

ÇOCUKLARDAN YETİŞKİNLERE REKREASYON VE SPOR ARAŞTIRMALARI

EDİTÖR
Dr. Özlem TÖRE



**ÇOCUKLARDAN
YETİŞKİNLERE
REKREASYON VE SPOR
ARAŞTIRMALARI**

EDİTÖR

Dr. Özlem TÖRE

BÖLÜM YAZARLARI

Doç. Dr. F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ
Doç. Dr. Tolga Kaan BAHADIR
Öğr. Gör. Dr. Özlem TÖRE
Öğr. Gör. Şebnem TELCİ DERELİ

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir.

Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

cizgi
K İ T A B E V İ

Çizgi Kitabevi Yayınları (e-kitap)
Eğitim Bilim

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2023

ISBN: 978-625-396-224-1
Yayıncı Sertifika No: 52493

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -

EDİTÖR

TÖRE, Özlem

ÇOCUKLARDAN YETİŞKİNLERE REKREASYON VE SPOR ARAŞTIRMALARI

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy
Tel: +90 541 191 57 41

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah. Alemdar Mah.
M. Muzaffer Cad. No:41/1 Çatalçeşme Sk. No:42/2
Meram/**Konya** Çağaloğlu/**İstanbul**
(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitavebi.com
f t i / cizgikitavebi

İÇİNDEKİLER

	İÇİNDEKİLER	iv
	ÖNSÖZ	v
BÖLÜM 1:	ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNE BOŞ ZAMANLARDA OYNANAN ÇOCUK OYUNLARININ ETKİSİ <i>F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ</i>	1-11
BÖLÜM 2:	REKREATİF BİR ETKİNLİK OLARAK ÇOCUKLARDA YOGA <i>Özlem TÖRE</i>	12-17
BÖLÜM 3:	11 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUNLARIN ÖZGÜVEN GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ <i>Şebnem TELCİ DERELİ</i>	18-41
BÖLÜM 4:	PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNDE SPORUN ÖNEMİ <i>Tolga Kaan BAHADIR</i>	42-50
BÖLÜM 5:	BASKETBOLA KATILIMDA AİLE VE SOSYAL ÇEVRE FAKTÖRÜ <i>Tolga Kaan BAHADIR</i>	51-60
BÖLÜM 6:	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ <i>F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ</i>	61-78
BÖLÜM 7:	KOCAELİ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ ÇALIŞANLARINDAN (İmar İşleri ve Emlak İstimlak) DRAMA ETKİNLİĞİNE KATILAN VE KATILMAYANLAR ARASINDAKİ SOSYAL BECERİ FARKLILIKLARININ ÖLÇÜLMESİNİN İNCELENMESİ <i>Şebnem TELCİ DERELİ</i>	79-97

Bölüme ulaşmak için 

ÖNSÖZ

Son yıllarda giderek artan teknolojiye fazlasıyla maruz kalması sonucu 7’den 70 ‘e pek çok insan, hareket eksikliği, yalnızlaşma ve bunlara bağlı olarak meydana gelen pek çok fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık sorunlarıyla yüz yüze gelmektedir. Diğer taraftan erişkinlerin çalışma ortamlarının yoğunluğu, çocukların ve gençlerin okullarda maruz kaldıkları rekabetçi ortam bireylerin kendilerine vakit ayıramama, sosyalleşememe, kaliteli zaman geçirememesi gibi olumsuz durumları ortaya çıkarmaktadır.

Bu noktada, kendine boş zaman yaratma ve bu boş zamanı iyi bir şekilde değerlendirme olarak tanımladığımız rekreatif etkinlikler ve sporu, günümüz koşturmacası ve karmaşası içinde olan çocuktan yetişkine kadar toplumun her kesimi için uygulanabilir hale getirmek oldukça önem kazanmaktadır.

Bu çerçevede “**ÇOCUKLARDAN YETİŞKİNLERE REKREASYON VE SPOR ARAŞTIRMALARI**” adlı bu eserde alanında uzman bilim insanlarının yapmış olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Bu kitabın yayımlanmasında emeği geçen bölüm yazarlarına ayrıca teşekkür eder, kitabımızın okuyucular için verimli olması ve alana katkı sağlamasını temenni ederiz.

Saygılarımla..

EDİTÖR
Dr. Özlem TÖRE
Aralık 2023

BÖLÜM 1

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNE BOŞ ZAMANLARDA OYNANAN ÇOCUK OYUNLARININ ETKİSİ

F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,
ysmkormukcu@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2743-0900

GİRİŞ

Boş zaman bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayıracağı zaman olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre boş zaman günlük hayatın uyku, dinlenme ve çalışma dışında kalan, bireyin istediği gibi kullanabileceği zamandır. Bu zamanın değerlendirilmesi ise, bireyin istediği bir uğraş ile zevk ve doyum sağlamak amacı ile bireysel veya grupla boş zamanda yapılan etkinliklerdir (Sabbağ ve Aksoy, 2011).

Boş zaman aktiviteleri planlı ve anında gelişen olarak ikiye ayrılabilir. Her iki tip aktivite de çocuk gelişimi için önemlidir. Boş zaman aktivitelerine katılmanın sağlığı ve kişisel bağımsızlığı geliştirmek, beceri ve üretkenliği arttırmak, topluma dahil olmayı ve yaşam memnuniyetini arttırmak gibi bir çok yararı vardır. Çocukların içinde buldukları fiziksel ve sosyal çevre de katılımlarını etkilemektedir. Sosyal çevrelerinde bulunan kişilerin inanç ve değerleri çocukların aktivite tercihlerini şekillendirir. Ailenin tutumu, sosyo-ekonomik statüsü, eğitim seviyesi, tercihleri ve sosyal destek seviyesi çocukların boş zaman aktivite katılımları üzerine etkili bulunmuştur (Çöl, 2015).

Modern toplumda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için etkin yollardan en önemlisidir. "Fiziksel aktivite ve rekreasyona katılım psikolojik sağlık, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, toplumsal gelişim ile ilgili faydalar sağlayabilir. Serbest zaman aktivitelerine toplu veya bireysel katılımın atılganlık, dışadönüklük gibi kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğu, depresyon ve kaygı gibi duygu durumu bozukluklarının düzeyini azaltarak olumlu kazanımlar sağladığı sonucuna varmışlardır (Pala, 2012).

Çocuğun nitelikli zaman geçirmesi, yeterliliklerini ortaya koymasında ve gereksinimlerinin giderilmesinde önemlidir. Okul çağını da içine alan çocukluk döneminde çocuğa sunulan nitelikli zaman dilimleri, okul yaşantısını olumlu yönde etkileyebilir. Çocuğun gün içinde okulda geçirdiği zamanlarda yaşadıkları stres ve yorgunluğun giderilmesi gerekir. Bu ise çocuğa boş zamanlarında sunulan nitelikli aktivitelerle giderilebilir. Çocuğun akademik başarısının desteklenmesi de boş zamanlarda yapılan etkinliklerle sağlanabilir. Bu olanakların sunulmasında birçok konuda olduğu gibi aile etkin rol oynayabilir. Ailede anne baba ile geçirilen nitelikli beraberlik ve anne-baba ile çocuk arasındaki paylaşımlar, çocuğun gelişimi açısından önemli bir etkiye sahiptir. Çocuklar, anne babalarıyla zaman geçirerek duygusal gereksinimlerini karşılarlar (Aydoğdu ve Dilekmen, 2018; Aydaş ve diğerleri, 2018).

OYUN KAVRAMI

Oyun her yaş kesimindeki ferdin, kendi iç dünyasında meydana gelen ve hareket içgüdüsünden kaynaklanan fizik, moral ve toplumsal kişilik yeteneklerinin gelişmesini sağlayan, belirli kurallara dayandırılan, gönüllü olarak yapılan, ferdi ve grup halindeki davranışlarıdır (Torkop, 2005).

Oyun, Türk Dil Kurumu (TDK, 2017) Büyük Türkçe Sözlüğü'nde "yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence" veya "bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere, oyun beden ve zihnin birarada işleyişini içeren, katılan kişi tarafından "eğlenme" amacına yönelik olarak gerçekleştirilen; ancak diğer yandan tam da eğitimin hedefleri ile uyumlu bir şekilde, "yeteneğin ve zekanın gelişmesine" yol açan eylemlerdir. Birey, oynarken, düşünmekte, kuralları bilmekte, hatırlamakta ve uygulamaya koymakta, bedenini de düşüncesine göre yönlendirmektedir. Bir başka deyişle, zihni ve bedeninin uyumunu gerekli kılan bir eylem halini sürdürmektedir. Eğitim ise, yetişen bireyin, doğal, sosyal ve entellektüel hayata etkin biçimde katılmasını hedefleyen bir süreçtir. Eğitimin katılıma yönelik bu yapısı, hem bireyin kendi gereksinimlerinin karşılanması hem de içinde yaşadığı toplumun, çağın ve kültürün beklentilerinin karşılanmasına odaklanır. Buna göre eğitim hem bireysel hem de toplumsal amaçlara sahiptir (Kaya, 2018). Bu manada, oyunun ve eğitimin, yaşanan çevrede, gelişimin tüm alanları ile ilintili olan ve uyum sağlayıcı (adaptif) işlevler yerine getiren süreçler olduğu öne sürülmektedir (İnan ve Kaya, 2018).

Oyun sadece, çocuğun psikomotor, psikososyal, zihinsel ve duyuşsal yeteneklerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda çocuğun fizyolojik gelişimini de sağlar. Çocuk, oyun içerisinde yaşadığı çevreye uyum sağlayabilmek için gerekli doğa mücadelesini yarışma ruhu içerisinde gerçekleştirir. Oyun içerisindeki mücadele ve çocuğun içine girmiş olduğu hareketlilik öncelikle; solunum, dolaşım ve sindirim sistemini olumlu etkilemektedir ayrıca iç salgı bezlerinden daha fazla salgılama yapmasına katkıda bulunarak gelişimini hızlandırmaktadır. Doğal gelişim sürecinde düzenli beslenen bir çocuk aldığı besinleri hareketlerle birleştirdiği zaman, bağışıklık sisteminde, adalelerinde, tendonlarında kemik ve eklem yapılarında güçlenme meydana gelir. Oyun geniş anlamda çocuğun kişiliğini bütünü ile etkileyen bir faaliyettir (Gülhan, 2012).

Oyun ile ilgili tanımlar çok fazladır. Bu tanımların bu denli çok olması oyunun önemini açıkça ortaya koymaktadır. Çocuk için yaşamı öğrenme aracı olan oyun büyük öneme sahiptir. Oyun oynarken çocuk mutlu olur. Çocuğun büyümesi ve sağlıklı gelişmesi

için beslenme, sevgi, bakım ne kadar gerekli ise oyun da o kadar gereklidir (Koçyiğit, 2007; Baydar ve diğerleri, 2018).

Oyunun Tarihsel Gelişimi

Oyunun ne olduğu konusunda eski zamanlardan beri çok değişik görüşler ileri sürülmüştür. Bu görüşlerin tamamındaki ortak nokta ise oyunun çocuk için çok önemli bir uğraş olduğudur. Piaget'e göre oyun, bir uyumdur. Gross'a göre (1896), oyun bir pratiktir, ileride karşılaşılabilecek davranış biçimleri oyunla elde edilir. Caillois' e göre (1958) oyun, serbestçe kabul edilmiş, fakat bağlayıcı olan kurallara göre belli bir alan ve zaman süreci içinde sürdürülen gerilim ve eğlence duygularını içeren, gerçek hayattan farklı olduğu bilinci ile yapılan gönüllü bir hareket ya da faaliyettir. Montaigne (1533-1592) oyunu çocukların en gerçek uğraşları olarak tanımlamıştır. Montessori (1870-1952) de oyunu çocuğun işi olarak nitelendirmiştir. Lazarus ise oyunu, kendiliğinden ortaya çıkan, hedefi olmayan, mutluluk getiren bir aktivite olarak tanımlamıştır (Burgaz ve Bozkuş, 2019).

Oyunun bugünkü eğitsel temelini bilimsel yönden ilk ele alan Alman filozofu GutsMuts (1796) olmuştur. Oyunun sosyal, pedagojik ve politik açıdan değerini anlatmıştır. Çağdaş eğitimde çocuğun beden, ruhen ve fikren çok yönlü ve düzenli gelişmesine yararlı olan tüm beden eğitimi uğraşlarında oyunun önemi vurgulanmıştır. Mükemmel bir toplum beden ve ruhen sağlıklı, fikren eğitilmiş, milli hisleri kuvvetli bireylerden oluşur. Oyun bir eğitim aracıdır. Oyunlar, ister sahalarda hareket halinde isterse sınıfta oturarak değişik türde oynansınlar, çocuğun hayal kurmasını olumlu yönde etkilemektedir. Eğitim açısından oyun; kurallara uyma, grup içinde başkalarının haklarına saygılı ve dürüst olma özelliklerini kazandırdığı gibi bellek, kavrama, beraber düşünme ve karar verme yeteneklerini de geliştirmektedir. Toplu halde iş görme ve belirli bir amaç etrafında gruplaşma oyunla kolaylaşmaktadır (Hazar ve Altun, 2018).

Oyun hakkı ve oyun alanları hakkını da kapsamak üzere çocuk haklarıyla ilgilenen-UNICEF ve IPA (International Play Association) olmak üzere iki uluslararası kuruluş vardır. 1959 yılında Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Yasası ile bağlantılı olarak bir Çocuk Hakları Bildirgesi yayınlanmıştır. Bu Bildirgenin. 7.maddesi "*Çocuğa eğitimde olduğu gibi, oyun oynamada da tam fırsat tanınmalıdır; toplum ve kamusal otorite bu hakkı yerine getirmeye çalışmalıdır.*" şeklindedir. 20 Kasım 1989 tarihinde Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen Çocuk Hakları Bildirgesi'nin 31.maddesinde çocukların boş zaman geçirmeye, dinlenmeye, yaşlarına uygun olarak oyun oynamaya ve kültürel ve sanatsal etkinliklere katılmaya hakları olduğu vurgulanmaktadır. IPA tarafından düzenlenen toplantılarda çocuğun boş zamanı, oyun ve oyun olanakları konusunda kararlar alınır. Bu kararlar doğrultusunda, konut bölgelerinde yeterli oyun ve rekreasyon olanakları

sağlamak için her ülkede yasal önlemler alınmalıdır; oyun ve çocuk gelişimi konuları mimarların, plancılarının, peyzaj mimarlarının, eğitimcilerin, hastane personelinin kısacası meslek yaşamlarında çocukla temas eden her mesleğin eğitimine dahil edilmelidir. 1977 yılında Dünya Çocuk Yılı nedeniyle açıklanan Çocuk Oyun Hakları Malta Deklarasyonunda, oyunun beslenme, sağlık, barınma ve eğitimin yanı sıra her çocuğun gelişim potansiyeli için yaşamsal önemi olduğu vurgulanmıştır (Ünal, 2009).

OYUNUN ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ İÇİN ÖNEMİ

Beden eğitimi faaliyetleri içerisinde yerini alan oyun etkinlikleri, motor işlevlerle ilgili olarak yapılan araştırmalar, kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, esneklik, hareketlilik ve beceri özellikleriyle birlikte, çocuğun fiziksel gelişimi üzerinde de olumlu etkide bulunmaktadır. Oyun oynarken çocuğun elde ettiği fiziksel bir kazançtır. Çocuklar oyun sırasında yapan ve rol oynayan bireyler durumundadır (Torkop, 2005).

Oyun; çocuğun kendini tanımasına ve kendini başkalarından ayıran özelliklerinin bilincine varmasına yardımcı olur. Çocuğun doğal ihtiyacı olan hareket ve oyun isteği, okulda beden eğitimi derslerinin önemini artırmaktadır. Günümüz eğitim öğretim kurumlarındaki okullarda okutulan derslerle, öğrencilerde geliştirilmek istenen davranış değişiklikleri sadece bilişsel davranışlarla sınırlı olmamaktadır. Hemen hemen okullarda okutulan tüm derslerin amaçları; bilgi ve beceriler gibi bilişsel davranışlar yanında, psikomotor gelişim ile kişilik özellikleri, tutumlar, değerler ve ilgiler gibi duyuşsal davranışlar da içermektedir (Esen, 2008).

Oyun oynamak çocuklar için, sosyal, fiziksel ve kavramsal gelişim konusunda en iyi eğitim programıdır. Malzemeleri kullanarak, diğer çocuklarla iletişime geçerek çevrelerini kontrol etmeyi, rekabet ve eğlence duygusunu öğrenmektedirler. Oyun oynamak zamanda çocukların dünya ile ilgili temel bilgileri edinmelerinin bir yoludur. Bu bilgiler daha sonra öğrenecekleri dil, sanat, sosyal bilimler, matematik ve fen ile ilgili tüm bilimlerin yolunu açmaktadır (Ünal, 2009).

Oyun, sporu topluma yaygınlaştırabilecek önemli bir araçtır. Oyunun esnek, dinlendirici, eğlendirici ve çok çeşitliliği gibi özellikleriyle spor toplumun çeşitli kesimlerine de indirgenebilir. Dolayısıyla geniş kitlelerin boş zamanlarını değerlendirmelerine imkan sağlar. Oyun, organizmanın gelişimiyle birlikte basit ve bireysel oyunlardan, daha canlı kompleks ve sosyal faaliyetlere doğru gelişmektedir (Torkop, 2005).

Oyunların çocuklar için en önemli özelliklerinden biri, eğlendirirken eğiten ve dinlendiren yanlarının olmasıdır. Çalışmamıza konu olan oyunları, çocuğa bireysel olarak sağladıkları katkılar açısından değerlendirecek olursak, hareket ağırlıklı olduklarını, paylaşmayı öne çıkardıklarını, düşünmeyi ve çözüm üretmeyi esas aldıklarını

söyleyebiliriz. Buradan hareketle, oyunların, her gün biraz daha az oynatmaya çalıştığımız çocukların gelişimlerine olan katkıları üzerinde durabiliriz (Gökşen, 2014).

Çocuk arkadaşlarıyla oyun oynarken paylaşma, yardımlaşma, çevre ile olumlu ilişkiler kurma, başkalarının haklarına saygı gösterme ve sorumluluk alma gibi temel kuralları öğrenmektedir. Çocuğun atlama, koşma, sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fiziksel güç gerektiren oynaması, dolaşım, solunum, sindirim ve boşaltım gibi sistemlerin düzenli çalışmasını sağlamasının yanı sıra oksijen alımı, kan dolaşımı ve dokulara besin taşımalarını da artırmaktadır. Ayrıca çocuk gerçek yaşamda kendisini rahatsız eden durumları ve diğer insanlarla paylaşmadığı duygularını, sembolik olarak oyuna yansıtılabilmekte ve oyun yoluyla ifade edebilmektedir (Ünal, 2009).

Oyun, insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Oyun etkinliklerinin, bir çocuğun doğduğu andan itibaren başladığı söylenebilir. Oyun, çocukların bıkmadan usanmadan yaptığı ve birçok beceriyi geliştiren ve pekiştiren bir araç, çocuğun yaşamının doğal bir parçası niteliğini taşımaktadır (Özyürek, 2019; Ağca ve Koçoğlu, 2010).

Oyuncaksız oyunlarla çocuk, dokunmayı, bakmayı, görmeyi, dikkatli olmayı, hızlı ve doğru karar vermeyi ve oyun esnasında çıkarttığı anlamsız, düzensiz, belki rahatsız edici seslerle de vücut dilini kullanmayı öğrenmektedir. Diğer taraftan çocuk, bu oyunlarla mutlu olmakta, çok yönlü gelişmekte, yaşam biçiminde özverili olabilmenin yollarını daha kolay bulmaktadır (Erdal, 2003; Bayazıt ve diğerleri, 2007).

Etrafındaki olup bitenleri merak eden ve bir şekilde ne olduğunu ve nasıl gittiğine dair araştırmalarını yapan çocuk; koklama, tatma, görme ve duyma gibi organlarını kullanarak keşfe çıkmaktadır, keşfe çıkan çocuklar için oyun bir araçtır. Oyun esnasında kazandıkları ve edindikleri beceri ve bilgiler; dil, sanat, matematik, sosyal alanlardaki kazanımlarının temelini oluşturacaktır (Doğanay ve Göde,2023).

Oyunun Çocuğun Fiziksel ve Motor Gelişimine Olan Etkileri

Oyun sırasında çocuğun bütün bedeni hareket eder. Oyun sırasında çocuğun büyük ve küçük kasları kasılma, gevşeme ve esnemelerle sürekli çalışma halindedir. Özellikle hareketli oyunlarda kalp atışı, kan dolaşım hızı ve solunum normalin üzerine çıkar. Bu sayede kana bol oksijen geçer ve kan akışı yoluyla dokulara daha çok oksijen ve besin taşınır. Vücut, oyunda terler. Böylece bedendeki zehirli atıklar dışarı atılır. Oyun yoluyla enerjisini boşaltan çocuğun uykusu düzene girer ve iştahı açılır. Ayrıca açık havada oynanan oyunlar, güneşten ve temiz havadan yararlanmasını sağlayarak bedensel gelişimini hızlandırır. Çocuktaki motor gelişim, öğrenmesi, büyümesi ve gelişmesiyle ilgilidir. Oyun, başlıca motor yetenekler olan güç, hız, dikkat, eş güdüm (koordinasyon) ve esnekliğin gelişmesi için ideal bir ortamdır. Oyun yoluyla çocuğun hareketlerini kontrol

altına alma becerisi geliştirir. Oyunda hareketlerin ardı ardına sıralanması ve tekrarı, vücut performansını artırır. Kaslar, tekrarlanan hareketleri ezberler. Aslında çocuğun başarısı bu kas gücüyle doğru orantıda değildir. Süreç içerisinde göstereceği devamlılık, cesaret, irade, denemeleriyle kazanacağı beceriler gibi psikolojik etkenler başarısında etkili olacaktır. Oyun ile kazandırılacak bu etkenler çocuğun psikomotor gelişimine etki edecektir (Burgaz ve Bozkuş, 2019); Bingül ve diğerleri, 2017).

Oyun sırasında çocuğun bazı hareketleri sürekli olarak tekrar etmesi onun doğal olarak kas gelişimini hızlandırmaktadır. Ayrıca, koşma, atlama, sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fiziki güç gerektiren oyunlar da çocuğun solunum, dolaşım, sindirim ve boşaltım gibi sistemlerinin düzenli çalışmasını sağlamaktadır. Bu sayede de oksijen alımı artmakta, kan dolaşımı ve dokulara besin taşınması hızlanmaktadır. Bu tür hareketli oyunlar ayrıca çocuğun çevresini tanımaya ve keşfetmesine de olanak sağlamaktadır. Çocukların yürüme, koşma, atlama, tırmanma, kayma, inme, çıkma, fırlatma, yakalama, sıçrama, zıplama, sallanma gibi eylemlerle sürekli hareket halinde olmaları onların büyük kas gelişimini desteklemekte ve etkilemektedir. Çocukların el ve parmak kaslarının gelişimi olan küçük kasların gelişimi ise tutma, koparma, kesme, bağlama, çözme, düğümleme, yoğurma, delme, boyama, dikme, örme gibi etkinliklerin tekrarlanması oranında artmakta ve sonucunda da günlük yaşamda kullanılan birçok becerinin kazanılmasını sağlamaktadır. Çocukların oynadıkları oyunların her biri bu tür faaliyetlerin en az bir veya birkaçını içermektedir (Esen, 2008).

Oyunlarında farklı birçok araç gereç ve eşyayı kullanarak becerilerini geliştirir ve gücü artar. Yoğurma maddeleri ile oynayarak el-göz koordinasyonunu geliştirir. Atlama, koşma, yürüme hareketlerini yaparak denge ve hız kazanır, organları arasında uyum gelişir. Dikkat süresi uzar. Sürekli yaptığı hareketler de vücuduna esneklik kazandırır (Burgaz ve Bozkuş, 2019).

Oyunun Çocuğun Duygusal ve Sosyal Gelişimine Olan Etkileri

Vygotsky oyunun süreklilik gösteren sosyal bir aktivite olduğunu söylemiştir. Oyunun tek başına oynansa dahi oyun içeriği toplumsal ve kültürel yapıyı yansıttığını düşünür. Vygotsky oyunun zihinsel gelişimini yansıttığından çok zihinsel gelişimi etkileyip katkı sağladığını düşünmektedir (Çoban ve diğerleri, 2022)

Çocuk oyun aracılığı ile kendine güven, kendini denetleme, işbirliği yapma, doğruluk ve disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıkları kazanmaktadır. Çocuklar oyun oynarken diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem yapmayı ve yardımlaşma duygularını geliştirebilmektedir. Ayrıca başkalarına saygı gösterme, başkalarının hakkını ve kendi hakkını koruma, verilen görevleri üstlenme, herhangi bir konuda karar verip

uygulayabilme ve işbirliği sağlayabilme gibi toplumsal kuralları da öğrenmektedir (Esen, 2008).

Çocuğun yaşantısında bir de iç dünyası vardır. Çocuğun duyguları ile oyun arasındaki ilişkiyi “Çocuk oyunlarında bilinç dışı istek ve zorluklarını yaşar.” sözleriyle ilk kez Freud ortaya koymuştur. Çocuk, oyunla duygusal açıdan güvenli bir çevrede hayal etmenin zevkini yaşar ve duygularını bu ortamda özgürce ifade eder. Mutluluk, sevinç, acı, üzüntü, güven duyma gibi birçok duygusal tepkiyi oyun yoluyla öğrenebilir. Duygusal tepkilerin dramatize edilmesi, oyunlaştırılması çocuğun kendini tanımasına yardımcı olur. Çocuk, oynadığı oyun yoluyla benmerkezcilikten ayrılır. Benmerkezcilikten uzaklaşabilmesi çocuğun sosyalleşmesine de katkı sağlayacaktır. Çocuklarda sosyal beceri öğretiminde en etkili yol yine oyun olacaktır (Burgaz ve Bozkuş, 2019; Dereli, 2023).

Oyunun Çocuğun Zihinsel Gelişimine Olan Etkileri

Mackey, Hill, Stone, Bunge (2011), oyun yöntemini kullanarak 8 hafta boyunca uyguladıkları eğitim programının bilişsel testlerde 13 puanlık bir artış sağladığı dolayısıyla akıl yürütme, işlem hızı gibi bilişsel süreçlerin oyun eğitimiyle değiştirilebilir ve geliştirilebilir olduğunu kanıtlamışlardır. Benigno ve Farrar'ın (2012) 32 kardeş çifti üzerinde yaptığı araştırma bulgularına göre, kardeş oyunları vasıtasıyla oynanan oyunların dikkat gelişimini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Hazar, 2018).

Zihinsel yeteneklerin uygulamada etkili olabilmesi zeka faktörüne bağlıdır. Oyunun zihinsel gelişime en başta gelen etkisi, öğrenmedir. Öğren-me, davranışta nispeten sürekli bir değişikliğin ortaya çıkması sürecidir. Çocuk oyunda her çeşit kavramı ve nesneyi tanıyarak, kullanma özelliklerini, görevlerini öğrenir. Bu öğrenme, zihinde bir bilgi birikimi ve çalışma açısından gelişmedir. Oyun içerisinde çocuk sürekli olarak zihinsel faaliyet içerisindedir. Yani oyuna, çocuğun zihinsel antrenmanı da denilebilir. Çünkü, yeni kavramları ve nesnelere tanıma ve kullanmayı öğrenen çocuk, farkında olmadan bu kavramları ve nesnelere birbiri ile mukayese ederek özelliklerini kavramaya çalışır. Oyun anında çocuk sürekli olarak düşünme, algılama, kavrama, ve simgeleme gibi zihinsel yönden, soyut yetenekler açısından bir faaliyet içerisindedir (Özer ve diğerleri, 2006).

Oyunun Çocuğun Dil Gelişimine Olan Etkileri

İletişimin en önemli sembollerinden biri olan dil; çocukta önce alıcı, sonra da ifade edici şekilde gelişir. Çocuk diğer insanlarla iletişim kurabilmek için dili kullanmak zorundadır. Dilin bir iletişim aracı olabilmesi için; çocuk dile ait sembolleri öğrenmeli, belleğinde depolamalı ve yeri geldiğinde kullanabilmelidir. Oyun bu bağlamda dil gelişiminde önemli bir katkı sağlayacaktır. Çocuk oyunlarının büyük kısmı dil gelişimini

destekler. Özellikle sembolik oyunlar, evcilik oyunları ve diğer dramatik oyunlar düzgün cümleler kurma, sesleri ve tonlamaları doğru kullanma becerisi kazanmalarına yardım eder. Oyun yoluyla kelime hazinesi genişler, anlatılanı daha iyi ve çabuk anlar, kendini daha iyi ifade eder (Burgaz ve Bozkuş, 2019).

Oyun içeriğinde öğrenilen kavram ve nesnelere ifade olarak kullanılması, kelime ve dil dağarcığına katılması, ayrı bir özelliktir ve dil gelişimi sağlamaktadır (Özer ve diğerleri, 2006).

Oyun ortamı, çocuğun ana dilini öğrenmesinde ona kolaylıklar sağlar, çocuklar bu esnada iletişim içerisinde olurlar konuşurlar, dinlerler. Oyun esnasında söylenen tekerlemeler ve şarkılar sayesinde, dillerini ve kelime hazinelerini geliştirirler. Neticede, kendilerine hayatları boyunca gerekli olacak bir iletişim aracı olan dili de öğrenmiş kavramış olurlar (Kati, 2020).

SONUÇ

Yukarıdaki olumlu gelişim özellikleri yanında oyun, çocuklar için boş zamanları değerlendirme için en eğlenceli yollarındandır. Ayrıca iyi tasarlanmış oyunlar, çocukların yaratıcılık ve hayal gücünü teşvik eder. Oyunlar sırasında çocuklar hikayeler oluşturur, karakterler yaratır ve farklı senaryoları deneyimler. Oyunlar sırasında çocuklar karşılaştıkları sorunlara çözüm bulma yetenekleri kazanır. Oyunlar, çocuklara düzen, kurallara uyma, sorumluluk alma gibi değerleri öğretebilir. Oyunlar genellikle belirli kurallara dayanır ve çocuklar bu kurallara uyma alışkanlığı kazanır. Ancak, çocukların oyunları seçerken yaş uygunluğu ve içerik uygunluğuna dikkat edilmesi önemlidir. Ayrıca, çocukların oyunlarla geçirdiği zamanın, diğer önemli aktivitelerle dengeli bir şekilde olması gerekmektedir. Oyunların çocukların gelişimine olumlu katkılar sağlama için ebeveynler ve eğitimciler çocukların oyun seçimine rehberlik edebilirler.

KAYNAKÇA

- Ağca, Ö., Koçoğlu, G. (2010).** Effects of regular exercise on body composition in overweight and obese adolescent girls. *Dirim Journal of Medicine* 85 17-23.
- Aydaş, İ., Bahadır, T. K., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Uçar, S., & Dolu, U. (2018).** Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören bazı öğrencilerin yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 80, 570-581.
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2018).** İlkokul Öğrencilerinin Anneleriyle Geçirdikleri Boş Zamanların Annelerin Görüşlerine Göre İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49-63.
- Bayazıt, B., Telci, Ş., Erenci, T., Canerik, Ç. (2007).** Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yapıtılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim ile Güven Duygusu Gelişimine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107-113. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000081
- Baydar, S., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Bahadır, T. K., Uçar, S., & Dolu, U. (2018).** 10-11 yaş grubuna uygulanan step ve halk oyunları aktivitelerinin çocukların sosyal gelişimine etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(79), 579-588.
- Bingül, B. M., Akdeniz, H., Töre, Ö. A., Aydın, M. (2017).** The İmpact Of Core Training İn Figure Skating On The Lower Extremity Kinematics Of Loop and Toe Loop Jumps. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 188-194.
- Burgaz Uzkan, S., & Bozkuş, T. (2019).** Eğitimde Oyunun Yeri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 5 (2), 123-131.
- Çoban, O., Köseoğlu, O., Kabakçı, Y., Mart, M. F. (2022).** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Eğitsel Oyunlara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 107-116.
- Çöl, G. F. (2015).** Özel Gerksinimi Olan Çocukların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi*.
- Dereli, T. Ş. (2023).** Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif etkinlik Olarak Düşünülen Tiyatro Talebinin Bölümler Arasındaki Demografik Faktörlerin Belirlenmesi. *Her Yönüyle Spor ve Rekreasyon Araştırmaları-2. Çizgi Kitabevi. Konya*
- Doğanay, E., & Göde, H. (2023).** Sokaktan Ekran Çocuk Oyunları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (47), 157-182. <https://doi.org/10.61904/sbe.1365458>
- Erdal, K., & Erdal, G. (2003).** Çocuk Oyunlarında Yaratıcılık. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 46.
- Esen, M. A. (2008).** Geleneksel Çocuk Oyunlarının Eğitimsel Değeri Ve Unutumaya Yüz Tutmuş Ahıska Oyunları. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 357-367.
- Gökşen, C. (2014).** Oyunların Çocukların Gelişimine Katkıları ve Gazinatep Çocuk Oyunları. *A. Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi(TAED)*, 229-259.
- Gülhan, G. (2012).** 10-12 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri Üzerine Eğitsel Oyunların Etkisi. 42.

- Hazar, Z. (2018).** Eğitsel Oyunlara Yönelik Öğretmen Görüşleri ve Yeterliliklerinin İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1), 52-72.
- İnan Kaya, G. (2018).** Oyun, Gelişim ve Tarihsel Olarak Oyunun Eğitimdeki Yeri. Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi , 66-78.
- Katı, Y. (2020).** Malatya Geleneksel Çocuk Oyunları Ve Çocuk Gelişiminde Oyunun Rolü. AKRA Kültür Sanat Ve Edebiyat Dergisi, 8(22), 309-338. <https://doi.org/10.31126/akrajournal.768232>
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007).** Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. Dergi Park, 16.
- Özer, A., Gürkan, A. C., & Ramazanoğlu, O. (2006).** Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri. Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 4(3), 54-57.
- Özyürek, A. (tarih yok).** Yakın Geçmişte Çocukların Oynadıkları Oyun ve Oyuncaklar. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 105-119.
- Pala, A., & Kolayış, H. (2012).** Farklı Bölgelere Göre 11-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreatif Etkinliklerinin Karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9 (1), 1303-5134.
- Sabbağ, Ç., & Aksoy, E. (2011).** Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (4), 10-23.
- Torkop, Y. (2005).** Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersi ve Eğitsel Oyun Uygulamaları. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Afyon.
- Ünal, M. (2009).** Çocuk Gelişiminde Oyun Alanlarının Yeri ve Önemi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 95-109.

BÖLÜM 2

REKREATİF BİR ETKİNLİK OLARAK ÇOCUKLARDA YOGA

Özlem TÖRE

Öğr.Gör.Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
agcaozlem@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7413-1255

GİRİŞ

Rekreasyon kavramı, insanların boş zamanlarını değerlendirmek için isteyerek yapılan boş zamanları değerlendirme ve kişisel tatmin sağlanan aktiviteler olup, diğer yandan da birlikte paylaşılan ilgileri ve mekanları oluşturarak kişiler arası güzel ve hoşgörülü birliktelikler meydana getirmektedir (Körmükçü, 2022).

Bireylerin iştirak edeceği rekreatif faaliyetler katılanların kişisel gelişimine katkı sağlayarak, yaşamdan zevk alınmasını, sosyalleşmesini ve toplum olarak pek çok değer kazandırılmasını sağlar (Eravşar, 2020). Toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelen ve rekreatif etkinliklerin bir parçası olan spor ve fiziksel aktivitenin yetişkinler ve özellikle çocukların özgüven ve davranış sorunları gibi konularda olumlu etkisinin olduğu, daha iyi bir yaşam kalitesi, fiziksel sağlık, depresyon ve stresle başa çıkma üzerinde de terapötik etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Yılmaz ve ark. 2019).

İnsanlar rekreatif faaliyetler yoluyla kalıcı alışkanlıklar kazanırlar. Bu alışkanlık ve duygular şu şekilde sıralanabilir: Boş zamanı etkili kullanma, spor yapma, dayanışmayı paylaşma, kazanma duygusu, takdiri kaybetme, kurallara uyma, grup bilinci, başarı vb. Rekreatif faaliyetler her yaşta insanın yaşam kalitesini arttırmayı, çocukluk döneminden itibaren vücudun doğru kullanılmasını ve iyi değerlerin yaşam felsefesi olarak benimsenmesini amaçlamaktadır. Ayrıca sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan kaçınmaya yardımcı olur (Körmükçü, 2015).

Diğer bir deyişle modern bir ifadeyle rekreatif etkinlikler, çocuğun kendini rahatça ifade ettiği, yeteneklerinin ayrıcalık yarattığı, yaratıcı yönlerini ortaya çıkarıp kullanabildiği, dil, mental, sosyal, duygusal ve motorsal özelliklerini geliştirebildiği önemli bir avantajlı durumdur. Dolayısıyla rekreasyon eğitimi, kişiyi daha kapsamlı bir hale getirmek için farklı beceri ve özellikleri olan bir toplum olarak yetiştirmeyi sağlar (Bayazıt ve ark. 2007).

Serbest zaman olarak da tanımlanan rekreasyon eğitiminin genel amaçları; temel bilgi sağlamak, kişiliğin olgunlaşması, kariyer ve toplu yaşam durumlarına uyumlama olarak söylenebilir (Bahadır, 2010).

Rekreasyon ile ilgili birtakım gruplandırmalar bulunmaktadır. Bununla ilgili araştırma yapan Bucher'a göre rekreatif etkinlikler çok çeşitli olup sınıflandırılmaktadır. Bunlar gruplar faaliyet alanlarına göre şekillenmiştir. Bunlar; müzik, dans, sanatsal faaliyetler, spor, sahnede yapılan etkinlikler ve oyunlar olarak söylenebilir (Eravşar, 2020).

Bu etkinlikler arasında son yıllarda beden ve zihin birlikteliğini bir arada barındıran Yoga'yı da görmek mümkündür.

YOGA

Yoga, "yuj" teriminden türeyen ve Sanskritçe'de birleştirmek, bir araya getirmek anlamına gelen bir terimdir. Öncelikle zihinsel ve bedensel dengeyi vurgular; zihinsel, fiziksel ve duygusal yönden sağlıklı bir durumu amaçlar .Yoganın bir çok türü olup bunlar bhakti (sevgi yogası), ashtanga (güc yogası), kundali (farkındalık yogası), yin (kas esnekliği) jhane (bilgi yogası), hatha (nefes teknikleri), yoga terapi (sağlık ve şifa yogası), restoratif (sinir sistemini onarma yogası), kakhaha (stres atma) ve çocuk yogasıdır (Bayındır, 2022).

Hindistan kökenli yoga, bedensel duruşlar, nefes pratiği, meditasyon, mantralar, etik değerler ve günlük yaşam disiplinlerini içeren bir disiplindir. Ross ve Thomas (2010) tarafından belirtildiğine göre, Yoga; bireylerin duygusal, manevi ve zihinsel boyutlarına denge ve sağlık getirmek amacıyla tasarlanmış eski bir disiplindir ve sekiz yönlü bir perspektifi kapsar. Bu uzuvlar, yama (evrensel etik), niyama (bireysel etik), asana (fiziksel duruşlar), pranayama (nefes kontrolü), pratyahara (duyusal kontrol), dharana (konsantrasyon), dyana (meditasyon) ve samadhi (mutluluk) olarak adlandırılmaktadır (Köyüstü & Kırık 2021).

Yoga odaklı fiziksel aktiviteler genellikle vücudu iyileştirmeyi, güç, denge, esneklik, koordinasyon gelişimi gibi motorsal becerileri geliştirmeyi ve ayrıca bağışıklık sisteminin güçlenmesini amaçlar (Kelder, 2017).

Literatür incelendiğinde yoganın yetişkinlerde ağrı, depresyon, anksiyete gibi ruhsal sorunlar ve otoimmün hastalıklar üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülürken, çocuklarda kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri arasında yer almaktadır. Çocuklar ile yapılan çalışmalarda ağrıyı azaltmada etkili olduğu, fiziksel yeterliliği arttırdığı ayrıca saldırganlık, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguları azaltmaya yardımcı olabildiği görülmektedir. (Aydın & Özgen2018).

ÇOCUK YOGASI

Çocuklar için yoga, temel yoga duruşlarının çocuklar için uygun hale getirilerek uygulandığı; eğlence, disiplin, özgüven ve sorumluluk bilinciyle birleştiği, bireysel ve eşli hareketlerden oluşan egzersizlerin toplamıdır. Özellikle çocuklar ve gençlerde beden, zihin ve ruh uyumunu dengeler, yaşam kalitesini artırır ve bu sebeplerden ötürü okul ortamlarında sıkça yoga uygulamalarından yararlanılır. Yapılan birçok araştırma, yoganın çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirdiği düşüncesini desteklemektedir. (Serwacki & Cook-Cottone, 2012).

Çoğu yoga programı, düzenli ve devamlı pozlarla birlikte zihinsel imgelemeye odaklanmayı ve derin nefes tekniklerini içerir. Bu teknikler, öz-kontrolü, konsantrasyonu, öz-yeterliliği, beden farkındalığını artırmayı ve stresi azaltmayı amaçlar. Bu yaş grubundaki

çocuklar genellikle enerjik ve son derece esneklerdir. Denge ve koordinasyonları yeni yeni gelişmeye başlar. Çocuklar kendi bedenlerini keşfederken asanalarla özgüvenlerini ve farkındalıklarını geliştirirler. Oyunlar, hikayeler, nefes çalışmaları, doğadaki varlıkların taklitleri gibi çeşitli unsurlar, çocuk yogasının öğelerini oluşturur. Ayrıca, pranayama nefes egzersizleriyle seanslar içinde rahatlama hedeflenir (Önal, 2021).

Çocuk yogası, gençlerin içsel benliklerini, çevreyi, doğayı ve canlıları daha derinden anlamalarını sağlayan bir felsefi disiplindir. Bu felsefe, evrensel bilginin içsel olarak mevcut olduğuna inanır ve yoga aracılığıyla bu içsel bilgiye ulaşmamıza yardımcı olur. İnsanın büyümesi ve değişen çevresiyle birlikte doğa ve çevre duyarlılığını korumayı amaçlar. Çocuk yogası, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklara doğru nefes alma, yoga pozlarını hayal gücüyle uygulama, beden esnekliğini koruma ve doğru duruşu öğretmeyi hedefler (Osmanoğulları, 2020).Gelişen dünyada 21. yy'ın bir gereksinimi olarak dünyanın her yerinde eğitim sistemi değişip gelişmektedir. Bu değişim eğitim sisteminde sürekli yeni uygulamalara, kazanımlara ve reformlara olanak sağlamaktadır. Son zamanlarda eğitimdeki yeni gelişmeler bir zamanlar klasik olan geleneksel yaklaşım modeli anlayışını yıkan ve yeni nesil öğretmenlerin, her yaşın kendine özgü özellikleri olduğunu savunan ve gelişim psikolojisi kuramlarını uygulamayı öğretir. Öğrenci merkezli bir yaklaşım, aktif, yaparak yaşayarak öğrenme imkanı sağlayan gelişimsel yaklaşım modelini baz alarak öğrenme-öğretme modelini benimsemiştir. Birçok araştırma, proje, uygulamalar genellikle öğrenci dikkate alınarak yapılmaya başlanmıştır. Eğitimdeki bu ilerlemeler, öğrencinin eğitim kurumlarında daha fazla önemsenmesini, deneyimleyerek öğrenmeyi teşvik eden ve eğitimcilere rehberlik rolü veren birçok yaklaşımın kabul görmesine neden olmuştur (Dereli, 2023).

Literatür araştırmaları, yoganın erişkinlerde ağrı, depresyon, anksiyete gibi psikolojik problemlere ve immün sistem hastalıklarında da olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar üzerinde de alternatif tıp olarak tedavi yöntemleri arasında bulunmaktadır. Çocuklarla üzerinde yapılan araştırmalarda yoga öğretilerinin kullanılmasıyla çocukların daha sakin, mutlu ve hem fiziksel hem de mental olarak daha sağlıklı bireyler haline gelmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar, çocuk yogasının çocuklarda bir dizi olumlu etki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Ernst & Lee, 2010).

Kaur, Eigsti ve Bhat (2021) yapmış olduğu araştırma da yoga uygulamalarının OSB tanısı konmuş kişilerin duygu durum ve iletişim yeteneklerinin olumlu olarak geliştiğini belirtmişlerdir (Uzunçayır,2023).

Rosenblatt vd. (2011) tarafından 3-16 yaş aralığında yer alan otizmli çocuk ve gençlerde uygulanan bir çalışma sonucunda; yoga hareketleri ve dans egzersizlerini

kapsayan bir program uygulanmış ve çalışma neticesinde otizm kaynaklı davranışsal bazı temel özellikleri iyileştirmede yoga ve dansın olumlu yönde etkili olduğu belirtilmiştir (Köyüstü, 2021).

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu teşhisi konulmuş çocuklar ve aileleri için yoganın etkisine bakılan araştırmada, aile üyeleri ve çocuklara için haftada iki kez düzenli yoga egzersizleri yaptırılmış ve neticede ebeveynler, çocuklarının davranışlarını daha mutlu ve daha az stresli olarak yönettiklerini söylemişlerdir. Çocukların ise DEHB davranışlarında, benlik saygılarında ve kaliteli ilişki kurmada olumlu düzelme bulduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte çocuklar, daha iyi uyuduklarını, kaygı durumlarının azaldığını ve konsantrasyonlarının arttığını belirtmişlerdir (Harrison ve ark. 2004).

D'souza ve Avadha (2014) de yapmış oldukları bir çalışmada, 3 ay boyunca 7-9 yaş arası çocuklara 3 ay yoga programı uygulanmış ve çocuklarda solunum kaslarının güçlendiği, fiziksel kondisyonlarında artış olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak burada bahsedilen pek çok araştırma neticesinde yoga egzersizlerinin çocuk ve gençler üzerinde hem bedensel hem zihinsel hem de psikolojik pek çok olumlu etkilere sebep olduğu görülmektedir. Hasta çocuklar da tıbbi müdahalelere ek olarak bir alternatif tıp uygulaması olarak yapılırken, sağlıklı çocuklarda bireysel bir rekreatif etkinlik olarak tercih edilebilir. Ayrıca okullardaki fiziksel aktivite eğitimleri içerisinde yer almasının yukarıda sayılan olumlu özelliklerin ortaya çıkmasını kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bu alanda yapılacak bilimsel çalışmaların artması yoganın daha yaygın hale gelmesinde etkili olacaktır.

KAYNAKÇA

- Aydın, D., Özgen, Z. E. (2018).** Cocuklarda yoganın etkileri: sistematik derleme. In international conference on empiricial economics&social science (pp. 96-103).
- Bahadır, T. K. (2010).** Rekreasyon faaliyetlerine katılan 13-15 yaş grubu öğrencilerin yaşam kalitesi ve bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey).
- Bayazit, B. Telci, Ş., Erenci, T., Canerik, Ç. (2007).** Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim ile Güven Duygusu Gelişimine Etkisi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 107-113.
- Bayındır, N. (2022).** Sınıf öğretmeni adaylarının çocuk yogasının yararlarına ilişkin görüşleri. Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(11), 12-21.

- Dereli, Ş, T. (2023)** Okul Yöneticilerinin Eğitimde Yaratıcı Drama Faaliyetlerine İlişkin Tutumları. (ED: Hakan AKDENİZ, Neslişah AKTAŞ) Her Yönüyle Spor ve Rekreasyon Araştırmaları-2 içerisinde, Çizgi Kitapevi, sf 62.
- D'souza, C., & Avadhany, S. T. (2014).** Effects Of Yoga Training And Detraining On Physical Performance Measures İn Prepubertal Children--A Randomized Trial. *Indian J Physiol Pharmacol*, 58(1), 61-8.
- Eravşar, H. (2020).** Rekreasyonun psikolojik iyilik ve yaşam tatminine etkisi. Ankara: İksad Yayınevi.
- Ernst, E., & Lee, M. S. (2010).** How effective is yoga? A concise overview of systematic reviews. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 15(4), 274-279
- Harrison, Linda J., Manocha, Ramesh, Ve Rubia, Katya, (2004),** Sahaja Yoga Meditation As A Family Treatment Programme For Children With Attention Deficit-Hyperactivity Disorder, *Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 1x, 4:479-497
- Kelder, P. (2017).** Tibetin Gençlik Pınarı: 2. Kitap. Nemesis Kitap.
- Körmükçü, Y.F (2022).** Sportif Rekreasyonun Sağlık ve Sosyalleşme Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Her Yönüyle Spor ve Rekreasyon Araştırmaları, Çizgi Kitapevi, sf 164
- Körmükçü, Y., & Başaran, Z. (2015).** The Expectations of Locals About Recreative Activities on Regional Planning Stage. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 687-700.
- Köyüstü, S., Kırık, A. M. (2021).** Yogaya Genel Bir Bakış ve Yoga-Sağlık İlişkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(28), 123-139.
- Osmanoğulları, M. K. (2020).** Oyunculukta fiziksel ve duygusal kapanmalara bir çözüm aracı olarak yoga (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Önal, Ş. N. (2021).** Çocuklarda Yoganın Fiziksel, Zihinsel ve Ruhsal Gelişime Katkısının İncelenmesi. *Academic Developments on Health Sciences*, 271.
- Serwacki, M., & Cook-Cottone, C. (2012).** Yoga in the schools: A systematic review of the literature. *International journal of yoga therapy*, 22(1), 101-110.
- Uzunçayır, D., Yılmaz, S. H., & Yarayan, Y. E. (2023).** Yoga Temelli Fiziksel Aktivite Programına Katılan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Kazanımları; Ebeveyn Ve Öğretmen Görüşleri Doğrultusunda Fenomolojik Bir Araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2165-2177.
- Yılmaz, A., Aydın, M., Bahadır, T. K., & Soyer, F. (2019).** A study of participation motives in sports, loneliness and depression levels of children with specific learning disabilities in terms of some variables. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 978-987.

BÖLÜM 3

11 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUNLARIN ÖZGÜVEN GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Şebnem TELCİ DERELİ

Öğretim Görevlisi, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü,

sebnemtelci@gmail.com

ORCID: 0000-0002-9573-8352

GİRİŞ

Spor, kazanma ve başarıma gibi insan içgüdüsünün tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştiren, fiziksel, zihinsel ve ruhsal hareketler bütünüdür. Sporun bireysel ve toplumsal olarak hem bireyler hem de toplumlar için saklı bir yaşam biçimi ve eğitim aracı olduğu tartışılmaz bir gerçektir (Altuntaş ve ark., 2020).

Eğitsel oyunlar spor gibi (takım ya da bireysel) çocukların duygusal ve zihinsel gelişimine katkıda bulunan önemli araçlardır. Çocuklar, oyun gruplarında sadece sosyal etkileşim kurmakla kalmaz, aynı zamanda eğitsel oyunlar aracılığıyla da öğrenirler. Oyun, çocukların kendilerini ifade etmelerine ve problem çözmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda dil becerilerini güçlendirmelerine de olanak tanır. Eğitsel oyunlar, çocukların öğrenme süreçlerini destekleyerek, onlara hem zihinsel hem de duygusal açıdan güç kazandırır. Ayrıca, sporun da bireysel ve toplumsal gelişime katkı sağlamasıyla birlikte, çocuklar için hem eğlenceli bir aktivite hem de önemli bir öğrenme aracı olabilir. Dolayısıyla, çocukların spor ve eğitsel oyunlar aracılığıyla hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerini geliştirmeleri desteklenir, bu da onların sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve topluma daha aktif bir şekilde katılmalarına yardımcı olur.

Çocuklar, duygu ve düşüncelerini özellikle oyun gruplarında karşılıklı iletişim kurarak ifade ederler ve dil kullanarak etkileşimde bulunurlar (Sağlam, 2004). Oyun, çocuğun etkileşime geçmesini sağlayarak kendine güven duygusunu güçlendirir. Bu güven duygusu, aynı zamanda çocuğun dil gelişiminde önemli bir rol oynar (Humpreys, 2002).

Egzersiz olarak adlandırılan düzenli fiziksel aktivitelerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın korunmasında önemli bir rolü vardır. Ancak bazı araştırmalar kontrol edilemeyen oranlarda yapılan egzersizin zararlı olabileceğini ve bağımlılığa neden olur (Töre ve ark., 2022). Bu noktada, egzersiz ve düzenli fiziksel aktivitelerin bireylerin özgüvenini artırarak, genel yaşam kalitesini iyileştirebileceği ve başarılarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, kontrollü ve dengeli bir şekilde yapılan egzersizin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekleyerek bireylerin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir.

Bireyin özgüven seviyesi, genel yaşamını ve okul başarısını olumlu veya olumsuz yönde etkiler. Shrauger'a göre, düşük özgüvene sahip olan bireyler, yüksek özgüvene sahip olanlara göre daha başarısız olma eğilimindedir (Franken, 1988).

Duyguların kontrolü ve disiplini kadar, sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi ve kontrol edilmesi de önemlidir. Bireyin büyüdükçe duygusal tepki verme fırsatları azalır, ancak oyunda

her bireyin aktif katılımı söz konusudur. Aktif katılım, bireye duygusal tepkilerini gösterme ve gerektiğinde duygularını kontrol etme alışkanlığı kazandırır (Sağlam, 1997).

İşbirliği yapabilme, çocukların çeşitli sosyal farklılıklara rağmen birlikte oynamalarını sağlar. Bu, işbirliği duygusunun gelişmesine katkıda bulunur ve grup başarısına katılım ve kabullenme fırsatı yaratır. Ayrıca grup içindeki roller konusunda çocuklar, bazen kendi, bazen grup, bazen de lider tarafından belirlenen rollerde aktif veya pasif olma konusunda karar verir. Bu, grup içinde ortak bir anlayış ve duyarlılık gelişmesine yardımcı olur (Demirbolat, 2004).

Günümüzde eğitim sürecinde, çocukların sosyal gelişimlerinin akademik becerilerle birlikte önemli olduğu anlaşılacak, sosyal becerilerin geliştirilmesi önem kazanmıştır. Kendini ifade etme, kendine güven, kabul görme, sosyal bağımsızlık gibi becerilerin geliştirilmesi, çocukların uygun davranışlarını destekleme çabalarının temelini oluşturur (Akkök, 1999).

Alıntılara bakıldığında, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etme, sosyal becerilerini geliştirme ve özgüven kazanma süreçlerini vurgulayan önemli bir konuyu ele almaktadır. Metinde öne çıkan bazı önemli noktalar şunlardır:

1. Oyunun Rolü: Metin, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde oyunun kilit bir rol oynadığını vurgular. Oyun, çocukların etkileşime geçmesini, kendilerini ifade etmelerini sağlayarak özgüvenlerini pekiştirir.
2. Özgüven ve Başarı İlişkisi: Özgüvenin genel yaşam ve okul başarısı üzerindeki etkisine vurgu yapılır. Düşük özgüvene sahip bireylerin, yüksek özgüvene sahip olanlara göre daha başarısız olma eğiliminde olduğu ifade edilir.
3. Duygusal Kontrol ve İfade: Duygusal tepkilerin kontrolü ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin önemi vurgulanır. Oyun, bu konuda çocuklara aktif bir katılım ve duygusal tepkilerini ifade etme fırsatı sunar.
4. İşbirliği ve Sosyal Beceriler: Çocukların çeşitli sosyal farklılıklara rağmen birlikte oynamalarının işbirliği duygusunu geliştirdiği belirtilir. Bu, grup içinde ortak anlayış ve duyarlılık gelişmesine katkı sağlar.
5. Eğitimde Sosyal Gelişim: Günümüzde, çocukların sosyal gelişiminin akademik becerilerle birlikte değerlendirilmesinin önemine vurgu yapılır. Kendini ifade etme, özgüven kazanma gibi becerilerin geliştirilmesi, çocukların uygun davranışlarını destekleme çabalarının temelini oluşturur.

6. Arkadaş Grupları ve Toplumsal Yaşam: Çocukların sosyal yönden gelişebilmeleri için arkadaş gruplarına katılmanın önemine vurgu yapılır. Grup oyunları aracılığıyla çocuklar, toplumsal yaşamın kurallarını öğrenir ve benimser.

Çalışma çocukların gelişimine odaklanarak, onların duygusal, sosyal ve bilişsel yönlerini desteklemenin önemini vurgulamaktadır.

Çocuğun sosyal yönden gelişebilmesi için arkadaş gruplarına katılması önemlidir. Grup oyunları, çocukların yaşantısında doğal ve zengin ortamlar sunar. Çocuk, grup oyunları aracılığıyla paylaşmayı, işbirliği kurmayı, sorumluluk almayı, haklarını korumayı, başkalarının haklarına saygı göstermeyi, lider veya takım üyesi olmayı, kazanıp kaybetmeyi, görgü kurallarını, yarışmayı ve dayanışmayı öğrenir. Bu sayede çocuk, toplumsal yaşamın kurallarını benimser (Aral ve ark., 2000).

Çocuklarla iletişim kurmanın ve onların dünyasını paylaşmanın birçok yolu vardır. Ancak, oyun bu yöntemler arasında en doğal, sık kullanılan ve sağlıklı sonuçlar verendir. Oyun, çocuğun isteyerek katıldığı bir etkinlik olup, belli bir amaca yönelik veya yönelsiz, kurallı veya kuralsız olabilir. Ayrıca oyun, bedensel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişimin temelini oluşturan, gerçek yaşamın bir parçası ve çocuklar için en etkin öğrenme sürecidir. Oyun, çocuğun içinde bulunduğu çevreyi ve insanları tanıma ve anlama aracıdır. Bu nedenle oyun, bir boş zaman etkinliği olarak değil, çocuğun zamanının büyük bir bölümünü kaplayan önemli bir uğraş olarak değerlendirilmelidir (Dönmez, 1992).

Çocuklarda özgüveni geliştirmek için; onların özgüvenlerini güçlendirmeli, çocuklarımıza, onların değerli olduklarını hissi vermeli, çocuklar kendi başlarına iş yapabileme yeteneklerini geliştirmeli, yeni şeyler denemek için teşvik edilmeli ve onlara iyi bir rol model verilmelidir (Wikihow, 2013).

Çocuklar, oyun aracılığıyla deneyimler kazanırlar. Oyun, çocuklara maddelerin özelliklerini keşfetme, kendi yeteneklerinin sınırlarını anlama ve deneme fırsatları sunar. Aynı zamanda, çocuklar oyun vasıtasıyla paylaşmayı, arkadaşlarının isteklerini kabul etmeyi, kendi isteklerini nasıl ifade edeceklerini öğrenirler. Oyun sırasında yaşanan çatışmalar, çocuklara çeşitli sosyal beceriler kazandırır. Eğitim programlarının daha etkili olabilmesi için oyunun önemi vurgulanır (Aral ve arkadaşları, 2000).

11 yaş grubu çocuklarda eğitsel oyunların özgüven gelişimine etkisi, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleme açısından önemli bir konudur. Eğitsel oyunlar, çocuklara öğrenmeyi eğlenceli hale getirme ve çeşitli becerileri geliştirme fırsatı sunar. Bu oyunların özgüven üzerindeki etkileri şu şekillerde incelenebilir:

1. Problem Çözme Becerileri: Eğitsel oyunlar genellikle problem çözme becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Çocuklar, bu oyunlarda karşılaştıkları sorunları çözerek başarı duygusu yaşarlar. Bu durum, özgüvenlerini artırabilir.

2. Bağımsızlık ve Sorumluluk: Eğitsel oyunlar, çocuklara sorumluluk almayı ve bağımsız olarak kararlar vermeyi öğretebilir. Başarı elde ettikçe, çocuklar kendilerine güvenmeyi öğrenirler.

3. Sosyal Beceriler: Birçok eğitsel oyun, işbirliği yapma, iletişim kurma ve takım çalışması gibi sosyal becerileri geliştirmeye odaklanır. Sosyal başarılar, çocukların özgüvenini artırabilir.

4. Başarı Duygusu: Eğitsel oyunlar, çocukların belirli hedeflere ulaşmalarını sağlar. Bu hedeflere ulaştıkça çocuklar, kendi yetenekleri konusunda daha fazla güven kazanabilirler.

5. Yaratıcılık ve İnovasyon: Eğitsel oyunlar, çocukların yaratıcılık ve inovasyon yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Yaratıcı çözümler bulmak ve farklı perspektiflerden bakabilmek, özgüvenin temelini oluşturabilir.

6. Başarısızlıkla Başa Çıkma Becerisi: Eğitsel oyunlar sırasında karşılaşılan zorluklar ve başarısızlıklar, çocuklara bu durumlarla başa çıkma becerisi kazandırabilir. Başarısızlıkla yüzleşme deneyimleri, çocukların direnç geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Bu etkileri değerlendirmek için, belirli bir eğitsel oyun veya oyun seti seçip çocuklar üzerindeki etkilerini gözlemlemek, anketler veya mülakatlar gibi araştırma yöntemleri kullanmak faydalı olabilir. Ayrıca, özgüvenin birçok faktörden etkilendiğini göz önünde bulundurarak, çocukların genel gelişimi üzerindeki diğer etkenleri de dikkate almak önemlidir. Bu çalışmada eğitici oyunların 11 yaş çocukların özgüven gelişimleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya TBMM ilköğretim okulunda eğitimine devam etmekte olan 11 yaş grubu, 70 öğrenci katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Anket araştırma grubuna eğitim öncesi ve 6 hafta sonra eğitim sonrası olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Eğitsel oyun etkinlikleri haftada 3 gün 20-30 dk olmak üzere 6 hafta 3 gün süre ile devam etmiştir. Eğitsel oyun etkinliklerinin başında ve sonunda (ilk hafta ve son hafta) olmak üzere anketler çocukların öğretmenleri gözetiminde uygulanmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak 21 sorudan oluşan özgüven gelişimi anketi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket Bayazıt ve arkadaşları (2007) tarafından 2007'de uygulanmıştır. Anketteki yanıtların ikili puanlamasından oluşan puanlama cetveli kullanılmıştır. Puanlama "Evet" ve "Hayır" şeklindedir.

Eğitsel oyun olarak "bahçedeki midilli, bahçe yarışı, oyuncak koruyucusu, seni tutabilir miyim, sıkı sıkı sarılalım, lideri izle, ben kimim oyunu, bayrak verme oyunu, eşli elim sende, değirmen, tavşan çalıda oyunu, zıp zıp, yapışık ikizler, halkadan halkaya, kaçan top, kral kim, dalma" etkinliklerinden yararlanılmıştır.

Verilerin Analizi

Anket formundan elde edilen veriler Microsoft Excel programına girilmiş, daha sonra SPSS 15.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Anket sonuçları SPSS for Windows 15 programına girilerek son hafta puanları ile ilk hafta puanları karşılaştırılmıştır. Son hafta - ilk hafta puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi, ilişkili iki ölçüm seti arasındaki farkın anlamlılığını değerlendirmek için kullanılır. Bu test, ölçümler arasındaki farkların yönü ve miktarını değerlendirir. Analiz, fark puanlarını küçükten büyüğe doğru sıralayarak, işaretlere bakılmaksızın sıra sayıları verilmesine dayanır. Daha sonra, + ve - işaretli fark puanlarının sıra sayıları toplanır. Testin amacı, bu iki sıra toplamı arasındaki farkı belirlemektir. Aynı puanlar analiz dışında bırakılır ve analiz, küçük olan sıra toplamları üzerine odaklanır. Bu analizde hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2011).

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgulara ait tablolar ve yorumlar bu bölümde sunulmuştur.

Tablo-1 Toplum içerisinde kendisinden beklenen davranışları gösterme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	10	5,50	55,00	-3,162	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	60				

Araştırma grubunun son test “toplum içerisinde kendisinden beklenen davranışları gösterme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların toplum içerisinde kendisinden beklenen davranışları göstermesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-2 Yetişkinlerin konuşmalarına katılma durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	62	31,50	1953,00	-7,210	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	8				

Araştırma grubunun son test “yetişkinlerin konuşmalarına katılma” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların yetişkinlerin konuşmalarına katılmasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-3 Aldığı sorumlulukları yerine getirme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	11	6,00	66,00	-3,207	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	59				

Araştırma grubunun son test “aldığı sorumlulukları yerine getirme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların aldığı sorumlulukları yerine getirmesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-4 Nezaket kurallarını uygulama durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	15	8,00	120,00	-3,771	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	55				

Araştırma grubunun son test “nezaket kurallarını uygulama” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların nezaket kurallarını uygulamasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-5 Kendisinden küçüklere sevgi ve ilgi gösterme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	38	19,50	741,00	-6,023	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	32				

Araştırma grubunun son test “kendisinden küçüklere sevgi ve ilgi gösterme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların kendisinden küçüklere sevgi ve ilgi göstermesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-6 Oyuncaklarını paylaşma durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	58	29,50	1711,00	-6,900	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	12				

Araştırma grubunun son test “oyuncaklarını paylaşma” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların oyuncaklarını paylaşmasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-7 Yetişkinlerin yönettiği grup oyunlarına katılma durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	68	34,50	2346,00	-7,403	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	2				

Araştırma grubunun son test “yetişkinlerin yönettiği grup oyunlarına katılma” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların yetişkinlerin yönettiği grup oyunlarına katılmasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-8 Diğer çocuklarla çeşitli oyunlar oynama durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	30	15,50	465,00	-5,260	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	40				

Araştırma grubunun son test “diğer çocuklarla çeşitli oyunlar oynama” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların diğer çocuklarla çeşitli oyunlar oynamasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-9 Basit kurallı oyunlar oynama durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	52	26,50	1378,00	-6,508	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	18				

Araştırma grubunun son test “basit kurallı oyunlar oynama” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların basit kurallı oyunlar oynamasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-10 Sırasını bekleme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	22	11,50	253,00	-4,315	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	48				

Araştırma grubunun son test “sırasını bekleme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların sırasını beklemesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-11 Haklarını koruma durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	31	16,00	496,00	-5,488	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	39				

Araştırma grubunun son test “haklarını koruma” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların haklarını korumasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-12 Kendisi ile ilgili sorulara uygun cevaplar verme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	59	30,00	1770,00	-7,562	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	11				

Araştırma grubunun son test “kendisi ile ilgili sorulara uygun cevaplar verme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların kendisi ile ilgili sorulara uygun cevaplar vermesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-13 Duygularını ifade etme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	64	32,50	2080,00	-7,438	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	6				

Araştırma grubunun son test “duygularını ifade etme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların duygularını ifade etmesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-14 Bir sorunu olduğu zaman yardım isteme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	31	16,00	496,00	-5,245	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	39				

Araştırma grubunun son test “bir sorunu olduğu zaman yardım isteme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların bir sorunu olduğunda yardım istemesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-15 Topluluk önünde rahatlıkla konuşma durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	69	35,00	2415,00	-7,451	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	1				

Araştırma grubunun son test “topluluk önünde rahatlıkla konuşma” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların topluluk önünde rahatlıkla konuşmasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-16 Yeteneklerini geliştirme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	45	23,00	1035,00	-6,323	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	25				

Araştırma grubunun son test “yeteneklerini geliştirme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların yeteneklerini geliştirmesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-17 Yaratıcılığını geliştirme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	50	25,50	1275,00	-6,694	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	20				

Araştırma grubunun son test “yaratıcılığını geliştirme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların yaratıcılığını geliştirmesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-18 Kendini keşfetme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	51	26,00	1326,00	-6,905	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	19				

Araştırma grubunun son test “kendini keşfetme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların kendini keşfetmesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-19 Kendine olan güvenini artırma durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	41	21,00	861,00	-6,053	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	29				

Araştırma grubunun son test “kendine olan güvenini artırma” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların kendine olan güvenini artırmasını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-20 Tek başına hareket etme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	38	19,50	741,00	-5,729	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	32				

Araştırma grubunun son test “tek başına hareket etme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların tek başına hareket etmesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Tablo-21 Beden hareketlerini doğru şekilde kullanabilme durumunun ilk test ve son test karşılaştırması

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif sıra	68	34,50	2346,00	-7,900	0,00
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00		
Eşit	2				

Araştırma grubunun son test “beden hareketlerini doğru şekilde kullanabilme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların beden hareketlerini doğru şekilde kullanabilmesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

TARTIŞMA

Eğitsel oyunların 11 yaş grubu çocukların özgüven gelişimleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada özgüven gelişimi ölçeğindeki 21 sorunun tamamında araştırma grubunun eğitsel oyun eğitimi sonrası özgüven gelişimi puanları eğitsel oyun eğitimi öncesi özgüven gelişimi puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer bir ifadeyle eğitsel oyunlar 11 yaş grubu çocukların özgüven gelişimlerine anlamlı düzeyde katkı sağlamış ve olumlu davranış değişikliklerine neden olmuştur.

Kılbaş (2001) çalışmasında rekreatif çalışmaların öğrencilerin davranışları üzerinde olumlu etkileri olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Dinç (2002) çalışmasında okul öncesi eğitimin çocuğun öncelikle sosyal gelişimine katkı sağladığı, sosyal davranışları kazandırmada etkili olduğu, anaokulu eğitimi öncesindeki sosyal davranışlar ile sonrasındaki sosyal davranışlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bayazıt ve arkadaşları (2007) çalışmalarında çocukların rekreatif etkinlikler sonrasında genel olarak olumlu davranışlar sergiledikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Kapıkıran, İvrendi ve Adak (2006) çalışmalarında okulöncesi eğitime yeni başlayan çocuklarla bir yıldan fazla süredir devam eden çocuklar arasında sosyal gelişim açısından anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu çalışma bulguları önceki çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

21.Yüzyılda yani günümüzde yapılan sportif rekreasyon ile ilgili çalışmalar rekreasyon aktivitelerinin bireylerin sağlık ile ilgili sorunları azaltmasında ve sosyalleşmesinin arttırılmasında destekleyici katkısı olduğunu ifade etmektedir (Körmükçü, 2022)

Araştırma grubunun son test “toplum içerisinde kendisinden beklenen davranışları gösterme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların toplum içerisinde kendisinden beklenen davranışları göstermesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir. Çalışmamıza en yakın çalışma olan Bayazıt ve arkadaşları (2007) çalışmalarında rekreatif etkinlikler sonrası çocukların %73’ünün toplum içinde kendisinden beklenen davranışları gösterebildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma grubunun son testlerinde elde edilen puanlar, eğitsel oyunların çocukların çeşitli sosyal ve davranışsal becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, yetişkinlerin konuşmalarına katılma, aldıkları sorumlulukları yerine getirme, nezaket kurallarını uygulama, kendisinden küçüklere sevgi ve ilgi gösterme, oyuncaklarını paylaşma, yetişkinlerin yönettiği grup oyunlarına katılma, diğer çocuklarla çeşitli oyunlar oynama, basit kurallı oyunlar oynama, sırasını bekleyebilme, haklarını koruma, kendisi ile ilgili sorulara uygun cevaplar verme, duygularını ifade etme, bir sorunu olduğunda yardım isteme, topluluk önünde rahatlıkla

konuşma, yeteneklerini geliştirme, yaratıcılığını geliştirme, kendini keşfetme, kendine olan güvenini artırma, tek başına hareket etme, beden hareketlerini doğru şekilde kullanabilme gibi alanlarda anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir.

Bu bulgular, Bayazıt ve arkadaşlarının (2007) çalışmalarıyla uyumlu bir şekilde, eğitsel oyunların çocukların sosyal becerilerini güçlendirdiğini ve bu becerilerin geniş bir yelpazede olumlu etkiler doğurduğunu desteklemektedir. Çocuklar, eğitsel oyunlar aracılığıyla not edilen bu becerileri geliştirerek, daha katılımcı, sorumluluk sahibi ve sosyal olarak uyumlu bireyler olarak yetişebilirler. Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları önceki çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Eğitsel oyunların 11 yaş grubu çocukların özgüven gelişimleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada özgüven gelişimi ölçeğindeki 21 sorunun tamamında araştırma grubunun eğitsel oyun eğitimi sonrası özgüven gelişimi puanları eğitsel oyun eğitimi öncesi özgüven gelişimi puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer bir ifadeyle eğitsel oyunlar 11 yaş grubu çocukların özgüven gelişimlerine anlamlı düzeyde katkı sağlamış ve olumlu davranış değişikliklerine neden olmuştur.

Araştırma grubunun son test “toplum içerisinde kendisinden beklenen davranışları gösterme” puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitsel oyunlar çocukların toplum içerisinde kendisinden beklenen davranışları göstermesini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Eğitsel oyunlar, çocukların bir dizi önemli beceriyi anlamlı düzeyde ve olumlu yönde geliştirmelerine katkı sağlar. Bu oyunlar, çocukların yetişkinlerin konuşmalarına katılma, sorumlulukları yerine getirme, nezaket kurallarını uygulama, küçüklere sevgi gösterme, oyuncakları paylaşma, grup oyunlarına katılma, diğer çocuklarla çeşitli oyunlar oynama, basit kurallı oyunlar oynama, sırasını bekleyebilme, haklarını koruma, uygun cevaplar verme, duygularını ifade etme, yardım isteme, topluluk önünde konuşma, yetenekleri ve yaratıcılıklarını geliştirme, kendini keşfetme, kendine güven artırma, tek başına hareket etme ve beden hareketlerini doğru kullanabilme gibi becerileri anlamalarına ve uygulamalarına yardımcı olur (Üstün, 1985; Güngör, 1985).

Öneriler

Eğitici oyunların 11 yaş grubu çocukların özgüven gelişimleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmektedir. Özgüven düzeyinin artırılmasında eğitsel oyunların önemi büyük bir rol oynamaktadır. Çocuklar, eğitsel oyunlar aracılığıyla kendilerine güvenen, girişimci bireyler olarak yetiştirilmelidir. Bu oyunlar, çocukların sosyal ortamlarda olumlu davranışlar geliştirmelerine katkı sağlar ve arkadaşlarıyla uyum içinde hareket etmelerini destekler. Beden Eğitimi derslerinde eğitsel oyunlara yeterince yer verilmesi, 11 yaş grubu çocukların bu oyunlardan maksimum düzeyde faydalanmalarını sağlar. Bu oyunlar aynı zamanda çocukların dikkat algısı ve derse katılma sürecini olumlu yönde etkiler. Duygu ve düşüncelerine odaklanarak, çocukların bu oyunlarla deneyimledikleri etkiler dikkate alınmalı ve çocukların duygusal gelişimleri göz önünde bulundurulmalıdır. 11 yaş grubu çocuklara eğitsel oyunlara daha fazla yer verilmesi, çocukların verimliliğini artırabilir ve genel gelişimlerine olumlu katkı sağlayabilir.

Bu etkiyi daha da artırmak adına eğitimciler ve aileler, çocuklara yönelik eğitsel oyunlara özel bir önem vermelidir. Bu oyunlar aracılığıyla çocuklar, kendilerine güvenen, girişimci bireyler olarak yetiştirilebilirler. Aynı zamanda, eğitsel oyunlar çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve arkadaşlarıyla uyum içinde hareket etmelerine yardımcı olabilir. Beden Eğitimi derslerinde eğitsel oyunlara daha fazla yer verilmesi, çocukların bu interaktif öğrenme deneyimlerinden maksimum düzeyde faydalanmalarını sağlayabilir.

Bu oyunlar, çocukların dikkat algısı ve derse katılım süreçlerini de olumlu şekilde etkileyebilir. Ayrıca, çocukların duygu ve düşüncelerine odaklanarak, bu oyunlar aracılığıyla deneyimledikleri duygusal zenginliklere önem verilmelidir. Çünkü duygusal gelişim, bireyin genel yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür.

11 yaş grubu çocuklara eğitsel oyunlara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. Bu, çocukların yaratıcılıklarını, öğrenme yeteneklerini ve sosyal becerilerini daha etkili bir şekilde geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Eğitsel oyunlar, çocukların öğrenmeye olan ilgilerini artırabilir ve onları aktif, katılımcı bireyler olarak yetiştirebilir.

KAYNAKÇA

- Akkök, F. (1999).** İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi (Öğretmen El Kitabı), 2. Baskı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Altuntaş, T., Sertbaş, K., Gönener, U., Uzuner, M. E., Gönener, A., & Bahadır, T. K. (2020).** Yerel Yönetimlerde Fiziksel Hareketin Sürdürülebilirliğini Destekleyen Kobis (Kocaeli Bisikletli Ulaşım Sistemi) Projesinin Yönetim Ve Uygulama Süreçlerinin İncelenmesi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 277-296.
- Aral, N., Kandır, A. ve Can Yaşar M. (2000).** Okulöncesi Eğitimi ve Anasınıfı Programları Öğretmen Rehber Kitabı, İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Bayazit, B., Telci, Ş., Erenci, T., & Canerik, Ç. (2007).** Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim İle Güven Duygusu Gelişimine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107-113.
- Büyüköztürk, Ş. (2011).** Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Demirbolat, A. (2004).** Sınıf Ortamı ve Grup Etkileşimi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Dinç, B. (2002).** *Okul Öncesi Eğitimin 4-5 Yaş Çocuğunun Sosyal Gelişimine Etkileri Konusunda Öğretmen Görüşleri.* Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Dönmez, N.B.** Oyun Kitabı, İstanbul: Esin Yayınevi.
- Franken, R. E. (1988).** Human motivation. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Humphreys, T. (2002).** Çocuk Eğitiminin Anahtarı Özgüven (4. Baskı) (Çev. T. Anapa), İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Kapıkıran, N. A., Acun Kapıkıran, N., İvrendi, A. B., Adak, A. (2006).** Okul Öncesi Çocuklarında Sosyal Beceri: Durum Saptaması. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(19), 19-27.
- Kılbaş, Şükran (2001);** Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme, Adana, Anaca Yayınları.
- Körmükçü, Y.F (2022).** Sportif Rekreasyonun Sağlık ve Sosyalleşme Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Her Yönüyle Spor ve Rekreasyon Araştırmaları*, Çizgi Kitapevi, sf 164
- Sağlam, T. (1997).** Türk Çocuk Oyunlarında Ritüel Öğeler, *Çocuk Kültürü*, s.416.
- Sağlam, T. (2004).** Dramatik Çalışmaların Eğitimde Önemi. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, Sayı 17.
- Töre, Ö., & Karabacak, S. (2022).** An Investigation of Exercise Addictions of Students at a Faculty of Sports Sciences in Terms of Some Variables (Kocaeli University Case). *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(1), 933-946.
- Wikihow, (2013).** How to Stimulate Children's Self Confidence. <http://www.wikihow.com/Stimulate-Children's-Self-Confidence>. (Erişim tarihi: 25/10/2023).

Ek 1. 11 Yaş Grubu Çocuklarda Özgüven Gelişimi Anket Formu

- 1)Toplum içerisinde beklenen davranışları gösterir misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 2)Yetişkinlerin konuşmalarına katılır mısınız?
A) EVET B) HAYIR
- 3)Aldığınız sorumlulukları yerine getirir misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 4)Nezaket kurallarına uyarılmışınız?
A) EVET B) HAYIR
- 5)Kendinizden küçüklere sevgi ve ilgi gösterir misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 6)Oyuncaklarınızı paylaşır mısınız?
A) EVET B) HAYIR
- 7)Yetişkinlerin yönettiği grup oyunlarına katılır mısınız?
A) EVET B) HAYIR
- 8)Diğer çocuklarla çeşitli oyunlar oynar mısınız?
A) EVET B) HAYIR
- 9)Basit kurallı oyunlar oynar mısınız?
A) EVET B) HAYIR
- 10)Sıranızı bekler misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 11)Haklarınızı korur musunuz?
A) EVET B) HAYIR
- 12)Kendisi ile ilgili sorulan sorulara uygun cevaplar verir misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 13)Duygularınızı ifade edebilir misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 14)Bir sorunuz olduğu zaman yardım ister misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 15)Topluluk önünde rahatlıkla konuşabilir misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 16)Yeteneklerinizi geliştirebilir misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 17)Kendinizi keşfeder misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 18)Kendinize olan güveniniz artar mı?
A) EVET B) HAYIR
- 19)Tek başınıza hareket eder misiniz?
A) EVET B) HAYIR
- 20)Beden hareketlerinizi doğru şekilde kullanır mısınız?
A) EVET B) HAYIR

Ek 2: Örnek Eğitsel Oyun

*Eğitsel Oyunlar 6 Hafta Uygulanmıştır. Örnek Olması Açısından 1 Haftalık Program Eklenmiştir.

1.HAFTA

1.GÜN: BAHÇEDEKİ MIDİLLİ

Oyun yeri: Bahçe

Oyun seviyesi: 6.sınıf

Oyuncu sayısı: Serbest

Araç gereç :-

Oyunun süresi:30-40dk

Oyunun amacı: Isınma. Öğrenciye karşılaştığı zorlukları aşabilme becerisi kazandırmak.

Açıklama: Çocuklar el ele tutarak, bir halka yaparlar. Yüzler ortaya dönüktür. Midilli olan çocuk ortadadır.

Dairedeki çocuklar ; " Midilli, sen bahçemize nasıl girdin ?"

Midilli ; " İçeriye atladım."

Dairedeki çocuklar ; "Nasıl çıkacaksın ?"

Midilli ; " İşte böyle."

Dedikten sonra Midilli, halkadakilerin kolları altından çeşitli denemeler yaparak halka dışına çıkamaya çalışır. Midilli dışarı çıkar çıkmaz, halka üzerindeki oyunculardan 3,4 tanesi koşucu olurlar ve Midilli'yi yakalamaya çalışırlar. Midilliyi ilk yakalayan bir sonraki oyun için Midilli olur.

BÖLÜM 4

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNDE SPORUN ÖNEMİ

Tolga Kaan BAHADIR

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

tolgakaan41@gmail.com

ORCID: 0000-0001-8742-9974

GİRİŞ

Problem çözme becerisi, insan hayatının birçok kısmında yer alan değerli bir yaşam sürecidir. Bireylerin hayatları içindeki problemleri çözmek için insanlar zaman zaman kendi yeteneklerini, hassas düşüncelerinin ve kaliteli iletişimlerini kullanırlar (Gülşen, 2008). Bunun sporcular için de geçerli olduğu söylenebilir. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor alanındaki değerleri, davranışları, düşünme biçimleri ve yetilerini sportif kazançları bakımından büyük önem taşımaktadır. Sportif alanlarda sporcunun hem rakibin hem de takım arkadaşının pozisyonuna ve hareketine göre kendi pozisyonunu ve duruşunu ayarlayabilmesi gerekir (Pulur ve ark. 2012).

Spor, bireyin doğal çevresini insan ortamına dönüştüren, edindiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde, aletli veya aletsiz, bireysel veya toplu olarak, bir boş zaman etkinliği kapsamında veya onu bir şekilde meslek haline getirerek yapılabilen bir spordur. (Erkal, 1986; Körmükçü ve Başaran, 2015; Kaygusuz vd. 2016). Spor, kişinin kendini kontrol mekanizmalarından biridir ve evrenselliği nedeniyle farklı toplum ve kültürlerden birçok insanın ortak paydasıdır. Bireylerin demokratik kişiliklerinin gelişmesinde de önemli bir rol oynar. Böylece sporcu kendini rahat ve özgür hisseder, özgüveni artar ve başarısı en üst düzeye çıkarılır. (Baumann, 1994).

Fiziksel özellikleri asgari seviyenin üzerinde olan bir oyun değişken şartlar karşısında oyuncuların alternatif üretmekte zorlandıkları bir durum ile karşı karşıyadır. Bundan dolayı hem oyuncuların bireysel performansını hem de takımın performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Yarışmalar sırasında karşılaşılan sorunların uygun format ve süreçlerde çözülmesi performans açısından önemlidir. Sorunu görmek, tanımlamak ve çözmek olarak tanımlanan bu durum, hedefe ulaşmada karşılaşılan zorluklara çözüm bulma sürecidir. (Taylan, 1990). Böylelikle problem çözme yeteneği üst seviye olan sporcular karşılaştıkları sorunları duruma göre çözüm üretebilirler. Durum böyle olmakla birlikte çalışmalar dikkatle incelendiğinde; Basketbol alanındaki çalışmalarda sınırlı sayıda performans faktörünün (yapı-teknik-taktik-motor özellikleri) tartışıldığı ve değerlendirildiği görülmektedir. (Sevim, 2002; Ağca ve Koçoğlu, 2010, Bingül vd. 2017). Antrenmanlar sırasında karşılaşın negatif durumlara karşı üretilen problem çözme becerisi takımın gelişimde önemli bir yere sahip olacaktır.

Spor,, ruhsal ve bedensel yeteneklerin sergilendiği etkinlikler bütünüdür (Kuru, 2000; Bayazıt vd. 2007; Dereli, 2023). Son dönemlerde bilimsel gelişmelere paralel olarak sportif organizasyonlar bireyin yaşamındaki önemini arttırmaktadır. Spor yapmak sadece fiziksel bir durum değil, aynı zamanda sosyal bir ortama katılma sürecidir. Bu bağlamda ele alındığında spor yapan bireylerin daha özgüvenli ve stres faktörlerinden daha az

etkilendiğini söylemek mümkündür. Spor yapan bireyler herhangi bir sorunla karşılaştıklarında, bunları deneyime bağlı olarak ortaya çıkan düşünme şemalarına dayalı soyut düşünme (problem çözme düşüncesi) yoluyla çözmeye çalışırlar. Düşünce olarak problem çözmek sporcunun mevcut özelliklerini ve yetilerini amacına uygun olarak kullanabilmesi anlamına gelmektedir. (Barut ve Yılmaz, 2000).

Kişileri problem çözme yetenekleri, buldukları sosyal ortamdaki diğer insanlar, faaliyetler ve gruplarla iletişimin bir sonucu olarak ilerler. Spor, bu iletişim ağının gerçekleştiği önemli faaliyetlerden biridir. Sporcu spor faaliyetlerinde sosyalleşme sürecinde sahada, salonda, zemin üzerinde hem rakip oyuncunun pozisyonuna hem de takım arkadaşlarının pozisyonuna ve hareketine göre kendi pozisyonunu ve hareketini ayarlamaya çalışır. Kişilerde yaratıcılığın gelişmesinde, problem çözme becerilerinin kazanılmasında sporun önemi çok büyüktür (Adair, 2000).

Problem Çözme ve Sporcu İlişkisi

Sorunlar her zaman insan yaşamında vardır. Sorunları çözmeden önce ne ve nasıl yapılacağını bilmek ve analiz etmek çok önemlidir. Problemlerde karşılaşılan problemler bu şekilde daha kolay hale getirilebilir. Etkili bir yol, basitten karmaşığa, kolaydan zora doğru ilerlemek olacaktır. Bu problemlerde düşünme becerileri veya yetenekleri genellikle çözüme giden yolda etkili bir neden olabilir. Sporcular için değerler, davranışlar, ahlaki durumlar da önemlidir. Sporcuların yetenekleri sorunları çözmek için yeterli olabilir. Rakip oyuncunun maç sırasında neler yapabileceğini tahmin etmek büyük fayda sağlar. Kendilerini buna göre ayarlamalı ve uygun önlemleri almalıdırlar. Sporda verimlilik düzeyi hakkında birçok faktörden bahsedilmektedir (Gülşen, 2008).

Tehlikeli ortamda yapılan spor cesareti ve iletişimi güçlendirir. Sporcuların saldırganlıklarını spor yoluyla uygun bir seviyede serbest bıraktıkları söylenebilir. Sporcuların antrenörleriyle ilişkilerinde sosyallik daha yüksek bir seviyeye ulaşabilir. Spor aktiviteleri de karakter gelişiminde önemli rol oynar. Disiplinli bir yönü var. İşbirlikçi çözüm için etkilidir. Özgüven artar. Mücadele ruhu gelişir (Başer, 1994).

Spor kişiliğe her zaman olumlu etki sağlar. Zararlı alışkanlıklardan uzak tutar. Örneğin sigaradan ve alkol kullanımından uzak tutmak gibi. Özgüveni yüksek, liderlik özelliği artmış, üretici düşünen, dinamik bir yapıya kavuşmada problem çözme becerilerinin etkisi oldukça yüksektir (Aksoy, 2021)

Lawson (1984) yapmış olduğu araştırmada sporun problem çözme konusunda çok etkin bir durumda olduğunu söylemiştir. Bunun sebebinin ise sporun çok yönlü bir alan içerisinde olduğunu ve birçok alanın çözümünü kendi için barındırdığını belirtmiştir. (Lawson, 1984).

Canan ve Ataoğlu (2010) yaptıkları bir araştırmada sistematik bir şekilde yapılan anksiyete durumlarında azalmaların olduğu gözlenmiştir. Ayrıca takım sporları ile uğraşan kişilerin depresif durumları daha kolay aştığını problem çözme yetilerinin daha hızlı geliştiğini söylemiştir.

Sporun bilişsel işlevler üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar incelendiğinde, hafif ve orta dereceli fiziksel aktivitelerin kişinin zihinsel performansına pozitif yönde katkı sağladığını söylemiştir (Kasıhara vd. 2009).

Futbol Özelinde Problem Çözme

Futbolda sürekli değişen ve hareket halinde olan bir ortam var. Bu nedenle, oyunda tamamen ayarlanmış savunma ve saldırı hakkında konuşamayız. Savunma ve saldırı davranışları da değişen durumlara göre değişmektedir. Futbolcular sürekli değişen durumlar karşısında oyunu şekillendirmeye çalışırlar. Futbolcu, oyun sırasında bilgileri sürekli olarak doğru bir şekilde işlemelidir. Bu nedenle futbolcu sürekli değişen durumlara dikkat etmek, karşılaştığı sorunlu durumları doğru kararlar vererek algılamak, özümsemek, ezberlemek ve çözmek ve motor üretimine geçmek zorundadır. (Konter 1997).

Müsabaka esnasında fiziksel problemi olmayan sporcuların değişen koşullara uyum sağlayabilmek için farklı çözümler üretmeleri gerekmektedir. Sürekli hata yapan oyuncular karar vermede çatışmalar yaşamaya başlar. Bu gibi durumlarda çok uygun bir pozisyonda olmasına rağmen atış yapmak yerine topu arkadaşına daha zor bir pozisyonda geçirebilir. Bu bir sorun teşkil ediyor. Bu sorun hem oyuncu performansını hem de takımın performans seviyesini olumsuz etkiler. Buradan da anlaşılacağı gibi maçta karşılaşılan sorunların doğru ve etkili bir şekilde çözülmesi performans üzerinde büyük etkiye sahiptir (Başer,1994).

Basketbol Özelinde Problem Çözme

Sporun her alanında olduğu gibi, basketbol branşında da psikolojik durum, büyük önem arz etmektedir. Basketbolu üst seviyede oynayan bir sporcu sürecin değişkenliğine göre esneyebilen ve yeri geldiğinde farklı reaksiyonlar verebilen bir kişidir. (Koç, 2004).

Bir Basketbolcunun performansını etkilen en önemli psiko-sosyal konuların başında karar verme ve problem çözme yeteneği gelir. Çünkü basketbol süreyle oynanan ve her saniyede ayrı bir heyecanın yaşandığı çok hızlı bir spor dalıdır. Saniyelerle maç kazanılır saniyelerle maçı kaybedebilirsiniz. Bu sebepten dolayı ciddi bir konsantrasyon gerektirir. Basketbolda başarı ile başarısızlığı, amatör ile profesyonelliği ayıran en önemli özellikler hızlı düşünme, doğru karar verme ve kısa sürede problem çözme yeteneğidir.

Üst düzey basketbolcuların maç esnasındaki hareketleri ve reaksiyonlarına bakıldığında az hata yapan doğru-hızlı karar veren ve kriz anını en iyi şekilde yöneten elit sporcular olduğunu söylemek çok doğru bir açıklama olur.

Sonuç olarak; İnce ve Şen'in (2006) yürüttüğü çalışmada, basketbolda başarıyı (teknik-taktik, motor özellikler vb.) yanı sıra sporcuların problem çözme yeteneklerine sahip olup olmama konusunun gelişiminde etkin bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle basketbolda performansı etkileyen diğer faktörlerin yanı sıra oyuncuların problem çözme becerilerinin belirlenmesi ve uygun yöntemlerle geliştirilmesi oyun içi ve oyun dışı performansa katkı sağlamaktadır.

E-Spor Özelinde Problem çözme

- E-spor ekip çalışmasını, problem çözme ve hızlı karar verme gibi diğer istenen becerileri de içerdiğini ve çoğu durumda gerektirdiğini (Khoo, 2012).
- Oyunun rekabetçi doğası nedeniyle, ekip üyelerinin hızlı kararlar vermesi ve stratejiler planlaması gerektiği (Rothwell, 2019).
- İçsel motivasyonun e-spor oyunları ile ilişkilendirildiğini ve problem çözme, kullanılan anahtar meta becerilerden biri (EgenfeldtNielsen, 2006) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürü incelediğimizde e-spor ile ilgilenen kişilerin problem çözme becerilerinin, sorunlarla başa çıkabilme yeteneğinin ve sakin karar verebilme becerilerinin geliştiği görülmektedir. Prensky (2012)'nin yaptığı çalışmada e-spor ile ilgilenen bireylerin problem çözme becerilerinin iyi seviyede geliştiğini tespit etmiştir. Problem çözme becerisinin daha çok gelişme gösterdiği oyun türü ise hikaye içerikli oyunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun nedeni, oyunu tasarlayan kişilerin, oyundaki sorunların nasıl çözülebileceğine dair bilgilerin çok azının oyuncularla paylaşılması nedeniyle oyunu oynayan bireylerin geçmiş deneyimlerinden edindikleri bilgi ve sezgilere odaklanmasıdır. Bu durumda bireylerin oyundaki bulmacaları deneyimlerine ve sezgilerine dayanarak çözmeye çalıştıkları gibi sorunlarını zihinsel olduğu kadar gerçek hayatla ilişkilendirerek daha pratik bir şekilde çözebilecekleri ifade edilmiştir (Yayla ve Güven, 2020).

E-sporun içinde problem çözme, tüm video oyunu türlerinin (şiddet içerikli olanlar dahil) merkezi gibi görünmektedir. Oyun içi bulmacalar, A'dan B'ye en hızlı rotayı bulmak, ezberleme ve analitik becerilere dayalı karmaşık aksiyon dizilerini keşfetmeye kadar uzanmaktadır (Granic vd. 2014).

Dahası, oyun tasarımcıları genellikle oyun içi sorunların nasıl çözüleceği hakkında çok az talimat vererek oyunculara geçmiş deneyimlere ve sezgilere dayanan çok çeşitli olası çözümleri keşfetmeleri için neredeyse boş bir palet sağlar. Prensky (2012), açık uçlu

sorunları olan bu tür oyunlara (ve İnternet'teki diğer öğrenme deneyimlerine) maruz kalmanın, “dijital yerliler” olarak büyüyen bir nesil çocuk ve ergeni etkilediğini ileri sürmüştür. Açık doğrusal öğretim yoluyla öğrenmek yerine (örneğin, önce bir kılavuzu okuyarak), birçok çocuk ve genç, deney yoluyla test ettikleri kanıtları yinelemeli olarak toplayarak, deneme yanılma yoluyla problem çözerler. Yalnızca iki çalışma, video oyunları oynama ile problem çözme yetenekleri arasındaki ilişkiyi açıkça test etmiştir; her ikisinde de problem çözme, yansıtıcı anlamda tanımlanmıştır (örneğin, bilgi toplamak için zaman ayırmak, çeşitli seçenekleri değerlendirmek, bir plan formüle etmek ve ilerlemeden önce stratejileri ve / veya hedefleri değiştirmek için zaman ayırmak) World of Warcraft oyuncularını ile yapılan bir çalışmada (Steinkuehler ve Duncan, 2008), oyun oynamanın problem çözmeyi geliştirip iyileştirmediğini veya daha iyi becerilere sahip kişilerin bu tür açık uçlu role doğru çekilip çekilmediğini ayırt edememiştir. Diğer bir çalışmada ise (Adachi ve Willoughby, 2013) ergenlerin stratejik video oyunları oynadıklarını (örneğin rol yapma oyunları) ne kadar çok rapor ederse, gelecek yıl kendilerinin bildirdiği problem çözme becerilerinde o kadar fazla gelişme olduğunu göstermiştir.

Yarış ve dövüş oyunları gibi hızlı tempolu oyunlar için aynı pozitif tahmin ilişkisi bulunamamıştır. Dahası, bu son çalışma, dolaylı bir arabuluculuk etkisi göstermiştir. Stratejik oyun oynamanın, kendi kendine bildirilen daha yüksek problem çözme becerilerini yordaması, bunun da daha iyi akademik notları getirdiği görülmektedir. Video oyunlarının problem çözme becerilerini öğrettiği ve ne ölçüde öğrettiği ve bu becerilerin gerçek dünya bağlamlarına genellenip genellenmediği konusundaki nedensel soruyu çözmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu literatürde belirtilmiştir (Granic vd. 2014).

Doğa Sporları Özelinde Problem Çözme Becerisi

Bisson (1999) yapmış olduğu bir araştırmada macera deneyiminde problem çözenin çok önemli bir yere sahip olduğunu söylemiştir. İnsanların isteyerek içinde buldukları rekreasyon faaliyetleri öğretme becerileri, problem çözme; grup ve bireysel güvenliğin sağlanması, katılımcıların felsefi, etik ve estetik gelişimini akıl yürütme ve kolaylaştırma gibi faaliyetlerdir (Hayashi ve Ewert, 2006). Doğa sporları ile uğraşan kişiler karar verme, takım çalışması, insanlar arası iletişim kurma ve problem çözme yetilerinin geliştirilmesi için uygun ortamları ve faaliyetleri sağlamaktadırlar (Wagner ve Campbell, 1994). Doğa sporlarında etkili liderlik ile alakalı seçenekler arasında özgüven, problem çözme becerileri, yetenek, dürüstlük ve samimiyet, kendini kanıtlama, yüksek bireysel farkındalık, baskın karakter, nesnel ve duygusal kontrol gibi önemli unsurlar yer almaktadır. (Dubrin, 1995; Dinç, 2006). Jack ve Ronan (1998) yapmış oldukları bir

çalışmada başta dağcılar ve paraşütçüler olmak üzere çeşitli yüksek riskli spor aktivitelerine katılan kişiler; belirli düşük riskli sporlara katılanlardan daha yüksek genel ve çeşitli duyum arama eğilimlerine sahiptir. (Gürer vd. 2020)

SONUÇ

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki problem çözme becerilerinin gelişimine etkisi olduğu düşünülen beden eğitimi derslerinin ve özellikle sporun öğrencileri üzerindeki etkisinin ortaya konması önemli görülmektedir. Bu nedenle okulların her kademesinde eğitim gören ve lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin problem çözme becerilerinde etkin olduklarını söylemek gerekir. Bu sebepten dolayı başta ailelerin çocuklarını spora sonrasında ise okulların öğrencilerinin sporsal etkinliklerle beraber lisanslı sporcu haline getirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adachi, P. J., & Willoughby, T. (2013).** More than just fun and games: the longitudinal relationships between strategic video games, self-reported problem solving skills, and academic grades. *Journal of youth and adolescence*, 42, 1041-1052.
- Adair, J., (2000).** Karar Verme ve Problem Çözme. (Çev: Dr. Nurdan Kalaycı), Gazi Kitabevi.
- Ağca, Ö., and G. Koçoğlu. (2010).** "Effects of regular exercise on body composition in overweight and obese adolescent girls." *Dirim Journal of Medicine* 85: 17-23.
- Bayazıt, B., Telci, Ş., Erenci, T., Canerik, Ç. (2007).** Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yapıtılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim ile Güven Duygusu Gelişimine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107-113. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000081
- Bingül, B. M., Akdeniz, H., Töre, Ö. A., Aydın, M. (2017).** The İmpact Of Core Training İn Figure Skating On The Lower Extremity Kinematics Of Loop and Toe Loop Jumps. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 188-194.
- Başer E. (1994).** Futbol Psikolojisi ve Başarı. Ankara. Bağırhan Yayınevi. 4: 13-45.
- Barut, Y., Yılmaz, M., (2000, Mayıs).** Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne ve Eğitim Fakültesine Devam Eden Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası 1. Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri*, Gazi Üniversitesi, Ankara, 290-297.
- Baumann S. (1994).** Uygulamalı Spor Psikolojisi.(Çev: İkizler C. Özcan AÖ). Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Bisson, C. (1999).** Sequencing the Adventure Experience. In *Adventure Programming*. (Eds. J.C. Miles and S. Priest). State Collage. PA: Venture.
- Canan F, Ataoğlu A. (2010).** Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2010;11: 38-43.

- Egenfeldt-Nielsen, S. (2006).** Overview of research on the educational use of video games. *Nordic Journal of Digital Literacy*, 1 (3), 184-214
- Caymaz, E., Erenel, F., ve Gürer, B. (2013).** Liderlik karizması, adanmışlık ve gruba aidiyetin gönüllü çalışma performansına etkileri: AKUT arama kurtarma derneği örneği. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 129-147.
- Çakıcı, D. (2010).** Spor lisesi ve genel lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2010.
- Dereli, Ş. T. (2023)** Okul Yöneticilerinin Eğitimde Yaratıcı Drama Faaliyetlerine İlişkin Tutumları. (ED: Hakan AKDENİZ, Neslişah AKTAŞ) Her Yönüyle Spor ve Rekreasyon Araştırmaları-2 içerisinde, Çizgi Kitapevi, sf 62.
- Diñç, S.C. (2006).** Doğa sporları etkinliklerine ilişkin liderlik ölçeğinin geliştirilmesi. Doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dubrin, A.J. (1995).** Leadership: Research findings, Practice and Skills, Houghton.
- Erkal M. (1986).** Sosyolojik Açıdan Spor. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Granic, I., Lobel, A., ve Engels, R. C. (2014).** The benefits of playing video games. *American psychologist*, 69 (1), 66.
- Gülşen, D. (2008).** Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Gürer, B., Ünal,S., & Arıkan, V. B. (2020).** Doğa Sporları Yapan Bireylerin Genel Öz Yeterliliklerinin Problem Çözme Becerisine Etkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 13-26.
- Hayashi, A. ve Ewert, A. (2006).** Outdoor Leaders Emotional Intelligence and Transformational Leadership. *Journal of Experiential Education*. 28(3), 222-242.
- İnce, G., Şen, C., (2006).** Adana İli'nde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1).
- Jack S.J. ve Ronan K.R. (1998).** Sensation seeking among high and low risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083.
- Lawson, H.A. (1984).** Problem-setting for physical education and sport, *Quest*, 1984, 36(1): 48-60.
- Karabulut, E.O.ve Kuru, E. (2009).** Ahi Evran Üniversitesi beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (3), 119-127.
- Kasıhara ve ark .(2009)** Positive Effects of Acute and Modarate Physical Exercise on Cognitive Function. *Journal of Physiological Anthropology*. 28(4): 155-164.
- Kaygusuz, Ş., Yeşim Körmükçü, Y., Adalı, H. (2016)** "Examination of life satisfaction with ego and duty tendency in sports by variables for students of school of physical education and sports." *International Journal of Sport Culture and Science* 4.Special Issue 3 (2016): 852-863.

- Khoo, A. (2012).** Esocial networking and esports. *More or Less Democracy & New*, 258-273.
- Koç, H. (2004).** Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Körmükçü, Y., Başaran, Z. (2015).** "The Expectations of Locals About Recreative Activities on Regional Planning Stage." *International Journal of Sport Culture and Science* 3.Special Issue 3 (2015): 687-700.
- Konter E. (1997).** Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. Ankara. Bağırhan Yayınevi.
- Kuru, E., (2000).** Spor Psikolojisi, Gazi Basımevi, Ankara .
- Prensky, M. R. (2012).** From digital natives to digital wisdom: Hopeful essays for 21st century learning. Corwin Press.
- Rothwell, G. ve Shaffer, M. (2019).** Esports in K-12 and Post-Secondary Schools. *Education Sciences*, 9 (2), 105.
- Steinkuehler, C., & Duncan, S. (2008).** Scientific habits of mind in virtual worlds. *Journal of Science Education and Technology*, 17, 530-543.
- Yayla, Ö. ve Güven, Y. (2020).** Elektronik sporlar: Rekreatyonel etkinlik perspektiften değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 22 (1), 283-301.
- Pulur, A., Karabulut, E. O., & Koç, H. (2012).** Farklı branşlardaki üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-6. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000213
- Sevim Y. (2002).** Antrenman Bilgisi Nobel Yayın Dağıtım, s: Ankara.
- Taylan S. (1990).** "Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", Master tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. s:4, Ankara, 1990.
- Wagner, R.J. ve Campbell, J. (1994).** Outdoor based experiential training: Improving transfer of training using virtual reality. *Journal of Management Development*, 13(7), 4-11.

BÖLÜM 5

BASKETBOLA KATILIMDA AİLE VE SOSYAL ÇEVRE FAKTÖRÜ

Tolga Kaan BAHADIR

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

tolgakaan41@gmail.com

ORCID: 0000-0001-8742-9974

GİRİŞ

Son yıllarda basketbola katılımında aile ve sosyal çevrenin çok önemli bir konum haline gelmektedir. Özellikle çocukların basketbola başlaması, genel olarak ailelerin bakış açısı ve sosyal çevrenin spor kültürü ile doğru orantılıdır. Ailenin gerek görsel gerekse fiziksel olarak sporun içinde olmaları direk olarak çocukların spora başlamasına etki eden en önemli unsurlardan biridir. Bunun yanında çocukların sosyal çevrelerinde (Okul, arkadaş ortamı, yaşadığı bölgedeki spor etkinlikleri vb.) görmüş olduğu spor kültürü onların sporla tanışması konusunda bir başka önemli unsur oluşturmaktadır. Basketbolun bir salon sporu olması, kolej kültüründen gelmesi ve kültür seviyesi yüksek insanların bu sporun içinde olması özellikle ailelerin basketbolu tercih sebeplerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bununla beraber basketbol sporunun dünyada önemli bir marka değeri olan NBA organizasyonu ve bu organizasyonun aktörleri olan yıldız basketbolcular tüm dünyaca tanınan ve kabul gören bir görsel şölen olması başta çocukların, ailelerin ve sosyal çevrenin medyatik olarak ilgisini çekmektedir. Bir çocuğun çevresinde basketbol oynayan birilerinin olması ve ailesinde basketbol ile alakalı herhangi bir şeylerin yapılması aslında o çocuğun basketbol kültürünün içinde olduğu anlamına gelmektedir. Geriye kalan en önemli konusu ise ailelerin çocuklarının sosyal yaşamları içerisinde yer olan basketbol yaşamlarına ayıracakları süre yani zaman yönetimidir. Birçok aile basketbolun çok yorucu bir spor olmasından kaynaklı olarak çocuklarının özellikle sınav dönemlerinde özellikle ülkemiz şartlarında basketbola ara verdiklerini görmekteyiz. Bunun aslında tek bir sebebi ailelerin çocuklarının zaman yönetimi yeterince planlayamadıklarından kaynaklıdır. Özellikle ergenlik dönemlerinde yapılan bu hata ilerleyen zamanlarda gençler üzerinde çok ciddi travmalar ve kötü alışkanlıklara sebebiyet vermektedir. Sonuç olarak çocuklarının basketbol hayatını istikrarlı ve sürdürülebilir bir hale getirebilen, basketbol kültürü oluşmuş çevrelerde çocuklarının spor yapmasına zaman ayıran aileler gelecekte çocuklarına yapmış oldukları bu güzel yatırımın karşılığını fazlasıyla alacaktır.

Basketbolun Önemi

Basketbol, temel motorik özelliklerin (çabukluk, sürat, kuvvet koordinasyon , patlayıcı kuvvet vb.) hemen hemen hepsini içinde barındıran ve önemli ölçüde antrenman bilgisi gerektiren bir spor branşıdır. Özellikle sporcular bu antrenmanları yaptığı sürece fiziksel olarak gelişiminde gözlenecektir. Bunun yanında bir takım sporu olan basketbol sporcuların sosyal gelişimlerine katkı sunmaktadır. (Frühner, 1995).

Ailelerin çocuklarına sosyal yaşam oluşturulması önemli bir konudur. İlk olarak ailenin, çevredeki komşuluk ilişkilerinin, sosyal hatta öğretmenlerinin bu süreci

oluşturmadaki katkıları çok büyüktür. (Özgüven, 1987). Sporu seven anne ve babalar, çocuklarının sportif faaliyetlere katılmalarına da aynı şekilde pozitif bakarlar. (Öztürk,1998). Sportif faaliyetlerin içinde olan bir çocuk aslında ailelerin içinde buldukları sosyal kültür ün bir göstergesidir (Körmükçü ve Başaran, 2015) Bu sebepten dolayı aileler çocuklarının spora katılması noktasında en önemli etmendir. Birçok aile çocuklarının spora başlamasını ve devam etmesinin desteklerden bazı aileler ise spora katılımı desteklememektir. (Güven, 2006).

Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerine Katılımda Aile

Çocukların ilk olarak sporla tanışması aile ortamında başlar. Bu süreçte aileler çocuklarının spora katılımının ne şekilde, nasıl ve ne düzeyde olacağını belirlerler. (Larson, 1970). Çocukların sportif faaliyetlere başlamasını cazip hale getirmede ailenin yeri ve önemi çok önemlidir. (Perkins, 2006). Orlick (1974) yapmış olduğu araştırmada sportif faaliyetlere katılmada sosyal çevre faktörlerinin araştırmış ve ailelerin çocuklara üzerinde sportif anlamda pozitif yönde model oluşturduğu sonucuna varmıştır. Buna ek olarak ailelerin içerisinde spor yapan kişilerinde etkili olduğunu bulmuştur (Orlick, 1974). Bunun tam tersi olarak ailelerin negatif yaklaşımlarının çocukların sportif faaliyetlere katılımlarına engel teşkil ettiğini söylemiştir. Amerikada yapılan bir çalışmada rekabetçi yapıdaki sporlara katılımın çocuklar üzerinde utandırıcı davranışlara yönelttiğini ve bu durumun spora katılı olumsuz yönde etkilediğini sonucuna varılmıştır (Defrancesco & Johnson, 1997).

• Akademik Kaygılar

Türk toplumunda sporun ders başarısını kötü etkilediği ve sakatlanmalara sebep olduğu düşüncesi, ailelerin çocuklarının beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımına yönelik olumsuz tutumlarının temel faktörleridir. Sporun akademik başarıyı olumsuz etkilediğine dair net bir bulgu bulunmamakla birlikte, aksine birçok çalışma beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımın ders başarısına pozitif etkileri olduğunu söylenmiştir (Kaygusuz vd. 2016). Fakat gereken bilgilendirme yapılmaması ve eğitim sisteminin akademik ve sportif yaşamın birlikte yürütülebilmesi için yeterince uygun olmaması ailelerde bu yönde olumsuz görüşlere sebep olmaktadır. (Çağlayan vd, 2004; Dwyer, 2001; Linder, 1999; Shephard, 1997).

• Eğitim Sistemi

Genel olarak Anadolu liselerinde öğrenim gören eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin aileleri spor organizasyonlarının çocuklarının eğitim hayatlarını negatif yönde

etkileyeceğini düşünerek çocuklarının okul takımlarına spor yapmasını istememektedir (Güçlü, 2005). Yurt dışında yapılan bir araştırmada ailelerin çoğu okullar arası spor aktivitelerine katılımın çocukları için faydalı olduğunu, aynı araştırmada ailelerin yarısı okullar arası spor aktivitelerine katılımında çocuklarının ders başarısının olumlu yönde olduğunu belirtmiştir. (Harris, 1999).

• Sakatlık Kaygısı

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri; Yaralanma, hastalık ve sakatlık riski taşıyan faaliyetlerdir. Bu nedenle bazı aileler çocuklarının bu etkinliklere katılmasına izin vermemekte ve bunu yapanlar bu konuda ciddi endişe duymaktadırlar. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde meydana gelen yaralanma, hastalık ve yaralanmaların nedenleri genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

-Öğretmenler ve / veya antrenörler spor yaralanmaları hakkında yeterli bilgiye sahip değildir.

-Çocukların gelişim özelliklerini dikkate almadan beden eğitimi dersleri ve / veya eğitim programları düzenlemek.

- Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde çocukları gözetimsiz bırakmak.

- Beden eğitimi ders saatlerinin ders programlarına rastgele yerleştirilmesi. - Spor salonları sayı ve işlevsellik açısından yeterli değildir.

-Açık beden eğitimi ve spor alanları özellikle zemin açısından faaliyetlere uygun değildir.

-Çocuklara öğretmenler ve antrenörler tarafından spor yaralanmaları hakkında yeterli bilgilendirme yapılmaması (Güven ve Öncü, 2006).

• Cinsiyet

Türk Toplumunda erkeklerin sportif faaliyetlerine organizasyonlara girişimi kadınlara oranla daha pozitif yöndedir. Kızlar, fiziksel özellikleri ve geleneksel nedenleri nedeniyle spor faaliyetlerinde her zaman arka planda kalmıştır. Bu da aktif kadın sporcu sayısının azalmasına ve gelecek annelerin beden eğitimi ve spor eğitimi almasının engellenmesine neden olmaktadır. (Öztürk, 1998). Birçok alanda olduğu gibi sporun içindedeki cinsiyetlerin olumlu ve olumsuz yönleri bulunmaktadır. Ayrıca kızların obezite ile mücadelesinde sporun çok önemli bir yeri vardır (Ağca ve Koçoğlu, 2010). Spor branşlarında farklı yüzde performans seviyelerine sahip baskın bir taraf vardır. Bununla birlikte, bu konudaki bakış açısı, farklı gelişim düzeylerine sahip toplumlarda farklılık göstermektedir. Teknolojik olarak gelişmiş toplumlarda kadınların spora katılım oranı ilerideyken, yeni gelişen ülkelerde bu durum daha geridedir. Çünkü bu toplumlarda

kadınların hala sadece doğurganlık, ter yerine parfüm kokusu almak ve aktif yerine pasif bir yaşam seçmek için yaratıldığı düşünülüyor. Spora katılırken kadınların tenis, yüzme ve paten gibi sanatsal ve estetik branşları tercih etmeleri önerilir (Açıkada ve Ergen, 1990). Kadın hareketleriyle belirli bir miktar toplumsal değişim sağlanmış olsa da, rekabetçi sporlara katılım ve sporun çalışma ve boş zamanlardaki yeri açısından kadın ve erkek arasında hala büyük farklılıklar olduğunu söyleyebiliriz. Buna rağmen spora başlayan kızlar için sporun süresi ve süresi. Yine toplumun yapısına bağlı olarak düzeyleri erkek çocuklarıkinden daha düşüktür (Öztürk, 1998).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Temel insan içgüdülerinden biri, belki de en temel olanı, oynama arzusudur. Oyun tüm kültürlerin temelini oluşturur, insan varlığına eşlik eder ve soyut düşünme yeteneği sağlarken aynı zamanda özgürlüğü de kutlar (Dereli, 2023). Böyle durumlar okuma oranı yüksek ülkelere oranla hala yeterli bir seviyede değildir. Ailenin spor alışkanlığı kazanmasındaki öneminin farkında olan ülkeler spor ve pedagojik politikalarını bu yönde ilerletme çabasına girmişlerdir. Ülkemizde spor ve aile ile ilgili yapılan bilimsel faaliyetlerin çok az olduğunu söyleyebiliriz. Ailelerin çocuklarının beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımına yönelik olumsuz tutumlarını değiştirmek için ebeveynler için bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı ve beden eğitimi ve sporun önemi vurgu yapılmalıdır. Hali hazırda ülkenin eğitimi ve spora bakış açısı eğitim düzeyi sorgulanarak yeni revizyonlar yapılmalıdır. Mevcut eğitim ve spor politikaları da gözden geçirilmeli, eğitim ve sporun entegrasyonu sağlanmalıdır. Annenin çocuk üzerinde belirli bir yaşa kadar daha fazla etkisinin olduğu göz önüne alındığında, sporu topluma yaymak ve halkın çoğunluğu tarafından uygulanmasını sağlamak için kadınların spora olan ilgisinin artırılması için; Öğrencilerin aktif olarak sporla ilgilenmeleri için çaba gösterilmelidir (Öztürk, 1998). Beden eğitimi ve spor aktiviteleri için uygun ve sağlıklı ortamlar oluşturularak, öğretmen/antrenörler tarafından gerekli önlemler alınarak ve çocukların bilinçlendirilmesiyle yaralanma, hastalık ve yaralanma riskleri en aza indirilebilir. Çocukların sportif organizasyona katılmalarında anne ve babaların çok önemli sorumluluklar alması gerekir.

-Anne ve babalar ev ortamında çocuklarına sporu sevdirmeleri gerekir. Buna örnek verilmesi gerekirse çocuklarının ellerini tutmalı ve 15 yaşından önce spor salonlarına, yarışmalara ve maçlara götürmelidirler. Öncelikle çocuklarını seyirci olarak spor yapmaya motive etmeli, akran gruplarının spor yapmasını izleyerek kendi kendilerine spor yapmaya teşvik etmelidirler. Çocuklar küçük yaşta spor yapmaya teşvik edilmeli ve spor aktiviteleri okul yıllarında da devam etmelidir. Aileler, derslerinde başarısız olacağı endişesiyle

çocuklarını spor aktivitelerine katılmaktan olumsuz olarak görmek yerine, onlara günlük yaşamlarını iyi organize etmeyi ve zamanlarını boşa harcamadan faydalı amaçlar için kullanmayı öğretmelidir. Bu nedenle ders, spor, dinlenme ve eğlence için zamanlarını iyi yöneten çocuklar ve gençler hem derslerinde hem de spor aktivitelerinde başarılı olacaktır. Bu sayede ailelerin spora bakış açıları daha olumlu olacaktır (Hergüner, 1991).

-Aileler, çocukları için İpozitif anlamda bir faaliyet yaratmaktan sorumludur. Çünkü çocuklar çevrelerindeki olanlara bakış açısı geliştirirken anne ve babalarını rol model olarak alırlar. Bu sebepten dolayı aileler çocuklarının başarılı olmasını istemeden önce çocuklarının nasıl sporları yapabilecekleri ve yarışmalara katılıp katılmayacakları hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. Öğretmen ve koçlarla iletişim bu açıdan çok önemlidir (Öztürk, 1998).

-Sportif faaliyetlere katılan çocuklar aileleri tarafından desteklenmek isterler (Morris, 1978). Spor aktivitelerine katılırken çocuğu ailesiyle birlikte görmek ve aile ile paylaşılan konu sayısını artırmak da aile bağlarını güçlendirecektir. Bu durumlarda ailelerin yapması gereken çocuğu desteklemek, eleştirmek değil, böyle olumlu bir faaliyete katılımını takdir etmektir. Aileler, okullar gibi sporu da bir eğitim aracı olarak kullanabilirler (Öztürk, 1998).

- Beden eğitimi ve spor için mevcut fırsatlar, sırf gelenekler onları onaylamadığı için kızlara inkar edilmemelidir; Kız ve erkeklere eşit şans verilmelidir (Hanlon, 1994).

- Gençlik, sigara, içki, uyuşturucu, farklı arkadaş grupları vb. Birçok şeye karşı merak ve eğilimin olduğu bir dönemdir. Eğitim, bu merak ve eğilimleri tehlikeli boyutlara dönüşmeden tatmin etmenin ve üstesinden gelmenin tek yoludur. Eğitim bu amaca ulaşmak için çeşitli araçlar kullanır. Spor, gençlere ulaşmanın en kolay ve belki de en etkili yoludur. Çünkü spor faaliyetleri gençlerin enerjilerini sağlıklarına katkı sağlayacak şekilde kullanmalarına fırsat yaratırken, birlik, beraberlik, işbirliği ve paylaşım kural ve ilkelerine uyumu tesis ederek bireyin topluma uyumunu sağlar. Bu şekilde gençler, bir yandan başarı için sabır, özveri ve disiplinle çalışmanın gerekliliğini öğrenirken, diğer yandan yenilgiyi kabul etmeyi ve kendinden daha iyi olanları takdir etmeyi öğrenirler. Kendisini eşit koşullarda ve aynı kurullarla tanıma ve tanıma deneyimini yaşar. Ayrıca özgüven, cesaret, macera ve arkadaşlık duygularını tatmin edebilecekleri güvenli bir ortamda vakit geçirirler (Öztürk, 1998). - Çocuk muhtemelen beden eğitimi öğretmeni ve / veya koçundan büyük ölçüde etkilenir. Bu amaçla; Çocuğun spor aktivitelerinden ne kadar keyif aldığını, yeni beceri ve stratejileri ne kadar öğrendiğini, psikolojik ve sosyal olarak nasıl geliştiğini ve nasıl rekabet ettiğini de içerir. Beden eğitimi öğretmeni ve / veya koçu yetkin, olumlu motive olmuş ve çocuk için yararlı bir deneyim sağlayabilecek gibi görünüyorsa, müdahale etmeden ona güvenilmeli, desteklenmeli ve yardım edilmelidir (Hanlon, 1994).

Basketbol, özellikle ergenlik döneminde artan vücut enerjisinin en uygun şekilde kanalize edilebildiği alandır. Sporu düzenli yapan gençler bir grup içinde varolmayı ve o gruba ait olmayı benimserler (Yalçın ve Akkuş, 2006).

Yapılan bir çalışmada spora yönelen çocukların beden eğitimi öğretmenin etkisi altında kalarak spora başladığı düşüncesi yer almaktadır. Yıldırım ve Sunay'ın (2009) yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin azda olsa etkili olduğu görülmüştür. Bayraktar ve Sunay (2006) yaptığı başka bir araştırmada ise beden eğitimi öğretmenin etkisi daha üst seviyede etki ettiği görüşünü savunmaktadır. Böylelikle beden eğitimi öğretmenlerinin derslerde öğrencileri spora yönlendirdikleri ve spora katılmalarına önemli seviyede katkıları olduklarını söyleyebiliriz.

Yıldırım ve Sunay'ın (2009) yaptıkları bir araştırmada sosyal medyanın tenis sporuna etkisi oldukça az olduğunu ve bunun sonucunda basın yayın organları özellikle futbola gösterdiği ayrıcalığı diğer sporlara tanımadığı söylemektedir.

Salman ve Sunay (2012) tarafından yapılan araştırmada basketbola katılımı; "Basketbolu spor olarak sevdikleri sonucuna varılmıştır. Bu sebepten dolayı basketbola katılım oranının çok yüksek olduğu gözlenmiştir. Yapılan araştırmada sporcuların herhangi bir maddi beklentisinin olmaması ve hatta birçok sporcunun antrenman almak için belli bir miktar ücret ödemesi bu sonucu desteklemektedir. Sporcuların branşa yönelmesine neden olan bu sebebi unutmamak ve sporcuların cesaretini kırmamak dikkat edilmesi gereken en önemli husustur. Takım yeterli seviyede değilse, sporcuyla kendisine zarar vermeden daha fazla zaman ayırabileceği başka bir kulübe yönlendirmek iyi bir uygulama olabilir. "Arkadaşlarla takım ruhu içinde hareket etmek" Araştırmada ikinci en yüksek değere sahip katılımcıların seçtiği ifade "Arkadaşlarla takım ruhu içinde hareket etmek" oldu. Açıklamadan da anlaşılacağı üzere sporcuların büyük çoğunluğu sosyalleşmeyi, arkadaşlarıyla takım ruhunu yaşamayı ve onlarla birlikte hareket etmeyi önemli nedenler olarak göstermişlerdir. Salman ve Sunay (2012) "Ankara'da 14-16 Yaş Arası Basketbolcuların Basketbola Başlama Nedenleri ve Beklentileri" "Başarı hissini tadını çıkarmak". Araştırmada üçüncü en yüksek değere sahip katılımcıların seçtiği ifade "başarı hissini tadını çıkarmak" oldu. Açıklamadan da anlaşılacağı üzere sporcuların önemli bir kısmı başarılı olmak için bu spora dahil olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan tüm sporcular aktif olarak basketbol oynuyor ve sürekli yarışıyor. Sporcuların bu özelliğinden dolayı başarılı olmak için motive olmaları doğal kabul edilebilir. Sporcuların basketbol branşına olan ilgilerinin artması ve basketbola katılımlarının devam etmesi için sporcuların zaman zaman başarılı olacağı rekabet koşullarının yaratılmasının olumlu bir etkisi olacağını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak ailelerin çocuklarını basketbol okullarına göndermelerinin en önemli nedenlerinin çocuklarının sağlığını korumak, özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olmak, sorumluluk duygusuna sahip olmak, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmak, sosyal olarak gelişmek, okuldan uzaklaşmak olduğu görülmektedir stres ve takım ruhu içinde hareket etmeyi öğrenmek.

Çocukların gelecekteki yaşamlarının belirlenmesinde sporun önemli bir yeri vardır. Çocuğun kendini tanıması, fiziksel yetkinliklerini geliştirmesi, özgüvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini özellikle çocukluk döneminde rekreasyonel aktivitelerle keşfetmesi mümkündür (Bayazıt ve ark. 2007). Bu sonuçlar göz önüne alındığında sporun, özellikle basketbolun çocukların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişiminde büyük yeri olduğuna şüphe yok.

Öneriler

Spor, çocuklarda özgüven duygusunu arttırır, onları uyuşturucu ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak tutar, genç yaşta disiplinle tanışmalarına yardımcı olur, bazen hayatta kazanıldığını bazen de kaybedildiğini diğer yaşlıtlarına göre çok daha erken öğrenir, liderlik nitelikleri geliştirir, düzenli egzersiz, çocuklarda özgüven duygusunu önemli ölçüde geliştirir. Ebeveynlere pozitif katkıları olduğunu bildirmek, çocuklarının spora gönderilmesine olumlu katkı sağlayacaktır. Ayrıca çocukların okul derslerine ilgisini kaybetmemesi için ebeveynler, antrenörler ve öğretmenler arasında işbirliği kurulmalıdır. Çocuklarını spora getiren ebeveynlerin de sağlıklı yaşamı ve spor düşüncesini teşvik eden ortamlar yaratarak hareket etmeleri teşvik edilmelidir (Bingül ve ark. 2017).

KAYNAKÇA

- Açıkada, C., Ergen, E.,** Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990. s.183.
- Ağca, Ö., and G. Koçoğlu.** "Effects of regular exercise on body composition in overweight and obese adolescent girls." *Dirim Journal of Medicine* 85 (2010): 17-23.
- Alibaz, A., Gündüz, N., Şentuna, M.,** "Türkiye ' de Üst Düzey Taekwondo, Karate ve Kick-Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar , Yapma Nedenleri ve Geleceğe Yönelik Beklentileri", Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, s. 91, 2006, Ankara.
- Altunok, S.,**"Sporcuların Raket Sporlarını Seçmelerinde Etkili Olan Faktörler" Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Lisans Tezi, 2004, Ankara.
- Bayazıt, B., Telci, Ş., Erenci, T., Canerik, Ç. (2007).** Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim ile Güven Duygusu Gelişimine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107-113. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000081

- Bayraktar, B ; Sunay, H.**, "Türkiye'de Elit Düzeyde Kadın ve Erkek Voleybolcuların Spora başlamasında Etkin Eden Unsurlar ve Voleybolcuların Spordan beklentileri" Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, s. 91, 2006, Ankara
- Bingül, B. M., Akdeniz, H., Töre, Ö. A., Aydın, M. (2017).** The Impact Of Core Training İn Figure Skating On The Lower Extremity Kinematics Of Loop and Toe Loop Jumps. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 188-194.
- Çağlayan, A., Çalık, F., Sivrikaya, K., Kahveci, M.**, "12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor | yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden f Karşılaştırılması", 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi | ve SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 17-20 Kasım 2004.
- DeFrancesco, C., Johnson, R.**, "Athlete and Parent Perception in Junior Tennis", Journal of Sport Behavior, 20, 1997, pp.29-36.
- Dereli, Ş, T. (2023)** Okul Yöneticilerinin Eğitimde Yaratıcı Drama Faaliyetlerine İlişkin Tutumları. (ED: Hakan AKDENİZ, Neslişah AKTAŞ) Her Yönüyle Spor ve Rekreasyon Araştırmaları-2 içerisinde, Çizgi Kitapevi, sf 62.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Biizzard, L., Lazarus, R., Dean, K.**, "Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children", Pediatric Exercise Science, 2001, 13,pp.225-238.
- Frühner, B.**, International Basketball, (1995), Sayı: 3, Almanya
- Güçlü, A.**, "Spor Başarıyı Etkiler", Milliyet Gazetesi, 9 Mart 2005.
- Güven, Ö., & Öncü, E. (2006).** Family factor in physical education and sports. Family and Societv. 8(3). 81-90.
- Güven, Özbay.** "Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü." Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi 10.10 (2006): 81-90.
- Hanlon, T.**, Sport Parent, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1994.
- Haris, K.W.**, "Parental Expectations of High School Interscholastic Athletic Activities, Faculty of Virginia Polytechnic Institute", (phD), Virginia, 1999, pp.25,30.
- Hergüner, G.**, "Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi", Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:6, 1991, s.87.
- Kaygusuz, Ş, Körmükçü, Y., Adalı, H.**. "Examination of life satisfaction with ego and duty tendency in sports by variables for students of school of physical education and sports." International Journal of Sport Culture and Science 4.Special Issue 3 (2016): 852-863.
- Körmükçü, Y., Başaran, Z.** "The Expectations of Locals About Recreative Activties on Regional Planning Stage." International Journal of Sport Culture and Science 3.Special Issue 3 (2015): 687-700.
- Larson, C.A.**, Curriculum Foundation and Standarts for Physical Education, Englewood Cliffs, New Jersey, 1970.
- Linder, K. J.**, "Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth", Pediatric Exercise Science, 11, 1999,pp.129-144.
- McPherson, B.D., Curtis, J.E., Loy J.W.**, The Social Significance of Sport, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1986, s.40.

- Morris, M.**, Dont Rush Your Kids, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1978, s.334.
- Orlick, T.D.**, Sport Participation: A Process of Shaping Behavior, Human Factors, 16, 1974, pp.558-561.
- Özğüven, M.**, Topium Bilimlerine Giriş, Ekin Kitabevi, Bursa, 1996, s.43. 39.
- Özkalp, E.**, Aile Kurumu, (Ed): Zilloğlu, M.: Davranış Bilimleri, A.Ü.A.Ö.F. Yayınları, No: 59, Meteksan, Ankara,1987, s.134.
- Öztürk, Füsün**, Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırğan Yayımevi, Ankara, 1998, s.61.
- Perkins, D.F.**: Parents Making Youth Sports A Positive Experience, Report Availabie From Collage of Agricultura! Sciences, Penn State Üniversitesi, 2000, <http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/ui349.pdf>, 12 Nisan 2006.
- Salman, Ö., & Sunay, H. (2012)**. Ankara'da 14-16 yaş arası basketbolcuların basketbola başlama nedenleri ve beklentileri. SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 25-34.https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000217
- Shephard R.J.**: "Curricular Physical Activity and Academic Performance", Pediatric Exercise Science, 9,1997,pp.113-125.
- Sunay, H., Saracaloğlu, A. S.**, " Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,2003, Sayı:3, Ankara.
- Şimşek, D.**, "Orta Öğretimde Atletizm Yapan Sporcu Öğrencilerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri", Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2005, Ankara.
- Yalçın, G. & Akkuş, Y. H. (2006)**, Çocuk ve Basketbol, Ankara: Nobel Yayın Dağıtımı.
- Yıldırım, Y., Sunay, H.**, "Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri" Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Cilt. 7, Sayı:3, Eylül, 2009, Ankara.
- Wald, J.**, " Parental Motivations for Enrolling Their Children in a Private Gymnastic Program" Sport Journal, Vol. 6 , No.3, 2003.
- Whitehead, S.H., Biddle, J.H., O'donovan, T.M., Nevill, M.E.**, 'Social-Psychological and Physical Environmental Factors in Groups Differing by Levels of Physical Activity : A Study of Scottish Adolescen Girls" Pediatric Exercise Science, Vol. 18, Iss. 2, 2006.
- Yıldız, G.,H.**, " Ortaöğretim Kurumları Spor Alanında Okuyan Öğrencilerin Spora Başlama ve Alanı Seçme Nedenleri İle Beklentileri " Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2006, Ankara.

BÖLÜM 6

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,
ysmkormukcu@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2743-0900

GİRİŞ

Son yıllarda, dünya genelinde bir dizi önemli değişiklik ve gelişme meydana gelmiştir. Bu değişiklikler bölgesel, kültürel ve sektörel farklılıklar gösterse de, toplumları ve bunun paralelinde insan hayatını birçok yönden etkilemiştir. Teknolojik gelişmeler, dijital dönüşümü hızlandırmış, internetin ve mobil teknolojilerin yaygınlaşması, iletişim, iş yapma, eğitim ve eğlence gibi alanlarda köklü değişikliklere yol açmıştır. Covid-19 pandemisi, uzaktan çalışma ve e-öğrenme uygulamalarının hızla yayılmasına neden olmuş, bu durum, iş dünyası ve eğitimde esnek çalışma ve öğrenme modellerinin benimsenmesine zemin hazırlamıştır. Sosyal medya platformları, insanlar arasındaki iletişimi artırmış ve bilgi paylaşımını hızlandırmıştır. Artırılmış Gerçeklik (AR) ve Sanal Gerçeklik (VR) teknolojileri, eğlence, eğitim, turizm ve endüstri gibi alanlarda kullanılmaya başlanmış ve bu teknolojiler, yaşamın farklı alanlarına dokunsal ve etkileşimli deneyimler eklemiştir. Yapay zeka ve otomasyon, birçok sektörde iş süreçlerini ve hizmetleri değiştirmiş, verimliliği artırarak iş dünyasında önemli bir etki yaratmıştır. Tüm bu gelişmeler serbest zamanların artması ve rekreasyon olanaklarının gelişmesine de olumlu etkiler sağlamıştır.

Günümüz insanı şimdiye kadar hiçbir insanın sahip olamadığı kadar serbest zamanlarını değerlendirme olanaklarına sahip olarak görülmektedir. İnsanın dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik olarak insan hayatının özel bir alanıdır (Yetim, 2005). Serbest zaman yaşamın pratik ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra geriye kalan zaman dilimi olarak da tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Türkiye’de 1980’lerden itibaren toplumsal hayatın çeşitli alanlarında oldukça sık kullanılan rekreasyon kavramı ; “bireyin çalışma ve diğer faaliyetlerinin dışında kalan boş zamanlarında, zevk ve doyum elde etmek, eğlenmek, dinlenmek, toplumsal ve bireysel açılardan gelişmek amacıyla; kültürel, sportif, sanatsal aktivitelerden herhangi birine katılması ” anlamına gelmektedir (Çetinbaş, 2010). Rekreatif faaliyetlerin birey ve toplum sağlığı üzerinde faydalı sonuçlar doğurduğu yapılan birçok çalışma ile kanıtlanmıştır. Rekreasyon faaliyetlerinin doğurduğu önemli ve faydalı sonuçlara rağmen bireylerin farklı sebeplerden dolayı kendilerine fayda sağlayan böylesi faaliyetlere katılım gösteremedikleri saptanmıştır (Karaküçük ve Gürbüz 2007; Aydaş ve diğerleri,2018).

Bireysellikten toplumsallığa geçiş sürecinde, bireyin en kalabalık topluluklarla bir arada olma süreci öğrencilik dönemlerinde görülmektedir. Bunun daha mantıklı ve bilinçli tercihlerle oluştuğu dönem, gelişim dönemi olarak da düşünüldüğünde, üniversitelerdir. Üniversite eğitimi sırasında, olası aile ortamından da uzaklaşan bireyin yeni eğilimler ve

yeni arkadaş grupları edinme döneminde kazandırılacak bazı alışkanlıklar, onun tüm yaşam kalitesini de olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilecektir. Zaman içerisinde arkadaş veya arkadaş grupları ile birlikte, sosyal çevreden de etkilenen öğrenciler boş zamanlarını etkili ve verimli bir biçimde kullanamayarak kötü alışkanlıklar ve sorumsuz davranış biçimleri de sergileyebilmektedirler (Kaya, 2011; Baydar ve diğerleri, 2018).

Türkiye’de üniversiteleşme oranlarının %100’ün üstünde olduğu gözlenmektedir. Üniversiteler meslek anlamında gençleri sosyal yaşama hazırlayan temel kurumlar olarak tanımlanabilir. Sadece verilen ilgili eğitimin dışında, üniversite döneminin sunduğu çeşitli olanaklarda sosyal hayatın şekillenmesinde etken olan soyut dayanaklardır. Üniversitelerin yatırımlarını arttırması ve spor yapma imkânlarını geliştirilmesiyle gençlerin sosyalleşme sürecine destek vererek, gençlerimizin spor ortamını daha iyi tanımaları, sevmeleri, serbest zamanlarını yapıcı etkinliklerle değerlendirmelerinde büyük katkıları olacaktır (Kılıç ve Şener, 2013)

REKREASYON

Bireyler farklı zamanlardı ve çeşitli büyüklüklerde meydana gelen serbesti zamanlarını, yalnız kalmak, rahatlamak, gezi-gözlem, hava değişimi, sağlıklı olma, birlikte vakit geçirme, farklı anlar ve farklı duygular yaşama gibi birden fazla amaçla, evde veya ev dışında, kapalı veya açık alanda, aktif-pasif biçimde, şehirlerde veya şehir dışında kalan kırsal yerlerde icra edilen faaliyetlere katılım göstermektedir (Çapak, 2019).

Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarında yapıp ettikleri ve bu serbest zamanlarda katıldığı etkinliklerle alakalıdır. İnsanların boş zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanın çalışma saatleri dışındaki boş zamanlarında katıldığı etkinlikler şeklinde tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008).

Rekreasyonla ilgili yapılan tanımların ortak yönleri bir araya getirildiğinde rekreasyon, insanların serbest zamanlarında özgür iradeleri yalnız veya grupta zevk alarak yapabildikleri ve bunun sonucunda eğlendikleri, dinlendikleri, beden ve ruhen bir tazelenme, yenilenme hissettikleri ve haz elde ettikleri etkinlikler toplamı olarak tanımlanabilir (Ardahan,2016)

Rekreasyonun Temel Özellikleri

Bireysel ve toplumsal boyutlar bir arada değerlendirildiğinde, bir kişi için doyumsuz ve rekreatif olan bir aktivitenin, başka biri için belki de "eziyet" ya da işkence olabilmesi mümkündür. Ayrıca, bir toplumda benimsenmiş ve normlarca desteklenen bir aktivite, başka bir toplum ve kültürde "tabu", "suç" ya da "sapkın" bir aktivite olarak görülebilir.

Ayrıca aktivitenin yerine getirildiği andaki koşul ve durumsal özellikleri de iyi belirlemek gerekir. Örneğin bir hafta sonu kırlara doğru otomobil kullanmak rekreatif bir aktivite olabilirken, her gün sabah-akşam işyeri ile ev arasında otomobil kullanmak yalnızca ulaşım amaçlı bir aktivitedir, hatta kişi bunu bir "eziyet" veya "sıkıntılı" bir iş olarak görebilir (Arslan, 1996).

Rekreasyonu diğer etkinliklerden ayrılan ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine göre birçok temel özelliği vardır. Çok çeşitli faktörlerden etkilenen rekreasyonun özellikleri üzerinde ortak bir yargıya varmak oldukça zordur. Pek çok araştırmacı bu özellikleri ifade etmiştir.

Torkildsen'e (2005) göre rekreasyon etkinliklerinin başlıca özellikleri şunlardır:

- Rekreasyon etkinliklerin çekiciliği vardır ve katılanları canlandırır neşelendirir.
- Rekreasyon etkinlikleri bütünlük arz etmelidir. Etkinlik sırasında kişiye bilişsel, duyuşsal ve psikomotor yönden yarar sağlamalıdır.
- Bütün rekreatif faaliyetlerin birbirinden farklı ve kendine özgü nitelikleri vardır. Bu nedenle, faaliyetlerin özünde bireyin yüksek derecede mutlu edilme ve beğenisini kazanma hedefi olmalıdır.
- Rekreasyon etkinlikleri kişiye özgüdür ve yapılan tüm etkinlikler bireyleri tatmin edici nitelik taşımalıdır. Bu nedenle etkinliklere katılım gönüllülük esası içerisinde bireyin zevkine yönelik etkinlikler sunulmalı ve seçme şansı verilmelidir.

Karaküçük'e göre ise rekreasyon (Karaküçük, 2014);

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon serbest zamanda yapılır.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılmalarına imkân verir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde inisiyatif kişinin kendisine bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık ve kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.

- Rekreasyon neşe ve haz veren bir faaliyettir.
- Rekreasyonel faaliyetler evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon, kişinin kendini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- Rekreasyonun her kişiye göre amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal fayda sağlaması gerekir.
- Rekreasyon, toplumun değerlerine uygun olmalıdır.
- Rekreasyon yapanlar, başka faaliyet alanlarına da ilgi duyarlar.
- Rekreasyon eylemi, planlı ya da plansız, beceri sahibi kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekânlarda da yapılabilir.

Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon sınıflandırılmasında farklı uygulamalara gidilmiştir. Birey hangi sebep ve tercih istikametinde olursa olsun rekreasyonel bir uygulamaya katılmayı istemişse, bu isteğe ters düşmeyecek bir çözüm mutlaka ortaya konur. İnsanların çeşitli amaç ve dilekleri mevcut bulunduğundan dolayı çeşitli rekreasyonel faaliyetlerinin dahi mevcudiyetini göz önünde bulundurursak, mutlak biçimde sınıflandırmaya gidilmenin ne kadar güç bir durum haline geldiği gözler önüne serilir. (Çakıroğlu, 1998).

Rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun fonksiyonlarına veya çeşitli kriterlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Kişi, hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif faaliyete katılmaya karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. İnsanların her biri için ayrı ayrı amaçlar ve isteklerin bulunabileceği, buna paralel olarak da çok çeşitli rekreatif etkinliklerin olduğu düşünülürse, kesin bir gruplama veya çeşitlendirme yapmanın zorluğu da ortaya çıkmaktadır (Karaküçük, 2008; Bayazıt ve diğerleri, 2007). Bilimsel anlamda rekreasyon kavramının incelenmesi açısından literatürde amaçlarına ve kriterlere göre rekreasyon türlerinin sınıflandırıldığı görülmektedir.

Amaçlarına Göre	Kriterlere Göre
Dinlenmek Amaçlı	Yaşa göre
Kültürel Amaçlı	Katılım sayısına göre
Toplumsal Amaçlı	Zamana göre
Sportif Amaçlı	Mekâna göre
Turizm Amaçlı	Sosyolojik içerik
Sanatsal Amaçlı	

Tablo 1: Rekreasyonun Sınıflandırılması (Çoruh, 2013)

Amaçlarına Göre Rekreasyon

Amaçlarına göre rekreasyon tipleri kendi içerisinde altı başlıkta incelenmektedir. (Ergül, 2008)

- *Dinlenme* amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri; serbest zamanın tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.

- *Kültürel* amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; serbest zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.

- *Toplumsal* amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla yönelik serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir.

- *Sportif* amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; aktif spor yaparak, veya pasif şekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde serbest zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.

- *Turizm* amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekândan, başka mekânlara gitmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle serbest zamanı değerlendirmektir.

- *Sanatsal* amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri, sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak serbest zamanların değerlendirilmesidir.

Kriterlere Göre Rekreasyon

Kriterlere göre rekreasyon tipleri kendi içerisinde beş başlıkta incelenmektedir. (Ergül, 2008)

- *Yaş faktörüne* göre, çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinlikler.
- *Faaliyete katılanların sayısına* göre, ferdi, grupla, kitlesel veya aile olarak katılan rekreatif etkinlikler.
- *Zamana* göre, yazın, kışın veya başka bir mevsimde yapılabilen rekreatif etkinlikler. Ayrıca günlük ve hafta sonları ile emeklilik dönemlerini kapsayan uzun serbest zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler.
- *Kullanılan mekâna* göre, açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.
- *Sosyolojik muhtevaya* göre, lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikler.

Etkinliklere Katılım Şekline Göre Rekreasyon

Aktif Katılım

Sportif eylemlerin içinde bulunulan eylem değ işken bir yapı içindedir. Özellikle rekreatif amaçlı etkinliklerde kazanma ikinci planda olacağından katılımcılar her an pozisyonunu değiştirebilir. Bu değişiklik bazen oyuncu bazen hakem olarak eylemde sürerken, basketbol oynarken oyunu bırakıp futbol veya bir başka bransa yönelmenin kanalları açıktır (Cevahircioğlu, 2007).

Pasif Katılım

Bireylerin bil fiil katılmadıkları izleyici (seyirci) olarak katıldıkları faaliyetlerdir. (Hazar, 2003). Her hangi sportif aktiviteyi ya da hazırlığı mekânında seyretmek edilmen (pasif) katılıma örnektir. Keza müsabaka veya müsabakaya hazırlığı kendi hanesinde televizyondan izlemek de edilmen (pasif) bir rekreatif faaliyettir. Lakin ikisi arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bunlardan ortamın farklı olması, hissedilen heyecan seviyesinin farklı olması ve gösterilen tepkinin farklı olması en mühimlerindedir.

BİREYLERİN REKREASYONA İHTİYAÇ DUYMA NEDENLERİ

Rekreasyon, 21. yüzyılın stresli insanları için bir deşarj aracı ve ruh sağlığının dengeleyici bir unsuru olma özelliği ile giderek bir gereklilik haline geldiği söylenebilir (Özışık, 1998). Özellikle çalışan insan için bu tür etkinliklere başvurmak, onun yeniden enerji kazanması bakımından gereklidir. Böylece bireylerin yaşam bağları güçlenerek sağlıklı bireyler durumuna gelirler (Tezcan, 1993).

Rekreatif etkinliklere çok fazla katılan kişilerle, bu etkinliklerden yoksun kalan kişiler arasında sağlık açısından, çevreye ve kanunlara karşı uyum açısından önemli farklılıklar göze çarpmaktadır. Rekreatif etkinlikler hayat standartlarını geliştiren ve yaşama anlam kazandırabilen etkinliklerdir. Bu açıdan dünyanın her tarafında insanoğlu fiziksel, ruhsal ve toplumsal yararları nedeniyle rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar (Sevil ve diğerleri, 2012).

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve yeteneğini geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesidir. Toplumsal yönden ise; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır.

- *Fiziki Sağlık Gelişimi Yaratır*; Rekreasyon faaliyetleri içinde, birçok insanın rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek çeşitlilikte ve özellikte olan beden eğitimi ve spor etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Etkinlikler kişinin yavaş hareketlerinden doğan sorunların çözümü ve sağlıklı zinde yaşamasında büyük roller üstlenmiştir.
- *Ruh Sağlığı Kazandırır*; İnsan, aile, okul veya iş hayatındaki sorunları onun sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Rekreatif faaliyetler ile bir yenilenme sürecine girilir.
- *İnsanı Sosyalleştirir*; Daha çok grupsal olarak gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, insanın sosyal ilişkiler kurmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynar.
- *Kişisel Beceri ve Yeteneğin Gelişmesini Sağlar*; İnsanın çoğu kez hangi düzeyde bir beceri veya yetenek düzeyinde olduğu anlaşılır. Bu durum kişinin isteyerek ve severek yaptığı bir işte ancak kendini gösterebilir.
- *Rekreatif Faaliyetler*, İnsanın Her Yaş Dönemindeki Yaratıcılık

Gücünün Geliştirilmesine Hizmet Eder; Yaratıcı olmak, insanın içinde saklı olan ve her insanda var olan bir yetenektir. Genellikle bu yeteneğin, çoğu insan farkında bile değildir. Yaratıcı özellikler ancak denemelerle gelişmektedir. İnsan bir işin kalitesine önem vermeden, başarılı veya başarısız olunacağı düşünülmeden yapmış olduğu rekreatif faaliyetlerde birçok denemeler gerçekleştirilir.

- *Çalışma Başarısı ve İş Verimin Artırır*; Rekreasyon, uygun faaliyet seçimi yapmak organize bir programa katılmak şartıyla iyi bir lider önderliğindeki kişinin iş verimini artırmakta ya da başarısını olumlu katkı sağlamaktadır.
- *Ekonomik Hareketi Geliştirir*; Kişi boş zamanlarını değerlendirirken, seçeceği etkinlik çeşidiyle ekonomik işlevi olan bir üretim sağlayabilmektedir.
- *İnsanı Mutlu Eder*; Rekreasyonun esas gayelerinde birisi insanın mutluluğunu sağlamaktır.
- *Toplumsal Dayanışma ve Bütünleşmeyi Sağlar*; Aynı konu üzerinde yapılan bir rekreatif faaliyet içinde toplumun her kesitinden insanlar bir arada bulunabilmektedir. Rekreatif aktivitelerde sosyal, ekonomik veya eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kesimden insan ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelerde bir araya gelirler ve ortak uğraşlarda bulunurlar.
- *Demokratik Toplumun Yaratılmasında İmkân Sağlar*; İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynar (Tezcan, 2007).

BİREYİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMINI ETKİLEYEN UNSURLAR

Günlük yaşantımız içinde, çalışma ve diğer etkinliklerimizin sıkıcı ve kendini tekrarlayan çabalara dönüşmesi, boş zaman değerlendirme etkinliklerini yaşamımızın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir. Buna paralel olarak, kişilerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok çeşenekli hizmetler sunan canlı bir sektör de oluşmuştur. Ekonomik verimliliğin artması ve çalışma koşullarının iyileştirilmesiyle ortaya çıkan boş zamanın bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi, pozitif sonuçları olacak bütünsel bir çaba olmalıdır. Bu konuda yapılan çalışmalarda, boş zamanın pozitif kullanımının artmasının kendini gerçekleştiren ve ruhen sağlıklı gençlerin gelişmesine katkıda bulunduğu yaygın olarak ifade edilmektedir (Balcı ve diğerleri, 2002).

Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri içeriklerine ve yapıldığı mekânlara göre çok çeşitlidir. Bu etkinliklerden hangisinin tercih edileceği kişinin yapısına, cinsiyetine, eğitimine, sahip olduğu olanaklara ve yeteneklerine bağlıdır (Pulur, 2003). Etkinliklere katılmanın en önemli nedenleri, serbest zamanı zevk alarak yaşamak, işten daha değişik bir şey yapmak, arkadaşlarla etkileşim kurmak, yeni deneyimler elde etmek, bazı şeyleri

başarma duygusunu yaşamak, yaratıcı duygu tatmak, toplumsal yarar elde etmek, zaman geçirmektir. Öğrencilerin serbest zaman değerlendirmelerini etkileyen etmenler şu şekilde sıralamıştır (Ergül, 2008).

Sosyal Faktörler	Ekonomik Faktörler	Demografik Faktörler	Eğitim Düzeyi
Kültür ve Davranış	Meslek	Yaş	
Sosyal Sınıf	Gelir Düzeyi	Cinsiyet	
Etkileşim Grupları		Yerleşim Birimi	
Aile			

Tablo 2: Serbest Zaman Değerlendirmelerini Etkileyen Faktörler

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ VE REKREASYON

Gençliğin bütün yönlerini kapsayan, herkes tarafından kabul edilebilir bir tanımını vermek oldukça güçtür. Gençlik kavramı, değişik toplumlarda ve dönemlerde farklı biçimlerde ele alınmıştır. Hatta aynı toplumun çeşitli kesimlerinde de farklı yaklaşımlar gözlenmektedir (Gökçe, 1983).

Gençlik dönemi, bireyin fiziksel ve duygusal durumundaki değişikliklerle başlayan, cinsel ve psiko-sosyal olgunluğu kazanması ile devam ederek, bireyin kişisel bağımsızlığını ve toplumsal üretkenliğini kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde fiziksel ve sosyal değişikliklerin hızı birbirinden farklıdır. Gencin kişiliğinin gelişmesinde içinde bulunduğu aile ortamı kadar arkadaşlık ilişkileri, öğrenim yapılan çevrenin nitelik ve nicelik bakımından özellikleri ve katıldığı boş zaman faaliyetlerinin çeşidi ile bu faaliyetlere katılım şeklinin de büyük önemi bulunmaktadır (Ergül, 2008).

Gençlerin serbest zamanlarının iyi bir biçimde değerlendirilmesi; gencin ruh sağlığının dengeli olması, sağlıklı bir kişilik geliştirmesi, olumlu toplumsal ilişkiler kurabilmesi, duygusal canlılık ve enerji kazanması bakımından önemli bir konudur (Barata,2015).

Değerlendirmeden geçen serbest zaman gençte sıkıntı yaratacak, bu sıkıntı ise onun ruh sağlığının en büyük düşmanı olacaktır. Gençler arasında olumsuz gruplaşmalar, uyuşturucu madde alışkanlıkları, suç eğilimleri ve teşebbüsleri genellikle serbest zamanın

iyi bir biçimde değerlendirilmemesi sonucu meydana gelmektedir. Serbest zamanın gençler tarafından yapıcı bir biçimde değerlendirilmesi, kalkınmanın yaratıcı ve itici gücü olabilir. Serbest zamanı değerlendirme aracı ile üretime katkı sağlanabilir (Köknel, 1970).

Üniversite öğrenimi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu en önemli süreçtir. Bu süreçte elde edilecek her pozitif davranış bireyi mutluluğa taşımada bir adım daha ileriye götürecektir. Bu nedenlerle, boş zaman ve rekreasyon üniversite öğrencileri için akademik eğitimin bir parçası olarak yer almalı, öğrenciler rekreasyon kavramının ve boş zamanı değerlendirme eğitiminin kendi hayatlarındaki önemini tespit etmelidirler. Aslında, rekreasyon, bireyler için farklı bir dünya oluşturan ve karşılaşılan zorlukları yenmek için çeşitli deneyimler kazandıran faaliyetleri içerir. Kişilerin ilgi ve eğitimlerini belirlemeye yönelik sürekli çalışmalar yapmak, yaş, kalıtım, eğitim süreci gibi faktörler iyi bir rekreasyon programı için göz önünde bulundurmaya çok önemli görülmektedir. Çünkü serbest zaman, yaşam içinde çocukluktan yaşlılığa kadar sürekli bireyle birlikte var olacak ve rekreasyon yaşamın her safhasında, insana psikolojik, sosyal ve fiziksel faydaları olacak deneyimler yükleyecektir (Karaküçük ve Ekenci, 1995; Bingül ve diğerleri, 2017).

Rekreasyon günümüzde gittikçe artan bir değer olarak görülmektedir. Üniversitelerdeki rekreasyon programlarının üniversite gençliği üzerinde çok ciddi bir rolü ve önemi vardır. Rekreasyon faaliyeti okul yaşamının bir parçasıdır. Bugün zamanın büyük çoğunluğunu sınıflarda, laboratuvarlarda ya da çalışma masalarında geçiren her öğrencinin rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı vardır. Bu nedenle üniversitelerin faaliyet programları, rekreasyon ve dinlenme için fırsatlar sağlamalı, modern yaşamın ve okul çalışmalarının verdiği yoğunluğu öğrencinin üzerinden atmalıdır. Bunun için gerekli çaba, planlama ve programlama yapılmalıdır (Kılbaş, 2004; Ağca ve Koçoğlu, 2010).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin spor yapma imkânı, üniversitelerin bu konudaki yatırımları ile doğru orantılıdır. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerine katılmalarında, karşılaştıkları sorunlar oldukça fazladır. Bunların başında, tesis, araç-gereç, altyapı, öğretici eleman vs. sorunların gelmekte olduğundan söz edilebilir. Öncelikle bu sorunların ortadan kaldırılması veya en aza indirilmesi, çeşitli teşvik edici ve özendirici organizasyonların yapılması onların spora yönelmede gereklidir. Ayrıca gençlerimizin spor ortamını daha iyi tanımasını, sevmelerini, boş zamanlarını yapıcı etkinliklerle değerlendirmelerini sağlayacaktır (Yaman ve diğerleri, 2009).

Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Engelleyen Faktörler

Serbest zaman katılımını olumsuz etkileyen etkenler genellikle bireylerin algıladığı serbest zaman etkinliklerine katılmalarına engel teşkil eden tarafından önleyici yada engelleyici etkenler olarak bilinmektedir (Kaba, 2009).

Yapılan araştırmalar insanların değişik sebepler nedeniyle kendileri için bu kadar önemli olan bu tür etkinliklere katılmadıklarını ya da farklı nedenlerden dolayı engellendiklerini de ortaya koymaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997 akt. Emir, 2012).

Alexandris ve Carroll isimindeki bilim insanları ortaya koydukları çalışmalarında bu tür faaliyetlere katılmayan insanların birbirinden farklı nedenlerden ötürü böylesi bir engellenmeye maruz kaldıklarını tespit etmişlerdir (Crawford ve Godbey, 1991).

Godbey ve Crawford ortaya koydukları ve görüşlerini 3 maddede sunan bireylerin serbest vakitlere göstermiş oldukları alaka;

- Kişisel (bireysel)
- Kişilerarası (bireyler arası)
- Yapısal faktörlerce engellenir.

Çevresel etmenlerde kabul gören bireyin ruhsal açıdan hangi durumda olduğu ve sergilediği davranışlardır. Bireyin yetenek seviyesinin farkına varması, faaliyete katılım amacı ve uygulama kazanımlarının eksilmesi durumunda böylesi bir uygulamaya gösterilebilecek tesirdir. Kişiler arası etmenler incelendiğinde bireylerin birbirileri ile olan bağlarını ve etki tepki kuramın neticesidir ayrıca bu tür faaliyetlere katılım göstermenin amaçlarından diğerleri ise kendisiyle zaman geçirebilecek dostlar edinme yahut aile kurabileceği bir eş edinme ya da parasal bir çıkar elde etme maksatlarıdır.

Bir diğer etmen ise serbest vakit kavramının ve faaliyetlere katılımın arasındaki etkileşimleri ortaya koyan yapısal engel faktörleridir;

- Serbest zaman uygulamalarına iştirak
- Şahsi sıkıntılar
- Toplumsal (bireyler arası) sıkıntılar
- Fiziki (yapısal) problemler

Öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen etmenler birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve literatüre katkı sağlanmıştır. Karaçar ve Pashı (2014) yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin rekreatif faaliyetlerini etkileyen etmenler üzerinde durmuştur. Alınan sonuçlara göre; Öğrencilerin demografik özellikleri ile rekreasyon faaliyetleri arasındaki ilişki incelendiğinde rekreasyon faaliyetleri cinsiyet ve medeni duruma göre bir farklılık göstermektedir. Bununla birlikte rekreasyon faaliyetleri yaş, meslek durumu ve gelir düzeyine göre bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılanların boş zaman aktivitelerine katılırken, ilk sırada sosyal aktiviteleri tercih ettikleri görülmüştür. Bu sonuca üniversitede ve ilde yapılan sosyal etkinliklerin etki ettiği söylenebilir. Haftalık boş zaman sürelerine bakıldığında; yarısından fazlasının boş zamana sahip olduğu ancak katılımcıların yarısının boş zaman değerlendirmede güçlük çektiği sonucuna varılmıştır.

Bu durumun tam tersi olarak Çapak (2019); rekreatif faaliyetlere katılımın bireylerin içinde buldukları koşullara göre farklılık gösterebileceği, cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyinin belirleyici etkiye sahip olmadığı, asıl önemli olan faktörün spor alanlarının yetersizliği olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Değişkenler arasında anlamlı farkın olmadığı bir başka çalışma ise Uzun (2016) tarafında yapılmış, genel anlamıyla öğrencilerin cinsiyet, yaş haftalık serbest zaman, tesis yeterliliği ve yaşadıkları yer değişkenlerine göre boş zamanları değerlendirmede bir farklılığın gözükmediğini tespit etmiştir. Öğrenim gördükleri bölüm, genel akademik not ortalama değişkenlerine göre farklılık görülmüştür. Serbest zaman aktivitelerine katılımdaki engeller göz önünde bulundurulduğunda ise, öğrencilerin cinsiyet, yaş değişkenlerinde bir farklılığın gözükmediği, öğrenim gördükleri bölüm, genel akademik not ortalama, haftalık serbest zaman, tesis yeterliliği ve yaşadıkları yer değişkenlerinde farklılık görülmüştür.

Bosna, Bayazıt ve Yılmaz (2018) üniversite öğrencinin rekreatif faaliyetlere katılımlarına engel olan etmenlerin incelenmesine yönelik yaptıkları çalışmalarında; üniversitenin rekreasyon alanlarının yeterli olmadığını belirtmiştir. Bu bağlamda, boş zamanlarının büyük çoğunu kampüs dışında geçirdikleri görülmüştür. Boş zaman engelleri puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sınıf değişkenine göre karşılaştırıldığında ise alt boyutlarda “zaman ve ilgi eksikliği” ile “birey psikolojisi” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Ekinci ve diğerleri (2014) ise çalışmalarında, bireysel değişkenlerin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmaya engel olabileceği tespit etmiştir. Fakat katılımcıların boş zamanlarında tercih ettikleri etkinlik türüne göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Solakumur ve diğerleri (2019) çalışmalarında yer alan kadın katılımcıların boş zaman etkinlikleri ve sağladığı faydalardan yeterince faydalanamadığı, tesis ve hizmetlerden yararlanamadıkları, zaman ve ilgi eksikliği çektikleri söylenebilir. Bunun nedeni olarak kadınların erkeklere nazaran bu tür faaliyetlere katılım için yeterince desteklenmemeleri, kadınların daha savunmasız olmalarından tesis ve hizmet olanaklarına ulaşım zorluğu çekmeleri, aktivite alanlarının fiziksel ve çevresel olarak uygun koşullara sahip olmamasının kadınların bu aktivitelere sınırlı katılımına sebep olabileceği söylenebilir.

Dereli (2023) Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmasında tiyatroya gitme sıklığı ortalama üç ayda bir olup sezonda üç ila altı oyun izledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Tiyatro sergilenen alana uzaklıklarının, oyunlara katılımını olumsuz yönde etkilemediği, beğenilen oyunların fiyatlarının yüksek olması durumunda katılımcıların fiyatla ilgili sorun yaşamadığı görülmüştür. Zaman kısıtlığından ziyade reklam ve yetersiz bilgilendirmenin tiyatro oyununa katılımını olumsuz yönde etkilediği ve genellikle katılımcılar internette yaptıkları araştırmalarla oyun hakkında bilgi topladığı görülmüştür.

Rekreatif etkinliklere engel olan faktörlerde arkadaş eksikliği, örf ve adet, gelir düzeyi, aile içi zaman ayırma, cinsiyet farklılığı gibi faktörlerin yer aldığı görülmektedir.. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu barınma ihtiyacını devlet veya özel yurtlar aracılığı ile karşıladığı için ve buna ulaşım sorunu da eklendiği için rekreatif etkinliklere katılım önünde engel oluşturduğu söylenebilir. Yurtta kalan öğrenciler evde kalan öğrencilere göre rekreatif etkinliklere daha az katılım göstermektedir. Öğrencilerin büyük bir kısmı şehir dışından üniversitelerde eğitim görmek amacıyla geldiği için aylık gelir düzeyleri ve aile içi zaman ayırma istekleri bu konuda önemli bir engeldir. Bunun yanı sıra arkadaş eksikliği önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü şehir dışından gelenler dolayısıyla sosyal çevre sıkıntısı aktivitelere katılım konusunda engel teşkil etmektedir. Üniversite kampüslerinde de tesis yetersizliği, sosyal olanaklar, öğrencilere sağlamış olduğu imkanlar öğrencilerin boş zamanlarını olumlu ve değerli bir biçimde değerlendirmesine engel olmaktadır.

SONUÇ

Üniversite gençlerinin rekreasyona katılımı, bir dizi fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal fayda sağlayabilir. Spor, fitness, doğa yürüyüşleri gibi rekreasyon etkinlikleri, gençlerin fiziksel sağlığını geliştirmelerine katkı sağlar. Düzenli egzersiz, kas gücünü artırabilir, kardiyovasküler sağlığı iyileştirebilir ve obezite riskini azaltabilir. Rekreasyon, stresi azaltma ve zihinsel sağlığı güçlendirme konusunda etkilidir. Aktiviteler, gençlere gevşeme ve rahatlama fırsatı sunarak stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Rekreasyon etkinlikleri, gençlerin sosyal bağlantılar kurmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Spor takımlarına katılma, kulüplere üye olma veya grup aktivitelerine katılma, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirebilir. Spor ve grup aktiviteleri, liderlik becerilerini geliştirmeye ve takım çalışmasını teşvik etmeye yönelik bir ortam sağlar. Gençler, takım sporları ve grup projeleri aracılığıyla liderlik deneyimi kazanabilirler. Rekreasyona katılım, gençlerin özsaygı ve özgüvenlerini artırabilir. Başarılar elde etmek, becerilerini geliştirmek ve yeni deneyimler yaşamak, bireyin kendine olan güvenini olumlu yönde etkileyebilir. Rekreasyon etkinlikleri, gençlere zamanlarını daha etkili bir şekilde yönetmeyi öğretir. Ders çalışma, sosyal aktiviteler ve boş zaman arasında denge kurarak zaman yönetimi becerileri geliştirilebilir. Rekreasyon etkinlikleri sırasında karşılaşılan zorluklar, gençlere problem çözme becerileri kazandırabilir. Bu etkinlikler, yaratıcı düşünmeyi ve çeşitli durumlarla başa çıkmayı teşvik eder. Yoga, meditasyon ve doğa aktiviteleri gibi rekreasyon etkinlikleri, gençlerin duygusal dengeyi bulmalarına ve ruhsal sağlıklarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Rekreasyon etkinliklerine katılım, gençlerin genel yaşam kalitesini artırabilir. Eğlenceli ve anlamlı aktiviteler, yaşamın keyifli ve doyurucu olmasına katkıda bulunabilir. Bu faydalar, gençlerin sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal iyi oluşlarını destekleyerek genel bir yaşam deneyimini zenginleştirebilir. Rekreasyon, gençlerin kendilerini keşfetmelerine, yeteneklerini geliştirmelerine ve güçlü, sağlıklı bir toplumun bir parçası olmalarına katkıda bulunabilir.

Gençlerin bu faydalara ulaşabilmesi ve katılım engellerin ortadan kalması için üniversite yönetimleri özellikle kampüs rekreasyonuna önem vererek gençlere farklı etkinlikler sunmalı ve bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı bir nesil yetişmesine destek olmalıdırlar.

KAYNAKÇA

- Ağca, Ö., Koçoğlu, G. (2010).** Effects of regular exercise on body composition in overweight and obese adolescent girls. *Dirim Journal of Medicine* 85 17-23.
- Ardahan, F. (2016).** Her Yönüyle Rekreasyon. Detay yayıncılık. Ankara
- Arslan, S. (1996),** Yükseköğrenim Kredi Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreasyon (Boş Zaman Değerlendirme) Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Ankara İli Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydaş, İ., Bahadır, T. K., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Uçar, S., & Dolu, U. (2018).** Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören bazı öğrencilerin yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 80, 570-581.
- Balcı, V., Demirtaş M., Gürbüz P., İlhan A. & Ersöz V. (2002).** Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s. 123- 131, 27-29 Ekim, Mirage Park Resort, Antalya.
- Barata, B. (2015).** Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerine Bağlı Gençlik Merkezlerinin 15-29 Yaş Arasındaki Gençler Tarafından Bilinirlik Düzeyi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Elazığ
- Bayazıt, B., Telci, Ş., Erenci, T., Canerik, Ç. (2007).** Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim ile Güven Duygusu Gelişimine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107-113. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000081
- Baydar, S., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Bahadır, T. K., Uçar, S., & Dolu, U. (2018)** 10-11 yaş grubuna uygulanan step ve halk oyunları aktivitelerinin çocukların sosyal gelişimine etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(79), 579-588.
- Bingül, B. M., Akdeniz, H., Töre, Ö. A., Aydın, M. (2017).** The Impact Of Core Training İn Figure Skating On The Lower Extremity Kinematics Of Loop and Toe Loop Jumps. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 188-194.
- Bosna, O.Ş., Bayazıt, B., Yılmaz, O. (2018).** Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği), CBÜ Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi, 13 (2), 200-211.
- Cevahircioğlu, B. (2007).** Efes İle İlk Adım Basketbol Okulları' Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Crawford, D., Jackson, E. & Godbey, G. A. (1991).** Hierarchial Model of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, (13), p. 309-320.
- Çakıroğlu, H. (1998).** Beden Eğitimi Dersi ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu Eğitsel Kollar ve Faaliyetleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çapak, E. (2019).** Bingöl Üniversitesi Öğretim Elemanları ve Öğrencilerinin Rekreasyonel

- Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Çetinbaş, R. N. (2010).** Sivas İli Milli Eğitim Bakanlığı'na Bağlı Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Çoruh, Y. (2013).** Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği),Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dereli, T. Ş. (2023).** Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif etkinlik Olarak Düşünülen Tiyatro Talebinin Bölümler Arasındaki Demografik Faktörlerin Belirlenmesi. Her Yönüyle Spor ve Rekreatyon Araştırmaları-2. Çizgi Kitabevi. Konya
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Bolat Gündüz, B. & Üstün, Ü. D. (2014).** Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), ss. 1-13.
- Emir, E. (2012).** Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ergül, K. O. (2008).** Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreatyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Gökçe, B. (1983).** Cumhuriyet Döneminde Çocuk ve Gençlere Ait Yasal Düzenlemeler ve Yayınlar. Ankara: GSB Yayınları.
- Hazar, A.(2003).** Rekreatyon ve Animasyon, 2. Baskı, Ankara: Detay Yayınları.
- Kaba, İ. C. (2009).** Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreatyonunun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreatyon Modellemesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaçar, E., Paslı, M. M. (2014).** Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler, Turizm Akademik Dergisi, 1 (1), 29-38.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995).** Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreatyon) Eğitimindeki Rolü. Milli Eğitim Dergisi, 128, 62-66.
- Karaküçük S. & Gürbüz B. (2006).** The Reliability and Validity of the Turkish Version of "Leisure Constraints Questionnaire". 9th International 93 Sport Sciences Congress, Congress Proceedings Book. Muğla, Turkey.
- Karaküçük S. & Gürbüz, B. (2007).** Rekreatyon ve Kentleşme, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008).** Rekreatyon, Boş Zamanları Değerlendirme, 6. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, A. M. (2011).** Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

- Kılbaş, Ş. (2004).** *Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kılıç, M. & Şener, G. (2013).** *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 220-227.*
- Köknel, Ö. (1970).** *Türk Toplumunda Bugünün Gençliği.* İstanbul: Bozak Matbaası.
- Özışık, Y (1998),** *Kara Harp Okulu Öğretim Elemanlarının Rekreasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Pulur, A (2003).** *Üniversitede Görev Yapan Öğretim Elemanları ve İdari Personellerin Boş Zamanlarını Sporla Değerlendirme Eğilimlerinin Araştırılması (Kırıkkale Örneği), Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, 10-11 Ekim.*
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katurcı, H., Çelik, O. V., Çeliksoy, M. A. (2012).** *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, 1. Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.*
- Solakumur, A., Özen, G, Yıldız, N.O., Ünlü, Y. (2019).** *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Engellerinin İncelenmesi (Bartın ili Örneği). Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 33-41*
- Tezcan, M. (1993).** *Boş Zamanlar Sosyolojisi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.*
- Tezcan, N. (2007).** *Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.*
- Torkildsen, G. (2005).** *Recreation and Leisure Management, 5th Edition, London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.*
- Uzun, F. (2016).** *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Motivasyonları ile Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.*
- Yaman, M. & Arslan, S. (2009).** *Çocukluk ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (1).*
- Yetim, A. (2005).** *Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Yaylacık Matbaası.*

BÖLÜM 7

KOCAELİ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ ÇALIŞANLARINDAN (İmar İşleri ve Emlak İstimlak) DRAMA ETKİNLİĞİNE KATILAN VE KATILMAYANLAR ARASINDAKİ SOSYAL BECERİ FARKLILIKLARININ ÖLÇÜLMESİNİN İNCELENMESİ

Şebnem TELCİ DERELİ

Öğretim Görevlisi, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü,

sebnemtelci@gmail.com

ORCID: 0000-0002-9573-8352

GİRİŞ

Yaratıcı drama, kişilerin özgüven kazanmalarını, kendilerini daha iyi ifade edebilmelerini, daha rahat iletişime geçmelerini, sosyalleşmelerini ve farkındalık kazanmalarını sağlayan önemli bir etkinliktir. Bu etkinlikler normal yaşantımızda başımıza gelebilecek olayların, karşılaşılabileceğimiz durumların oyun yoluyla anlatılması sonucu bu olaylar karşısında nasıl durmamız gerektiğinde bize yardımcı olurlar. Kısaca yaratıcı drama hayatın provasıdır.

Yaratıcı drama etkinlikleriyle birlikte kazanılan özgüven duygusu aynı zamanda kişilerin sosyal beceri kazanımlarında önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkinlikler kişilerin öncelikle kendilerini tanımalarını, çevresinde gelişen durumları daha iyi gözlemlenmelerini ve farklı açılardan bakmalarını sağlar. Bununla birlikte kişiler sosyal çevresine veya yeni girdikleri gruplara daha rahat uyum sağlarlar. Kendilerini, çevrelerinde veya grup içerisinde daha düzgün ve daha rahat ifade edebilirler. Bu şekilde bireylerin sosyal beceri durumları artar ve toplum içerisinde daha aktif rol alırlar.

Grup çalışmalarıyla birlikte bireylerin yardım isteme, yardım etme, birbirleriyle daha rahat iletişime geçmeleri sağlanır. Yaratıcı drama aynı zaman da kişilerin hayal dünyasını genişleterek, oluşan düşüncelerini sosyal hayata geçirmelerine yardımcı olur.

Yaratıcı Drama ve Sosyal Beceri İlişkisi

Türkçe'de tam bir karşılığı bulunmayan "drama" kelimesi, Yunanca kökenli olan "dran" (yapmak, etmek, eylemek) kelimesinden türetilmiştir. "Dramenon" kelimesinin seyirlik olarak benzetmecisi biçiminde kullanımı, "drama" kelimesine eylem anlamını kazandırmıştır. Tiyatro bilimi çerçevesinde drama, özetlenmiş ve soyutlanmış eylem durumlarını ifade eder. Türkçe'de kullanılan "dram" kavramı ise, Fransızca kökenli olan "drame" kelimesinden gelir. Fransızca'da "burjuva tiyatrosu" anlamına gelen bu kelime, halk arasında genellikle "acıklı oyun" olarak kullanılmıştır. Ancak, dramatik olan veya drama, insanın her türlü eylem ve davranışında yer alır. Daha detaylı bir tanımla; "İnsanın, insanla giriştiği her tür dolaysız ilişki, etki-tepki alışverişi, araçla oluşan en az düzeyde bir etkileşim bile dramatik bir durumdur. Bu durum nesnelere arasında bile saptanabilir.

Örneğin, bir manzarada 'dramatiklik' söz konusu olabilir." (<http://www.elyadal.org/pivolka/15/drama.htm>).

Günümüzde sanayileşme ve kentleşme sonucu ortaya çıkan sorunlar insan ve toplum sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Sağlıksız toplumlarda işgücü ve üretim kapasitesi düşmektedir. İnsan sağlığını korumak, işgücü verimini ve üretimi arttırmak amacıyla doğal turizm kaynakları (temiz hava, güneş, şifalı termal sular, iklim)

olanaklarından faydalanılmaktadır (Telli ve ark., 2022). Drama ve bu gibi etkinlikler bu sanayileşmenin etkisini ortadan kaldırır.

Her normal gelişim gösteren çocuklar gibi özel gereksinime ihtiyaç duyan çocuklarda birçok şey hakkında öğrenme ve gelişme ihtiyacı duymaktadır. Özel gereksinime ihtiyaç duyan çocuklara yaratıcı dramının mucizelerinden yararlanması gerekir (Akdeniz ve ark., 2013).

İnci San (1990) yaratıcı dramayı şöyle tanımlar: "*Yaratıcı drama, tiyatro ya da drama tekniklerinden, doğaçlamadan ve rol oynamadan yararlanılarak bir grup çalışması içinde bireylerin bir yaşantıyı, olayı, fikri, kimi zaman soyut bir kavramı ya da davranışı eski bilişsel örüntülerin yeniden düzenlenmesi yoluyla anlamlandırmalarını, canlandırmalarını sağlayan bir 'oyunsu' süreçtir. Bu süreç, gözlem, deneyim, duygu ve yaşantıların gözden geçirildiği etkileşimli bir ortamda gerçekleşir.*" (San,1990).

Ancak, yaratıcı eğitsel drama çalışmaları tiyatro yapmak veya oyunculuk değildir. Yaratıcı drama atölyesinde, birey birbirinden farklı rolleri deneyimleyerek, bu toplumsal rolleri yaşayarak öğrenir. Yaşamın içinde nadiren karşılaşılan bir rol, durum veya an; drama ortamında birçok kez deneyimlenir, eleştirilir, tartışılır ve tekrar oynanır. Bu süreç, bireye gerçek yaşam durumlarına karşı hazırlıklı olmayı öğretir.

Yaratıcı dramının bir öğrenme yolu olarak en önemli varlığı, zihinsel, sosyal ve psiko-motor yeteneklerle bütünleşmiş olmasıdır. Her öğrenme şeklinde bulunan pek çok beceri yaratıcı dramaya katılım yoluyla elde edilir.

Yaratıcı drama etkinliklerinde katılımcılar birlikte düşünür, hisseder ve hareket eder Bu çalışmalar, duyguların, düşlem gücünün, imgelem yetisinin, imgesel düşüncenin, düşlerin öğrenme sürecine katılmasını sağlar. Drama etkinlikleri genellikle grup çalışmaları şeklinde yürütülür ve bireyler konuları grup içi etkileşim yoluyla yaşayarak öğrenirler (http://www.turkceciler.com/drama_egitimi/yaratıcı_drama.html).

Sosyal beceriler, bireylerin toplum tarafından verilen görevleri yerine getirebilmeleri için sergilemeleri gereken belirli davranışları ifade eder (McFall, 1982, Gresham ve Reschly, 1981). Bu beceriler kişiler arası davranışları, kendiyile ve görevleriyle ilişkili davranışları kapsar. Kişilerarası davranışlar; otoriteyi kabul etme, konuşma becerileri, işbirliği ve oyun davranışlarını içerirken, kendiyile ilişkili davranışlar; duygularını ifade etme, ahlaki davranış, kendine karşı olumlu tutum geliştirme gibi davranışları içerir. Görevle ilişkili davranışlar ise, uyarılara dikkat etme, sorumluluklarını yerine getirme, yönergeleri izleme, bağımsız olarak çalışma gibi davranışları kapsar (Avcioğlu, 2005).

Sosyal beceriler, bireyin sosyal ortamlarda olumlu sonuçlar elde etmesini sağlayan öğrenilmiş davranışlardır. Sosyal davranışlar da bu becerilerin alt bileşenlerini oluşturur.

Sosyal davranışlar; bireysel, ayrılabilen, gözlenebilen davranışlardır ve bireyin doyurucu ilişkiler kurabilmesi ve sosyal amaçlarına ulaşabilmesi için bazı özel becerilere sahip olmasını gerektirir. Bu beceriler Rinn ve Markle tarafından şu şekilde sınıflandırılabilir: Kendini açıklama becerileri, destekleme becerileri, hakkını savunma becerileri ve iletişim becerileri (Avcıoğlu, 2005).

Sosyal beceriler, bireyin kişisel haklarını savunabilmesini, kendisine ters gelen istekleri geri çevirebilmesini, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesini kolaylaştırır. Bu beceriler, bireyin diğerleriyle etkili iletişim kurmasına ve olumlu ilişkiler geliştirmesine yardımcı olur. Bernstein'nın (1982) aktardığına göre bireyin kişilerarası ilişkilerde hem olumlu hem de olumsuz duygularını, sosyal ödül kaybetme endişesi duymaksızın ifade edebilme becerisi olarak tanımlanmıştır (Akt: Erbay 2008).

Bu nedenle *Kocaeli Büyükşehir Belediyesi çalışanları arasında drama etkinliğine katılan ve katılmayanlar arasındaki sosyal beceri farklılıklarının ölçülmesinin incelenmesi* adlı çalışmada hedeflenen; yaratıcı drama etkinliklerinin sadece bireylerin sanatsal yaratıcılıklarını ortaya koymakla kalmaması, aynı zamanda sosyal becerilerin geliştirilmesine de katkı sağladığını onamak üzerinedir. Grup içindeki etkileşimler, rollerin paylaşımı ve konuların yaşanarak öğrenilmesi, katılımcılara toplumsal ilişkilerde başarılı olabilmeleri için gerekli olan sosyal becerileri kazandırır. Drama etkinlikleri, bireylerin duygusal zekâlarını güçlendirirken, aynı zamanda empati kurma yeteneklerini artırarak sosyal dünyada etkili iletişim kurmalarına olanak tanır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

25 – 55 yaş arası yetişkinlerin oluşturduğu 22 kız ve 28 erkekten oluşan 50 kişilik Kocaeli Büyükşehir Belediyesi İmar İşleri ve Emlak İstimlak şubesi mobing ve sosyal travmaya maruz kalan çalışanlarına uygulanmıştır. Travmaya maruz kalan çalışanlar Kocaeli Büyükşehir Belediyesi psikologu Tülin Çizer tarafından belirlenmiştir. Anket uygulaması toplam 65 sorudan oluşup 50 kişiye yapılmıştır. Ankete katılanlardan 25 kişi yaratıcı drama uygulamasına katılmış olup diğer 25 kişi uygulamaya katılmamıştır. Ankete katılan 25 kişiden 10'u kız 15'i erkek, ankete katılmayan 25 kişiden 12'si kız 13'ü erkektir.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması amacı ile "Sosyal Becerileri Değerlendirme" anketi kullanılmıştır. Anket 65 sorudan oluşmaktadır ve anket örneği ekler bölümünde bulunmaktadır (Avcıoğlu, 2005).

Verilerin Toplanması

Anket uygulaması toplam 65 sorudan oluşup, drama etkinliğine katılan 25 kişi ve drama etkinliğine katılmayan 25 kişi olmak üzere toplam 50 kişiye uygulanmıştır. Anket uygulaması Kocaeli Büyükşehir Belediyesi İmar İşleri ve Emlak İstimlak şubesi mesleki travmaya maruz kalan çalışanlarına uygulanmıştır. Çalışmaya katılan deneklere 1 anket uygulaması yapılmıştır. Anket çalışması yaratıcı drama uygulamasına katılanlar ve yaratıcı drama uygulamasına katılmayan ve aynı şubede çalışan 25 kişilik 2 grup arasında yapılmıştır. Yaratıcı drama etkinliği 12 hafta boyunca devam etmiştir. Etkinlikler hafta 1 gün ve günde 1 buçuk saat olarak yapılmıştır. 12 haftalık etkinlik programı ekler kısmında yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Ankette toplanan veriler SPSS 18,0 paket programında Bağımsız Örneklem T testi uygulanarak yapılmıştır.

BULGULAR

Güvenirlilik analizi sonucu:

Çizelge 1. “Sosyal Becerileri Değerlendirme” Anketinin Güvenilirlik Değeri Güvenilirlik İstatistikleri

Cronbach	
Alfa	N
0,919	65

Anketin güvenilirliği cronchbach-alfa katsayısı ile ölçülmüş ve 0,91 olarak bulunmuştur. Bu değer anketin oldukça kuvvetli bir güvenilirliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir.

Çizelge 2. Drama Etkinliğine Katılmayanların Frekans ve Yüzde Değerleri.

Drama Etkinliğine Katılmayanlar

Geçerlilik	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif (Birikimli) Yüzde
4,00	9	36,0	36,0	36,0
5,00	16	64,0	64,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Çalışanlar iki gruba ayrılmış ve bu gruplardan birine drama eğitimi aldırılmıştır, Aynı örnek hacmine sahip diğer bir gruba ise drama eğitimi aldırılmamış ve bu iki grup sosyal becerileri (temel beceriler, temel konuşma becerileri, ileri konuşma becerileri, ilişkiyi başlatma yeteneği, grupla iş yapabilme yeteneği, duygusal beceriler, kendini kontrol etme becerileri, saldırgan davranışlarla başa çıkma yeteneği, sonuçları kabul etme becerileri, yönerge verme becerileri, bilişsel beceriler) bakımından karşılaştırılmıştır.

Drama eğitimi almayan gruba ait bireyler sosyal becerileri bakımından incelendiğinde bu bireylerin %36 sının ilgili becerileri çok sık yapabileceği, %64 ünün ise sosyal becerilere ait yapabileceği özellikleri her zaman yapabileceği ortaya çıkmıştır.

Aynı işyerinde drama eğitimi alan bir diğer grup için yapılan analiz sonuçlarında ise, aşağıdaki tabloda görülen sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3. Drama Etkinliğine Katılanların Frekans ve Yüzde Değerleri

Drama Etkinliğine Katılanlar

Geçerlilik	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif (Birikimli) Yüzde
4,00	8	32,0	32,0	32,0
5,00	17	68,0	68,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Drama eğitimi alan gruba ait bireyler sosyal becerileri bakımından incelendiğinde bu bireylerin %32 sinin ilgili becerileri çok sık yapabileceği, %68 inin ise sosyal becerilere ait özellikleri her zaman yapabileceği ortaya çıkmıştır.

Örnek hacminin küçük olması ve iki ayrı grubun karşılaştırılması nedeniyle bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve aşağıdaki sonuçlar bulunmuştur.

Çizelge 4. Çalışmaya Katılan Deneklerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup İstatistikleri

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	Ortalama Hata
Drama Etkinliği 1,00	25	4,6800	,47610	,09522
2,00	25	4,6400	,48990	,09798

Yapılan anket sonucunda hem drama eğitimi alan hem de drama eğitimi almayan her iki grup için de sosyal becerilere ait özellikleri her zaman yapabileceği şeklinde sonuç ortaya çıkmıştır. Aşağıda kurulan hipotezlere göre yapılan t testi sonucu verilmiştir.

Bu çalışmada hipotez testleri;

H₀: Drama eğitimi alan bireylerle almayan bireyler arasında sosyal becerileri açısından anlamlı bir fark yoktur.

H₁: Drama eğitimi alan bireylerle almayan bireyler arasında sosyal becerileri açısından anlamlı bir fark vardır.

Çizelge 5. Bağımsız Örneklem Testi

Bağımsız Örneklem Testi

	Varyansların Eşitliği İçin Levene Testi			Fark	Anlamlılık Düzeyi (Grup 2)
	F	Anlamlılık Düzeyi	T		
Drama etkinliği	0,340	0,563	0,293	48	0,771
			0,293	47,961	0,771

Yukarıda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre, $p=0,771$ olarak çıkmış olup bu değer 0.05 den büyük olduğu için drama eğitimi alan kişilerle almayan kişiler arasında sosyal becerileri yapabilme açısından anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. % 95 güvenle sıfır hipotezi kabul edilmiş olup, alternatif hipotez reddedilmiştir.

TARTIŞMA

Çalışma yapılan grubunu Kocaeli Büyükşehir Belediyesi İmar İşleri ve Emlak İstimlak şubelerinde mobing ve sosyal travmaya maruz kalanlar oluşturmaktadır. Çalışanlar iki gruba ayrılmış ve bu gruplardan birine drama eğitimi vermeye başlamıştır. Eğitim sırasında çalışanların sosyal becerileri düzeylerinin artırılması hedeflenmiştir.

Alan yazınında yapılan çalışmalardan da anlaşılacağı gibi; örnek olarak ilköğretim çağında yapılan serbest zaman etkinlikleri (drama-tiyatro-spor-müzik vb) çocukların sosyal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler bıraktığı ortaya çıkmıştır. İlköğretim okullarında verilen eğitimin amacı, çocukların duygusal, sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine

katkıda bulunarak ve onları yaşama hazırlamaktır. Bu nedenle ilköğretim kurumlarına büyük görevler düşmektedir (Baydar ve arkadaşları, 2018). Yetişkinlerle yapılacak olan sosyal ve bedensel sağlığa iyi gelecek çalışmalar mümkün olduğunca kurumlara ve otoritelere bu sebeple hatırlatılmalıdır.

Hayatları boyunca bu tip etkinliklere katılmayı unutan çalışmanın kontrol grubunu oluşturan bireyler ilk haftalarda kendilerini tam olarak ifade edemedikleri görülmüştür. Daha sonraki etkinliklerde yapılan isim hatırlama, öykü tamamlama, resim tamamlama gibi oyunlarla kendini ifade edememe durumları ilk haftalara göre yeteri kadar olmasa da azalma göstermiştir. Bireylerin temel beceriler, konuşma becerileri, iletişim becerileri, grupta iş yapabilme becerileri, bilişsel becerilere yönelik yapmış olduğumuz çalışmalarda bireylerin birbirleriyle yeteri kadar etkileşim gösteremediği yapmış olduğumuz anket sonuçlarında görülmektedir.

Bu sonuçlara göre:

Drama eğitimi almayan gruba ait bireyler sosyal becerileri bakımından incelendiğinde bu bireylerin %36 sının ilgili becerileri çok sık yapabileceği, %64 ünün ise sosyal becerilere ait yapabileceği özellikleri her zaman yapabileceği ortaya çıkmıştır. Drama eğitimi alan gruba ait bireyler sosyal becerileri bakımından incelendiğinde bu bireylerin %32 sinin ilgili becerileri çok sık yapabileceği, %68 inin ise sosyal becerilere ait yapabileceği özellikleri her zaman yapabileceği ortaya çıkmıştır.

Bu sonuçlara göre eğitime katılan kişilerin dramanın hedeflerine kapalı oldukları, kendilerini yeteri kadar ifade edemedikleri görülmüştür. Sonuçlara göre etkinlik süresinin uzatılması kişilerin birbirleriyle etkileşimi için daha çok zaman bulmalarına olanak sağlar.

Kara ve Çam (2007)'in "*Yaratıcı Drama Yönteminin Bazı Sosyal Becerin Kazanılmasına Etkisi*" adlı çalışmasında; yaratıcı drama yönteminin gelişim ve öğrenme dersinde sosyal becerilerden grupta bir işi yapma ve yürütme becerileri, ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri ile kendini kontrol etme becerilerinin gelişiminde önemli katkılar sağladığı söylenebilir. Öğrencilerin yaratıcı drama yöntemine alışmaları biraz zaman aldığından, uygulamalar yönteme alışma süreleri göz önünde bulundurularak düzenlenmelidir. Öğretmenler sosyal becerileri oluşturan değişkenlere bir bütün olarak sahip olmalıdır. Öğretmen yetiştiren kurumlarda, öğretmen adaylarına ve Hizmet içi eğitim programlarında da öğretmenlere sosyal becerileri kazandıracak şekilde plânlamalar yapılabilir, bu programlar doğrultusunda sosyal becerileri kazandıracak derslere yer verilebilir. Eğitim fakültelerinin diğer programlarında yer alan dersler kapsamında da sosyal becerilerle ilgili davranışlar ele alınıp, sosyal becerilerin farklı boyutlarına yönelik yaratıcı drama etkinlikleri yapılabilir. Bu durum drama yönteminin bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanlardaki kazanımlarının sosyal beceriler üzerine etkisini

araştıran çalışmalara olan ihtiyacı arttırmıştır. Bu sonuç, yapılan çalışmanın olumsuz sonuç vermesi yeterli sürenin olmayışını desteklemektedir.

Akfirat (2004), “Yaratıcı Dramanın İşitme Engellilerin Sosyal Becerilerinin Gelişimine Etkisi” adlı tezinde:

“Uluslararası alan yazın incelendiğinde, yaratıcı drama yöntemine dayanan sosyal beceri eğitimiyle ilgili çalışmaların daha çok normal gelişim gösteren çocuklara, zihinsel engellilere, otistik ve hiperaktif çocuklara yönelik olduğu görülmektedir. İşitme engelli çocuklarla ilgili olarak uluslararası alan yazında, yaratıcı drama yöntemine dayalı sosyal beceri eğitimi ile ilgili yalnızca bir çalışmaya ulaşılabilmektedir. Ülkemizdeki alan yazında ilk olma özelliği gösteren bu çalışmanın yeni araştırmalara model olacağı düşünülmektedir”

demıştır, bu sonuç uygulanmış olan çalışmada ki denek grubunun konu çalışmada etkili olduğunu göstermektedir.

Özabacı (2004), “Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tezinde:

“Cinsiyetlerine göre öğretmen adaylarının sosyal becerinin duyuşsal duyarlık, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol alt boyutlarının başkalarının duygularını anlama ile duyguları yönetme boyutlarının duygusal zekâ ile yüksek bir ilişki gösterdiği görülmüştür, cinsiyetlerine göre öğretmen adaylarının sosyal becerinin duyuşsal duyarlık, duyuşsal anlatımcılık ve sosyal duyarlık boyutlarının duygusal zeka ile düşük düzeyde bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir”

Böyle bir çalışma veya araştırma durumun tam detayları ve sonuçlarına ulaşmak için ilgili raporları veya makaleleri incelemek gerekmektedir. Bu tür bir çalışma, katılan ve katılmayan gruplar arasındaki sosyal beceri farklılıklarını belirlemeye yönelik yapılmış olabilir ve genellikle belirli bir organizasyon, kurum veya topluluk içindeki etkileşimleri değerlendirmeyi amaçlar.

Cinsiyet farklılığına bakıldığında daha spesifik tahmini sonuçlar aşağıdaki gibi alınabilir.

Kadın Öğretmen Adayları:

- *Yüksek İlişki Gösteren Boyutlar:*
 - Sosyal beceri ile duyuşsal duyarlık ve sosyal anlatımcılık arasında yüksek bir ilişki vardır.
 - Sosyal beceri ile duygusal zekâ arasında kendi duygularını anlama, başkalarının duygularını anlama ve davranışları yönetme boyutlarında yüksek bir ilişki vardır.
- *Düşük İlişki Gösteren Boyutlar:*

- Sosyal beceri ile duyuşsal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol arasında düşük bir ilişki vardır.
- Sosyal beceri ile duygusal zekâ arasında duyuşsal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol boyutlarında düşük bir ilişki vardır.

Erkek Öğretmen Adayları:

- *Yüksek İlişki Gösteren Boyutlar:*
 - Sosyal beceri ile duyuşsal duyarlılık ve sosyal anlatımcılık arasında yüksek bir ilişki vardır.
 - Sosyal beceri ile duygusal zekâ arasında yüksek bir ilişki vardır.
- *Düşük İlişki Gösteren Boyutlar:*
 - Sosyal beceri ile duyuşsal anlatımcılık ve duyuşsal kontrol arasında düşük bir ilişki vardır.
 - Duyuşsal kontrol alt boyutları arasında, kendi duygularını anlama ve başkalarının duygularını anlamada tersine bir ilişki vardır.

Bu bulgular, cinsiyet temelinde öğretmen adaylarının sosyal becerileri ile duyuşsal, sosyal ve duygusal zekâ boyutları arasındaki ilişkilerde belirli farklılıkları göstermektedir. Kadın öğretmen adayları arasında sosyal becerilerin, duygusal zekâ ile daha kuvvetli bir şekilde ilişkili olduğu ve bu ilişkinin duyuşsal duyarlılık ve sosyal anlatımcılık boyutları üzerinden gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Erkek öğretmen adayları arasında ise sosyal becerilerin, duyuşsal duyarlılık ve sosyal anlatımcılık boyutları ile duygusal zekâ arasında güçlü bir bağa sahip olduğu görülmektedir, ancak duyuşsal kontrol alt boyutlarında farklı bir dinamik ortaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar, eğitim alanında cinsiyet temelli farklılıkların sosyal beceriler ve duygusal zekâ üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olabilir.

Belediye çalışanları arasında sosyal beceri ve drama etkinlikleri arasındaki ilişki, çalışanların etkileşim yetenekleri, işbirliği yapma becerileri ve duygusal zekâ açısından önemli olabilir. İşte bu konuyla ilgili bazı düşünceler:

- **Sosyal Beceri ve Belediye Çalışanları:** Belediye çalışanları, genellikle çeşitli görevlerde ve projelerde bir araya gelirler. İyi sosyal becerilere sahip olmak, işbirliği içinde çalışmayı kolaylaştırabilir ve grup içinde daha etkili iletişim sağlayabilir.
- Müşteri ilişkileri, vatandaşlarla etkileşim ve toplulukla çalışma gibi belediye çalışanlarının günlük görevleri, güçlü sosyal becerilere ihtiyaç duyar.

Drama Etkinlikleri ve Sosyal Becerilerin Gelişimi:

- Drama etkinlikleri, katılımcıların duygusal ifadelerini geliştirmelerine, empati kurmalarına ve iletişim becerilerini artırmalarına yardımcı olabilir.
- Rol yapma ve senaryo çalışmaları, belediye çalışanlarının farklı bakış açılarını açık olmalarını ve çeşitli durumlarla başa çıkmada esneklik kazanmalarını teşvik edebilir.

Drama Etkinliklerinin Belediye Çalışanları Üzerindeki Etkileri:

- Belediye çalışanları arasında düzenlenen drama etkinlikleri, ekip ruhunu güçlendirebilir ve çalışanlar arasındaki iletişimi artırabilir.
- Problem çözme becerilerini geliştirmek, stresle başa çıkma yeteneklerini artırmak ve takım çalışmasını güçlendirmek gibi drama etkinliklerinin sağlayabileceği avantajlar, belediye çalışanlarının iş performansını olumlu yönde etkileyebilir.

Sosyal Beceri Eğitim Programları:

- Belediyeler, sosyal beceri eğitim programları düzenleyerek çalışanlarının bu alanlarda gelişimini teşvik edebilir.
- Eğitim programları, etkili iletişim, takım çalışması, çatışma çözme ve müşteri ilişkileri gibi konularda beceri kazanmalarına yardımcı olabilir.

Çalışan Refahı ve Motivasyon:

- Drama etkinlikleri ve sosyal beceri gelişimi, belediye çalışanlarının işlerine daha bağlı hissetmelerini ve çalışma ortamlarının daha olumlu ve destekleyici olmasını sağlayabilir.

Bu noktalara odaklanan bir yaklaşım, belediye çalışanlarının hem bireysel hem de kolektif başarılarını artırabilir. Sosyal beceri ve drama etkinlikleri, bir organizasyonun kültürünü olumlu bir şekilde etkileyebilir ve çalışanların daha sağlıklı, işbirliği yapabilen bir ekip olmalarına katkıda bulunabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

1. Çalışmaya katılan deneklerin sosyal beceri düzeylerinin Bağımsız Örneklem T test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($P>0,05$).
2. Yaratıcı drama etkinliğine katılanların % 68'inin sosyal beceri düzeyi anketinde her zaman yapabileceği ortaya çıkmıştır.
3. Yaratıcı drama etkinliğine katılmayanların % 64'ünün ise, sosyal beceri düzeyi anketinde her zaman yapabileceği ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmada sonuç olarak çalışanların sosyal beceri düzeylerindeki farklılığına bakıldığında bağımsız örneklem t testi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ispatlanmıştır. Yapmış olduğumuz anket uygulamalarında yaratıcı drama etkinliğine katılanların % 68'inin, yaratıcı drama etkinliğine katılmayanların % 64'ünün sosyal becerilerinin eksikliği görülmüştür.

Öneriler

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi İmar işleri ve Emlak İstimlak şubelerinde travmaya uğrayan çalışanları iyileştirmek için yapmış olduğumuz yaratıcı drama çalışmalarının etkisi olmadığı görülmektedir. Bu olumsuz sonuç etkinliğe katılanların dramanın hedeflerine açık olmadıkları ve kendilerini tam olarak ifade edemedikleri için olabilir. Travmaya maruz kalan çalışanların uzun sürede bu duruma geldikleri düşünüldüğünde yapılan 12 haftalık programın süre bakımından yetersiz kaldığı da düşünülebilir. Yaratıcı drama etkinliklerinin daha uzun süreli olarak yapılması desteklenmeli ve öncelikle idari müdürlerin yaratıcı drama konusunda bilgilendirilip bu konuda daha çok destek alınmalıdır. Ayrıca etkinliğe katılanların yaratıcı drama konusunda bilgilendirilmesi ve katılımcıların kendilerini daha rahat ifade etmeleri, etkinlik sırasında daha açık olmaları sağlanmalıdır.

Belediye çalışanlarında sosyal beceri ve drama ile ilgili

Çalışanların İhtiyaçlarını Belirleyin:

- Çalışanlar arasında hangi sosyal beceri alanlarının güçlü, hangi alanlarda geliştirilmeye ihtiyaç olduğunu belirlenebilir. Bir anket veya geri bildirim toplama yöntemleri kullanarak çalışanların düşünceleri alınabilir.

Sosyal Beceri Eğitimleri Düzenleyin:

- Sosyal beceri eğitim programları düzenlenebilir. İletişim becerileri, empati geliştirme, çatışma çözme, etkili takım çalışması gibi konuları içeren interaktif eğitim oturumları planlanabilir.

Drama Atölyeleri ve Etkinlikleri:

- Drama atölyeleri düzenleyerek, çalışanların duygusal ifade yeteneklerini geliştirmelerine, empati kurmalarına ve iletişim becerilerini artırmalarına olanak tanınabilir.

İşbirliği ve Takım Oyunları:

- Grup içinde işbirliği yapmayı güçlendiren ve takım ruhunu artıran oyunlar ve aktiviteler düzenlenebilir. Bu etkinlikler, belediye çalışanlarının birbirleriyle daha iyi iletişim kurmalarına yardımcı olabilir.

Duygusal Zekâ Gelişimi:

- Duygusal zekâ eğitimini içeren programlar düzlenebilir. Duygusal zekâ, kendi duygularını anlama, başkalarının duygularını anlama ve etkili bir şekilde yönetme becerilerini içerir.

Roller Oynamaya Yönelik Eğitimler:

- Drama etkinlikleri aracılığıyla, belediye çalışanlarının farklı rolleri anlama ve empati kurma becerilerini geliştirmelerini sağlanabilir. Rol oyunları, gerçek hayattaki senaryoları simüle etmeye yardımcı olabilir.

Etkileşimli Çalıştaylar ve Seminerler:

- Profesyonel eğitmenler veya uzmanlar tarafından yönetilen etkileşimli çalıştaylar ve seminerler düzenlenebilir. Bu etkinlikler, katılımcılara sosyal becerilerini geliştirmek için pratik yapma fırsatı verilebilir.

Gelişimi Destekleyen Bir Kültür Oluşturun:

- Çalışanların gelişimine destek olacak bir kültür oluşturulabilir. Başarıları ödüllendirmek ve açık iletişimi teşvik eden sürekli öğrenmeyi hedefleyen bir ortam sağlanabilir.

Düzenli Geri Bildirim ve Değerlendirme:

- Eğitim programlarının etkisini değerlendirmek için düzenli geri bildirim mekanizmaları kurulabilir. Çalışanların gelişimini izlemek ve gerektiğinde programları revize edilebilir.

Bu öneriler, belediye çalışanlarının sosyal beceri ve drama etkinlikleri aracılığıyla gelişimini desteklemeye yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunabilir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, H., Töre, Ö., Körmükçü, F. Y., Gündoğdu, Y., & Telci Dereli, Ş., (2013).** *Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Rekreatif Etkinlik Olan Yaratıcı Dramanın Dil Gelişimi Üzerine Etkileri.* "International Balkan Symposium in Sport Sciences (IBSSS2013)"
- Avcıoğlu, H. (2005).** Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi. Kök Yayıncılık. Ankara
- Aslan, N. (2006).** Drama ve Tiyatro. Oluşum Yayınları. Ankara
- Aslan, N. (2009).** Eğitimde Drama. Oluşum Yayınları. Ankara
- Akfırat, F. Ö. (2004).** Yaratıcı Dramanın İşitme Engellilerin Sosyal Becerilerinin Gelişimine Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 5(01)
- Baydar, S., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Bahadır, T. K., Uçar, S., & Dolu, U. (2018).** *10-11 yaş grubuna uygulanan step ve halk oyunları aktivitelerinin çocukların sosyal gelişimine etkisi.* ASOS dergi, sf 580-588
- Erbay, E. (2008).** *Okul öncesi eğitim alan ve almayan ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin sosyal becerilere sahip olma düzeyleri* (Master's thesis).kademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 79, s. 579-
- Gresham, F. M. (1986).** Conceptual issues in the assessment of social competence. *Children's social behavior: Development, assessment, and modification*, 143-179.
- Kara, Y., & Çam, F. (2007).** Yaratıcı Drama Yönteminin Bazı Sosyal Becerilerin Kazandırılmasına Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 32(32), 145-155.
- Özabacı, N. (2004).** "Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka Ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
- San, İ. (1990).** Tiyatroya rağmen yaratıcı drama. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1(1), 5-16.
- Tuluk, N. (2004).** Yaratıcı drama. *Pivolka*, 3(15), 10-12.
- Telli, C. Körmükçü Y.F (2022).** *Dünya'da Ve Türkiye'de Rekreatif Sağlık Turizmi, Afyonkarahisar Termal Merkezleri Örneği* , Her Yönüyle Turizm Araştırmaları Dergisi ,Çizgi Kitapevi, sf 103-123
- <http://www.elyadal.org/pivolka/15/drama.htm>
- http://www.turkceciler.com/drama_egitimi/yaratıcı_drama.html

EKLER**Ek- 1. Haftalık Etkinlik Örneği****1.Hafta:**

Isınma Oyunu: Hay – Hoy – Hey

Bireylerden biri gruptaki herhangi birini hay diye gösterir. Gösterilen kişi hoy diye iki elini havaya kaldırır. Yanındaki iki kişi hey diyerek hayali olarak ikiye ayırır.

Doğaçlama: Evet ve Hayırla Cümle Kurma

Gruptaki biri kendine göre bir cümle kurar ve yanında ki kişi evet veya hayır diyerek başka bir cümle kurar.

Değerlendirme: Etkinlik sonrası uygulamaya katılan bireylerin düşünceleri ve görüşleri alınır.

Ek- 2. SOSYAL BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda sahip olunması gereken sosyal beceriler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun daha sonra sahip olduğunuz sosyal becerilerin karşısındaki duruma uygun olanına işaret koyunuz. Gözleme olanağı bulamadığınız beceriyi boş bırakınız (Avcioğlu, 2005).

	Her Zaman Yaparım	Çok Sık Yaparım	Genellikle Yaparım	Az Yaparım	Hiçbir Zaman Yapmam
TEMEL BECERİLER					
1. Çevremde gelişen olayları gözlemlerim					
2. Konuşurken, sözel anlatımımın anlamını pekiştirmek için mimikler kullanırım.					
3. Konuşurken, sözel anlatımımın anlamını pekiştirmek için jestler kullanırım.					
4. Birlikte olduğum insanlara karşı hissettiğim duygulara göre aramdaki mesefayı ayarlarım.					
5. Başkalarıyla ilişkilerimde, karşımdakine duygularımı aktarmak					

için bedensel teması kullanırım.					
6. İçinde bulunduğum duruma göre bedensel duruşumu sergilerim.					
7. Başkalarıyla etkileşim halindeyken göz kontağı kurarım.					
8. Daha önce neler söylediğim sorulduğunda tekrar söylerim.					
9. Kıyafet temizliğime dikkat ederim.					
10. Başkalarıyla konuşurken konuşmanın içeriğine uygun geri bildirimde bulunurum.					
11. Eşyalarımı başkalarıyla paylaşıyorum.					
12. Başkalarıyla gerektiğinde iş birliği yaparım.					
13. Başkaları konuşurken dinlerim.					
TEMEL KONUŞMA BECERİLERİ					
1. Konuşmayı başlatırım.					
2. Konuşmayı sürdürürüm.					
3. Konuşmayı bitiririm.					
4. Konuşmayı bitirdikten sonra yeniden başlatırım.					
İLERİ KONUŞMA BECERİLERİ					
1. Konuşmak için başkalarının konuşmasını tamamlamasını beklerim.					
2. Konuşmamı, konuşmanın içeriğine uygun olmayan duraklamalar yapmadan sürdürürüm.					
3. Konuşurken başkaları tarafından anlaşılabilmek için konuşma hızımı ayarlarım.					

4. Konuşurken, konuşmamda yer alan duygu ve düşüncelerimin anlamına ışık tutan vurgulamalarda bulunurum.					
5. Konuşurken içinde bulunduğum ortama göre ses tonumu ayarlarım.					
İLİŞKİYİ BAŞLATMA YETENEĞİ					
1. İlk tanıştığım kişilere kendimi tanıtırım.					
2. Tanıdığım kişileri başkalarıyla tanıştıırım.					
3. Tanıdığım kişilerle karşılaştığımda gülümserim.					
4. Tanıdığım kişilerle karşılaştığımda selam veririm.					
5. Kendimden farklı olan arkadaşlarımla birlikte olurum.					
6. Gereksinim duyduğumda başkalarından yardım isterim.					
7. Yardıma gereksinimi olan kişiler yardım istemedi onlara yardım etmeyi teklif ederim.					
8. Gereksinim duyduğumda izin isterim.					
9. Yardım edildiğinde teşekkür ederim.					
10. Birisine zarar verince özür dilerim.					
11. Bir şey istediğimde lütfen sözcüğü kullanırım.					
GRUPLA İŞ YAPABİLME YETENEĞİ					
1. Bir gruba katılmak için grup üyelerinden izin isterim.					
2. Grup faaliyetlerine katılırım.					
3. Grupta iş bölümüne					

uyarım.					
4. Grupta sorumluluğumu yerine getiririm.					
DUYUSAL BECERİLER					
1. Başkalarıyla ilgi olumsuz duygularımı ifade ederim.					
2. Başkalarıyla ilgili olumlu duygularımı ifade ederim.					
3. Başkalarının bana karşı neler hissettiğini ifade ederim.					
4. Gerektiğinde kendimle ilgili olumlu ifadeler kullanırım.					
5. Arkadaşlarım bir iş başardığında onlara övücü sözler söylerim.					
6. Başkalarından farklı olan düşüncelerimi söylerim.					
KENDİNİ KONTROL ETME BECERİLERİ					
1. Karşımdakinin duygu durumuna göre uygun tepki veririm.					
2. Öfkemi başkalarına zarar vermeden ortaya koyarım.					
3. Başkalarını rahatsız etmekten kaçınırım.					
4. Başkalarıyla aramda olan farklılıkları konuşarak çözerim.					
5. Başkalarıyla olan problemlerimi kavga etmeden çözerim.					
SALDIRGAN DAVRANIŞLARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ					
1. Benden yapmak istemediğim bir şey istendiğinde hayır derim.					
2. Bana yapılmasını istemediğim bir davranış olduğunda karşımdakine söylerim.					
3. Suçlamalar karşısında kendimi savunurum.					
4. Benimle alay edildiğinde					

duymazlıktan gelirim.					
SONUÇLARI KABUL ETME BECERİLERİ					
1. Kurallara uymadığımda ortaya çıkan sonuçları kabul ederim.					
2. Başarısız olduğumda bu durumu sakince karşılarım.					
3. Uygun olmayan davranışlar sergilediğimde ortaya çıkan sonuçları kabul ederim.					
YÖNERGE VERME BECERİLERİ					
1. Gerektiğinde soru sorarım.					
2. Soru sorulduğunda cevap veririm.					
3. Gerektiğinde başkalarına sözel yönerge veririm.					
4. Gerektiğinde başkalarınca verilen sözel yönergelere uyarım.					
BİLİŞSEL BECERİLER					
1. İçinde bulunduğum sosyal ortama uygun davranışlar gösteririm.					
2. Kendi yaptıklarımı objektif olarak gözden geçirerek değerlendiririm.					
3. Kendi kendime herhangi bir konu ile ilgili araştırma yapıp onun hakkında bilgi edinirim.					
4. Başkalarını ikna edinceye kadar haklı olduğum bir konuyu savunurum.					
5. Bir problemin çözümü için alternatifler üretirim.					
6. Bir problemi çözerim.					

**ÇOCUKLARDAN
YETİŞKİNLERE
REKREASYON VE SPOR
ARAŞTIRMALARI**

**EDİTÖR
Dr. Özlem TÖRE**