri; Zihin ve düşünce kullanılarak uyum sağlanılan etkinliklerdir.

2-Spor ve egzersiz; katılımcının çok çeşitli spor alanlarındaki etkinliklerini içerir.

3-Müzik; Bu bölüm kişinin aktif katılımını hem de seyirci olarak pasif katılımını kapsar. Bunlar; konserlere katılmak, beste yapmak, ıslık çalmak vb.

4-Resim; Müzik sınıflandırılması gibi resim bölümünde de kişilerin aktif ve pasif katılımları vardır. Bunlar; resim sergilerine katılmak, gezmek, çizim yapmak vb.

5-Dans: Bu gurubu oluşturan etkinlikle de hem aktif hem de pasif katılım içerir. Seyirci olmak veya aktiviteyi yapmak katılım sağlar. Bunlar; aerobik dans, oryantal dans, halkoyunları, modern dans vb.

6-Hobiler; hobi bölümü oldukça kapsamlıdır ve çeşitlidir. Bunlar; elbise dizaynı, yemek pişirme, örgü örmek, elektronik işlerle uğraşmak vb.

7-Oyunlar; Bunlar çocukluk çağı oyunlarıdır. Bu oyunlar yarışma biçiminde olmayan eğlence amaçlı yeni oyunları da içerir. Bunlar kâğıt oyunları, şans oyunları bilgi oyunları, bilgisayar oyunları, puzzle, hokkabazlık, ezber oyunları vb.

8-Rahatlama; Katılımcıyı zihin, fizik ve duygusal olarak rahatlatan faaliyetlerdir. Bunlar; Müzik dinleme, derin düşünme, masaj, sıcak banyo, güneşin batışını izlemek vb.

9-Sosyal aktiviteler; Akraba Toplantıları, arkadaş ziyaretleri gibi sosyal etkinliklerdir (Mirzeoğlu 2003).

1.4.4. Terapatik Rekreasyon

Rekreasyonun kendi içerisindeki özel hizmet alanı olan terapatik rekreasyon, bireylerin yaşam kalitelerini elde etmede, rekreasyonla tedavi yöntemini benimseyen bir hizmettir. Diğer bir anlatımla terapatik rekreasyonu boş zaman aktivitelerinin alışkanlığa dönüşmesi ve yaşam tatminine etki sağlayan, fonksiyonel bir hizmet türü olarak tanımlamak mümkündür (Rothwell ve Piaat 2006).

Boş zaman ve rekreasyon kavramları “terapi” kelimesi ile beraber kullanıldığında bilinen anlamın dışında bir anlam kazanır. Terapatik rekreasyon, rekreasyonla terapi veya bu isimlerin altında programlara katılan bireylerin boş zamanları gibi kavramlar engelliler, yaşlılar veya hastalardan oluşan özel gruplar için tedavi ya da rehabilitasyon esas amacıyla kullanılır. Bu durumda boş zaman ve rekreasyonun anlamı farklılaşır. Ancak özel gruplar ve engelsiz bireyler çoğunlukla benzer rekreasyonel etkinlik kaynaklarını kullanırlar (Karaküçük 2012).

Terapatik rekreasyon hastalık, engellilik veya sosyal durumlarda özel ilgiye gereksinimi olan bireylerin, sağlığını kazanmasına yardım etmek veya yaşam

kalitelerini arttırmak için aktivite, eğitim ve rekreasyon tedavi yöntemlerinin kullanıldığı hizmet olarak tanımlanır (Sylvester ve ark 2001).

Uygulanma şekline göre ise terapatik rekreasyon, profesyonel uzmanlar eşliğinde, fiziksel, zihinsel ya da duygusal sorun yaşayan kişilere aktiviteler yardımıyla, tıbben onaylanmış tedavi maksatlı uygulanan bir yöntemdir (Dustin 2000). Bu yöntem bireyin yaşam stili ve kimliğinin önemli bir seviyesine, olumlu bir değişim üretme ve katmayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede çeşitli terapatik boş zaman aktiviteleri ile bireyin sosyal, zihinsel ve ruhsal yönden iyileşmesine, toparlanmasına ve davranış değişimine odaklı olmaktadır (Bunt ve ark 2008).

Terapatik rekreasyona yönelik yaklaşımlar çizelge 2'de açıklanmaya çalışılmıştır (Robertson ve Long 2008).

Çizelge 1.2. Terapatik Rekreasyon İle İlgili Yaklaşımlar.

Yaklaşım	Tanım
Rekreasyon Hizmetleri Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacı özel ihtiyaçları olan insanlara rekreasyon hizmetlerinin sunulmasıdır. Terapatik rekreasyon uzmanı, engelli insanların boş zaman ve faydalarını tecrübe etmesini sağlama rolünü üstlenmektedir
Terapi Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacı hastalık ve engellilik durumlarının tedavi edilmesidir. Terapatik rekreasyon iyileştirme amacına yönelik bir araç olmaktadır.
Şemsiye (Karma) Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacında iki rol bulunmaktadır. Özel ihtiyaçları olan kişilere rekreasyon hizmeti sunmak ve hastalıkların etkilerinin iyileştirilmesi olarak sıralanabilen bu iki rol arasında değişim gerçekleşebilmektedir. Hunnicut (1980) şu görüşü öne sürmektedir: "terapatik rekreasyon, hem rekreasyonun subjektif niteliğine (kişinin ruh hali, eğlencesi) hem de somut sağlık ve tedavi çıktılarına sahip olması nedeniyle özel bir yapıya sahiptir." Terapatik rekreasyon, terapatik değişimlerin yönlendirilmesinin yanı sıra eğlence de sağlayabilmektedir.
Boş Zaman Yeteneği Yaklaşımı	Gunn ve Peterson (1978), Peterson ve Gunn (1984)akademik çalışmalarına göre terapatik rekreasyonun temel amacı üç aşamaya entegre olmaktadır. Bunlar: tedavi (terapi), boş zaman eğitimi ve rekreasyon katılımıdır. Sürekli devam eden süreç içerisinde nihai amaç bireylerin bağımsız boş zaman hayat stilini oluşturabilmesini sağlamaktır. Terapatik rekreasyon uzmanı hangi aşamada çalışılacağını kişilerin ihtiyaçları ve mevcut durum doğrultusunda seçmektedir.

1.4.4.1. Terapatik Rekreasyonun Yararları

Terapatik rekreasyon, kuramsal bir bakış açısı ile sağlıkla ilişkili boş zamanın yararları olarak tanımlanır. Boş zaman, sağlıkla ilişkili birçok farklı yönler de ele alınıp değerlendiriliyor olsa da, bu alanın boş zaman ile ilişkili olarak en belirgin temsil yönü stres ile baş edebilme, sağlıklı ve iyi olma durumu ile ilişkilidir. Sağlık

ve boş zaman literatür bilgilerinde boş zaman, olumsuz yaşam olayları ile başa çıkma, aşma ve engelleme şeklinde sınıflandırılmakta ve bu şekli ile de terapatik olarak bilinmektedir. Boş zaman yenilenme, canlanma ve sağlıklı olmaya yönelik katkı sağlayan bir harekettir. Bu özelliği ile de terapatiktir (Caldweell 2005).

Terapatik rekreasyonun temel yararı olarak tanımlanan sağlık kavramının yanı sıra literatürde, psikolojik, sosyal, bilişsel ve fiziksel yararlar olmak üzere terapatik rekreasyonun yararları olarak belirtilen dört temel grup bulunmaktadır;

1-Psikolojik Yararları

Terapatik rekreasyon özel durumdaki bireylerin içinde yaşadığı sıkıntıları ile baş edebilmesine, yaşamındaki engelleri aşması ve mücadele etmesine, diğer bireyler ile olan ilişkisine uyum sağlaması ve olumlu düşünmesine "uygulamaları" ile psikolojik anlamda yardımcı olmaktadır (Wozencroft ve ark 2012).Çünkü aktiviteler esnasında becerilerin kullanılması ve etkinleştirilmesi bireyin kendine olan güveninin artmasına, kendi ile barışık olmasına, sosyal olma durumuna destek olmaktadır.

Olumlu özellikler kazanmış bireyin negatif duygu durumuna girmesi zorlaşmaktadır (Vella ve ark 2013).

Keyif alma, zevk duyma ya da eş değer ifade olarak eğlenme önemli derecede bireyin psikolojisine yansıyarak, pozitif olmayı etkilemektedir (Dattilo ve ark 1998).Bireylerin pozitif duygu, güç ve inançlarını üst düzeye çıkarmak, yaşamlarından zevk almayı başarabilmelerine yardımcı olabilecektir. Bireylerin belli dönemlerde tek başına psikolojik sıkıntılar ile baş edememesi, terapinin önemli bir odak noktası olmaktadır. Bireylerin kendilerini keşfetmesine, öz varlıklarıyla buluşmasına olanak tanıyıp, gücünü ve yaşam kalitesini geliştirmeye teşvik anlamında etkin bir rol üstlenmektedir (Frisch 2006).

2-Sosyal Yararları

Sosyal yetenek, sosyalleşmeyi, birlikte çalışmayı ve kişiler arası etkileşimi artırarak, uygunsuz davranışları azaltır (Daly ve Kuntsler 2006). Boş zaman aktivitelerine katılım, sosyal anlamda topluma dahil olmayı sağlayan, yani bireyin toplumda yerini korumasını, kendini ifade edebilmesini teşvik ettiği için, sağlığı destekleyip bireyin potansiyelinin tanıtılmasına imkan tanımaktadır (Passmore

2003). Boş zaman aktivitelerine katılım bireyin arkadaşlık ve dostluk bağlarını güçlendirmekte, sosyal ilişki ve etkileşimi artırarak sosyal destek yaratmaktadır. Aile ve arkadaşlar ile birlikte olma fırsatı yaratmasıyla birlikte geçirilen hoş vakit, bireyin içsel motivasyonunun gelişimine katkı sağlamaktadır (Caldweell 2005).

Sosyal aktiviteler özel konumdaki bireylere problem çözme, güven oluşturma, beyin fırtınasına yönelik önemli fırsatlar yaratmaktadır. Sosyal bağlantılara değer oluşturup, bireyin hayatına anlam katarak, sağlıklı bir yaşam kazandırmaktadır (Gassaway ve ark 2011). Bireyin günlük stres kaynakları ile başa çıkma kapasitesini artırmakta ve ciddi bir sosyal destek sağlamaktadır (Vella ve ark 2013).

3-Fiziksel Yararları

Fiziksel aktiviteler, bireyin fiziksel işlevselliğini artırarak, hareketsiz yaşamın birey üzerindeki olumsuzluklarını azaltıp birtakım, fizyolojik rahatsızlıkların sürecini yavaşlatmakta ve düzeltebilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, kardiovasküler risk faktörü ve buna dayalı rahatsızlıkları azaltmakta ayrıca osteoporoz, obezite, romatizma, akciğer hastalıkları, diğer kronik hastalıklara karşı koruyucu önlem olabilmekte veya düzeltme yoluna gitmektedir (Lynn ve ark 2008).

Araştırmacılar fiziksel boş zaman aktivitelerine katılımın yaşla ilişkili fiziksel engelliliği engelleyebileceğini belirtmişlerdir (Caldweell 2005). Fiziksel fonksiyonel kapasitesinin gelişimi sağlık durumundaki problemlerin giderilmesinde etken bir rol üstlenerek, psikolojik olarak iyi olmayı güçlendirmekte ve yaşam kalitesine önemli bir katkı sağlamaktadır. Pozitif ruh hali ve olumlu duygular, vücudun bağışıklık sistemini korumaya yarayan T ve B hücrelerinin aktivitesini artırarak, vücuda zarar verecek birçok organizmaya karşı savunma kapasitesi geliştirip, immün sisteminin güçlenmesine neden olmaktadır. Pozitif ruh haline önemli derecede katkı sağlayan unsurlardan biri boş zaman aktiviteleri içerisinde yer alan, bireyin beceri ve yetenekleri doğrultusunda katıldığı ve kendisini motive ettiği, fiziksel aktiviteler olmaktadır (Carruthers ve Hodd 2007).

4-Bilişsel Yararları

Boş zaman katılımının bilişsel yararları, bireyin düşünmek ve algı yeteneğine göre davranışlarının kontrolü ve aldığı kararları uygulayabilmesi, yaşam tarzını ve

sağlık durumunu etkileyen faktörler olarak tanımlamak mümkündür. Bireyin davranışlarının kontrolü dikkat süresi, konsantrasyon, hafıza, odaklanma ve karar almak gibi bilişsel yararları kapsamaktadır (Kunstler ve Daly 2010). Bilişsel yeteneklerin doğru yönde kullanılması bireyde olumlu duyguların uyanması ve canlanmasıyla pozitif bir etki yaratarak, ruhsal yönden doygunluğa ulaşılması sonucunda olumlu düşünme ve sağlıklı davranışlara neden olduğu belirtilmektedir (Carruthers ve Hodd 2007).

1.4.4.2. Zihinsel Engelliler İçin Terapatik Rekreasyon

Rekreasyon ve boş zaman, terapide bir teknik olarak kullanılmaktadır. Fonksiyonel becerileri düşük ya da özel davranışsal problemleri olan bireylere, boş zamanı olumlu kullanmanın yaşamlarını iyileştirmeye yardımcı olduğu ve bireyin hoşlandığı ya da zevk duyduğu bir boş zaman aktivitesine katılımı ile ruh durumunu olumlu bir şekilde yükseltip, pozitif bir ivme yarattığı vurgulanır. Bireylerin maksimum düzeyde iyi olmalarını kolaylaştırmaya yardım etme sürecinde boş zaman aktivitelerini kullanan bir yöntem olarak da belirtilebilir (Leitner ve Leitner 2004). Özel gereksinime sahip bireylerin, istenilen davranış kontrolünün boş zaman katılım yolu ile sağlanması, bütünsel yaşamını güçlendirmektedir. Sağlıklı ve iyi olmada mümkün olan en yüksek seviyeye ulaşılmada terapi olarak boş zaman katılımlarının önemi vurgulanmaktadır (Van ve Heintzman 1996).

Terapatik rekreasyonun amacı sadece ruhu canlandırmak değil aynı zamanda eğitsel ve terapi amaçlarıyla da sonuçları gözlemleyerek, değerlendirmektir. Özel durumda olan, hasta ve özürlü bireylere yönelik hizmet sağlamaktadır. Tüm bu bireyler din, ırk, ulusal kök ayrımı gözetilmeksizin yaşamın içerisinde yer alan zengin, fakir, genç ve yaşlı bireylerdir. Bunların birçoğu fiziksel ve zihinsel sınırlamaları olan kişilerdir (kör, sağır, diyabetik, zihinsel engelli, romatizmalı ve kalp hastaları vb.). Ancak tüm bu sınırlamalar içerisinde onlar hala aynı duyguları taşıyan birer bireylerdir. Mutlu ve dolu bir hayat hakkı ve yaşam memnuniyetleri için diğer bireyler gibi aynı temel ihtiyaç ve arzulara sahiptir. Toplumdaki tüm vatandaşların sahip olduğu rekreasyon fırsat ve imkanlarına aynı şekilde onlar da sahip olmalıdır (Rensvold ve ark 1957).

Rekreasyonel su egzersizlerinde, suyun fizyolojik ve psikolojik etkisini iyi bilen terapatik rekreasyon uzmanları bu yöntemi tedavilerinde sıklıkla kullanırlar (Broach 2001). İskelete yük bindirmeyen yüzme branşı engellilerin iyileşme süreçlerinde önemli bir araçtır (Sevim 1977).

1.4.5. Zihinsel Engelliler İçin Rekreasyon

Fizik egzersizleri rekreasyonun önemli bir bölümünü oluşturur. Engelli ya da engelsiz bireyler için, rekreasyonel etkinliklerin yapıldığı ortamlar sosyalleşme ve uyum seviyesinin gelişimini desteklemek açısından olanaklar sunar (Ayvazoğlu ve ark 2006). Bu etkinliklere düzenli katılmak uyum düzeyinin artışına katkı sağlar (Kocatürk 2005).

Zihinsel engelliler diğer alanlara bakıldığında spor aktivitelerinde daha başarılıdır. Sporun benlik saygısı, kendine güven, başarı duygusunu tatma ve sosyalleşmede önemli rolü vardır (Bruininks ve Chvat 1990).

1.5. Benlik Kavramı

Benlik kavramı insanın kendini algılayışı ve kavrayış biçimidir (Bal 2003). Hayatın her alanında görülen seçimlerde, bireyin kendisini nasıl görerek değerlendirdiği, yani benlik kavramı önemli rol oynar (Karaaslan 1993).

Benlik kavramı bireyin kendisi ile ilgili algısı olarak tanımlanır. Algılar kişinin yaşantısı ve çevreyi yorumlamasıyla biçimlenerek bireyin çevresinde önemsediği kişilerin pekiştirmesinden etkilenir (Bıyıklı 1989).

Kişinin tutum ve inançlarını kapsayan benlik, ne olduğu konusundaki düşüncelerinin yanında, ne olmak istediğinide kapsar. Benlik kavramının birey tarafından bilinen özelliklerini kapsayan " kişisel benlik", toplum içinde nasıl algılandığını gösteren "sosyal benlik" ve nasıl olmak istediğini gösteren "ideal benlik" gibi tipleri vardır. Gerçek benlik, kişilerin kendisini nasıl algıladığını, ideal benlik kişilerin nasıl olmak istediğini açıklar (Öz 2004).

1.6. Benlik Saygısı

Benlik saygısı (self esteem), bireylerin psikolojik gelişiminin önemli bir sürecidir. Benlik, kişinin ayrı bir birey olduğunu anlamasıyla başlar ve bedeniyle ilgilenip, kendini geliştirip, saygı duymasıyla devam eder. Benliğin duygusal yönünü oluşturur (Öz ve ark 2009).

Benliğin duygusal yanı olan benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirerek vardığı benlik kavramını onaylamasıyla oluşan beğenidir. Bireyin kendini beğenerek benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olmasına gerek yoktur (Demirkol ve Doğan 2003). Benlik saygısı, bireyin kendisini çalışkan, azimli ve aktif görmesidir (Özkan 1994).

Başarıların ölçüsü belirli bir davranış alanına yönelik özlemlerdir. Bu başarı, değer verilen bir konuda özlemlere yaklaşır veya karşılık oluştururssa sonuç yüksek düzeyde bir benlik saygısıdır. Eğer büyük bir uzlaşma varsa o zaman kişi kendisi ile ilgili zayıf kanıya varır ki sonuç düşük düzeyde benlik saygısıdır. Bu dünyadaki benlik duygumuz tümüyle ne olduğumuzu ve ne yaptığımızı desteklememize bağlıdır. Bu da etkinliklerimizin gizil güçlerimize oranıyla belirlenir. Bu oranın içinde beklentilerimiz bölen, başarılarımız ise bölünendir. Bu şöyle formüle edilebilir;

Benlik Saygısı = Başarı ÷ Beklentiler

Bu formül kişinin belli nitelik ya da becerileri bakımından kendisini nasıl algıladığı ve nasıl olması gerektiği gibi iki davranış dizgesini içerir. James, benlik saygısında hangi alanların kullanılacağını belirlemek için insanın kendi değerlerinin önemini vurgulamakta ve başarının, öznel anlam taşıyan değer alanları ile ilgili beklentileri ölçüsünde anlam kazandığını savunmaktadır (Coopersmith 1967).

Kişinin toplumda yararlı olmasını kısıtlayarak mutlu ve başarılı olmasını engelleyecek nitelikte zayıf benlik yapısına sahip bireylerin kendilerini değersiz hissettikleri görülür (Yörükoğlu 1985).

1.6.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

- Kültür

- Toplum değerleri

- Eğitim (aile, birey, anne, babanın eğitim düzeyi)

- Ekonomi

- Aile tipi (çekirdek, geniş, aşiret)

-Ailenin baba erkil ya da anaerkil olması

-Yaş

-Cinsiyet

-Beden imgesi

-Denetim odağı

-Eşler arasındaki uyum

-İletişim ve ilişki yöntemi

- Bireyin tek çocuk olması ya da fazla kardeş sahibi olması

- İlk çocuk olması

-Çevre (arkadaş, komşu, iş, öğretmen)

- Bireyin psikolojik durumu, ruhsal rahatsızlıklar, alışkanlıklar (sigara, alkol vs.)

- İş

-Kronik ya da fiziksel rahatsızlıklar, kayıplar

- Babanın ya da annenin mesleği

-Serbest zaman etkinlikleri

-Anne baba ile ilgili durumlar

- Başarı – başarısızlık

- Diğerlerinin verdiği önem

- Olumlu destek

- Çalışmadaki sorumluluk ya da eksiklik

- Diğerleriyle karşılaştırma

- Kişisel ve çalışmayla ilgili deneyimler

- Amaçların belirlenmesi

- Geri beslenme (Feedback) mekanizması

- Kendi kendini değerlendirme

- Akademik başarı (İkizoğlu 1993, Word 2003, Demirkol ve Doğan 2003).

1.6.2. Benlik Saygısını Olumsuz Etkileyen Durumlar

Benlik saygısı yüksek düzeyde olan insanlar neşeli, hoşgörülü, karşısındaki bireyi dinleyen anlaşması kolay bireylerdir. Temel ihtiyaçlarını karşılamışlar, başkalarının gereksinimlerine vakit ayırabilirler. Sağlam ve güçlü kişilikleriyle risk alabilirler. Kendi kendilerine hata yaptıklarını dahi itiraf edebilirler. Bunlar öz saygılarında ancak ufak izler bırakır. Öz saygı düşük düzeyde ise sorun ve sürtüşme çıkar, her şey tehdit olarak algılanır. Benlik saygısını olumsuz etkileyen durumlar şunlardır (Ayaz 2002);

1. Kişinin kendine koyduğu katı kurallar,

2. Mükemmeliyetçilik (yüksek ve erişilemez standartlar),

3. Eleştiriye duyarlılık,

4. Atılgan olamama

Tüm bu durumların temel kaynağı “hastalıklı eleştiri’dir. Bu kişinin kendi kendine yaptığı sessizce sürdürdüğü bir konuşmadır.

Bu hastalıklı eleştiri türü;

1. Kişiyi sürekli başkalarıyla kıyaslar, onların başarılarını ve yeteneklerini sürekli gündemde tutar.

2. Ulaşılmaz yüksek standartlar koyar ve en ufak hatada kişiyi cezalandırır.

3. Hataların dosyasını tutar, ama hiçbir zaman güçlü yönleri ve yeterli olan tutumları hatırlatmaz.

4. Kişinin nasıl yaşamına dair ona öyküler sunar. Bu yaşama kurallarının dışına çıkıldığında, hatalı ve beceriksiz olduğunu haykırır.

5. Kişiye en iyi olmasını söyler, olmadığında aptallık, zayıflıkla yargılar.

6. Kişiyi arkadaşlarının ondan sıkıldığına ikna eder.

7. Kişinin zayıflıklarını abartır.

8. Hastalıklı eleştirinin sesi yaşamın normal akışını bozar.

Tüm bunlar ışığında azalmış benlik saygısının belirtileri;

1. Eleştirilere aşırı duyarlılık,

2. Başkalarının olumlu desteğine duyulan aşırı gereksinim,

3. Başkalarının sürekli olarak yüreklendirmesine duyulan gereksinim,

4. Yetersizlik duygusunu kapatmak için aşırıya varan övünme,

5. Kendisinin farkında olmama,

6. Fikir ya da düşünceleri ifade etmeye karşı duyulan isteksizlik,

7. Benlik saygısını arttıracağı düşüncesiyle mal ya da eşya edinmeye karşı duyulan aşırı ilgi,

8. Yeni deneyimlere karşı duyulan korku,

9. Özür dilemede aşırıya kaçma,

10. Kendi ya da sahip oldukları hakkında öyküler yazma,

11. Başkalarını eleştirmede aşırıya kaçmadır.

1.6.3. Benlik Saygısının Özellikleri

Benlik Saygısı Yüksek Olan İnsanlar

- Kendilerine saygı duyulmasını isterler
- Yetenek, davranış ve görünüşleri olumludur
- Gözlemde eşit performans sergiledikleri görülür.
- Eleştirildiklerinde savunmazlar ve atılgan davranırlar
- İltifatları kolaylıkla kabul ederler
- Performanslarını değerlendirmede gerçekçidirler.
- Çalışma Ortamlarında aktiftirler
- Otorite şekillerine karşı rahattırlar
- Çoğunlukla hayatlarından memnundurlar
- Sosyal destek sistemleri güçlüdür
- Kendilerini rahat kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler)
- Aktivitelere daha çok katılırlar
- Kendilerine güven duyguları gelişmiştir
- İnsanlara pozitif tepkiler verirler
- Grupta liderlik özelliği gösterirler
- Bağımsız olarak aktiviteleri yapabilme özellikleri vardır
- Kendilerini önemli ve zahmete değer olarak görürler
- İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar

- Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler

- Problem çözmede etkinlik vardır

Benlik Saygısı Düşük Olan İnsanlar

- Eleştiriye açık olmama

- Gözlemde daha az performans sergiledikleri görülür

- Eleştirilerde davranışları pasiftir.

- Çalışma ortamlarında pasiftirler.

- Otorite şekillerine karşı rahat değildirler

- Çoğunlukla hayatlarından memnun değildirler

- Dıştan kontrol edilirler

- Yeni deneyimler ve aktivitelere katılmada tereddüt gösterirler

- Aşağılık hissi, karamsarlık, diğer insanlara olumsuz tepkiler

- Kolaylıkla vazgeçme

- Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme

- Çekingen ve yetersiz sosyal ilişkiler

- Diğerlerinin başarılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma

- Başkalarının olumlu desteğine ve yüreklendirmesine aşırı gereksinim duyma (Öz 2004).

1.6.4. Zihinsel Engelli Ergenlerde Benlik Saygısı

Ergenlik çocukluk ve erişkinlik arasında bir moratoryumdur. Bu dönemin halledilmesi gereken evrensel görevleri ise başlıca şunlardır: bağımsız kimliği oluşturma, ayrışma işlevini başarma, aile ile ilgili belirli duyguları oluşturma, sevgi ve aşk ilişkileri kurma, dürtüleri ve beden işlevlerini kontrol edebilme kapasitelerini

edinmektir (Lewis ve Volkmar 1990).Ergenlik biyolojik değişimle başlayarak bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimle son bulur (Ömeroğlu ve Ulutaş 2007).

Ergenlerin yaşamlarındaki farklı yönleri etkileyen bir kişilik değişkeni ve sağlıklı bir benliğin gelişiminin ön şartı özsaygıdır. Özsaygı kişinin becerikli, çalışkan ve özel olarak kendisini algılaması olarak tanımlanır (Güloğlu ve Aydın 2001).

Ergenlerin benlik saygılarının gelişiminde aileler önemli faktör olmaktadır. Göstermiş oldukları tutum ve davranışları ile bireyin benlik saygısını etkilerler (Bednar ve Wells 1989). Bireyin sevgiyi anlatabilme ve sorunları ile ilgilenme gibi birçok tutum ve davranışları benlik saygısını olumlu olarak etkilemektedir (Santrock 2011). Anne ve baba tutumlarının benlik saygısına olan etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırma sonucunda, otoriter tutumu benimseyen ailelere sahip çocukların benlik saygılarının düşük olduğu bulunmuştur (Smith 2007).

Benlik kavramı ve benlik saygısı ergenin benliğini oluşturan temel yapılardır. Bu yapıların olumlu yönde gelişimi hem çevresel kaynaklarla hem de ergenin içyapısı ve belleğindeki atıflarla bağlantılıdır (Aydın 2005).

Hafif düzey zihinsel engelli ergenler okul çağına geldiklerinde genel olarak akranlarından çok ayırt edilemezler ve ergenliğin ileri aşamalarında akademik becerileri kazanırlar. Ergenlikten sonraki dönemde yetenek ile bağlantılı iş hayatı vb durumlarda kendilerine yetebilirler fakat sosyal ve finansal problemlerle ilgili olarak yardıma gereksinim duyabilirler (Davison ve Neale 1998).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmada nicel araştırma tekniği kullanılmıştır. Çalışma Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi'ne devam eden hafif düzey zihinsel engelli ergenler için yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programının benlik saygısı üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla ön test, son test ve kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma olarak yapılmıştır.

Çalışma, Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı 3 Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezleri arasından çalışmayı kabul eden 2 merkezde 2015-2016 eğitim öğretim yılında gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın hacmi, çalışmanın test edileceği yönteme (kontrol ve deney iki bağımsız grubun deney öncesi ve sonrası karşılaştırılması), I. Tip hata düzeyine (alfa=0.05), testin gücüne (%90), ölçülen benlik saygısı değerlerinin standart sapma ve belirlenmeye çalışılan anlamlı farka (5 puan) göre belirlenmiştir. En yüksek standart sapma literatürde 6,586 olarak gözlenmiştir (Eraslan ve ark 2015).

Çizelge 2.1. Çalışma Hacmi Büyüklüğü.

	Soru Sayısı	**Standart Sapma**	**Anlamlı Farklılık**	**Güç**	**n**
Benlik Saygısı	25	6,586	5,00	0,90	38

Deney ve kontrol grubundan %90 güç için 38'er birimin örneğe alınması gerektiği belirlenmiştir. Çalışma Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı çalışmayı kabul eden 2 merkezde yapılması sebebiyle ve bu okullardaki eğitilebilir zihinsel engelli katılımcı sayısı sınırlı olduğu için deney ve kontrol gruplarında denkleştirme yoluna gidilememiştir.

Ancak, sınıftaki öğrencileri ayrıştırıp programı uygulamak mümkün olmadığından kontrol grubu 41 ve deney grubu 39 kişilik tesadüfen belirlenen iki sınıfta gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 2.2. Benlik Saygısı ön test ölçümlerinde deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması.

	N	Ortalama	Std. Sapma	En Küçük	Medyan	En Büyük	Test	p değeri
Deney	39	58,15	17,908	28,00	52,00	96,00	t=5,344	<0,001
Kontrol	41	31,70	25,493	0,00	28,00	92,00		

Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin etik kurul kararına (Bkz.EK-A) uygun olarak yapılmıştır. Adolesans Çağda Hafif Düzeydeki 39 Zihinsel Ergen Uygulama Grubu, 41 Zihinsel Ergen de Kontrol grubu olmak üzere 80 birey araştırmaya ailelerinin (Bkz. EK-B) ve Konya Valiliğinin İzni (Bkz. EK-C) ile gönüllü olarak dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan zihinsel engelli ergen grubuna bilgilendirilmiş gönüllü onam formu ve veli izin belgelerini doldurmaları sağlanmıştır.

Çizelge 2.3. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin demografik özelliklerinin sayısı ve ortalaması (n=80).

		Deney	Kontrol
Cinsiyet	Kadın	6	11
	Erkek	33	30
Yaş		15.73	16.78
Engel Tanısı	Hafif	39	41
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	3	4
	İlkokul mezunu	31	37
	Ortaokul mezunu	2	0
	Lise mezunu	2	0
	Üniversite mezunu	1	0
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	2	1
	İlkokul mezunu	28	34
	Ortaokul mezunu	6	3
	Lise mezunu	1	3
	Üniversite mezunu	2	0
Aile Gelir Durumu	Asgari ücret altı	6	2
	Asgari ücret	19	32
	Asgari ücretin iki katı	11	7
	Asgari ücretin üç katı ve üstü	3	0

2.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri; sosyo-demografik bilgi formu (Bkz.EK-D) ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Bkz.EK-E) kullanılarak toplanmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu; Araştırmaya katılan öğrencilere demografik özellikleri için 6 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş, engel tanısı, anne ve baba öğrenim düzeyi, aile gelir durumuna ait bilgiler toplanmıştır.

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri; Öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin belirlenmesinde ise Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen 58 maddelik uzun form yerine 25 maddelik kısa form kullanılmıştır. Formda yer alan madde soruları Evet ya da Hayır olarak cevaplandırılmaktadır. Ölçekte Benlik Saygısı düzeyi 0-100 puan arasında olmaktadır. Ölçekten alınan puan 10- 30 puan arasındaysa düşük, 30-70 arasındaysa orta, 70-100 puan arasında ise yüksek benlik saygısına sahip olunduğunu göstermektedir (Yılmaz 2009, Eriş ve İkiz 2013).

Ülkemizde ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışması Tufan ve Turan (1986) tarafından yapılmış ve r = 0.65 olarak bulunmuştur (Harputlu 2005). Bu çalışmanın güvenirlik analizi ise ön test için 0,892 son test için ise 0,907 olarak belirlenmiştir.

Uygulama grubuna haftada 2 gün, ikişer saatlik yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programı daha önce zihinsel engellilerle çalışmış antrenörler eşliğinde 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Uygulama öncesi ve hemen sonrası Sosyo-demografik bilgi formu ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri uygulanmıştır.

Kontrol grubuna ise her hangi bir program uygulanmadan eşit zaman aralığında Sosyo-demografik bilgi formu ve Cooper Smith Benlik Saygısı Envanteri uygulanmıştır. Çalışma Grubuna uygulanan 8 haftalık yapılandırılmış Rekreasyon Aktivite Programı Bkz.EK-F'de belirtilmiştir.

2.2. Verilerin Analizi

Benlik Saygısı ön ölçümlerinin güvenirliği 0,892 ve son test için ise 0,907 olarak belirlenmiştir. Cevaplar sadece iki şıklı olduğundan Kuder-Richardson-20 (KR-20) formülü ile hesaplanmıştır.

Benlik saygısı ön ölçümleri normal dağılıma uygun iken (KS-Z=0,949 p=0,329 >0,05) son ölçümler normal dağılıma uygun değildir (KS-Z=1,410 p=0,037).

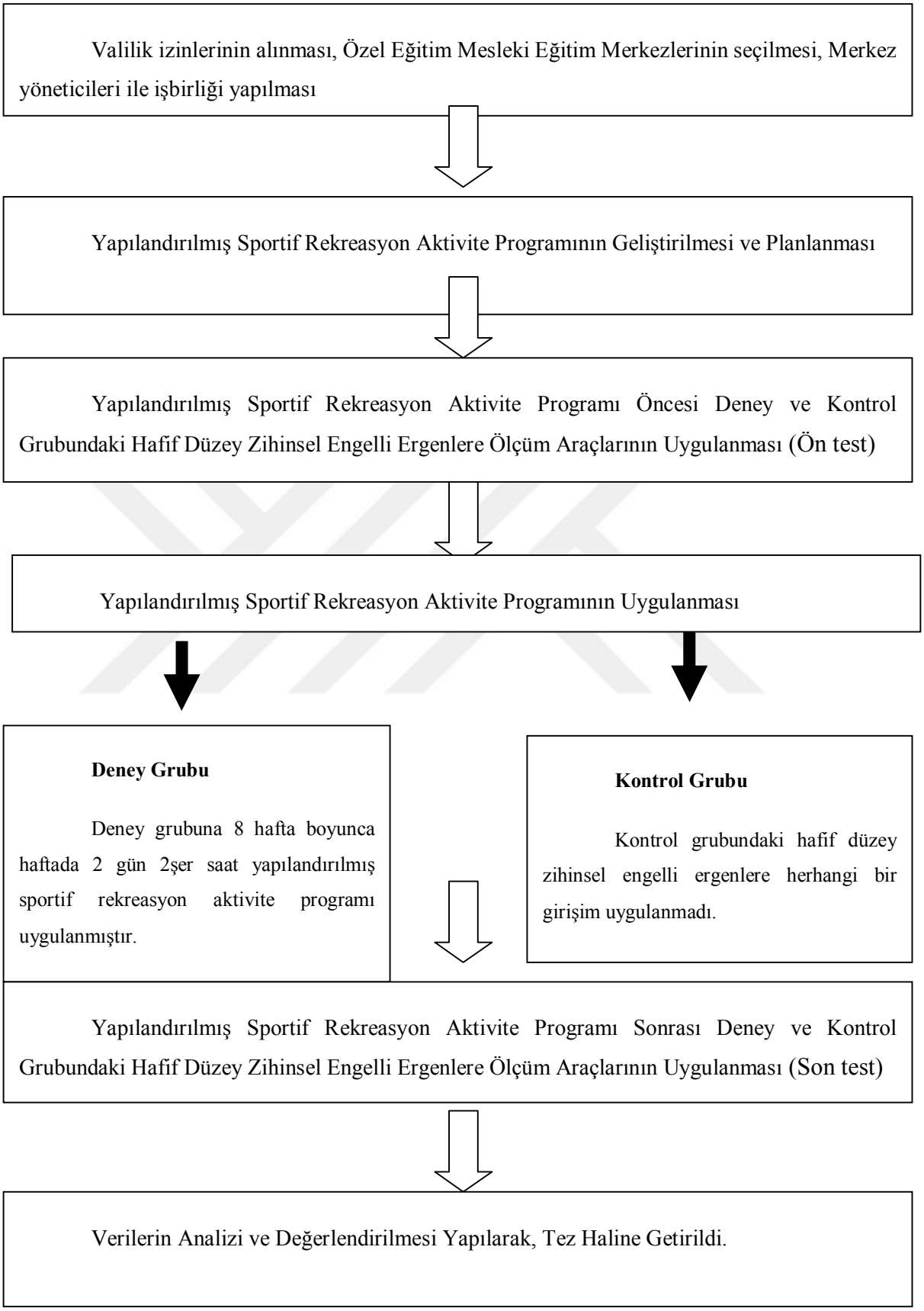
Çizelge 2.4. Kolmogorov-Smirnov Normallik Test

		Ön Test	**Son Test**
Kişi Sayısı (N)		80	80
Normal Parametre(a,b)	Ortalama	44,6000	53,1000
	Std. Sapma	25,69618	27,00942
Üst Limit Farklılıkları	Kesinlik	,106	,158
	Pozitif	,106	,158
	Negatif	-,078	-,152
Kolmogorov-Smirnov Z		,949	1,410
P		,329	,037

a Normal Test Dağılımı
b Hesaplanana Veriler

İki grup (Kontrol ve Deney grubu) arasındaki Benlik Saygısı farklılığı için ön testte bağımsız iki grup t-testi son ölçümlerdeki bağımsız karşılaştırmada ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Grupların kendi içinde ön ve son karşılaştırmalarında ise bağımlı iki grup Wilcoxon testi uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak sürekli değişkenlerde ortalama, en küçük, en büyük, ortanca ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerde ise yüzdelik dağılımlar için frekans analizi kullanılmıştır. Analizler SPSS 15.0 Windows paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Şekil 1. Çalışma Akış Şeması



3. BULGULAR

Çalışmada deney ve kontrol grupları için ön test ve son test karşılaştırmaları tablo 5'te verilmiştir.

Çizelge 3.1. Deney ve Kontrol Grubunun ön test -son test ölçümlerinin karşılaştırılması.

Deney	n	Ortalama	Std. Sapma	En Küçük	Medyan	En Büyük	Test	p
Ön Test	39	58,15	17,908	28,00	52,00	96,00	Z=-2,401	0,016
Son Test	39	69,64	22,056	8,00	80,00	92,00		
Kontrol	**n**	**Ortalama**	**Std. Sapma**	**En Küçük**	**Medyan**	**En Büyük**	**Test**	**p**
Ön Test	41	31,70	25,493	0,00	28,00	92,00	Z=-2,864	0,004
Son Test	41	37,36	21,402	0,00	32,00	92,00		

Hafif düzey zihinsel engelli ergenlere yönelik yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programının uygulandığı deney grubu ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır (Araştırma Sorusu 1).

Çizelge 3.2. Benlik Saygısı son test ölçümlerinde deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması.

	n	Ortalama	Std. Sapma	En Küçük	Medyan	En Büyük	Test	p değeri
Deney	39	69,64	22,056	8,00	80,00	92,00	Z=-5,275	<0,001
Kontrol	41	37,36	21,402	0,00	32,00	92,00		

Hafif düzey zihinsel engelli ergenlere yönelik yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programının uygulandığı deney grubu ile uygulanmayan kontrol grubunun benlik saygısı puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır (Araştırma Sorusu 2).

4. TARTIŞMA

Yapılandırılmış Sportif Rekreasyon Aktivite programının hafif düzey zihinsel engelli ergenlerin benlik saygılarına etkisi vardır. Alan yazında ilgili grupla ilgili olarak; Atan ve arkadaşlarının (2016), 12 hafta düzenlenen basketbol antrenman programının, hafif seviyedeki zihinsel engelli çocukların bazı motorik özelliklerine etkisini incelemek amacıyla yapmış oldukları ve deneklere haftada 2 gün 1'er saat olmak üzere basketbol antrenmanı yaptırdıkları çalışma sonucunda; Basketbol antrenmanına katılan eğitilebilir zihinsel engelli çocukların performanslarında artış olduğunu görmüşlerdir. Bu bağlamda, hafif seviyede bulunan zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler, çocuklarının bu tür çalışmalara katılımlarını sağlayarak onların motorik özelliklerinin gelişimine katkı sağlaması, Auxerter ve Pyeer (1985)' in yaptığı bir araştırmada, sportif etkinliklere katılımın zihinsel engelli bireylerin psikolojik, sosyal ve motorik gelişimlerine önemli katkısı olduğu ve bu katkılarından dolayı sporun engelli bireyler üzerinde tedavi ederek motor özelliklerini geliştirici etkiye sahip olduğunu, Pehlevan (2010)'ın çalışmasında "Türk halk oyunları programı" uygulanan zihinsel engellilerin sosyal, ilişkiyi başlatabilme, ilişkiyi sürdürme, grupla iş yapma, duygusal, kendini kontrol etme, saldırgan davranışlarla başa çıkma vb becerilerde gösterdikleri olumlu ilerlemeyi anlamlı bulması, Devine (2004)'nin zihinsel engelli bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada oyun ve serbest zaman aktivitelerinin bu bireylerin birbirleri ile olan sosyal etkileşimlerinin, sosyal kabul derecesine katkı sağlayarak artmasına sebep olduğu ve buna bağlı olarak gelişen olumlu kişilik özelliklerinin sosyal uyumu arttırdığını, Mcmahon (1998)'ın yaptığı araştırmasında engelli bireylere uygulanan rekreatif uygulamaların çevreyle ve toplumla bütünleşme noktasında bu bireylere katkı sağladığı, arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesi ve aynı zamanda sosyal kabulün oluşturulması bakımından da bu tip aktivitelerin önemli olduğunu, Kielhofner ve Miyake (1981), yaptıkları araştırmada, zihinsel engelli bireylere terapatik anlamda oyunlar oynatarak yaşam mücadeleleri için gösterdikleri davranışları incelemiş; bunun sonucunda motor davranışlarında, düşünce ve kavrama yeteneklerinde, dikkat, kendine güven ve sosyal ilişkilerinde anlamlı bir artış olduğunu, Block ve Arkadaşları (2001), 7–14 yaş arasında 13 erkek 13 kızdan oluşan zihinsel engelli bireylere ve aynı yaş grubundan olan 15 kız 10 erkekten oluşan toplam 25 parametre özel olimpiyatlar fiziksel

aktivite programını 12 hafta uygulamışlardır. Çalışma sonunda; benlik, arkadaşlar arası iletişim ve kendilerini ifade etmede anlamlı bir gelişme gösterdikleri, ayrıca bütün araştırma grubu üyelerinin çalışma öncesi alınan motor değerlerine göre çalışma sonrasında artış olduğunu, Marchewka (2005), 16-22 yaş arası 94 öğretilebilir zihinsel engelli bireyle yaptığı araştırmanın sonucunda, aktif olarak spor yapan zihinsel engelli bireylerin Gunzburg Sosyal Olgunluk Ölçeği'ne göre toplumsallaşma, iletişim, öz-yeterlilik ve mesleki yeterlilik alanlarında daha yüksek puanlara sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Rekreatif aktiviteler, engelli bireylerin rehabilitasyonu için kullanılmakta, bu bireylerin motor ve mental gelişimlerini uyararak onların topluma entegrasyonunu sağlamaktadır. Bu nedenlerden dolayı sportif rekreasyon aktivitelerin zihinsel engelli bireyler için önemi sağlıklı bireylerden daha büyüktür (Ün 1999). Yapmış olduğumuz çalışma bulguları incelendiğinde de yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programına katılan ve katılmayan hafif düzey zihinsel engelli ergenler arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatüre göre;

İlhan ve arkadaşlarının (2013), 87 Zihinsel Engelli Uygulama ve 57 Zihinsel Engelli Kontrol grubundan oluşan araştırmalarında zihinsel engelli çocuklarda düzenli olarak yapılan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin yaşam kalitesine etkisini incelemiş ve deney grubunda yer alan ve düzenli olarak beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan çocukların yaşam kalitesi genel skorlarında ve tüm alt boyutlarda kontrol grubuna göre artan bir fark olduğunu, Babkes (1999)'in yapmış olduğu çalışmasında düzenli olarak spor aktivitesi yapan zihinsel engelli bireylerin, sportif aktivitede bulunmayan akranlarına oranla, sosyal ve aile içerisindeki davranış özellikleri bakımında daha fazla sosyal davranış özelliği gösterdiğini belirtmişlerdir.

Bu anlamda çalışmalar incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışmada da benzer sonuçlar çıkmış ve yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programının hafif düzey zihinsel engelli ergenlerin benlik saygılarına olumlu yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir ayrıca yapılan sportif rekreasyon aktivitelerinin bireylerin psikolojik gelişimlerine de katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışmaya göre sportif rekreasyon aktivitelerinin zihinsel engelli ergenlerin benlik saygısına olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Alan yazındaki diğer araştırmacılar için; deneysel çalışmalar ile sportif rekreasyon aktivitelerinin farklı parametrelere etkisi farklı envanterler ile ölçülebilir. Zihinsel engelli ergen bireyler ile çalışılırken yeni egzersiz programlarının uygulanmasına ve mevcut antrenman programlarınında revize edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Düzenli olarak uygulanan egzersiz programları ve uygulamaların zihinsel engelli bireylerin fiziksel ve motor gelişimlerine olumlu katkılar sağlayarak benlik saygılarının artmasına dolayısıyla yaşam kalitelerinin değişmesine olumlu anlamda katkı sağlayacaktır. Bu anlamda;

1. Sportif rekreasyon etkinliklerinin zihinsel engeli olan çocukların benlik saygısı üzerine olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda zihinsel engellilere yönelik okullarda ve rehabilitasyon merkezlerinde özel eğitim almış beden eğitimi öğretmenlerinin istihdam edilmesi gerekmektedir.
2. Engeli olan çocukların sportif etkinlikleri gerçekleştirebilmeleri için bu bireylerin okudukları okul bahçeleri sportif egzersize uygun düzenlenmeli, oyun parkları, spor salonları yapılmalıdır.
3. Uygulanan ve önerilen sportif rekreasyon etkinliklerinin engellilerin sağlığının düzelmesine katkıda bulunmasının yanı sıra onlara benlik saygısı da kazandırmaktadır. Bunu sağlayabilmek için Milli Eğitim Bakanlığı, Belediyeler ve spor kulüpleri aracılığıyla bu tip engeli olan çocukların rekreatif faaliyetlere düzenli olarak katılmaları teşvik edilmesi gerekmektedir.
4. Belediyelerde rekreasyon ile ilgili departmanlar oluşturulmalı, zihinsel engelliler alanında eğitim almış kişilerin bu birimlerde görevlendirilmeleri sağlanmalıdır.
5. Kamu ve kamu dışı gönüllü çalışan kuruluşlar engelli bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkı sağlayabilecek rekreatif etkinlikler ve organizasyonlar düzenlemelidirler.
6. Beden eğitimi müfredat programlarının zihinsel engeli olan çocukların benlik saygısına katkı sağlayabilecek nitelikte olmasına dikkat edilmelidir. Zihinsel

engelli öğrencilerin eğitim aldıkları okullarda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin bu alanda yeterliliğe sahip olabilmesi için, üniversite eğitim programlarında engelliler ve beden eğitimi konusundaki ders içerikleri ve ders saatleri yeterli hale getirilmedir.

7. Zihinsel engelli bireylere sürekli hareketlilik sağlayabilecek, sağlıkla ilişkili yararları kabul edilmiş, evde ve okulda uyum problemlerinde azalmaya yol açabilecek, fiziksel yeteneklerinde ve motor gelişimlerine katkı sağlayabilen bilinçsel özellikte, dikkat, kendine güven ve benlik saygısını arttıran rekreatif egzersizlere yönlendirilmelidirler.
8. Zihinsel engelli bireylere uygulanacak olan düzenli sportif rekreasyon aktiviteleri engellilerin kendilerine yetebilen, hem bedensel hem de ruhsal kazanımlarını sağlayacak düzenlemelerdir. Bu katkıyı sağlayabilecek çalışmalar sürekli olarak organize edilmelidir. Bu konuda Yerel yönetimlerden yeterli maddi destek sağlanarak yeni projeler üretilmeli ve çeşitli organizasyonlar gerçekleştirilmelidir.
9. Zihinsel engelli bireyler alanında çalışma yapacak kişilerin, egzersiz yapacakları hafta ve gün sayısını arttırmaları durumunda bu bireylerdeki fiziksel ve ruhsal gelişim daha da anlam kazanabilir.

6. KAYNAKLAR

Altunay A, Öz F, 2006. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi;131: 46-59.

Atan T, Eliöz M, Çebi M, Ünver Ş, Atan A, 2016. Basketbol antrenmanın eğitilebilir zihinsel engelli çocukların motorik özelliklerine etkisinin incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches 7(1) 29-35

Auxter D, Pyeer J, 1985. Principles and methods of adated physical education and recration, Mosby College, Toronto.

Ayaz S, 2002. Hemşirelerin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Aydın B, 2005. Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Atlas Yayınları.

Ayvazoglu NR, Hyun-Kyoung OK, Francis M, 2006. Explaining physical activity in children with visual ımpairments: A Family Systems Approach, Exceptional Children; Winter, Vol. 72 Issue 2, p235 - 248, 14p.

Babkes ML, 1999. Sport and physical activity socialization of youth with moderate cognitive needs: an expectancy-value perspective on parental influence. University of Nothern Colorado.p48-55.

Bal Ü, 2003. Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bednar PR, Wells MG, 1989. Self-Esteemparadoxesandınnovotıons in clinical the oryand practice. Washington

Bıyıklı L, 1989. Bedensel özürlü çocukların benlik kavramı (Aile kabul düzeyi açısından). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Block ME, Conaster P, Montgomery R, Flynn L, Munson D, Dease R, 2001. Effects of middle school-aged partners on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. Palaestra, 17(4), p. 34-40, USA.

Brannon GO, 1999. Project demonstrating excellence a social action project of: Counseling and Psychotherapy in Group Treatment With The Dually Diagnosed (Mental Retardation and Mental Illness-MR/MI).The Unpublished Phd Dissertation, The Union Institute Graduate School Cincinnati, Ohio.

Broach E, Dattilo J, 2001. Effects of aquatictherapy on adult swith multiplesclerosis. Therapeutic Recreation Journal, 35; 141-154.

Bruininks RH, Chvat M, 1990. Research on the motor proficiency of persons with mental retardation. Psychomotor therapy and adapted physicalactivity. Ed: Coppenolle H.V., Simons J., In Better Movement Proceeding of the 2nd International Symposium., s. 43-69, Belgium.

Bunt GC, Muehlbach B, Moed CO, 2008. TheTherapeuticCommunity: An International Perspective a DaytopVillageInc., Health Services Division , New York, 81-87.

Caldwell L, 2005. Leisure and health: Why is leisuretherapeutic?, British Journal of Guidance & Counselling, 33(1), 7-26.

Carruthers CP, Hood CD, 2007. Building a life of meaningthroughtherapeuticrecreation: Theleisure andwell-being model part I, Therapeutic RecreationJournal, 41(4), 276-297.

Cazenave N, Peultier AS, Lefort G, 2008. Sport, physical activity and self-esteem in disabled adolescents:The case of clubfoot pathology. Annales Me´dico Psychologiques 166(10): 789–793.

Chase A, 1996. Recreation and leisure programming. Eddie Bowers Publishing, İnc. Dubuque, Iowa. p, 16.

Cordes KA, İbrahim HM, 1999. Application in Recreation&LeisureforTodayandTheFuture. Third Edition.New York; McGrawHillCompanies.

Coopersmith S, 1967. The antecedents of self-esteem, San Francisco: Ca, Freeman.

Çiftçi C, 2001. 12-16 Yaş eğitilebilir düzeyde zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor derslerinin bazı motorik özelliklere etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Çokluk-Filozoğlu G, Kırımoğlu H, Öz AŞ, İlhan EK, 2015. TheEffects of physical education and sports on the self-concept of thechildren with mildmentaldisabilities. International Journal of scienceculture and sport. Special Issue 3.

Daly FS, Kunstler R, 2006. Introductionto Recreationand Leisure, Human Kinetics, NewYork.

Dattilo J, Kleiber D, Williams R, 1998. Self-determination and enjoyment enhancement: A Psychologically-Based Service Delivery Model for Therapeutic Recreation, Therapeutic Recreation Journal, FourthQuarter, 258-271.

Davison GC, Neale JM, 1998. Abnormal psychology (seventh edt). (İ. Dağ, Çev.) Inc: John Wiley & Sons.

Demirkol Ö, Doğan S, 2003. Benlik kavramı-beden imgesi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas.

Devine M, 2004. Being a 'doer' instead of a 'viewer': The role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disability,Journal of Leisure Research, (36): 137-159.

Dönmez B, 1999. Çağdaş toplum, yaşam ve özürlüler, 1.Özürlüler Şurası, Takav Matbaacılık ve Yayıncılık A.ş, s: 286-308.

Dustin JC, 2000. “Therapeutic recreation treats depression in theelderly, Home HealthCare Services Quarterly, 18, 2, 79-90.

Eraslan M, Çalışkan G, Baş M, 2015. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygılarının yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi, Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi,2;1.

Eripek S, 2005. Zekâ geriliği. Ankara, Kök Yayıncılık, s.17.

Eripek S, 1993. Zihinsel Engelli Çocuklar. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 18.

Eriş Y, İkiz FB, 2013. Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, p. 179-193.

Erkan N, 1998. Sağlık Mutluluk Zindelik Güzellik ve Uzun Ömür İçin Yaşam Boyu Spor, Spor Kitabevi, s.1-4. Ankara.

Erkan N, 1995. "Boş zamanları değerlendirme", 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara.

Fişek K, 1985. 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi. İstanbul: Gerçek Yayınevi.

Frisch M, 2006. Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy, Hoboken, NJ: John Wileyand Sons.

Gassaway J, Dijkers M, Rider C, Edens K, Cahow C, Joyce J, 2011. Therapeutic recreation treatment Time during inpatient rehabilitation, The Journal of Spinal Cord Medicine, 34, 2, 176- 185.

Graham A, Reid G, 2000. Physical fitness of adults with an intellectual disability: a 13-year follow-up study. Res Q Exerc Sport. 71(2):152-61.

Guidetti L, Franciosi E, Emerenziani GP, Gallotta MC, Baldari C, 2009. Assessing basketball ability in players with mental retardation. Br J Sports Med. 43(3):208-12.

Güloğlu B, Aydın G, 2001. Coopersmith özsaygı envanteri'nin faktör yapısı eğitim ve bilim, 26 (122), 66-71.

Harputlu D, 2005. Kadın mahkûmlarda benlik saygısı ve kendi kendine meme muayenesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Programı, İzmir.

Hinckson EA, Curtis A, 2013. Measuring physical activity in children and youth living with intellectual disabilities: a systematic review. Res Dev Disabil. ;34(1):72-86.

İbrahim H, 1991. Leisure and Society. United States: WCB.

İlhan EK, Kırımoğlı H, Filozoğlu Çokluk G, 2013. The effect of special and sports program on the quality of life of the children with mental retardation. Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences Vol 7, No 1.

İkizoğlu M, 1993. Demokratik ve Otoriter Ana-Baba Tutumlarının, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

John H, Jenny D, 1955. Introduction to recreation education. Philadelphia; Sounders Company.

Kaner S, 2000. Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. Özel Eğitim Dergisi. 2:13-22.

Karaküçük S, 2012. Terapatik Rekreasyon.Ankara: Gazi Kitapevi.

Karaküçük S, 2008, Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme), 5.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük S, Gürbüz B, 2007. Rekreasyon ve kentlileşme, Ankara; Gazi Kitapevi.

Karaküçük S, 2005. Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme), Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaaslan A, 1993. Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9(22), s.21-30.

Kielhofner G, Miyake S, 1981. The Therapeutic Use Of Games With Mentally Retarded Adults. Am J Occup Ther. 35 (6):375-82.

Kocatürk S, 2005. Halk Oyunlarına Düzenli Katılımın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Uyum Düzeylerine Etkisinin Araştırılması. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi (Danışman Yrd. Doç. Dr. Ali TEKİN).

Kunstler R, Daly FS, 2010. Therapeutic Recreation Leadership and Programming, Human Kinetics, NewYork.

Kwok NG, Välimaa R, Rintala P, Tynjälä J, Villberg J, Kannas L, 2014. Self-esteem and intentions mediate perceived fitness with physical activity in Finnish adolescents with long-term illness or disabilities. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland. 44 (4): 185–192.

Leitner MJ, Leitner SF, 2004. Leisure in Later Life, 3rd. Edition, The Haworth Press, NewYork.

Lewis M, Volkmar F, 1990. Clinicalaspects of childan dadolescent development. Third edition, Lea&Febiger, London.

Luo Lu CH, H. (2005). Personality, Leisure Experiences and Happiness. Journal of Happiness Studies; Sep, Vol. 6 Issue 3, p325 - 342, 18p, 2 charts.

Lynn FC, Hunkin JL, Kato BS, Richards JB, Gardner JP, Surdulescu GL, Kimura M, Lu X, Tim D, Aviv A, 2008. The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length, Arch. Intern. Med., 168 (2), 154- 158.

Mcmahon DJ, 1998. Social acceptance of children with developmental handicaps in integrated daycamps. Canada: University of Toronto.

Marchewka A, 2005. Training and sports competitions versus physical efficiency and social maturity of people mentally handicapped to a moderate and severe degre, chair of clinical rehabilitation at the academy of physical education in Cracow, Annales Universitatis Mariae Curie- Skłodowska Lublin – Polonia Vol.Lx, Suppl. Xvı, 308 Sectio D, p.374-280.

Meyer HD, Brightbill CK, Sessoms HD, 1969. Community Recreation, A Guide to Its Organization. 4. New Jersey: Prentice- HallInc.

Mirzeoğlu N, 2003. "Rekreasyon ile ilgili temel kavramlar", Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Murphy NA, Carbone PS, 2008. American Academy of Pediatrics Council on Children With Disabilities. Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. Pediatrics. 121(5), 1057-61.

Ömeroğlu E, Ulutaş İ, 2007. Çocuk ve ergen gelişimi. Ankara: Morpa Yayıncılık.

Öz R, Yılmaz H, Akçay N, 2009. Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı:1.

Öz F, 2004. Benlik kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, İmaj İç ve Dış Ticaret Aş., Ankara, s.83-111.

Özkan İ, 1994. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. Düşünen Adam, s.3-4-9.

Passmore AE, 2003. Theoccupation of leisure: Three typologies and the irin fluence on mental health in adolescence, OTJR - Occupation, ParticipationandHealth23 (2), 76-83.

Pehlevan Ş, 2010. Zihinsel engelli çocukların sosyalleşmelerinde Türk halk oyunlarının etkisinin araştırılması, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. s. 51, 55, 131.

Pekcan H, 2006. Adölesan (delikanlı) sağlığı. Editörler: Güler Ç, Akın L. İç: Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları;. p.482-92.

Pense M, Yaman Lesinger F, Demir H, 2011. Engelli sporcularda benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. 1.Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi. Konya.

Rensvold V, Hill BH, Boggs EM, Meyer MW, 1957. Recreation in the age of automation, annals of the American Academy of political and social science, September, 313, 87-91.

Pitetti KH, Beets MW, Combs C, 2009. Physical activity levels of children with intellectual disabilities during school. Med Sci Sports Exerc. 41(8):1580-6.

Robertson T, Long T, 2008, Foundations of therapeutic recreation, Human Kinetics.

Rothweel E, Piaat J, 2006. Evaluation of an outpatient recreation therapy treatment program for children with behavioral disorders, Therapeutic Recreatinal Journal, 40(4), 241-254.

Santrock WJ, 2011. Child development (13th ed). New York.

Sevim Y, 1977. Antrenman Bilgisi, Ankara, S: 304, 315-316.

Short FX, 1995. Physical Fitness. Adapted Physical Education and sport. Ed: Winnick J.P., Human Kineticks, Champaign, Illinois, p. 459.

Smith JG, 2007. Annualmeeting of eastern psychological association. March 23-25. Philadelphia.

Sylvester C, Voelkle JE, Ellis GD, 2001. Therapeutic Recreatin Programming: Theory and Practic. State Collage, PA: Venture.

Turan N, Tufan B, 1987. Coopersmith benlik saygısı envanteri'nin (SEI) geçerlik-güvenirlik çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, İstanbul-Türkiye, 816-817.

Ün N, 1999. Zihinsel engellilerde reaksiyon zamanının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Van AG, Heintzman P, 1996. Christians pirituality and therapeutic recreation, Philosophy of Therapeutic Recreation, Ideasand Issues, 2, 71-82.

Vella EJ, Milligan B, Bennett JL, 2013. Participation in outdoor recreation program predicts ımproved psychosocial well-being among veterans with post-traumatic stress disorder: A Pilot Study, Military Medicine, 178 (3), 254-260.

Vuran S, 2003. Özel eğitim, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Web Ofset, s.45-51.

Winnick JP, Short FX, 1999. The brockport physical fitness test manual, USA, Human Kinetics, p. 9-125.

Word D, 2003. Self-Esteem and audit feedback, Nursing Standard, 17(37), s.33-36.

Wozencroft AJ, Waller SN, Hayes GL, Brown LY, 2012. Spirituality and the therapeutic recreation practitioner: Exploring the implications for practice and research, Journal of the Christian Society for Kinesiology and Leisure Studies, 2(1), 41-53.

Yalaz K, 1997. Hacettepe Üniversitesi Çocuk Nörolojisi Bölümü ve Çocuk Nörolojisi Derneği Mezuniyet Sonrası XIII-Süreli Eğitim Semineri, Ankara.

Yanardağ M, 2001. Zihinsel özürlü ve sağlıklı kadınlarda fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz Ş, 2009. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop Ve Postop Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi –Afyon

Yörükoğlu A, 1985. Gençlik Çağı, İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.

EK B: Ebeveyn Onam Formu

Çocuğum ……..'ın Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde yapılacak olan sportif rekreasyon programına katılmasına ve çalışmalardan elde edilecek verilerin "Zihinsel Engelli Ergenlerde Sportif Rekreasyon Aktivitelerinin Benlik Saygısına Etkisi " adlı yüksek lisans tezinde kullanılmasına izin veriyorum.

Annesi / Babası

Tarih :

İmza:

EK D: Sosyo- Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bilimsel bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyarak, sizin için uygun olanın yanına (X) koyunuz. Araştırmaya katkılarınız ve içten cevaplarınız için teşekkür ederim.

Not: Çalışma ve uyku gibi zorunlu harcanan zaman dışında kalan ve bireyin aktif-pasif katıldığı etkinlikler, **serbest (boş) zaman aktiviteleri** veya **rekreasyon** olarak isimlendirilmektedir.

Emine KOÇAK, Ezgi ERTÜZÜN

Engel Düzeyi:

Başka Engel Durumu:

1. Adınız, soyadınız:

2. Cinsiyetiniz : Kadın **( )** Erkek **( )**

3. Yaşınız:

5. Annenizin eğitim durumu:

6. Babanızın eğitim durumu:

7. Gelir seviyeniz: asgari ücret altı **( )**

asgari ücret **( )**

asgari ücretin iki katı **( )**

asgari ücretin üç katı ve üstü **( )**

8. Ailenizin yaşamını sürdürdüğü en uzun bölge: Kentsel **( )**

Kırsal **( )**

9. Eğitim türünüz : Kaynaştırma **( )**

Özel Eğitim Okulu **( )**

10. Boş zamanlarınızı en çok nasıl değerlendiriyorsunuz?

Spor-Oyun **( )** İnternet **( )** TV **( )** Diğer **( )**

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ.

EK E: Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği birtakım durumlar maddeler halinde verilmiştir. Eğer bu ifadeler sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ise **EVET**, tanımlamıyor ise **HAYIR** sütununa çarpı işareti (X) koyunuz. Bu maddelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle soruları cevaplarken mantığınızdan çok duygularınıza kulak verin. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

		EVET (benim gibi)	**HAYIR (benim gibi değil)**
1	**Olanlara genellikle bozulmam.**		
2	Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça zor gelir.		
3	**Eğer gücüm yetse değiştirmek isteyeceğim pek çok özelliğim var.**		
4	Fazla zorlanmadan karar verebilirim.		
5	**Benimle birlikte olmak zevkli ve eğlencelidir.**		
6	Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.		
7	**Yeni bir şeye alışmam çok zaman alır.**		
8	Yaşıtlarım arasında popülerim.		
9	**Annem ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.**		
10	Genellikle pek direnmeden kolayca vazgeçme gibi bir huyum var.		
11	**Ailemin benden beklentisi çok fazla.**		
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
13	**Hayatımdaki her şey karma karışık.**		
14	Arkadaşlarım genellikle benim fikirlerimi izler.		
15	**Kendime ilişkin olumsuz bir imajım var.**		
16	Pek çok kere evden ayrılmayı (kaçmayı) düşündüm.		
17	**Okuldayken sık sık canım sıkılır.**		
18	Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.		
19	**Söyleyecek bir şeyim olduğunda genellikle onu çekinmeden söylerim.**		
20	Annem ve babam beni anlayabiliyor.		
21	**İnsanların çoğu benden daha çok seviliyor.**		
22	Çoğu zaman anne ve babamın beni sanki zorladıklarını hissediyorum.		
23	**Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.**		
24	Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.		
25	**Güvenilir biri değilim.**		

EK F: Yapılandırılmış Sportif Rekreasyon Aktivite Programı

8 HAFTALIK ÇALIŞMA TAKVİMİ

HAFTA	ÇALIŞMA TARİHİ	ÇALIŞMA SÜRESİ	YAPILAN AKTİVİTELER
1.Hafta	**28/09/2015**	2 Saat	İlk hafta olduğu için denek grubuna boş zamanın tanım, gerekliliği ve değerlendirilmesi konularında bilgiler verilip örneklerle anlatıldı ve bulundukları ortama uyum sağlamaları amacıyla bazı basit sportif aktiviteler yaptırılarak boş zamanlarını nasıl değerlendirmeleri gerektiği ve yapmış oldukları rekreasyon aktivitelerinden keyif alarak kendilerine güvenme, önemseme ve memnuniyetlerinin sağlanması amaçlandı.
	30/09/2015	2 Saat	
2.Hafta	**05/10/2015**	2 Saat	Denek Grubuna Toplu olarak aynı spor alanında farklı branş antrenörleri tarafından küçük gruplar halinde sıkılmamaları için müzik eşliğinde dönüşümlü olarak temel ısınma hareketleri(Hafif tempo koşu, germe, toplu topsuz ısınma vb.) ile ısınma yaptırıldı. Çeşitli eğlenceli spor oyunları ile aktiviteler eğlenceli hale getirildi (Top al bırak koş, birbirlerine koşup yukarıda el çırpma vb). Yapmış oldukları rekreasyon aktivitelerinden keyif alarak kendilerine güvenme, önemseme ve memnuniyetlerinin sağlanması amaçlandı.
	08/10/2015	2 Saat	
3.Hafta	**12/10/2015**	2 Saat	Denek Grubuna Toplu olarak aynı spor alanında farklı branş antrenörleri tarafından küçük gruplar halinde sıkılmamaları için müzik eşliğinde dönüşümlü olarak temel ısınma hareketleri(Hafif tempo koşu, germe, toplu topsuz ısınma vb.) ile ısınma ve çeşitli eğlenceli spor oyunları yaptırılarak bireysel, eşli ve grup çalışmalarında yapılan sportif rekreasyon aktivitelerini kavrama, sosyal etkileşimi sağlama ve arkadaşlık becerilerinin kazandırılarak, duygularının pekiştirilmesinin sağlanması amaçlandı.
	15/10/2015	2 Saat	
4.Hafta	**19/10/2015**	2 Saat	Denek Grubuna Toplu olarak aynı spor alanında farklı branş antrenörleri tarafından küçük gruplar halinde sıkılmamaları için müzik eşliğinde dönüşümlü olarak temel ısınma hareketleri (Hafif tempo koşu, germe, toplu topsuz ısınma vb.) ile ısınma ve çeşitli eğlenceli spor oyunları yaptırılarak bireysel, eşli ve grup çalışmalarında yapılan sportif rekreasyon aktivitelerini kavrama, sosyal etkileşimi sağlama ve arkadaşlık becerilerinin kazandırılarak, duygularının pekiştirilmesinin sağlanması amaçlandı.
	22/10/2015	2 Saat	
5.Hafta	**26/10/2015**	2 Saat	Denek Grubuna sportif rekreasyon aktiviteleri (Mendil Kapmaca, Yakan Top, Sandalye Kapmaca, Stop Oyunu, Halat Çekme Oyunu v.b) uygulatılarak boş zaman kaynaklarını artırmak, boş zamanın eğlenceli geçmesini sağlamak vb. Bu sayede seçim yapma, karar verme duygularını geliştirmek.
	28/10/2015	2 Saat	
6.Hafta	**02/11/2015**	2 Saat	Denek Grubuna sportif rekreasyon aktiviteleri (Mendil Kapmaca, Yakan Top, Sandalye Kapmaca, Stop Oyunu, Halat Çekme Oyunu v.b) uygulatılarak boş zaman kaynaklarını artırmak, boş zamanın eğlenceli geçmesini sağlamak vb. Bu sayede seçim yapma, karar verme duygularını geliştirmek.
	05/11/2015	2 Saat	
7.Hafta	**09/11/2015**	2 Saat	Denek Grubuna Farklı Rekreasyon amaçlı yapabilecekleri spor alternatifleri sunularak kendilerine uygun rekreasyon aktivitesini seçim yapmaları sağlandı. Denek Grubumuz Atletizm, Basketbol, Masa Tenisi, Voleybol, Eğlenceli Atletizm etkinliklerini seçerek bu branşlara yönelik eşli ve grup çalışmaları yaptılar. Atletizm branşında; 30 m engel yüksekliğinden sıçrama, tek ve çift ayak sıçrayarak hedefe ilerleme, durarak uzun atlama, sese odaklı yerde uzanık halde 30 metre çıkış çalışması, bağdaş kurulu oturarak sese odaklı çıkış çalışması, Dairelerden tek ve çift ayak sıçrama çalışması, yer merdiveninden tek ayak ve çift ayak sıçrama, slalom arası geçişler, tüm gruba aynı anda sese odaklı 30 metre çıkış yarışı yapıldı. Bu çalışmalarda anlama, kavrama, çabukluk, duyduğunu harekete geçirme özelliklerini geliştirme amaçlandı. Basketbol branşında potaya şut atma, huniler arası top sürme, partnerli pas çalışmaları yaptırılarak partnerini seçme, el-göz koordinasyonunu geliştirme vb. özellikleri geliştirme hedeflenmiştir.
	12/11/2015	2 Saat	
8.Hafta	**16/11/2015**	2 Saat	Seçim yaptıkları branşlarda çalışmalara devam ettiler. Atletizm 'de Bayrak ve Kısa Koşu Yarışları yaptırılarak paylaşma, arkadaşını seçme, grup dayanışmasının öne çıkarılması gibi özellikleri geliştirme hedeflenmiştir. Voleybol 'da oyunsal eğitimlerle basamaklı servis atma ve eşli parmak pas çalışmaları yaptırılarak partnerini seçme, el becerilerini geliştirme, aktiviteyi daha eğlenceli hale getirme vb. özelliklerin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Masa Tenisi branşında Masa Tenisi Raketi ile elde, yerde ve duvara çarptırarak top sektirme çalışmaları yaptırarak partnerini seçme, kendine güven ve uyum, aktiviteyi eğlenceli hale getirmek hedeflenmiştir. Ayrıca Uyguladığımız çalışmalar doğrultusunda yapabilecekleri çeşitli spor branşlarını (Eşli Sportif Oyunlar, Eğlenceli Atletizm, Masa Tenisi, Voleybol vb.) ve partnerlerini seçme şansı verip özerklik duygularını geliştirerek başladıkları işi bitirmeyi, mükemmelliğin kişiden kişiye değiştiğini ve gelişimin sürekliliğini sağlamak hedeflenmiştir.
	19/11/2015	2 Saat	

8. ÖZGEÇMİŞ

Emine KOÇAK 1979 yılında Karaman'da doğdu. İlk ve Orta Öğrenimini Karaman'da, Lise Öğrenimini Konya'da tamamlayarak 2001 yılında 100. Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden mezun oldu. 2001 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda Spor Uzmanı olarak göreve başladı ve halen devam etmektedir.