



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GEDİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SU İÇİ AKTİVİTELERİN
SOSYAL BECERİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ**

DİLEK UZUNÇAYIR
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
PROF. DR. SEFER ADA

2016, İSTANBUL

T.C.
GEDİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

T U T A N A K

Enstitümüz Engellilerde Fiziksel Aktivite Programı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Dilek Uzunçayır'ın, 07/10/2016 tarihinde saat 13:00'da yapılan tez savunma sınavı 90 dakika sürmüştür, adı geçen adayın tezinin Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği Hükümlerine göre **KABUL / ~~RED~~ / ~~DÜZELTME~~** edildiğine **oybirliği / ~~oyçokluğu~~** ile karar verilmiştir.

Danışman
Adı, Soyadı: Prof. Dr. Sefer ADA

İmza:



Üye
Adı, Soyadı: Prof. Dr. Dilara ÖZER

İmza:



Üye
Adı, Soyadı: Doç. Dr. Z. Nurdan BAYSAL

İmza:



Anabilim Dalı Başkanı
Adı, Soyadı: Prof. Dr. Dilara ÖZER

İmza:



NOT:

- Sınava katılamayan jüri üyesinin mazeretini belirten dilekçesini, sınav tarihinden 1 hafta önce Enstitü Müdürlüğü'ne bildirmesi gerekmektedir.
- Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği gereğince Yüksek Lisans sınav süresi 90 dakikadır.
- Sınav evrakları 3 iş günü içinde ıslak imzalı tek kopya halinde Enstitüye teslim edilmelidir.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarında etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, beni böyle bir çalışmaya teşvik eden araştırmanın gerçekleştirilip ortaya konmasında bana büyük destek veren Sayın Yrd. Doç. Dr. Sibel NALBANT'a,

Tez çalışmam süresince bilgisi, deneyimi ve manevi desteğiyle bana yol gösteren ve destekleyen, içeriğinin düzenlenmesinde ve yazım aşamasında verdiği değerli katkılarından dolayı tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Sefer ADA'ya,

Araştırmanın çeşitli aşamalarında öneriler ve eleştirilerde bulunarak araştırmaya katkıda bulunan Sayın Prof. Dr. Dilara ÖZER'e,

Çalışma sırasında desteklerini esirgemeyen Sayın Prof.Dr.Hasap KASAP'a,

Tez çalışmama yaptığı katkı ve desteklerden dolayı Dr. Bülent ÖZDEN'e,

Uygulamaları yaptığım Bahçelievler Belediyesi yüzme havuzu ve Özel Yıldız Dilbade Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi idareci, öğretmen ve öğrencilerine ve her zaman yanımda olduğunu bildiğim, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. İLGİLİ LİTERATÜR	4
2.1. Özel Gereksinimli Bireyler	4
2.2. Zihinsel Engelliliğin Çeşitli Tanımları	4
2.3. Zihinsel Engellilerin Sınıflandırılması.....	5
2.3.1. Hafif Derecede Zihinsel Engel (Eğitilebilir 50/55-70 IQ)	5
2.3.2. Orta Derecede Zihinsel Engel (Öğretilebilir 35/40-50/55 IQ)	6
2.3.3. Ağır Derecede Zihinsel Engel (20/25-30-35 IQ)	6
2.3.4. İleri Derecede Ağır Zihinsel Engel (20-25 ve Altı IQ)	6
2.4. Zihinsel Engelli Çocukların Gelişim Özellikleri	7
2.4.1. Zihinsel Engelli Bireylerde Psikomotor Gelişim	7
2.4.2. Duyuşsal Gelişim Özellikleri	7
2.4.3. Bilişsel Gelişim Özellikleri	8
4.4. Sosyal Beceri	8
4.4.1. Sosyal Beceri ile İlgili Kavramlar	9
4.4.2. Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması	10
4.4.3. Sosyal Becerilerin Özellikleri	13
4.4.4. Zihinsel Engelli Bireylerde Sosyal Beceri	14
5.5. Yaşam Kalitesi	15
5.1. Zihinsel Engelli Bireylerde Yaşam Kalitesi	16
6.6. Zihinsel Engelli Bireylerde Su İçi Aktivite	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırmanın Amacı.....	22

3.1.1. Alt Amaçlar ve Hipotezler	22
3.2. Araştırmanın Önemi.....	23
3.3. Araştırma Modeli.....	24
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	24
3.5. Çalışma Grubu	24
3.6. Veri Toplama Araçları	26
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.6.2. Yüzme Beceri Testi.....	26
3.6.3. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (SBDÖ).....	26
3.6.4. SF- 36 Yaşam Kalite Ölçeği	27
3.7. Araştırma Planı ve Takvimi	27
3.8. Çalışma Grubuna Uygulanan Su içi Eğitim Programı.....	28
3.9. Verilerin Analizi	28
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA.....	49
6. SONUÇLAR.....	54
7. ÖNERİLER	56
8. KAYNAKLAR.....	57
9. EKLER	62
10. ÖZGEÇMİŞ.....	106

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Bu çalışmalardan su içi aktivitesi, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi ile ilgili olanlar aşağıdaki gibidir.	20
Tablo 2: Çalışma grubu ve kontrol grubu eğitsel değerlendirme ve tanı	25
Tablo 3: Çalışma grubuna ait sosyal beceri, yaşam kalitesi ve yüzme becerileri öntest ve sontest puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Shapiro-Wilk testi bulguları	29
Tablo 4: Sosyal beceri ölçeğinde yer alan seçeneklere ait puan aralıkları	30
Tablo 5: Temel sosyal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	31
Tablo 6: Temel konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	32
Tablo 7: İleri konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	32
Tablo 8: İlişkiyi başlatabilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	33
Tablo 9: İlişkiyi sürdürebilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	33
Tablo 10: Grupla iş yapma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	34
Tablo 11: Duygusal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	34
Tablo 12: Kendini kontrol etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	35
Tablo 13: Saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	35
Tablo 14: Sonuçları kabul etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	36
Tablo 15: Yönerge verme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	37

Tablo 16: Bilişsel beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	37
Tablo 17: Yaşam Kalitesi açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	38
Tablo 18: Temel sosyal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	38
Tablo 19: Temel konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	39
Tablo 20: İleri konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	40
Tablo 21: İlişkiyi başlatabilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	40
Tablo 22: İlişkiyi sürdürebilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	41
Tablo 23: Grupla iş yapma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	42
Tablo 24: Duygusal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	42
Tablo 25: Kendini kontrol etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	43
Tablo 26: Saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	44
Tablo 27: Sonuçları kabul etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	45
Tablo 28: Yönerge verme becerileri açısından çalış ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	45
Tablo 29: Bilişsel beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	46
Tablo 30: Yaşam Kalitesi açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları	47
Tablo 31: Yüzme becerileri açısından çalışma grubu öntest ve sontest puanlarına ait Wilcoxon testi bulguları	48

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Özel Gereksinimli Bireylerde Su İçi Aktivitelerin Yüzme Becerisi, Sosyal Beceri ve Yaşam Kalitesine Etkisini incelemektir. Çalışma Grubu; 10-12 yaş arası hafif ve orta düzey de 15 kontrol, 15 çalışma grubu olmak üzere toplam 30 öğrenci katılmıştır. Çalışma grubu haftada 2 gün, 1 saat olmak üzere 14 haftalık su içi egzersiz programına katılmıştır.

Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubu çocuklarına egzersizin başlangıç ve bitiminde Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (SBDÖ), SF-36 Yaşam Kalite Ölçeği, Özel Olimpiyatlar Yüzme Beceri testi yapılmıştır. Verilerin statiksel analizleri; ön test ve son test değerleri arasındaki fark SPSS'in 22.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Shapiro-Willks testi uygulanmıştır. Çalışma ve kontrol grubu bireylerin Sosyal Beceri, Yaşam Kalitesi ve Yüzme Becerileri düzeylerinin fark gösterip göstermediğini ortaya koymak için Wilcoxon Testi ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak; Özel Gereksinimli bireylerin su içi aktivitelere katılımı Yüzme Becerisi, Sosyal Beceri ve Yaşam Kalitesine olumlu katkı sağladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: su içi aktivite, engelli, zihinsel engelli, fiziksel aktivite, sosyal beceri, yaşam kalitesi.

ABSTRACT

The aim of this study is examining the swimming ability of special needs individuals in domestic water activities, and its impact on social skills and quality of life.

Research Group; 15 control, 15 experimental lightweight and medium weight students between the ages of 10-12, a total of 30 students.

The Experimental Group participated in the 14-week exercise program 1 hour a day, 2 days a week. The Experimental and Control Groups took the Social Skills Rating Scale (SBDÖ), SF-36 Quality of Life Scale and Special Olympics Swimming Skills tests before and after the experiment. The statistical analyses of the data and the difference between pretesting and positive prof test values were analyzed according to 22.0 packet program of SPSS. Shapiro-Willks Test was used in order to check whether the data got from the study show a normal distribution or not. Wilcoxon Test and Mann Whitney-U Test were used in order to find out whether individuals the level of their social skills, life quality and swimming abilities in the study and control groups differ or not. As a result, it was discovered that the special needs individuals participations in water activities affect their swimming abilities, social skills and life quality positively.

As a result; it has been observed that participation in domestic water activities improved the swimming ability, and contributed positively to the quality of life and social skills of special needs individuals.

Key words: disability, aquatic therapy, life quality, intellectual disability, physical activity, social skills.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Sağlıklı bir yaşam için her yaş ve beceri düzeyindeki birey, hareket temelli etkinliklere katılmalı ve bu etkinlikleri yaşamın bir parçası haline getirmelidir. İnsan hakları açısından düşünüldüğünde ise, sportif, rekreatif, sosyal ve kültürel etkinliklere “katılım” her birey için temel bir “hak” tır. Tipik gelişim gösteren akranlarına göre gelişimin çoğu alanında yetersizlikleri olan özel gereksinimli bireyler için hareket temelli etkinliklere katılım daha önemli olmakla birlikte, özel eğitimin bir tamamlayıcısı olarak düşünülmelidir. Özel eğitimin nihai hedeflerinden biri de “toplumsal yaşama sağlıklı bir şekilde tam katılım” ise özel gereksinimli bireylerin hareket temelli etkinliklere katılımı ve bu katılımı yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri zorunlu görünmektedir. Bu zorunluluğun yerine getirilebilmesinde kişinin sahip olduğu sosyal beceriler önemli bir faktördür. Literatürde kişinin sahip olduğu bilişsel, duyuşsal, iletişim ve motor becerilerin, sosyal beceriyi etkilediği ve nihai olarak kişinin sosyal yaşama katılım durumu ile sosyal becerilerin paralellik gösterdiği bildirilmektedir (Phillips ve Black, 2007).

Özel gereksinimli bireylerin sosyal yaşama katılımlarının önündeki en önemli engel sosyal beceriler alanındaki yetersizliktir. Bu bireylerin sosyal yaşama katılımlarını da etkilemektedir. Günümüzde engelli bireylerin hareket etme gereksinimlerini karşılamak amacıyla ilgi ve yeteneklerine göre sportif becerilerine yönelik fiziksel aktivite programları oluşturularak bireylerin sosyal çevresine aktif katılımını sağlayarak sosyalleşmesi sağlanabilir. Bu tür etkinlikler birçok özel gereksinimli bireyin motor becerisine, kişilik gelişimine fırsat sunarak engelli bireylerin kendi yeteneklerinin farkına varmasına, kendini önemseme duygusunun kazanılmasına ve engelli farkındalığını azaltarak bireylerin sosyal hayata uyumlarında olumlu katkı sağlanabilir.

Tüm bunların yanı sıra engelli olmanın genel olarak yaşam kalitesini düşüren bir etken olduğu da bilinen bir diğer gerçektir (Sukan, 2013). Yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Sosyal katılımın yaşam kalitesi ile tutarlı ve sağlam bir bağlantısı vardır (Yılmaz, Şentürk ve Demir, 2015).

Söz konusu bilgiler doğrultusunda, özel gereksinimli bireylerin kaliteli bir yaşam sürmesinde sosyal becerilerin önemli olduğu ve bireylerin sosyal yaşama katılımında sınırlılıklar yaşadığı düşünülmektedir.

Hareket temelli etkinlikler, çocukların temel hareket becerilerini geliştirerek çocuğun, fiziksel, motor, bilişsel, dil, sosyal ve duygusal gelişimine ve öz bakım becerilerine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu etkinlikler süresince çocukların temel hareket becerileri, beden farkındalığı ve motor yeterliliği (güç, koordinasyon, hız, çabukluk) ve fiziksel yeterliliği (esneklik, kuvvet, dayanıklılık) gelişir. Tüm bu beceri alanlarındaki gelişim, bireyin özelleşmiş hareket becerilerini olgun formda uygulamasını diğer bir deyişle sportif branşları uygulamada yeterli hale gelmesini sağlar. Çünkü özelleşmiş hareket becerileri, sportif branşların temel becerilerini kapsar (Özyürek, 2015).

Yüzme branşı da hareket temelli bir etkinliktir ve su içinde yapılan bu etkinlikler özellikle engelli bireylerin kas-iskelet sistemi üzerine yük bindirmeden, hem kuvvet, dayanıklılık gelişimini hem de kalp, dolaşım ve solunum sistemlerinin verimli çalışmasını sağlayan keyif verici bir fiziksel aktivite tipidir (Yanardağ ve Yılmaz, 2010).

Su içi aktiviteler engelli tüm bireyler için, sosyalleşme ve uyum düzeyinin gelişimine katkı sağlamak açısından geniş olanaklar sunar (Altun, 2010). Su içi aktivitelere katılan engelli bireyler, oyun ve hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme imkânı bulurlar. Saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını sağlar ve bunların kontrol edilmesi öğrenilir (Tekin, Suveren ve Eliöz, 2009).

Özel gereksinimli bireylerin su içi aktivitelere katılımı, toplumun ilgisini engelli bireylere çekerek, olumsuz tutum ve davranışların değişmesiyle birlikte sportif ortama katılım ile kendilerini gerçekleştirebilecekleri sosyal bir ortam yaratır ve sonuçta özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerinin artmasına katkı sağlanabilir.

Özel gereksinimli bireyler çatısı altında tanımlanan zihinsel engelli (ZE) çocuklar, özel gereksinimli çocuklar arasında en sık karşılaşılan gruptur (İlhan, 2008). Zihinsel engelli bireyler genellikle gevşek kas yapısına sahip olduklarından, zihinsel geriliğin artması ve yaşın da ilerlemesi ile motor gelişimlerinde görülen kayıpların da gittikçe arttığı görülmektedir. Literatürde, kaba motor beceri ve manipülatif becerilerin gelişimi ile elde edilen hareket deneyimlerinin, günlük yaşama aktarılması ile kişinin günlük yaşam

becerilerinin gelişmesi ve daha bağımsız bir yaşam sürmesinin sağlanabildiği belirtilmektedir (Akyüz, Taş ve Çelik, 2010).

Tipik gelişim gösteren akranlarına göre gelişimin çoğu alanında yetersizliği olan zihinsel engelli bireylerin toplumsal yaşama başarılı katılımları için ön şart olabilecek düzeyde önemli olan motor becerilerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Su içerisindeki egzersiz eğitim programlarının geliştirilmesi, zihinsel engelli bireylerin tipik gelişim gösteren akranları gibi bağımsız iş yapabilme becerilerini geliştirebilmeleri ve bireysel yeteneklerinin gelişmesinde fiziksel aktivitelerin ve düzenli su içi etkinliklerinin artırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Zihinsel engelli bireylerin su içi aktivite uygulamalarına yönelik etkinlikler genişletilebilir ve böylece sosyal becerileri ve yaşam kalite düzeylerine katkı sağlanabilir.

Araştırma sonuçlarımıza göre; özel gereksinimli bireylerde su içi aktivitelerin sosyal beceri ve yaşam kalitesine yönelik çalışmaların yetersiz olduğu ve bu alanda yapılan çalışmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, zihinsel engelli bireylerin su içi etkinliklerine katılımının, yüzme becerisine, sosyal becerilere ve yaşam kalitesine etkisini incelemek olarak belirlenmiştir.

2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Özel Gereksinimli Bireyler

Çeşitli nedenlerle bireysel özellikleri ve eğitim yeterlilikleri açısından akranlarına göre beklenen düzeyden anlamlı farklılık gösteren bireyleri ifade etmektedir (MEB Mevzuat Bankası Özel Hizmetler Yönetmeliği, 2006).

Engellilerin sınıflandırılmasını 4 ana başlıkta incelemek uygun olur. Bunlar; MEB Mevzuat Bankası Özel Hizmetler Yönetmeliği, 2006).

-Bedensel Engel; Doğuştan veya sonradan oluşan kas-iskelet-sinir sistemini ilgilendiren hastalık ve yaralanmalar sonucunda bedensel yeteneklerini kısıtlayan, kaybeden ve toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük yaşamdaki korunma, öz bakım gibi gereksinimlerini karşılamakta eğitim hizmetine ihtiyaç duyan bireyi ifade eder.

-İşitme Engeli; İşitme yetisinin kısmen veya tamamen kaybından dolayı konuşma, dili kullanma ve iletişimde yaşadığı güçlükler sebebiyle özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireyi ifade eder.

-Görme Engeli; Görme gücünün kısmen ya da tamamen kaybından dolayı özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireyi ifade eder.

-Zihinsel Engel; Zihinsel işlevleri bakımından farklılık gösteren,18 yaşından önceki gelişimsel dönemde kavramsal ve sosyal uyum becerilerindeki sınırlılıktan dolayı özel eğitim ve destek hizmetine ihtiyaç duyan bireyi ifade eder.

2.2. Zihinsel Engelliliğin Çeşitli Tanımları

Zihinsel yetersizliği, Amerikan Mental Gerilik Birliği (AMGB) 1973 yılında zihinsel engellilik durumunu “Zekâ engeli, gelişim süreci içinde genel zeka fonksiyonlarının normalin altında olması, öğrenme ve sosyal uyum sağlayıcı davranışlarda bozukluğun görülmesi” olarak tanımlamıştır. 1992 yılında da; zihinsel fonksiyonların normalin altında olması, iletişim, öz bakım, ev yaşamı, sosyal beceriler, akademik fonksiyonlar, kendini yönlendirme, sağlık ve güvenlik, serbest zamanlar, iş gibi öğrenme ve sosyal uyum

sağlayıcı davranışların iki ya da daha fazlasında sınırlılığa sahip olma durumunun görülmesi şeklinde daha kapsamlı bir tanımlama yapılmıştır (Özer, 2005).

AMGB'nin 2002'de önerdiği zekâ geriliği tanımında zeka geriliği gösteren çocukların tanımlanması ve sınıflandırılmasında önemli beş varsayım ileriye sürülmüştür. Bunlardan ilki, var olan işlevlerdeki sınırlılıklar, ikincisi bireyin akran grubu ve kültürünü yansıtan toplumsal çevresi bağlamında dikkate alınması; üçüncüsü geçerli bir değerlendirmede, hem kültürel ve dil farklılıklarının hem de iletişim, duyu, motor ve davranışsal farklılıkların göz önünde bulundurulması; dördüncüsü bireylerde, sınırlılıklarla güçlü yanlarının birlikte bulunduğu varsayımı; son olarak da sınırlılıkları tanımlamanın amacı, bireyin ihtiyacı olan destek hizmetlerin neler olacağını belirlemek olduğu ve genellikle belli bir süre içerisinde uygun destek hizmetler aralıksız sağlandığında, zekâ geriliği gösteren bireyin yaşam fonksiyonlarında ilerlemeler meydana geleceği şeklinde ifade edilmektedir (Diken, 2010).

Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2010 yılındaki tanımına göre; zihinsel işlevler bakımından farklılık gösteren, buna bağlı olarak kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde eksiklikleri ya da sınırlılıkları olan ve özel eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyan bireylerdir.

Yukarıdaki farklı kişi ve kurumlar tarafından yapılan tanımlarda görüldüğü gibi zihinsel engelli bireyler, duyu motor beceri, davranış bozukluğu, akademik fonksiyonda yetersizlik, kendine güven duygusu, öz bakım ve sosyal uyum becerilerinde eksikleri ya da yetersizlikleri olan ve eğitime ihtiyaç duyan bireylerdir.

2.3. Zihinsel Engellilerin Sınıflandırılması

Amerika Mental Gerilik Birliği (AAMD), zekâ engelini 4 ayrı kategori de derecelendirmiştir. Bunlar;

2.3.1. Hafif Derecede Zihinsel Engel (Eğitilebilir 50/55-70 IQ)

Hafif derecede zekâ engeline sahip olan çocuklar eğitsel sınıflandırmaya göre; “Eğitilebilir Zihinsel Engeli Çocuk” olarak isimlendirilmekte olup tüm zekâ engellilerin yaklaşık %85’ini oluşturmaktadır. Eğitilebilir zihinsel engelli çocuk (EZE), zihinsel gelişimi normalin altında olan ve bu nedenle normal ilkökul programından yeterli şekilde yararlanamayan bu çocukların ilkökul düzeyinde akademik konularda eğitilebilirlik, toplumda bağımsız yaşayabilecek düzeyde sosyal uyum, kısmen ya da tamamen destek

alacak şekilde mesleki yeterlilik alanlarında gelişme potansiyeline sahip oldukları ifade edilmektedir (Özer, 2005).

2.3.2. Orta Derecede Zihinsel Engel (Öğretilbilir 35/40-50/55 IQ)

Orta derecede zekâ engeli olan çocuklar, eğitsel sınıflandırmaya göre, öğretilbilir zihinsel engelli (ÖZE) çocuk olarak sınıflandırılmaktadır. ÖZE çocukların, okulöncesi dönemde konuşmayı ve iletişim kurmayı öğrenebilmektedirler. Okul çağında, sosyal ve uğraşı yetenekleri konusunda eğitimden yararlanabilmekte ancak, sosyal kuralları fark etmeleri çok zayıftır. Öğrenmeleri yavaş, kavramsallaştırma yetilerinin çok sınırlı olmasından dolayı akademik konularda ikinci sınıf düzeyinin üstünde eğitilememektedirler. Genel olarak aile desteği, çevre denetimi altında erken tanı ve yeterli eğitim ile fazla beceri gerektirmeyen işleri yaparak günlük bakımlarında kısmen bağımsız olabilmektedirler (Özer, 2005).

2.3.3. Ağır Derecede Zihinsel Engel (20/25-30-35 IQ)

Zihinsel işlevler bakımından okul öncesi dönemde motor gelişimlerinin zayıf olduğu, sözel iletişimin az olduğu ya da hiç gelişmediği, öz bakımı dâhil sosyal uyum becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle bakımları için yaşam boyu süren yoğun ve tutarlı özel eğitime ve desteğe ihtiyaç duyan bireylerdir (Baykoç, 2011, Eripek, 2012).

2.3.4. İleri Derecede Ağır Zihinsel Engel (20-25 ve Altı IQ)

Bu çocuklarda zihinsel yetersizliğin yanında doğuştan gelen bedensel bozuklukların sıklıkla görülmesi nedeniyle öz bakım, günlük yaşam ve temel akademik becerilere sahip olamamalarından dolayı yaşamı boyunca bakım ve gözetime ihtiyaç duymaktadırlar (Eripek, 2012, Baykoç, 2011). Bu çocuklarda doğuştan gelen bedensel bozukluklar sık görülmektedir. Bu nedenle, pek uzun yaşamadıkları ileri sürülmektedir. Çok az da olsa motor alanda gelişmektedirler. Tek sözcüklerle açıklayabildikleri sınırlı ifadeleri vardır. Tuvalet eğitimi ve yeme gibi konularda çok az da olsa eğitime yanıt verebilmektedirler ve sıklıkla tıbbi bakıma gereksinim duyan bireyler olduğundan bahsedilmektedir (Özer, 2005).

2.4. Zihinsel Engelli Çocukların Gelişim Özellikleri

Zihinsel engelli çocukların gelişim özellikleri 3 alanda değerlendirilmiştir. Bunlar aşağıda başlıklar halinde ele alınmıştır;

2.4.1.Zihinsel Engelli Bireylerde Psikomotor Gelişim

Fiziksel büyüme, “vücudun çeşitli bölümlerinin uzunluğunun değişimi, iskelet ölçüsü ve durumunda değişme, sinir-kas sistemi, çeşitli organların fonksiyonu ve gelişimi” olarak tanımlanmaktadır (Güven, 2003, Aktaran; Aral ve Gürsoy, 2007).

Zihinsel engelli çocuklar normal gelişim gösteren çocuklara göre aynı gelişimsel ilerlemelere rağmen onlar gibi gelişmemekte ve daha geç yürümekte, konuşmamakta ve hastalıklara karşı daha hassas olabilmektedirler. Zihinsel engelli çocukların motor gelişimlerinin zayıf olmasından dolayı el-göz koordinasyonu ve denge kurmada, nesneyi tutma, sallama, elden ele geçirme, birbirine vurma gibi becerilerde zorlandıkları ve günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmekte, fiziksel aktivitelere katılım da başarılı olamadıkları belirtilmektedir (Güven, 2003, Aktaran; Aral ve Gürsoy, 2007).

2.4.2. Duyuşsal Gelişim Özellikleri

Zihinsel engelli çocukların; normal gelişim gösteren çocuklar gibi, yeme, içme, sevmeye, sevilme, kabul edilme, başarılı olma gibi biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının olduğu belirtilmektedir. Bu çocuklar, kendilerine güvenmemekte, bağımsız hareket edememekte, geç ve güç arkadaşlık kurmakta, aşırı öfke, sevinç, nefret ve saldırganlık gibi duygularını kontrol edememektedirler. Sosyal çevrede yaşamlarını sürdürebilmeleri için bu gereksinimlerin karşılanması gerektiğinden bahsedilmektedir. Olumlu benlik kavramının ve sağlıklı beden algısının gelişimi, bireyin aktivitelere katılarak bedenini beğenmesini ve kendini daha iyi anlamasına yardımcı olabilmektedir (Özer, 2005).

Zihinsel engelli çocuklar, iletişim, öz bakım, sosyal beceriler, ev yaşamı, boş zaman, sağlık ve güvenlik, kendilik yönelimi, işlevsel akademik beceriler, toplum kaynaklarının kullanımı gibi alanlarda zorluk yaşamaktadırlar. Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, yetersizliği olmayan bireylerle karşılaştırıldıklarında daha çok yalnız oldukları, ayrı okullarda eğitim alan öğrencilerin, kaynaştırma ortamlarında yer alanlara göre daha fazla depresyon yaşadıkları belirtilmektedir (Diken, 2013).

2.4.3. Bilişsel Gelişim Özellikleri

Zihin gelişimindeki yetersizlik, öğrenme yeteneği, algısal yetenekler, yaratıcılık, genelleyebilme, problem çözme, sözel ve görsel bellek gibi özel fonksiyonlarda ortaya çıkabilmektedir. Zihinsel engelli çocuklar, normal gelişen akranlarında olduğu gibi beyin fizyolojik gelişimine paralel olarak zihin gelişimlerinde belli bir örüntü izlerler. Beyin gelişiminin hızlı olduğu dönemlerde yani erken çocukluk yıllarında hızlı zihinsel gelişme görülür, beyin gelişmesi yavaşladıkça zihinsel gelişme de yavaşlamaktadır. Zihinsel engelli çocuklar pek çok bilgi, kavram ve beceriyi normal yaşlılarına benzer stratejilerle ancak zihinsel işlevlerdeki yetersizlikleri nedeniyle onlardan daha yavaş ve güç öğrenebilmektedir (Özer, 2005).

Bu çocuklarda öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyen en önemli etkenler, dikkat ve bellekle ilgili güçlüklerdir. Dikkat dağınıklığı ve dikkat süresinin sınırlı oluşu dolayısıyla, öğretilmek istenilene dikkati yöneltip gerektiği süre kadar odaklayamama öğrenmenin tam olarak gerçekleşmesini güçleştirmektedir (Baykoç, 2011).

4.4. Sosyal Beceri

Sosyal beceri, bireyin çevresiyle olumlu ilişkiler kurması, duygularını olumlu bir şekilde ifade edebilmesi, kişisel haklarını savunabilmesi, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesi ve kendisine yanlış gelen istekleri geri çevirmesini kolaylaştıran, öğrenilmiş davranışlardır. Sosyal beceriler kişilerin toplumsal ortama uygun kabul edilecek davranışlarda bulanabilme becerisidir (Çucukçu ve Gültekin, 2006:s., 154).

Sosyal beceriler, olumlu sosyal etkileşimlerin başlamasına ve devam etmesine katkı da bulunan sosyal davranışlar olarak da tanımlanmaktadır (La Greca, 1993,s., 288, Aktaran; Sucuoğlu ve Özokçu, 2005). Sosyal beceri ile ilgili tanımlar incelenmiş ve bu tanımlarda ortak yer alan noktalar belirlenerek insanların sosyal bir varlık olması nedeniyle başkalarıyla birlikte gelişme, öğrenme ve yaşama zorunluluğu bireylerin çevresi ile etkili iletişim kurarak yetişmelerine katkı sağlayacaktır.

Sosyalleşme, toplumsal yapıdan ve yaşam deneyimlerinden etkilenecek, bireylerin topluma uyum sağlamasıyla, toplumla bütünleşerek kendi özünü toplumun yaşam düzeneklerine uyarlamasıdır (Kılbaş, 1994, Aktaran; Elibol ve Gültekin, 2008). Sosyal gelişim, bireyin toplumda başka bireyler ile olan ilişkilerini ve onlara karşı geliştirdiği duygu ve

düşüncelerini sosyalleşme süresi içerisinde bulunduğu grubun kurallarına uyarak insan ilişkilerinde etki sağlayacaktır.

Çocuk bu gelişim sürecinde içinde bulunduğu aile ortamı, arkadaşlar, okul ve diğer sosyalleşme kaynaklarından doğrudan ya da dolaylı etkilenerek bu becerileri kazanmaktadır. Sosyal beceri çalışmalarında öncelikle çocukların ne tür becerilerinin eksik olduğunun belirlenmesi gerekmektedir. Çocuklarla aktif katılım, yaparak yaşayarak öğrenme ilkeleriyle gerçekleştirilecek etkinlikler onların sosyal becerilerini geliştirecektir (Gülay ve Yenibayrak, 2010, Aktaran; Tezcan, 2016). Gelişimin en hızlı ve kritik dönemlerinden biri olan okul öncesi dönemin sosyal becerilerin kazandırılması çocukların yaşamı boyunca sağlıklı ve etkili ilişkiler kurmasını sağlar.

Sosyal beceri, bireylerin diğer bireylerle olumlu ilişkiler ve bu ilişkileri devam ettirebilmesi için sahip olması gereken problem çözme, karar verme, kendi kendini yönetme ve kendi akranlarıyla iletişim kurabilme, bireyin içinde bulunduğu toplum değerlerine, beklentilerine uygun davranışlarda bulunmasıdır (McIntyre, 2003, Aktaran; Karadağ, 2008). Bireyin, yönergelere uyma, izin isteme, paylaşma, sırasını bekleme, özür dileme, selamlaşma, yardım etme gibi sosyal becerilere sahip olması, onun diğer bireylerle sağlıklı bir iletişim kurmasını sağlar ve çevresine daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olur (Genç, 2005; Elibol Gültekin, 2008). Bu nedenle bireyler sosyal becerilerini kullanarak çevresindeki kişiler ile olumlu davranışların gelişmesini ve devamlılığını sağlayarak sosyal becerileri yaşamları boyunca kullanabileceklerdir.

4.4.1.Sosyal Beceri ile İlgili Kavramlar

Sosyal beceri ile ilişkilendirilen kavramlar aşağıdaki gibidir;

1-Sosyal Gelişim: Çocukların yaşamı boyunca diğer insanlarla kurduğu ilişkiler onun gelecekteki sosyal davranışlarının temelini oluşturur ve bakış açılarını yakından etkiler (Gülay ve Akman, 2009).

2- Sosyal Yeterlilik: Sosyal becerilerinin uygulanması sonucunda çocukların akranları ile etkileşimi onların sosyal durumlara uygun davranabilmeleri sonucunda bireysel yeteneklerini gösterebilmesidir (Alisinanoğlu ve Özbey, 2011: s.,16 Aktaran; Tezcan, 2016).

3-Sosyalleşme: Sosyalleşme, çocuğun yaşamı boyunca süren içinde bulunduğu topluma uygun davranışları öğrenmesi ve yeni kuşakların kendilerinden önceki kuşakla benzer özellikler taşıma süreci olarak tanımlanabilir (Arı, Çağdaş ve Seçer, 2002; Bayhan-San ve Artan, 2004, Aktaran; Tezcan, 2016).

4- Sosyal Zeka: Sosyal zekaya sahip bireyler, etkin dinleme, empati kurma, duygularını uygun biçimde ifade etme, diğer insanların davranışlarını doğru yorumlama davranışlarını sergileyebilmektedir (Gülay ve Akman, 2009; s., 22).

5-Sosyal Olgunluk: Bireyin sosyal açıdan yaşına uygun olan davranışları sergilemesi olarak tanımlanan sosyal olgunluk, diğer bireylerin isteklerini, duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaya içermektedir (Gülay ve Akman, 2009: s., 23). Bireyin sosyalleşebilmesi için, kazandığı becerilerin, tutumların ve düşüncelerinin belli bir düzeye yani sosyal olgunluğa gelmesi gerekir.

6-Sosyal Anksiyete (Sosyal Fobi): Sosyal fobi kişinin başkalarınca değerlendirileceği birden çok durumdan sürekli korkma; aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranacağından korkma durumu olarak tanımlanmıştır (Gültekin ve Dereboy, 2011).

7-Empati: Bireyin karşısındaki kişinin duygusal durumunu anlayarak tepki vermesi ve karşısındaki kişinin hissettiği ya da hissedebileceğini tahmin ettiği duyguyla aynı ya da oldukça benzer bir duyguyu hissetmesi” olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve Strayer, 1987, Aktaran; Tezcan, 2016). Empati kurmaya gayret edebilme çabası önemsenmeli ve birey bu yönde bilinçlendirilmelidir.

4.4.2. Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması

Sosyal beceri tanımlarındaki çeşitlilik sosyal becerilerin sınıflandırılması boyutuna da yansımıştır. Farklı kuramsal bakış açılarına sahip uzmanların görüşleri veya farklı disiplinlerde olaya kendi kavramları ve bakış açılarıyla bakılması durumuna neden olan etmenler olarak gösterilebilir. Bu sınıflandırılmaldan bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Rinn ve Markle (1979, Aktaran; Topaloğlu, 2013), sosyal becerileri; **kendini anlatma**, duygu-üzüntü ve mutluluk anlatımı, kanı (opinion) anlatımı, koplman kabul etme, kendisi hakkında olumlu düşünceler ifade etme, **çevresini genişletme**, iyi bir dost hakkında

olumlu düşünceler ifade etme, başkasının düşüncesine içten katılım ifade etme, başkalarını övme **saldırganlık becerileri**, basit ricalarda bulunma, başkasının kanısına katılma, akıldışı (mantıksız) ricaları reddetme ve **iletişim becerileri**, konuşma, kişiler arası problem çözme olmak üzere dört gruba ayrılmışlardır.

Bir başka sınıflandırma yaklaşımını benimseyen (Goldstein, Sprafkin, Gershaw ve Klein (1980, Aktaran; Topaloğlu, 2013) sosyal becerileri altı kategoride incelenmişlerdir: **Başlangıç sosyal beceriler:** Dinleme, konuşma başlatma, soru sorma, teşekkür etme, kendini tanıtmaya, başka kişileri tanıtmaya, kompliman yapma. **İleri sosyal beceriler:** Yardım isteme, katılma, yönerge verme, yönergeye uyma, özür dileme, başkalarını ikna etme. **Duygularla başa çıkma becerileri:** Duygularını bilme, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, başkalarının da öfkesiyle başa çıkma, sevgiyi ifade etme, korkuyla başa çıkma, kendini ödüllendirme. **Saldırganlığa alternatif beceriler:** İzin isteme, bir şeyleri paylaşma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, kendini kontrollü kullanma, haklarını savunma, takılmaya karşılık verme, çatışmaktan kaçınma, dövüşmekten uzak durma. **Stresle başa çıkma becerileri:** Şikâyet etme, şikâyete cevap verme, oyun sonrası sportmenlik, sıkılganlıkla başa çıkma, terk edilmekle başa çıkma, bir arkadaşı savunma, ikna edilmeye karşılık verme, başarısızlığa tepki verme, zıt konuşmaya hazır olma, zor konuşmaya hazır olma, grup baskısıyla başa çıkma. **Planlama becerileri:** Bir şey yapmaya karar verme, sorunun nedenine karar verme, bir hedef belirleme, yeteneklerine karar verme, bilgi toplama, problemleri önemine göre düzenleme, bir karar verme, bir konu üzerinde yoğunlaşma.

Yong ve West'e (1988) göre ise sosyal beceriler işlevlerine göre beş kategoride gruplandırılabilir (Aktaran; Bacanlı, 2008 s., 56-57, Aktaran; Topaloğlu, 2013) Bunlar;

Sosyal beceri etkileşimi artırabilir: Başkalarını selamlama, başkalarını oyuna davet etme, başkalarının oyun davetini kabul etme, soru sorma, paylaşma, başkalarına yardım önerme, başkalarını övme ve onlara kompliman yapma, teşekkür etme, rica etme, açıklama isteme, yakınlık belirtme, bilgi sunma, ilgi gösterme, rahatlık sunma.

Sosyal beceri istenmeyen durumlarla başa çıkmamıza yardım edebilir: İstekleri reddetme, lakap takma ve takılmayla başa çıkma, olumsuz geribildirim verme, akran baskısına direnme, özür dileme, şikâyette bulunma, özürle (accusation) başa çıkma.

Bazı sosyal beceriler çatışmayı ele almayı veya çözmeyi amaçlar: Uzlaşma, görüşme, problem çözme.

Diğer sosyal beceriler hali hazırda başlamış bulunan sosyal etkileşimleri sürdürmemize yardımcı olur.

Atılğan davranışlar sık sık sosyal beceri olarak sınıflanır: Duygularını ifade etme, isteği tekrarlama, anlayışı açığa kavuşturma, hayır deme, özürle başa çıkma, ilgi gösterme.

Akkök ise (1996: s., 2-3, Aktaran; Topaloğlu, 2013) sosyal becerileri şu şekilde sınıflamıştır:

İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri; dinleme, konuşmayı başlatma, soru sorma, teşekkür etme, kendini tanıma, başkalarını tanıtmaya, iltifat etme, yardım isteme, bir gruba katılma, yönerge verme, yönergelere uyma, özür dileme, ikna etme becerilerini içermektedir.

Grupta bir işi yürütme becerileri; grupta iş bölümüne uyma, grupta sorumluluğu yerine getirme, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma becerilerini içermektedir.

Duygulara yönelik beceriler; kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile baş etme, sevgi ile duyguları ifade etme, kendini ödüllendirme.

Saldırgan davranışlar ile başa çıkma becerileri; izin isteme, paylaşma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, kızgınlığı kontrol etme, hakkını koruma ve savunma, alay etmeyle başa çıkma gibi.

Stres durumlarıyla başa çıkma becerileri; başarısız olunan bir durumla başa çıkma, grup baskısıyla başa çıkma, utarılan bir durumla başa çıkma, yalnız bırakılma ile başa çıkmayı içerir.

Plan yapma ve problem çözme becerileri; ne yapacağına karar verme, sorunun nedenlerini araştırma, amaç oluşturma, bilgi toplama, karar verme, bir işe yoğunlaşma becerilerini kapsamaktadır.

Bütün bu sınıflandırmalardaki farklılıkların aslında sosyal beceriler içerisinde yer alan becerileri birbirinden ayırmanın zorluğu, bakış açısı farklılığı ve yaş grubu faktörleri olarak görülebilir. Bir başka nedeni ise bir becerinin diğer bir beceriye olan etkisi ve ya neden sonuç ilişkisi içinde yer almaları olabilir.

4.4.3. Sosyal Becerilerin Özellikleri

Chadsey (1992, Aktaran; Tezcan, 2016)'a göre sosyal becerilerin özellikleri şöyledir:

- Sosyal beceriler bireyin içinde yaşadığı toplum sorunlarını sosyal ortamlarda olumlu ya da olumsuz sağlayan becerilerdir.
- Sosyal beceriler öğrenilmiş davranışlardır. Sosyal becerileri yetersiz olan bireylere bu becerilerin öğretilbileceği anlamına gelmektedir.
- Sosyal beceriler amaca yöneliktir ve birey tarafından belirlenen bir amaç için kullanılır.
- Sosyal beceriler duruma özgüdür ve sosyal ortamlara göre değişir.
- Sosyal beceriler gözlenebilir becerilerin yanı sıra gözlemlenemeyen bilişsel ve duyuşsal elemanlardan oluşmaktadır.

Sosyal becerilerde öğrenme öncelikli olarak gözleme, örnek alma, canlandırma, geri bildirim yoluyla kazanılırken belirli sözel ve sözel olmayan davranışlardan (yardım etme, selam verme, paylaşma...) oluşur ve amaç yönelimlidir (Bacanlı, 2012, Aktaran; Tezcan, 2016). Bu davranışlar içinde bulunduğu sosyal çevreden aldığı tepkilere göre şekillenmektedir. Ayrıca ortak bir amaca yönelik olarak bireylerin her davranışı birbiriyle ilişkilidir. Bunun da ötesinde bireyler sadece birbirlerinden değil içinde yer aldığı aile, okul, toplum gibi sosyal çevrenin özelliklerinden de etkilenir.

Sosyal beceriler, aile ile başlayarak okul ve sosyal çevrenin özellikleri ile etkileşim sonucunda oluşur ve yönelim alır. Bireyin davranışları bir bütün olarak değerlendirilir ve bir düzen içerisinde yer alır. Sosyal beceri yetersizliği yaşayan bireylerin belirlenmesi ve uygun eğitim programlarının hazırlanması ile bu sorunlar aşılabilmektedir.

4.4.4. Zihinsel Engelli Bireylerde Sosyal Beceri

Sağlıklı toplumların oluşabilmesi bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmasıyla mümkündür. Bireylerin sosyal açıdan gelişebilmeleri onların gelişim dönemlerinin özelliklerine uygun olarak aldıkları eğitimle ilgilidir. Zihinsel engelli bireyler toplum kurallarına uymakta zorluk çekerler ve kendi ihtiyaçlarını bağımsız olarak karşılamakta güçlük çekerler. Oyunlara katılmak istemezler. Bazı duygusal ve kişisel bozukluklar görülmekte olup, kendilerine olan güvenleri azdır, bağımsız davranamazlar, grup içinde lider olmaktan çekinirler.

Genel olarak zihinsel engelli çocuklara yapabileceklerinden daha zor görevler vermek, onların gereksiz yere başarısızlık duyguları yaşamalarına neden olur. Bu çocukların başarılı oldukları konularda, çeşitli oyunlarda normal arkadaşlarıyla bir araya gelmeleri, yapamadıklarından çok yapabildiklerinin vurgulanması, başarabilecekleri işlerde onlara fırsat verilmesi duygusal açıdan kendilerine daha çok güvenmeleri yönünden önemlidir (Güneş, 2008).

Zihinsel engelli çocukların ilgi, yetenek ve öğrenme yeterliliğine uygun bireyselleştirilmiş eğitim programları hazırlanarak gelişimlerini katkı sağlanabilir. Uygun ortamlar da verilen eğitimlerin zihinsel engelli çocukların saldırganlık, öfke kontrolü, kendine öz güven, akademik alanda ve motor becerilerinde gelişim sağlanarak yaşamı boyunca kullanabilecekleri sosyal beceri kazanımlarına katkı sağlanmış olur.

Zihinsel engelli çocukların sosyal yaşamlarının anlamlı ve doyurucu olması, onlara verilecek sosyal yaşantılarla ve kazandırılacak sosyal uyumu sağlayan becerilerle orantılıdır. Uyumsal sosyal davranışların kazandırılması onların düzeylerine uygun sosyal durumlardan başlayarak değişen ve gelişen sosyal yaşantılara etkin bir şekilde, yaparak yaşayarak katılımlarının sağlanması ile mümkündür (Çağlar, 1974, Aktaran; Tezcan, 2016).

Birey çocukluktan itibaren içinde yaşadığı toplumun kültürel değerlerini yansıtan oyunlar ve fiziksel aktivitelerle birlikte yetişir. Bu oyun ve fiziksel aktiviteler bireyin becerilerinin, kişilik özelliklerinin, duygusal yapısının gelişmesini sağlar. Diğer taraftan çevresindeki bireylerin rollerinin, normların ve kuralların farkına varmasına katkı sağlarken birey

çevresiyle ve diğer insanlarla ilişki ve işbirliği kurma becerileri de kazanır (Bulgu ve Akcan, 2003).

Zihinsel engelli çocukların, spor ve rehabilitasyon eğitimi ile kendi yeteneklerinin farkına varma, bireysel özelliklerini keşfetme ve bağımsız davranışlar kazanmasına önemli katkı sağlar. Fiziksel aktiviteler onların sosyal yaşama uyumlarını sağlayarak toplumsal yaşam alanlarında aktif rol almalarını sağlar.

Zihinsel engelli çocukların yoğunlaşması normal gelişim gösteren akranlarına göre farklıdır. Zihinsel engelli çocuklar sosyal olayları algılama bunlara uygun davranış gösterme konusunda bireysel özel zorluklar çekmektedirler. Bunlara uygun eğitim programları hazırlanarak bireylerin sosyal uyumlarını kolaylaştırması sağlanır.

5.5. Yaşam Kalitesi

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır (Yılmaz, Şentürk ve Demir, 2015).

Yaşam kalitesi, bireylerin içinde bulunduğu ortama uygun değer yargıları, kendi hedefleri, beklentileri ve kendi durumlarını algılamadır. Kişilerin inançları, yaşamları ve beklentileri, sağlık durumlarını içermektedir.

Çocuklarda yaşam kalitesinin değerlendirilmesi erişkinlerden farklıdır. Çocukların gelişim dönemleri ile ilgili olan bu farklılıkların bilinmesi bu ölçekleri kullanan araştırmacılar açısından önem taşımaktadır. Yaşam kalitesinin “Fiziksel İşlevsellik” alanında çocuklarda yemek yiyebilme, kendi başına tuvalete gidebilme, banyo yapabilme, ufak gündelik işleri yerine getirebilme ve oyun oynama gibi aktiviteler değerlendirilmektedir. Bir diğer alanı olan “Sosyal İşlevsellik” değerlendirilirken arkadaşları ile görüşme, onlarla oyun oynama, okula uyum düzeyi önemli bir yer tutmaktadır. “Duygusal İşlevsellik” ve “Okul İşlevselliği”nin beden imgesi, özerklik, aile içi ilişkiler, gelecekte beklenenler gibi alanlarda çocuk ve ergen yaş grubunun kendi yaş grubu içinde ele alınması gerektiği belirtilmektedir (Wallander, Schmitt, Koot, 2001).

Çocuklarda yaşam kalitesinin niteliği; uygun, sosyokültürel durumu ve sağlığı ile yakından ilgilidir. Yaşam kalitesini etkileyen çeşitli faktörlerden biri de algılamadır. Çocukların yaşam kalitesini arttırıcı uygun eğitim programları ve sosyal ortamlar hazırlanarak bireyin olumsuz davranışları kontrol altına alınarak sosyal çevreyle uyumu sağlanarak yaşama karşı algılaması değiştirilebilir.

5.1. Zihinsel Engelli Bireylerde Yaşam Kalitesi

Zihinsel engelli bireyin kaliteli bir yaşam sürmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. “Engelli bireylerin hayatın birçok alanındaki eşitsizliklerden dolayı sosyal yaşama katılımları kısıtlanmaktadır”. Bu kısıtlamadan dolayı engelli bireylerin toplumun geneline göre daha inaktif bir yaşam sürdükleri görülmektedir (Groff ve ark., 2009). Zihinsel engelli bireylerin hayatındaki birçok alanındaki eşitsizlik, sağlığın bozulması, sosyal yaşama katılımda kısıtlanma yaşam kalitesini etkilemektedir. Dünya sağlık örgütü bu durumun ciddi bir halk sağlığı problemi olduğuna dikkat çekmektedir” (Fernhall ve ark., 2008). “Tüm bunların yanı sıra engelli olmanın genel olarak yaşam kalitesini düşüren bir etken olduğu” da belirtilmektedir (Kılıçoğlu ve Yenilmez, 2005).

Çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren sağlıkları ve iyilik halleri ile ilgili fikirler, inançlar ve davranışlar geliştirmeye başlarlar. Çocukların sağlık ve sağlık sorunları ile ilgili algılarını anlamak toplumda kısa ve uzun dönem sağlık kazanımları için hayati önem taşır (Keenaghan, ve Kilroe, 2008). Sağlık problemi yaşayan çocuklar için sağlık durumlarının yaşam kalitelerini ne kadar etkilediğini anlamak bakım ve müdahale geliştirebilmek, uygulayabilmek ve planlayabilmek için çok önemlidir (Ravens ve ark., 2011, Aktaran ;Akyalçın, 2012). İyi yaşam kalitesi toplumların tüm çocuklar için istediği önemli bir durumdur (Dickinson ve ark., 2007, Aktaran; Akyalçın, 2012).

Engelli çocukların sosyal yaşama katılımlarının kısıtlanması yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu yüzden engelli çocukların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi için buna yönelik programlar hazırlanmalıdır. Zihinsel engelli çocuklar normal gelişim gösteren akranlarına göre gelişimlerinin yavaş olması sebebiyle topluma uyum sağlamalarında olumsuz davranışlar gösterebilmekte bu da yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Zihinsel engelli çocukların sağlığı engel derecesi, çevre, öz bakım gibi çeşitli faktörlere dayanmaktadır. Bu çocuklarda yaşam kalitesinin anlaşılabilmesi için fiziksel ve psikososyal durumlar göz önünde bulundurulmalıdır (Beckung ve ark., 2008, Aktaran;

Akyalçın, 2012). Zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere aktif katılımının sağlaması için gerekli eğitim programları hazırlanmalı, uygulama alanları oluşturulmalı ve bireylerin özelliklerine göre destek eğitim hizmetleri verilerek toplum içerisinde yer alması sağlanabilir.

Zihinsel engelli bireylerin uygun fiziksel aktivite programlarıyla kendine güven, motor beceri fonksiyonlarında gelişim, engel farkındalığına varma, grup içinde yer alma, başarma duygusu ve iletişim becerilerinin gelişimi sağlanarak toplumun bu bireylere bakış açısının değişmesi sağlanırken bireylerin de yaşam kalitelerinde olumlu algılamalar sağlanacaktır. Böylece zihinsel engelli bireylerde yer aldığı topluma uygun davranışların geliştirilmesi, bu bireylerin yaşamlarında olumlu yönde kazanımlar elde edilmesini sağlar.

6.6. Zihinsel Engelli Bireylerde Su İçi Aktivite

Su eğlencelidir ve insanların büyük bir kısmı sudan hoşlanır ve su yaşamın tamamlayıcı ögesidir. Su içinde yerçekiminin etkileri çok azalır, ağırlık azalmış olur. Su vücudu her yönden destekler, ağırlık azaldığı için eklemlerde hareketler çok kolaylaşır. Suyun yoğunluğuna bağlı her yönde harekete karşı eşit direnci vardır. Bu dirence karşı kasların çalışması ile kaslarda gelişme olur. Kas kuvveti ve dayanıklılığı artırılır (Urartu, 1994).

Su özel gereksinimli bireylerin fiziksel uygunluk ve motor beceri gelişimini sağlar. Otistik ve mental geriliği olan çocukların su aktivitelerine karşı ilgileri vardır ve yüzmenin, eğitim programlarında eğlendirici ve motorik değerinden dolayı kullanılması önerilmektedir. Yapılan araştırmalarda yüzmenin bu bireylerde önemli bir aktivite olduğu açıklanmıştır (Urartu, 1994).

Yüzme, her çocuğun fiziksel eğitiminin temel bir parçası olmakla birlikte eğlence, fiziksel uygunluk ve yaşam için de önerilmektedir. Özel gereksinimli bireyler için de bu nedenler aynı şekilde geçerlidir.

Suyun fiziksel özellikleri (özellikler) (özgül ağırlık, kaldırma kuvveti, direnç, ısı, basınç) havuz dışı ortama kıyasla, hareketlerin daha başarılı ve kolay yapılmasına olanak tanır. Spor salonu veya oyun parkı gibi ortamlarda hareket gerektiren aktivitelerde zorlanan ve bu deneyimden yeterince keyif almayan engelli çocuklar, havuzda suyun kaldırma kuvveti ve yüzdürme özelliğiyle farklı hareketleri kolaylıkla yaparak, hoş vakit geçirip öğrenme deneyimine katkıda bulunur. Suyun diğer bir özelliği olan direnç etkisi ise, yapılan

hareketin zorluk derecesini, kas-iskelet sistemi üzerinde gelişimi engellemeyecek ölçüde zorlaştırarak, aşamalı şekilde kas aktivitesini artırır. Suda hareket hızı arttırıldıkça, suyun vücut üzerinde oluşturduğu direnç etkisi artacaktır. Bu da kas kuvvetini arttırıcı yönde etki sağlayacaktır (Yanardağ, Yılmaz, 2010).

Zihinsel engelli çocuklarda suyun özellikleriyle elde edilen yararlar sadece fiziksel boyutla sınırlı değildir. Zihinsel engelli çocuklar suda hareket etmeyi öğrendikçe, özgüven ve farkındalık duyguları gelişecek başlangıçta havuz ortamında belirsizlik nedeniyle oluşabilecek endişe hali azalır sosyal ortamdan daha fazla keyif alarak hedeflenen su içi beceriler kazandırılabilir ve böylece çocuk tarafından sergilenen uygun olmayan davranışlar da azaltılabilir (Yanardağ, Yılmaz, 2010).

Ayrıca, su içerisindeki oyun becerilerinin çok sayıda zihinsel engelli çocuğa potansiyel öğrenme fırsatı sunabileceği belirtilmektedir (Yanardağ, Yılmaz, 2010). Zihinsel engelli çocuklar günlerinin büyük bir kısmını okul ve özel eğitim merkezleri gibi akademik becerileri öğrendikleri ve alışık oldukları ortamlarda geçirirken, topluma açık olan spor salonu veya havuz gibi kalabalık bir sosyal çevreden yeterince yararlanamamakta ve uyum sorunları yaşamaktadırlar. Havuzda gerçekleştirilecek su içi etkinliklerle zihinsel engelli çocuklara hareket becerileri kazandırılarak, okul dışında farklı bir sosyal çevrede akademik becerilerle sınırlı olan öğrenimi sosyal becerilerle genişletilmiş olacaktır (Yanardağ, Yılmaz, 2010).

Özel gereksinimli bireylerle su içinde yapılan aktiviteler; kas gücünü artırır, Oksijen alımını ve aerobik kapasiteyi artırır, Esnekliği artırır, Denge ve koordinasyonu iyileştirir, eklemlere zarar vermez, gevşeme sağlar, pozisyon duygusunu artırır, dolaşımı düzeltir, ruhsal stres ve gerginliği azaltır ve kendini iyi hissetmeyi sağlar (Olaru, 1998).

Özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması, son yıllarda en güncel konu haline gelmiştir. Çünkü hareket temelli etkinliklere katılım ve devamlılık, engellilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişmelerini sağlamakta, toplumsal yaşama başarılı katılımlarını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle, engelli bireylerin topluma olan uyumlarını sağlamak, bu süreci hızlandırmak ve sosyalleşmelerine katkıda bulunmak için hareket temelli etkinlikler bir araç olarak ele alınmalıdır.

“Engelli bireylerde uygulanan su içi aktivitelerin sosyal beceriler ve yaşam kalitesine etkisi” konulu araştırmalar belirli bir sistematik içinde incelenmiştir. Konuyla ilgili yapılan literatür taramasında aşağıda belirtilen aşama izlenmiştir;

2004-2015 YILLARI ARASINI KAPSAYAN ULUSAL VE ULUSLAR ALANDA YAYINLANMIş SİSTEMATİK LİTERATÜR ÇALIşMASI

	Anket	Betimsel Yöntem	Nitel Yöntem	Deneysel Yöntem	Meta Analiz
Yüksek Lisans Tezi	17	3	1	1	-
Doktora Tezi	2	-	-	-	-
Bilimsel Makale	6	-	-	1	2

Araştırmadan elde edilen bulgularda, 22’si Yüksek Lisans tezi (17’si anket, 3’ü betimsel yöntem, 1’i odak grup görüşmesi, 1’i deneysel yöntem), 2’si Doktora Tezi (2’si anket yöntemi), 9’u makale (6’sı anket, 2’si meta analiz, 1’i deneysel yöntem) çalışması olmak üzere toplam 33 çalışma tespit edilmiştir.

Bu çalışmaların 25’i anket, 3’ü betimsel yöntemde karşılaştırma modeli yöntemi, 2’si deneysel yöntem, 1’i nitel araştırmada odak grup görüşme yöntemi, 2’si meta analiz yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1: Bu çalışmalardan su içi aktivitesi, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi ile ilgili olanlar aşağıdaki gibidir.

Bilimsel Çalışmalar							
Tarih	Araştırmacı	Konu	Yöntem	Süre	Sayı	Yaş	Çalışmanın İçeriği
2004	Yılmaz M. ve ark.	Toplum kullanımına açık olan kapalı yüzme havuzunda yüzme eğitimine katılan otistik bozukluk gösteren çocuğun havuz ve suya uyum davranışları incelenmesi	Anket	10 hafta	1	-	Toplum kullanımına açık olan kapalı yüzme havuzunda 10 hafta yüzme eğitimine katılan otistik bozukluk gösteren çocuğun, havuz ve suya uyum davranışlarını incelemek amacı ile yaptığı çalışmada katılımcının, havuza yaklaşma, soya dokunma, havuza girme, havuzda çömelme, su kabarcıkları çıkarma ve suyun altına yüzünü daldırma gibi suya uyum davranışlarının tümünü kendiliğinden, herhangi bir sözel veya görsel ipucu almadan bağımsız sergilediğini, havuz ortamına ve suya uyum sağladığını belirlemiştir.
2009	Suveren S.ve ark.	Özürü çocuğuyla birlikte rekreasyon el su egzersizlerine katılımın ebeveynlerin düzeylerine etkisi	Anket	16 Hafta	9	-	Rekreasyonel su egzersizlerine, bedensel ve zihinsel engelli çocuklarıyla birlikte katılan ebeveynlerin, uyum düzeylerindeki değişimleri incelemek amacı ile yaptıkları çalışmanın sonucunda, 16 haftalık eğitim sonrasında, eğitime katılan çocukların ve ebeveynlerin sosyal uyumluluklarında olumlu bir şekilde artış olduğunu belirlemişlerdir.
2011	Yanardağ İ.ve ark.	Suda egzersizin otistik bozukluk gösteren çocuk tarafından Sergilenen tekrarlı/yinelenen davranışlar üzerine etkisinin incelenmesi		12 Hafta	1	-	Otistik bozukluk gösteren bir çocukla yapılan çalışmada, 12 hafta süreyle haftada üç gün, günde bir saat süreyle su içi etkinlikler uygulanarak, suda egzersizin otistik bozukluk gösteren çocuk tarafından sergilenen tekrarlı/yinelenen davranışlar üzerine etkisi incelenmiştir. 12 haftalık su içi egzersiz eğitim öncesi otistik bozukluk gösteren çocuğun tekrarlı davranış sayısı havuz ortamında 15 dakikalık serbest etkinlik sırasında ortalama 21.6 olarak hesaplanırken, eğitim sonrası davranış ortalaması 4.3 olarak tespit edilmiştir. Su içi etkinlikler sırasında ise davranış ortalaması ise 0.25 olarak belirlenmiştir. Çalışma sonucunda, havuz ortamında hedeflenen uygun motor davranışlar kazandırılarak, uygun olmayan tekrarlı davranışların azaltılabileceği vurgusu yapılmıştır.

Tablo 1: Devamı

2013	Yanardağ İ.ve ark.	Otizimli Çocuklar için Su Oyun Becerilerinde Video Öğretiminin Etkinliği	Ön test-son test	12 Hafta	1	-	Su da oyun becerilerinin öğretim etkinliğini video ipucu ile araştırmak ve otizimli çocukların motor performansı üzerinde su egzersiz eğitiminin etkilerini incelemek amacı ile yaptıkları çalışmada, 12 haftalık su egzersiz eğitimi sonrası, katılımcıların motor performanslarının ve su oyun becerilerinin arttığı, aynı zamanda öğrenilen becerilerinin sosyal yaşamlarına olumlu etkisi olduğu rapor edilmiştir.
2010	Y.Salem ve ark.	Toplum Merkezli Grup Su Programı Pilot çalışma	Anket	5 Hafta	-	-	Su egzersizleri yürüyüş sırasında oluşan bozuklukları ve fonksiyonel kısıtlılıkları ve spesifik olarak eklem hareketi, kas gücü, denge, duruş ve fonksiyonel faaliyetlere odaklanmış ve seanslar genellikle bilişsel ve sosyal becerilerin kullanımı teşvik eden grup etkinliklerinin etkisi olduğu görülmüştür.
2011	Elmahdy S. ve ark.	Engelli Çocuklar İçin Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Programlarının Mısır ve ABD Veli Tutumları Karşılaştırması	Anket			10-16	Engelli çocukların yüzme aktivite programlarının yaşam kalitesine ve sosyal katılımına etkisini incelemiştir. Yapılan çalışma da Mısır ve ABD 'li ailelerin çocuklarının yüzme eğitimi sonrasında sosyal becerilerinde ve yaşam kalitelerinde uyum olduğu gözlenmiştir.

Örnek olması açısından Tablo 1’de konu benzerliği olan araştırmaların en güncel olanlarına yer verilmeye çalışılmıştır. Çalışmalar araştırmacı, konu, yöntem, süre, denek, yaş ve yapılan çalışmanın içeriği olarak sunulmuştur. Çalışmaların içerikleri incelendiğinde, özel gereksinimli bireylerin genel özellikleri doğrultusunda yaşam kalitelerinin artırılması, günlük yaşam aktivitelerine daha fazla katılımlarının sağlanması, sosyalleşmeleri ve gelişimsel özelliklerine göre programların uygulanması çok önemlidir. Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktiviteler ve su içerisinde yapılan uygulamalar bireylerin günlük yaşam kalitelerinin artmasına, engelleriyle başa çıkabilmelerine, sosyalleşmelerine olumlu yönde katkı sağlayarak akranlarıyla iletişimlerini güçlendirmektedir. Bu nedenle özel gereksinimli bireylere yönelik hareket eğitimi ve fiziksel uygulamalar için gerekli kapalı ve açık alanlar düzenlenmeli, uygulanan eğitim programlarının süresi artırılmalı ve gelişim düzeyleri gözlemlenmelidir. Yapılan çalışmalarda ortak bir sonuç olarak, engelli çocukların genelde su içi etkinliklerden hoşlandıkları, suyun onları rahatlattığı ve suyun içinde ya da sudan hemen sonra yapılan etkinliklere daha iyi katıldıkları bildirilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli bireylerin, su içi aktivitelere katılımının, yüzme becerisi, sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisini incelemektir.

3.1.1. Alt Amaçlar ve Hipotezler

Yüzme egzersiz uygulamalarının öncesinde; Çalışma ve Kontrol grupları arasında

1. “Temel sosyal beceriler” açısından anlamlı bir fark yoktur.
2. “Temel konuşma becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
3. “İleri konuşma becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
4. “İlişkiyi başlatabilme becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
5. “İlişkiyi sürdürebilme becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
6. “Grupla iş yapma becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
7. “Duygusal beceriler” açısından anlamlı bir fark yoktur.
8. “Kendini kontrol etme becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
9. “Saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
10. “Sonuçları kabul etme becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
11. “Yönerge verme becerileri” açısından anlamlı bir fark yoktur.
12. “Bilişsel beceriler” açısından anlamlı bir fark yoktur.
13. “Yaşam kaliteleri” açısından anlamlı bir fark yoktur.

Yüzme egzersiz uygulamalarının sonunda; Çalışma ve kontrol grupları arasında

14. “Temel sosyal becerileri” açısından anlamlı bir fark vardır.
15. “Temel konuşma becerileri” anlamlı bir fark vardır.
16. “İleri konuşma becerileri” anlamlı bir fark vardır.

17. “İlişkiyi başlatabilme becerileri” anlamlı bir fark vardır.
18. “İlişkiyi sürdürebilme becerileri” anlamlı bir fark vardır.
19. “Grupla iş yapma becerileri” anlamlı bir fark vardır.
20. “Duygusal becerileri” anlamlı bir fark vardır.
21. “Kendini kontrol etme becerileri” anlamlı bir fark vardır.
22. “Saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri” anlamlı bir fark vardır.
23. “Sonuçları kabul etme becerileri” anlamlı bir fark vardır.
24. “Yönerge verme becerileri” anlamlı bir fark vardır.
25. “Bilişsel beceriler” açısından anlamlı bir fark vardır.
26. “Yaşam kaliteleri” açısından anlamlı bir fark vardır.
27. Çalışma grubunun yüzme becerilerinde anlamlı düzeyde bir gelişme vardır.

3.2. Araştırmanın Önemi

Zihinsel engelli bireylerin motor gelişimdeki yetersizliklerinin erken dönemde belirlenmesi ve gerekli müdahale programları ile tipik gelişim gösteren akranlarının motor gelişim seviyesine ulaşmasının sağlanması gerekir. Çünkü motor becerilerdeki gelişim günlük yaşam becerilerine aktararak kişinin toplumsal yaşama başarılı katılımı sağlanmakla birlikte, nihai hedef olan yaşam kalitesinde de iyileşme sağlanabilir. Akranlarına göre gelişimin çoğu alanında yetersizliği olan zihinsel engelli bireylerin toplumsal yaşama başarılı katılımları için ön şart olabilecek düzeyde önemli olan motor becerilerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Zihinsel engelli bireylerin genel özellikleri doğrultusunda yaşam kalitelerinin artırılması, günlük yaşam aktivitelerine daha fazla katılımlarının sağlanması, sosyalleşmeleri ve gelişimsel özelliklerine göre programların uygulanması gerekmektedir. İyi planlanmış ve dikkatli uygulanacak su içi aktivite programıyla, zihinsel engelli çocuklar yaşam boyu kullanabileceği motor becerileri kazanarak tüm gelişim alanlarına katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla su içerisindeki egzersiz eğitim programlarının geliştirilmesi, zihinsel engelli bireylerin tipik gelişim gösteren akranları gibi bağımsız iş yapabilme becerilerini geliştirebilmeleri ve bireysel yeteneklerinin gelişmesinde fiziksel aktivitelerin ve düzenli su içi etkinliklerinin artırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, zihinsel

engelli bireylerin, iyi planlanmış su içi aktivitelere katılımının, yüzme becerisi, sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisi olarak belirlenmiştir.

3.3. Araştırma Modeli

Araştırmada deneme modellerinden “Ön test-Son test” Kontrol Gruplu Araştırma Modeli” kullanılmıştır. Neden-sonuç ilişkilerini belirlemeye çalışmak amacı ile doğrudan araştırmacının kontrolü altında gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir. Ön-test/Son-test kontrol gruplu modelde, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, diğeri kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılır. Deneme modeliyle yapılan her araştırmada, mutlaka bir karşılaştırma vardır. (Karasar, 2006).

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler;

- 1.2015-2016 eğitim-öğretim yılı ile,
2. Araştırma 10-12 yaş arasında kız-erkek çocuklarla,
- 3.Hafif ve Orta derecede zihinsel engele sahip çocuklarla,
- 4.Başka bir engel durumuna sahip olmayan,
- 5.Yüzme ile ilgili daha önce hiçbir eğitim almamış olan, yüzme bilmeyenlerle,
- 6.Araştırma, İstanbul ili Bahçelievler belediyesi yüzme havuzu ve Eyüp- Özel Yıldız Dilbade Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi ile,
7. Araştırma, araştırmada kullanılan ölçme araçları; Sosyal Beceri Değerlendirme ölçeği (SBDÖ) ,SF36 Yaşam Kalitesi Ölçeği, Özel Olimpiyatlar Yüzme Beceri Testlerinden elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır.

3.5. Çalışma Grubu

Araştırmaya 10-12 yaş grubundaki hafif ve orta düzeyde zihinsel engele sahip 30 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz yöntem modeli ile 15 çalışma grubu, 15 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Çalışma grubu, İstanbul ili Bahçelievler belediyesi yüzme havuzunda eğitim alan 10-12 yaş grubundaki 15 hafif ve orta düzeyde zihinsel engele sahip öğrenci(6 kız,9erkek) oluşmaktadır.

Kontrol grubu, İstanbul ili Eyüp ilçesinde bulunan Özel Yıldız Dilbade Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde eğitim alan 10-12 yaş grubundaki 15 hafif ve orta düzeyde zihinsel engele sahip öğrenci(4kız,11erkek) oluşmaktadır.

Tablo 2: Çalışma grubu ve kontrol grubu eğitsel değerlendirme ve tanı

Kontrol Grubu				Çalışma Grubu			
Sıra No	Adı-Soyadı	Eğitsel Değerlendirme ve Tanı	Önerilen Eğitim	Sıra No	Adı-Soyadı	Eğitsel Değerlendirme ve Tanı	Önerilen Eğitim
1	A.Y	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi	1	A.K	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi
2	H.E	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi	2	C.A	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi
3	M.R	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi	3	M.E	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi
4	O.A	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi	4	F.D	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi
5	S.G	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi	5	S.S	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi
6	T.Ç	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi	6	C.T	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi
7	Y.D	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi	7	F.E	Hafif Düzeyde Z.E (50/55/70)	Bireysel ve Grup eğitimi
8	N.Ç	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	8	K.A	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi
9	E.S	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	9	M.E	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi
10	B.K	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	10	K.K	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi
11	E.C	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	11	H.S	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi
12	D.K	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	12	B.Y	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi
13	İ.Ö	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	13	G.K	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi
14	H.G	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	14	N.D	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi
15	D.A	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi	15	B.Y	Orta Düzeyde Z.E (35/40/50/55)	Bireysel ve Grup eğitimi

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan kontrol grubu ve çalışma grubu çocukları hafif ve orta düzeyde zihinsel engele sahip ve grup eğitimine katılabilir düzeydedirler.

Araştırmaya alınma kriterleri;

Katılımcıları değerlendirme aşamasında kriterler belirlenmiştir. Bunlar aşağıdaki gibidir;

- 10-12 yaş arasında (Kız-Erkek) olmak,
- Hafif ve Orta derecede zihinsel engele sahip olmak,
- Başka bir engel durumuna sahip olmayan,
- Yüzme bilmemek veya daha önce yüzme ile ilgili bir eğitim almamış olmak,
- Hareket becerilerini uygulayacak düzeyde fonksiyonel yeterliliğe sahip olmak,
- Aydınlatılmış Onam Formu velisi tarafından imzalanmış ve gönüllü olmak.

Araştırmadan çıkarılma kriterleri;

- Araştırmanın herhangi bir aşamasında gönüllüler kendi istekleri ile ayrılabilirler,

- Ölçümleri etkileyecek bir sakatlanma ya da rahatsızlık nedeniyle araştırmadan çıkarılacaklardır.

3.6. Veri Toplama Araçları

3.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu; yaş, cinsiyet ile ilgili soruları içermektedir (Ek-1).

3.6.2.Yüzme Beceri Testi

“Özel Olimpiyatlar Yüzme Beceri Testi“, yüzme eğitim programı alan bireylerin yüzme becerilerindeki ilerlemeyi değerlendirmek için geliştirilmiştir. İki bölümden oluşan ve öğretim aracı olarak da kullanılabilen ölçek, antrenörün benzer yeteneğe sahip bireyleri bir araya getirmesine, günlük eğitim programını belirlemesine ve sporcunun gelişimini gözlemesine yardım eder. Ölçeğin ilk bölümünde; suya alışma ile ilgili 5, suya girme ile ilgili 4, yüzüstü suda durma ile ilgili 5, sırtüstü suda durma ile ilgili 5, ayak çırpma ile ilgili 5, serbest stile başlama ile ilgili 5, serbest stilde dönüşle ilgili 6, sırtüstü yüzmeyle ilgili 4, sırtüstü yüzmeye başlama ile ilgili 4, sırtüstü dönüşle ilgili 4, kelebek stili ile ilgili 5, kelebek stil dönüşle ilgili 4, kurbağalama stil ile ilgili 5, kurbağalama dönüşle ilgili 6 madde vardır. Birinci bölüm toplam puanı 30 ve ikinci bölüm toplam puanı 30'dur. Her test denemesi için 5 deneme verilecektir, denemelerin üçünden başarılı olduğunda test formuna “1” puan, başarılı olmazsa “0” puan olarak işaretlenecektir. Değerlendirmede birinci ve ikinci bölümler için ayrı ayrı toplam puan dikkate alınacaktır (Nalbant, 2004) (Ek-2).

3.6.3. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (SBDÖ)

Avcıoğlu (2003) tarafından geliştirilmiş olan SBDÖ, 7 ile 12 yaşlarındaki çocukların sahip olması gereken sosyal becerileri içermektedir. SBDÖ, sosyal etkileşimi arttırmak için iletişim yetersizliklerine yardım etmede önemli olan becerileri ölçmeyi amaçlamaktadır ve beşli dereceleme şeklinde oluşturulmuş likert bir ölçektir. SBDÖ, 69 madde ve 12 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracıdır. Bunlar; temel sosyal beceriler ile ilgili 13, temel konuşma becerileri ile ilgili 4, ileri konuşma becerileri ile ilgili 5, ilişkiyi başlatma becerileri ile ilgili 5, duygusal becerileri ile ilgili 6, kendini kontrol etme becerileri ile ilgili 6, saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri ile ilgili 4, sonuçları kabul etme becerileri

ile ilgili 3, yönerge verme becerileri ile ilgili 4 ve bilişsel beceriler ile ilgili 6 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin tamamı olumlu yönde düzenlenmiştir. Maddelere verilen tepkiler “her zaman yapar,” “çok sık yapar,” “genellikle yapar,” “çok az yapar” ve “hiçbir zaman yapmaz” şeklinde derecelendirilmiştir. Her zaman yapar cevabı 5, hiç bir zaman yapmaz cevabı ise 1 puan almaktadır. Düşük puan, sosyal becerilere yeterince sahip olunmadığı, yüksek puan ise sosyal becerilere sahip olduğunu göstermektedir (Avcioğlu, 2003). (Ek-3)

3.6.4. SF- 36 Yaşam Kalite Ölçeği

Araştırmada katılımcıların yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla, 1987 yılında Ware ve Sherbourne tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1999 yılında Koçyiğit ve arkadaşları tarafından yapılmış olan SF-36 Yaşam Kalite Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 36 maddeden oluşur. Bu 36 madde sağlıkla ilgili 8 ayrı boyutu kapsar. 4 boyutta fiziksel sağlık, 4 boyutta mental sağlık olmak üzere 2 özel boyutta toplanabilir. Her boyut için maddelerin skorları kodlanmakta ve toplanmaktadır. Sıfırdan (en kötü sağlık) 100’e (en iyi sağlık durumu) kadar puanlı bir ölçek haline dönüştürülmektedir. Yapılan çalışmalarda SF-36’nın güvenilirliği oldukça yüksek olarak belirlenmiştir (Koçyiğit ve ark.1999). (Ek-4)

3.7. Araştırma Planı ve Takvimi

Çalışma grubu, haftada 2 gün temel yüzme becerilerini geliştirici su içi etkinlikler, haftada 1 gün temel yüzme becerilerini geliştirici ev içi egzersiz olmak üzere 14 hafta süre ile haftada 3 gün, yüzme becerilerini geliştirici programa katılmışlardır. Kontrol grubu ise günlük eğitim programına devam etmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecinde 14 haftalık olarak hazırlanmış olan su içi egzersiz programı ile incelenmiş olup, bu programın içerisinde araştırma grubu içerisinde yer alan bireylere uygulanan ilk ve son testler arasındaki farklılıklar gözlemlenmiştir.

Çalışmaya katılan çocuklara ve ailelerine çalışmanın amacı, içeriği, yöntemi ve süresi hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Su içi eğitim programı detaylı olarak anlatılmış ve ev içi egzersiz programı her hafta uygulamalı olarak araştırmacı tarafından ailelere gösterilmiştir. Havuzda güvenlik tedbirleri olarak; havuzda 4 eğitmen, 2 cankurtaran ve 1 sağlık görevlisi hazır bulunmuştur. Tüm çocukların ailelerine çalışmayla ilgili

bilgilendirme formu dağıtılmış ve ailelerden çocukların çalışmaya katılmasıyla ilgili yazılı onay alınmıştır. Aileler, çocuklarının katılımlarının gönüllü olduğu ve isterlerse çalışmanın herhangi bir aşamasında ayrılacakları konusunda bilgilendirilmişlerdir.

3.8. Çalışma Grubuna Uygulanan Su İçi Eğitim Programı

Çalışma grubuna uygulanmış eğitim programları araştırmacı tarafından hazırlanıp ek'teki(Ek-5) uzman değerlendirme formu ile birlikte uzmanlara sunulmuş ve uzmanlardan gelen düzeltme talepleri doğrultusunda yeniden düzenlenmiş tekrar uzmanlara gönderilmiş ve kesin onay alındıktan sonra ilgili programlar uygulamaya konulmuştur. Uygulama öncesi eğitimcilere eğitim programlarının uygulanması konusunda ön bilgi ve eğitim verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılan ailelere su içi eğitim programı detaylı olarak anlatılmış ve ev içi egzersiz programı her hafta uygulamalı olarak araştırmacı tarafından ailelere gösterilmiştir. (Ek-6)

Yüzme eğitim programı 14 hafta süre ile haftada iki gün sıklıkta, 10.00- 11.00 saatleri arasında uygulanmıştır. Birim seans öncesi ve sonrasında, yapılan ısınma ve soğuma devreleri onar dakika sürmüş ve programda her çocuk bir eğitimci tarafından takip edilerek denetlenmiştir. İlk 2 hafta, eğitimciler ve çocuklar arasındaki iletişimin gelişmesi, çocukların eğitimciye yaklaşması ve güven duyması, su içindeki etkinlikleri öğrenmesinin kolaylaşmasının amacıyla havuz dışında, statik alıştırmalar, germe egzersizleri yapılarak top oyunları oynatılmıştır.3.haftada, çocukların suya adaptasyonu için, havuz içinde, top ve benzeri su içi ekipman kullanılarak oyunlar oynatılmıştır. Çocukların yetenek seviyesi, su içinde beceriyi öğrenme ve uygulama yeteneği, su içinde durma ve ilerleyebilme mesafesi belirlenmiş, çocuklara nefes çalışmaları, ayak vuruşları, kol çalışmaları, kol-ayak ve nefes uyum çalışmaları birebir antrenörler tarafından yapılarak çocuğun su içinde güven duygusunun gelişmesi sağlanmıştır. (Ek-7)

3.9.Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizinde istatistik paket programı olan SPSS'in 22. versiyonu kullanılmıştır. Nicel verileri analiz etmek üzere hangi istatistik tekniklerin kullanılması gerektiğini belirlemek üzere öncelikle toplanan verilerin dağılımının normallik gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi kullanılarak belirlenmiştir.

Parametrik istatistik testlerin kullanılabilmesi için toplanan verilerin aralıklı ya da oransal olması, verilerin normal dağılım göstermesi ve grup varyansları eşit olması gereklidir. Bu üç durumdan herhangi birinin sağlanamaması durumunda analizde parametrik testler yerine parametrik olmayan testler kullanılır (Kalaycı, 2006; Büyüköztürk, 2005; Baştürk, 2010; Özdamar, 2004). Bu çalışmada toplanan verilerin dağılımının normallik gösterip göstermediğine dair yapılan Shapiro-Wilk testi sonuçları Tablo-3.'de verilmiştir.

Tablo 3: Çalışma grubuna ait sosyal beceri, yaşam kalitesi ve yüzme becerileri öntest ve sontest puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Shapiro-Wilk testi bulguları

		N	\bar{X}	Ss	Shapiro-Wilk	Sd	P
Öntest	Sosyal Beceri	30	1,71	,286	,913	30	,018*
	Yaşam Kalitesi	30	38,03	8,773	,882		,003*
	Yüzme Becerisi 1.Bölüm	15	7,47	,743	,716	15	,000*
	Yüzme Becerisi 2.Bölüm	15	,47	1,060	,508		,000*
Sontest	Sosyal Beceri	30	2,29	,450	,880	30	,003*
	Yaşam Kalitesi	30	50,02	16,349	,832		,000*
	Yüzme Becerisi 1.Bölüm	15	29,00	,000	-	-	-
	Yüzme Becerisi 2.Bölüm	15	21,73	1,83	,908	15	,125

(*) $p < 0,05$

Tablo-3.'de görüldüğü gibi Shapiro-Wilk analizi sonucunda yüzme becerisi birinci bölüm sontesti “ $Ss=,000$ ” olduğu için normallik analizi yapılamamıştır. Bunun dışında sosyal beceri ve yaşam kalitesi öntest ve sontest puanları, yüzme testi birinci ve ikinci bölümlere ait öntest puanları dağılımının normal dağılımdan anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde sosyal beceri ve yaşam kalitesi öntest ve sontest puanları, yüzme testi birinci ve ikinci bölümlerine ait öntest puanlarına ait anlamlılık değerleri kabul edilen değerden küçük çıkmıştır. Ayrıca yüzme becerisi ikinci bölüm sontesti anlamlılık değeri kabul değerden yüksek çıktığı için bu sonteste ait puanlar normal dağılım göstermektedir. Tablo-3.'de verilen bulgulardan yola çıkarak sosyal beceri ve yaşam kalitesi öntest ve sontest puanları, yüzme testi birinci ve ikinci bölümlere ait öntest puanların normal dağılmadığı söylenebilir. Bu doğrultuda çalışmada toplanan nicel verileri analiz etmek üzere parametrik olmayan istatistik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmanın alt amaçlarına göre kullanılan parametrik olmayan testler şunlardır:

Yüzme egzersiz uygulamalarının öncesinde;

- Çalışma ve Kontrol grupları arasında “Sosyal Beceri” alt boyutları açısından anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için betimsel istatistik teknikleri (aritmetik ortalama, standart sapma) ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
- Çalışma ve Kontrol grupları arasında “Yaşam Kalitesi” açısından anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için betimsel istatistik teknikleri (aritmetik ortalama, standart sapma) ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

Yüzme egzersiz uygulamalarının sonunda;

- Çalışma ve Kontrol grupları arasında “Sosyal Beceri” alt boyutları açısından anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için betimsel istatistik teknikleri (aritmetik ortalama, standart sapma) ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
- Çalışma ve kontrol grupları arasında “yaşam kalitesi açısından anlamlı bir farklılığın varlığını belirlemek için betimsel istatistik teknikleri (aritmetik ortalama, standart sapma) ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
- Çalışma grubunun yüzme becerilerinde anlamlı düzeyde bir gelişmenin varlığını belirlemek için betimsel istatistik teknikleri (aritmetik ortalama, standart sapma) ve Wilcoxon Testi kullanılmıştır.

Ayrıca çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocukların Sosyal Beceri alt boyutlarında elde ettikleri aritmetik ortalamalar yorumlanırken aşağıda Tablo-4’ de verilen puan aralıkları kullanılmıştır (Puan aralığı= (En yüksek değer-en düşük değer)/seçenek sayısı).

Tablo 4: Sosyal beceri ölçeğinde yer alan seçeneklere ait puan aralıkları

Seçenekler	Verilen Puanlar	Puan Aralığı
Her zaman	5	4,21-5,00
Çok sık yapar	4	3,41-4,20
Genellikle yapar	3	2,61-3,40
Çok az yapar	2	1,81-2,60
Hiçbir zaman	1	1,00-1,80

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulguların sunumunda alt amaçların sırası dikkate alınmıştır. Bu bağlamda önce Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğinin alt boyutlarına, SF36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Özel Olimpiyatlar Yüzme Beceri Testi öntest ve sontest bulgularına yer verilmiştir.

1. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğine Ait Öntest Bulguları

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Temel Sosyal Beceriler” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-5’de verilmiştir.

Tablo 5: Temel sosyal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Temel Sosyal Beceriler	Kontrol	15	13,83	207,50	87,50	,305*
	Çalışma	15	17,17	257,50		

(*) $p>0,05$

Tablo-5’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda temel sosyal beceriler açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p<,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun temel sosyal beceriler öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 87,50; $p=,305$). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol grubunun temel sosyal becerilerde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Temel Konuşma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-6’da verilmiştir.

Tablo 6: Temel konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Temel Konuşma Becerileri	Kontrol	15	11,50	172,50	52,50	,011*
	Çalışma	15	19,50	292,50		

(*)p<0,05

Tablo- 6’da da görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda temel konuşma becerileri alt boyutunda çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun temel konuşma becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U= 52,50; p=,011). Tablo-6’da yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında temel konuşma becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (19,50) ve ST (292,50) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=11,50; ST=172,50) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre temel konuşma becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “İleri Konuşma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-7’de verilmiştir.

Tablo 7: İleri konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İleri Konuşma Becerileri	Kontrol	15	13,00	270,00	75,00	,126*
	Çalışma	15	18,00	195,00		

(*)p>0,05

Tablo-7’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ileri konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun ileri konuşma becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 75,00; p=,126). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol grubunun ileri konuşma becerilerinde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “İlişkiyi Başlatabilme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer

alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-8’de verilmiştir.

Tablo 8: İlişkiyi başlatabilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İlişkiyi Başlatabilme Becerileri	Kontrol	15	12,70	190,50	70,50	,081*
	Çalışma	15	18,30	274,50		

(*)p>0,05

Tablo-8’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ilişkiyi başlatabilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun ilişkiyi başlatabilme becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 70,50; p=,081). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol grubunun ilişkiyi başlatabilme becerilerinde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “İlişkiyi Sürdürebilme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-9’da verilmiştir.

Tablo 9: İlişkiyi sürdürebilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İlişkiyi Sürdürebilme Becerileri	Kontrol	15	17,60	264,00	81,00	,202*
	Çalışma	15	13,40	201,00		

(*)p>0,05

Tablo-9’da da görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ilişkiyi sürdürebilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun ilişkiyi sürdürebilme becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 81,00; p=,202). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol grubunun ilişkiyi sürdürebilme becerilerinde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Grupla İş Yapma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-10’da verilmiştir.

Tablo 10: Grupla iş yapma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Grupla İş Yapma Becerileri	Kontrol	15	18,67	280,00	65,00	,049*
	Çalışma	15	12,33	185,00		

(*)p<0,05

Tablo-10’da da görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda grupla iş yapma becerileri alt boyutunda çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun grupla iş yapma becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır.

(U= 65,00 ; p=,049). Tablo-10’da yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında grupla iş yapma becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın kontrol grubu lehine olduğu görülmektedir. Kontrol grubu SO (18,67) ve ST (280,00) değerleri çalışma grubunun değerlerinden (SO=12,33; ST=185,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde kontrol grubunda yer alan çocukların çalışma grubuna göre grupla iş yapma becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Duygusal Beceriler” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-11’de verilmiştir.

Tablo 11: Duygusal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Duygusal Beceriler	Kontrol	15	11,77	176,50	56,50	,019*
	Çalışma	15	19,23	288,50		

(*)p<0,05

Tablo-11’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda duygusal beceriler alt boyutunda çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun

duygusal beceriler öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U= 56,50 ; p=,019). Tablo-11’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamaları (ST) dikkate alındığında duygusal becerilerde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (19,23) ve ST (288,50) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=11,77; ST=176,50) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre duygusal becerileri daha sık sergiledikleri söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Kendini Kontrol Etme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-12’de verilmiştir.

Tablo 12: Kendini kontrol etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kendini Kontrol Etme Becerileri	Kontrol	15	16,00	240,00	150,00	,775*
	Çalışma	15	15,00	225,00		

(*)p>0,05

Tablo-12’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda kendini kontrol etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun kendini kontrol etme becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 150,00; p=,775). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol grubunun kendini kontrol etme becerilerinde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Saldırgan Davranışlarla Başa Çıkma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-13’de verilmiştir.

Tablo 13: Saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Saldırgan Davranışlarla Başa Çıkma Becerileri	Kontrol	15	17,30	259,50	85,50	,267*
	Çalışma	15	13,70	205,50		

(*)p>0,05

Tablo-13’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 85,50; $p = ,267$). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol gruplarının saldırgan davranışlarla başa çıkma becerilerinde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Sonuçları Kabul Etme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-14’de verilmiştir.

Tablo 14: Sonuçları kabul etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sonuçları Kabul Etme Becerileri	Kontrol	15	18,87	283,00	62,00	,037*
	Çalışma	15	12,13	182,00		

(*) $p < 0,05$

Tablo-14’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda sonuçları kabul etme becerileri alt boyutunda çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun sonuçları kabul etme becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U= 62,00; $p = ,037$). Tablo-14’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında sonuçları kabul etme becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın kontrol grubu lehine olduğu görülmektedir. Kontrol grubu SO (18,87) ve ST (283,00) değerleri çalışma grubunun değerlerinden (SO=12,13; ST=182,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde kontrol grubunda yer alan çocukların çalışma grubuna göre sonuçları kabul etme becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Yönerge Verme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-15’de verilmiştir.

Tablo 15: Yönerge verme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Yönerge Verme Becerileri	Kontrol	15	13,23	198,50	78,50	,161*
	Çalışma	15	17,77	266,50		

(*)p>0,05

Tablo-15’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda yönerge verme becerileri açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun yönerge verme becerileri öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 78,50; p=,161). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol grubunun yönerge verme becerilerinde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Bilişsel Beceriler” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-16’da verilmiştir.

Tablo 16: Bilişsel beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Bilişsel Beceriler	Kontrol	15	15,00	225,00	105,00	,775*
	Çalışma	15	16,00	240,00		

(*)p>0,05

Tablo-16’da da görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda bilişsel beceriler açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun bilişsel beceriler öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U=105,00; p=,775). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma ve kontrol grubunun bilişsel becerilerde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

2. Yaşam Kalitesi Ölçeğine Ait Öntest Bulguları

Yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde “Yaşam Kalitesi açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-

Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin betimsel istatistik bulguları ve Mann-Whitney U analizine ilişkin bulgular ise Tablo-17’de verilmiştir.

Tablo 17: Yaşam Kalitesi açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam Kalitesi	Kontrol	15	31,58	4,309	8,60	129,00	9,00	,000*
	Çalışma	15	44,47	7,201	22,40	336,00		

(*)p<0,05

Tablo-17’de görüldüğü gibi yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde yaşam kalitesi açısından çalışma ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun yaşam kalitesi öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U= 9,00; p=,000). Tablo-17’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında yaşam kalitesinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (22,40) ve ST (336,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=8,60; ST=129,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları öncesinde çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu söylenebilir.

3. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğine Ait Sontest Bulguları

Temel sosyal beceriler alt boyutu açısından çalışma ve kontrol grubu arasında sontestte anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır.

Tablo 18: Temel sosyal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Temel Sosyal Beceriler	Kontrol	15	10,00	150,00	30,00	,000*
	Çalışma	15	21,00	315,00		

(*)p<0,05

Tablo-18’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda temel sosyal beceriler alt boyutunda çalışma ve kontrol grupları sontestleri arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun temel sosyal beceriler sontestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U= 30,00; p=,000). Tablo-18’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında temel sosyal becerilerde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın

çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (21,00) ve ST (315,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=10,00; ST=150,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre temel sosyal becerileri daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Temel Konuşma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-19’da verilmiştir.

Tablo 19: Temel konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Temel Konuşma Becerileri	Kontrol	15	10,47	157,00	37,00	,001*
	Çalışma	15	20,53	308,00		

(*)p<0,05

Tablo-19’da da görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda temel konuşma becerileri alt boyutu son testinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun temel konuşma becerileri son testlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U= 37,00; p=,001). Tablo-19’da yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında temel konuşma becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (20,53) ve ST (308,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=10,47; ST=157,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre temel konuşma becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında temel konuşma becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “İleri Konuşma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan

çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. .Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-20’de verilmiştir.

Tablo 20: İleri konuşma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İleri Konuşma Becerileri	Kontrol	15	9,90	148,50	28,50	,000*
	Çalışma	15	21,10	316,50		

(*)p<0,05

Tablo-20’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ileri konuşma becerileri alt boyutu sontestinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun ileri konuşma becerileri sontestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U= 28,50 ; p=,000). Tablo-20’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında ileri konuşma becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (21,10) ve ST (316,50) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=9,90; ST=148,50) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre ileri konuşma becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında ileri konuşma becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “İlişkiyi Başlatabilme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-21’de verilmiştir.

Tablo 21: İlişkiyi başlatabilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İlişkiyi Başlatabilme Becerileri	Kontrol	15	9,40	141,00	21,00	,000*
	Çalışma	15	21,60	324,00		

(*)p<0,05

Tablo-21’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ilişkiyi başlatabilme becerileri alt boyutu sontestinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği

analizde iki grubun ilişkiyi başlatabilme becerileri sonestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerdan küçük çıkmıştır (U= 21,00 ; p=,000). Tablo-21’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında ilişkiyi başlatabilme becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görölmektedir. Çalışma grubu SO (21,60) ve ST (324,00) değeri kontrol grubunun değeriinden (SO=9,40; ST=141,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre ilişkiyi başlatabilme becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında ilişkiyi başlatabilme becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “İlişkiyi Sürdürebilme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-22’de verilmiştir.

Tablo 22: İlişkiyi sürdürebilme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İlişkiyi Sürdürebilme Becerileri	Kontrol	15	8,77	131,50	11,50	,000*
	Çalışma	15	22,23	333,50		

(*)p<0,05

Tablo-22’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ilişkiyi sürdürebilme becerileri alt boyutu sonestinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değeriinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun ilişkiyi sürdürebilme becerileri sonestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerdan küçük çıkmıştır (U=11,50; p=,000). Tablo-22’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında ilişkiyi sürdürebilme becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görölmektedir. Çalışma grubu SO (22,23) ve ST (333,50) değeri kontrol grubunun değeriinden (SO=8,77; ST=131,50) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre ilişkiyi sürdürebilme becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında ilişkiyi sürdürebilme becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Grupla İş Yapma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-23’de verilmiştir.

Grupla iş yapma becerileri alt boyutu açısından çalışma ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır.

Tablo 23: Grupla iş yapma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Grupla İş Yapma Becerileri	Kontrol	15	14,00	210,00	90,00	,367*
	Çalışma	15	17,00	255,00		

(*)p>0,05

Tablo-23’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda grupla iş yapma becerileri açısından çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun grupla iş yapma becerileri sonestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (U= 90,00; p=,367). Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma ve kontrol grubunun grupla iş yapma becerilerinde benzer sıklık düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Bu doğrultuda araştırmada gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının çocuklarda grupla iş yapma becerilerini geliştirmede etkisiz kaldığı söylenebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Duygusal Beceriler” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-24’de verilmiştir.

Duygusal beceriler alt boyutu açısından çalışma ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır.

Tablo 24: Duygusal beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Duygusal Beceriler	Kontrol	15	8,67	130,00	10,00	,000*
	Çalışma	15	22,33	335,00		

(*)p<0,05

Tablo-24’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda duygusal beceriler alt boyutu son testinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “ $p<,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun duygusal beceriler son testlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U=10,00; $p=,000$). Tablo-24’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında duygusal becerilerde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (22,23) ve ST (333,50) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=8,67; ST=130,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre duygusal becerileri daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında duygusal becerilerde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Ölçeği”nin alt boyutu olan “Kendini Kontrol Etme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-25’de verilmiştir.

Tablo 25: Kendini kontrol etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kendini Kontrol Etme Becerileri	Kontrol	15	11,07	166,00	46,00	,005*
	Çalışma	15	19,93	299,00		

(*) $p<,05$

Tablo-25’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda kendini kontrol etme becerileri alt boyutu son testinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “ $p<,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun kendini kontrol etme becerileri son testlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U=46,00; $p=,005$). Tablo-25’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında kendini kontrol etme becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (19,93) ve ST (299,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=11,07; ST=166,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre kendini kontrol etme becerilerini daha

sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında kendini kontrol etme becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Saldırgan Davranışlarla Başa Çıkma Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-26’da verilmiştir.

Tablo 26: Saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Saldırgan Davranışlarla Başa Çıkma Becerileri	Kontrol	15	10,93	164,00	44,00	,004*
	Çalışma	15	20,07	301,00		

(*)p<0,05

Tablo-26’da da görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri alt boyutu sonucunda çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri sonucuna ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U=44,00; p=,004). Tablo-26’da yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında saldırgan davranışlarla başa çıkma becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (20,07) ve ST (301,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=10,93; ST=164,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre saldırgan davranışlarla başa çıkma becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında saldırgan davranışlarla başa çıkma becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Sonuçları Kabul Etme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-27’de verilmiştir.

Tablo 27: Sonuçları kabul etme becerileri açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sonuçları Kabul Etme Becerileri	Kontrol	15	12,17	182,50	62,50	,037*
	Çalışma	15	18,83	282,50		

(*)p<0,05

Tablo-27’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda sonuçları kabul etme becerileri alt boyutu sonestinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun sonuçları kabul etme becerileri sonestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerdan küçük çıkmıştır (U=62,50; p=,037). Tablo-27’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında sonuçları kabul etme becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görölmektedir. Çalışma grubu SO (18,83) ve ST (282,50) değeri kontrol grubunun değerdlerinden (SO=12,17; ST=182,50) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre sonuçları kabul etme becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında sonuçları kabul etme becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Yönerge Verme Becerileri” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-28’de verilmiştir.

Tablo 28: Yönerge verme becerileri açısından çalış ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Yönerge Verme Becerileri	Kontrol	15	10,93	164,00	44,00	,004*
	Çalışma	15	20,07	301,00		

(*)p<0,05

Tablo-28’de de görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda yönerge verme becerileri alt boyutu sonestinde çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun yönerge verme becerileri sonestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerdan küçük çıkmıştır (U=44,00; p=,004). Tablo-28’de yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST)

dikkate alındığında yönerge verme becerilerinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (20,07) ve ST (301,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=10,93; ST=164,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre yönerge verme becerilerini daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında yönerge verme becerilerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği”nin alt boyutu olan “Bilişsel Beceriler” açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-29’da verilmiştir.

Tablo 29: Bilişsel beceriler açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

Alt Boyut	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Bilişsel Beceriler	Kontrol	15	12,00	180,00	60,00	,029*
	Çalışma	15	19,00	285,00		

(*)p<0,05

Tablo-29’da da görüldüğü gibi yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda bilişsel beceriler alt boyutu sonucunda çalışma ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun bilişsel beceriler sonucunda ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (U=60,00; p=,029). Tablo-29’da yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamaları (ST) dikkate alındığında bilişsel becerilerde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO(19) ve ST (285,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=12,00; ST=180,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubuna göre bilişsel becerileri daha sık sergiledikleri söylenebilir. Çalışma ve kontrol grubu arasında bilişsel becerilerde ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın etkenlerinden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamalarının etkisi gösterilebilir.

4.Yaşam Kalitesi Ölçeğine Ait Sontest Bulguları

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda “Yaşam Kalitesi açısından çalışma ve kontrol gruplarında yer alan çocuklar arasında anlamlı farklılığın varlığını belirlemek için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular ise Tablo-30’da verilmiştir.

Tablo 30: Yaşam Kalitesi açısından çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi bulguları

	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Yaşam Kalitesi	Kontrol	15	34,50	4,407	8,00	120,00	,000	,000*
	Çalışma	15	65,54	4,255	23,00	345,00		

(*)p<0,05

Tablo-30’da görüldüğü yüzme gezersiz uygulamaları sonunda çalışma ve kontrol grupları arasında yaşam kalitesi açısından anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde çalışma ve kontrol grupları yaşam kalitesi sontestlerine ait anlamlılık değerleri kabul değerden küçük çıkmıştır (Yaşam kalitesi U=000, p=,000). Tablo-30’da yer alan sıra ortalamaları (SO) ve sıra toplamları (ST) dikkate alındığında yaşam kalitesinde gruplar arasında çıkan anlamlı farklılığın çalışma grubu lehine olduğu görülmektedir. Çalışma grubu SO (23,00) ve ST (345,00) değerleri kontrol grubunun değerlerinden (SO=8,00, ST=120,00) daha yüksektir. Bu doğrultuda araştırmada gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubu çocuklarının yaşam kalitesinde kontrol grubuna göre daha fazla gelişim sergiledikleri söylenebilir. Bu gelişimdeki anlamlı farklılığı ortaya çıkartan etkenlerden biri olarak araştırmada çalışma grubunda gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamaları gösterilebilir.

5. Çalışma Grubuna Ait Yüzme Becerileri Testi Bulguları

Yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubu çocuklarının yüzme becerilerindeki gelişimin varlığını belirlemek üzere öntest ve sontest puanlarının karşılaştırıldığı Wilcoxon testi kullanılmıştır. Bu analize ilişkin betimsel istatistik ve Wilcoxon testi bulguları Tablo-31’de verilmiştir.

Tablo 31: Yüzme becerileri açısından çalışma grubu öntest ve sontest puanlarına ait Wilcoxon testi bulguları

		N	\bar{X}	Ss		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
1.Bölüm	Öntest	15	7,47	,743	Azalanlar	0	,00	,00	-3,502	,000*
	Sontest	15	29,00	,00	Artanlar	15	8,00	120,00		
					Eşit	0				
					Toplam	15				
2.Bölüm	Öntest	15	,47	1,060	Azalanlar	0	,00	,00	-3,422	,001*
	Sontest	15	21,73	1,831	Artanlar	15	8,00	120,00		
					Eşit	0				
					Toplam	15				

Azalanlar=sontest<öntest; Artanlar=sontest>öntest; Eşit=sontest=öntest; (*)p<0,05

Tablo-31’de görüldüğü gibi yüzme egzersiz uygulamaları sonunda yüzme becerileri testi 1. Bölümünde çalışma grubunda yer alan çocukların tamamı sontestte önteste göre daha yüksek puan almışlardır. Wilcoxon testi sonucunda çalışma grubu çocuklarının 1. Bölümde öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde çalışma grubunun yüzme testi 1. Bölüm öntest ve sontestine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (1.Bölüm z=-3,502, p=,000). Tablo-31’de 1. Bölümün sıra ortalaması (SO) ve sıra toplamları (ST) değerlerine bakıldığında çalışma grubu sontestine ait SO (8,00) ve ST (120,00) değerlerinin öntest değerlerine (SO=,00; ST=,00) göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubu çocuklarının yüzme testi 1.Bölümde yer alan becerilerde gelişim gösterdikleri söylenebilir. Bu gelişimi ortaya çıkartan etkenlerden biri olarak araştırmada gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamaları gösterilebilir.

Tablo-31’de görüldüğü gibi yüzme egzersiz uygulamaları sonunda yüzme becerileri testi 2. Bölümünde çalışma grubunda yer alan çocukların tamamı sontestte önteste göre daha yüksek puan almışlardır. Wilcoxon testi sonucunda çalışma grubu çocuklarının 2. Bölümde öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir farklılık söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde çalışma grubunun yüzme testi 2. Bölüm öntest ve sontestine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (2.Bölüm z=-3,422, p=,001). Tablo-31’de 2. Bölümün sıra ortalaması (SO) ve sıra toplamları (ST) değerlerine bakıldığında çalışma grubu sontestine ait SO (8,00) ve ST (120,00) değerlerinin öntest değerlerine (SO=,00; ST=,00) göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamaları sonunda çalışma grubu çocuklarının yüzme testi 2.Bölümünde yer alan becerilerde gelişim gösterdikleri söylenebilir. Bu gelişimi ortaya çıkartan etkenlerden biri olarak araştırmada gerçekleştirilen yüzme egzersiz uygulamaları gösterilebilir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bulgularına ilişkin diğer araştırma sonuçlarından yararlanılarak yapılan değerlendirmelere yer verilmiştir.

Su içi aktivitelere katılımın yüzme becerisi, sosyal beceriler ve yaşam kalitesine etkisi açısından iki grup arasında çalışma grubu lehine anlamlı bir farkın ortaya çıkması, yani çalışma grubu çocuklarının kontrol grubundaki çocuklara göre yüzme becerisi, sosyal beceriler ve yaşam kalitesinde daha fazla gelişim göstermesi çalışma grubu ile yapılan su içi egzersiz eğitim uygulamalarına bağlanabilir. Yüzme becerisi, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi gelişimine yönelik birçok araştırmada hazırlanan programların, uygulanan yöntem ve tekniklerin etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır ((Pehlavan 2010), Çavdar (2011), İlhan (2008), Demirdağ (2010), Yaman (2015), Aydın ve ark, (2015), Elmahdy ve ark., (2011) , Suveren (2009), Yılmaz ve ark. (2004), Yılmaz ve ark, (2010), Kafkas (2014), Yanardağ ve ark. (2013)).

Pehlavan (2010), araştırmasında Türk halk oyunları programı uygulayarak zihinsel engelli çocukların sosyal beceri ölçeğinin alt boyutlarından; temel sosyal beceriler, ilişkiyi başlatabilme becerileri, ilişkiyi sürdürme becerileri, duygusal beceriler, kendini kontrol etme becerileri, grupla iş yapma becerileri, saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri, yönerge verme becerilerinde gösterdikleri gelişimi belirlemeyi amaçlamıştır. Su içi aktivite programına katılan çalışma grubundaki bireylerde sosyal beceri alt boyutlarının gelişiminde ön test ve son test verileri arasında ön teste göre olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Çavdar (2011), tarafından yapılan öğretilebilir zihinsel engelli öğrencilerde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin toplumsallaşma düzeylerine etkisini” araştıran çalışmasında uygulama grubundaki düzenli beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan çocukların “İletişim, başkalarının farkında olma, başkaları ile etkileşim, grup etkinliklerine katılım” alanlarının tümünde kontrol grubuna göre daha anlamlı gelişme gösterdiği bulunmuştur. Araştırma sonunda, çalışma grubu çocuklarının su içi egzersiz uygulamaları sonunda sosyal becerilerin alt boyutları ile benzerlik göstermektedir.

İlhan (2008), Araştırmasında zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisini belirlemeye çalışmıştır. Su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının sosyal becerilerinde olumlu yönde etki bulunmuştur. Demirdağ (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırma ile gerçekleştirilen bu çalışma arasında benzerlik olduğu söylenebilmektedir.

Block ve arkadaşları (2001), zihinsel engelli bireylere özel olimpiyatlar fiziksel aktivite programını 12 hafta süresince uygulamışlardır. Çalışma sonunda yapılan gözlem formu sonucunda; benlik, arkadaşlar arası iletişim ve kendi kendilerini ifade etmede anlamlı gelişme gösterdikleri, ayrıca bütün araştırma grubu üyelerinin çalışma öncesi alınan motor değerlerine göre çalışma sonrasında artış olduğu bulunmuştur.

Zihinsel engelli bireylerde sosyal becerilerini araştıran çalışmalardan birisi de Yaman (2015) aittir. Beden eğitimi ve oyunun hafif düzey zihinsel engelli bireylerin sosyal beceri kazanımları üzerine etkisini araştırdığı çalışmasının sonucunda kendini değerli hissetme, hoşgörülü olma, rekabet duygusu, takım çalışması, grup üyeliği, öz güven gibi birçok kişisel alanda etkili olup, beden eğitimi ve oyun uygulamalarının elde edilen bulgular sonucunda aktivitelerin çocukların sosyal becerilerinin gelişimlerin olumlu rol oynadığı yönündedir. Araştırma sonunda gerçekleştirilen bu çalışma ile arasında tutarlılık olduğu görülmektedir.

Çadır (2008), çalışmasında müzik terapi yöntemine dayalı olarak hazırlanan ve müzik etkinlikleriyle desteklenen sosyal beceri öğretim programından yararlanan zihinsel engelli öğrencilerin, öğretilmeye çalışılan başkalarını oyun oynamaya davet etme, başkalarından aldığı eşyayı geri getirme becerisi ile üstlendiği görev ya da görevleri yerine getirme becerilerini öğrendikleri sonucuna ulaşmıştır. Zihinsel engelli çocuklar için planlanmış etkinlikler sosyal beceri düzeylerine olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Çelik ve arkadaşları (2010) tarafından, “Otistik Çocuklara Yaptırılan Artistik Buz Pateni Aktivitesinin Sosyal Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi” isimli araştırmasında; Otizmli çocuklara buz pateni aktivitesi yaptırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; Otizmli bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarının beceri düzeyinde gelişmeler olduğunu, sosyal gelişimlerinde olumlu katkılar sağlandığı görülmüştür.

Yapılan çalışma da su içi aktivite program sonucunda eğitime tabi tutulan çalışma grubunun kontrol grubuna nazaran yaşam kalitesini arttırmaya yönelik olumlu gelişmeler gösterdiği görülmüştür (Tablo-4.56). Özkan (2014), “Hafif derecede zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi etkinliklerinin motor, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi” çalışmasında hafif derecede zihinsel engelli çocuklarda motor, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin uygulama grubunun lehine ve daha anlamlı düzeyde gerçekleştiği görülmüştür. Düzenli ve programlı beden eğitimi aktiviteleri hafif derecede zihinsel engelli çocukların motor, sosyal becerilerini ve yaşam kalitesini geliştirerek etkili sonuçlar sağlayabildiği bu çalışma araştırmamızla benzer sonuç ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle zihinsel engelli çocukların yaşam kalitesini arttırabilmek için mümkün olabildiğince yaş gruplarına uygun fiziksel aktivite alanları ve eğitim programlarının uygulanması gerekir.

Beyazıt (2006), zihinsel engelli çocuk üzerinde yaptığı çalışmada eğitilebilir zihinsel engellilerde beceri ve hareket eğitiminin, onların motor gelişim düzeyine, aynı zamanda da bireysel gelişimleri üzerine olumlu etki sağladığını tespit etmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım bireyin sosyal gelişimini ve sosyal ilişki kurabilme yeteneğini olumlu yönde etkileyerek aktif bir yaşam sürmesini ve yalnızlık duygusunun azaltılabilmesine katkı da bulunabilir ve bunun sonucunda yaşam kalitesi artar. Kuhlthau ve arkadaşlarının (2010) ve Murphy ve Carbone'nin (2008) yaptıkları araştırmada fiziksel aktivite programlarının yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğunu sonucunu bulmuşlardır.

Aydın ve arkadaşları (2015), tarafından yapılan “Serebral palsili (beyin felçli) hastalara yaptırılan su içi egzersizlerinin yaşam kalitelerine etkisinin incelenmesi” çalışmasında 10 haftalık su içi egzersiz çalışmaları yapılmış ve çalışma sonunda su içi egzersiz programları çocukların bağımsız fonksiyonlarına ve yaşam kalitelerine olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Uygulanan su içi egzersiz programının yapılan çalışmayla benzerlik göstermektedir. Bu nedenle çeşitli su içi aktivite programlarının uygulanması özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesinin artmasında olumlu sonuçlar göstermektedir.

Elmahdy S. ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise engelli çocuklar için uyarlanmış fiziksel aktivite programlarının Mısır Ve ABD’leri veli tutumlarının karşılaştırılmasında engelli çocukların yüzme aktivite programlarının yaşam kalitesine ve sosyal katılımına etkisini incelenmiştir. Yapılan çalışma sonrasında Mısır ve

ABD ‘li ailelerin çocuklarının yüzme eğitimi sonrasında sosyal becerilerinde ve yaşam kalitelerinde uyum olduğu gözlenmiştir. Benzer bir şekilde Suveren ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan “Özürlü çocuğuyla birlikte rekreasyon el su egzersizlerine katılımın ebeveynlerin uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi” çalışmasında rekreasyonel su egzersizlerine, bedensel ve zihinsel engelli çocuklarıyla birlikte katılan ebeveynlerin, uyum düzeylerindeki değişimleri incelemek amacı ile yaptıkları çalışmanın sonucunda, eğitime katılan çocukların ve ebeveynlerin sosyal uyumluluklarında ve yaşam kalitelerinde olumlu bir şekilde artış olduğu elde edilen bulgular arasında yerini almaktadır.

Gerçekleştirilen bu çalışma içerisinde 14 haftalık su aktiviteleri sonrasında çalışma grubu içerisinde yer alan öğrencilerin sosyal beceriler ve yaşam kalitesinde artış gerçekleştiği, ön test ve son test bulgularına göre anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Yılmaz ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da elde edilen verilere göre 10 hafta yüzme eğitimine katılan otistik bozukluk gösteren çocuğun, havuz ve suya uyum davranışlarını incelemek amacı ile yaptığı çalışmada katılımcının, havuza yaklaşma, soya dokunma, havuza girme, havuzda çömelme, su kabarcıkları çıkarma ve suyun altına yüzünü daldırma gibi suya uyum davranışlarının tümünü kendiliğinden, herhangi bir sözel veya görsel ipucu almadan bağımsız sergilediğini, havuz ortamına ve suya uyum sağladığını belirlenmiştir. Bu bağlamda hazırlanan çalışma ile Yılmaz ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma arasında tutarlılık bulunduğunu göstermektedir.

Aynı şekilde Kafkas ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen “Otistik bir çocuğa sabit bekleme süreli öğretimle yüzme tekniklerinin öğretimi incelenmesi” çalışmasında hazırlanan program 104 hafta boyunca haftada 8 saat olmak üzere uygulanan eğitim programı sonunda katılımcıya verilen sabit bekleme süreli ipuçlarına uygun tepki verme oranının da büyük bir artış görülmüştür. Uygulanan bireyselleştirilmiş yüzme ve fiziksel aktivite programı ile katılımcının akranlarına göre temel yüzme becerilerini edindiği, serbest, sırtüstü ve kurbağalama stillerinde başarılı bir şekilde yüzdüğü gözlemlenmiştir. Su içi aktivite programına tabi tutulan çalışma grubunun uygulanan son test oranlarında artış gözlemlenmiş ve gerçekleştirilen bu çalışma ile benzer bulgular elde edilmiştir.

Yanardağ ve arkadaşları (2013) tarafından otizmli çocuklara yönelik hazırlanmış olduğu çalışma içerisinde suda oyun becerilerinin öğretim tekniğinin video ipucu ile araştırarak motor performansı, su eğitiminin etkilerini belirlemek amacıyla 12 haftalık su egzersiz

eğitimi programı dâhilinde motor performanslarının, su oyun becerilerinin arttığı, aynı zamanda öğrenilen becerilerinin sosyal yaşamlarına olumlu etkisi olduğu rapor edilmiştir. Hazırlanan bu çalışma da çalışma grubu çocuklarına uygulanan eğitim programının yüzme becerilerini geliştirdiği söylenebilir.

Araştırmalara genel olarak bakıldığında su içi aktivitelere katılımının yüzme becerisi, sosyal beceriler ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Bu araştırma sonunda da çalışma grubunda yer alan zihinsel engelli çocukların yüzme becerisinde, sosyal becerilerinde ve yaşam kalitelerinde uygulama sonunda olumlu yönde gelişme olduğu bulunmuştur. Bu sonuç yukarıda verilen araştırmaların da sonuçlarını destekler niteliktedir.

6. SONUÇLAR

Özel gereksinimli bireylerde su içi aktivitelerin sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi çalışmasında elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde gösterilmiştir. Bu çalışmada 30 hafif ve orta düzeyde zihinsel engelli çocukların oluşturduğu örnekleme uygulanan su içi aktivite programının içeriği göz önünde bulundurularak zihinsel engelli çocuklarda sosyal beceri, yaşam kalitesi ve yüzme beceri düzeylerine olumlu katkı sağlandığı sonucu edinilmiştir. Araştırmanın bütünü içerisinde sonuçlar şunlardır;

Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği Sonuçlarına Göre;

- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre sosyal beceriler ölçeği alt boyutlarında;
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘temel sosyal’ becerilerinde,
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘temel konuşma’ becerilerinde,
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘ileri konuşma’ becerilerinde,
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘ilişkiyi başlatabilme’ becerilerinde,
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘ilişkiyi sürdürebilme’ becerilerinde,
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘duygusal’ becerilerinde,
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘kendini kontrol etme’ becerilerinde,

- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘saldırgan davranışlarla başa çıkma’ becerilerinde,
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimini programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘sonuçları kabul etme’ becerilerinde
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘yönerge verme’ becerilerinde
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre ‘bilişsel becerilerinde’ olumlu düzeyde anlamlılık elde edilmiştir.
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocukların ‘grupla iş yapabilme’ becerilerini geliştirmede egzersiz programının etkisiz kaldığı grlmştir.

Yaşam Kalitesi leği Sonuçlarına Göre;

- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocukların yaşam kalitelerinde kontrol grubu çocuklarına göre gelişim grlmştir.

Özel Olimpiyatlar Yüzme Beceri Testi Sonuçlarına Göre;

- Araştırma sonucunda su içi egzersiz eğitimi programına katılan çalışma grubu çocukların yaşam kalitesinde olumlu düzeyde anlamlılık grlmştir.
- Araştırma sonucunda su içi egzersiz programına katılan çalışma grubu çocukların suya alışma, suya girme, suda kalma, kol –ayak, nefes gibi çalışmaların yapılması sonucunda çocukların temel yüzme becerisi kazandığı grlmştir.

7. ÖNERİLER

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Özel gereksinimli bireyler de cinsiyete göre araştırma yapılabilir,
- Zeka derecesine göre farklı programlar uygulanabilir (Hafif, Orta, Ağır, Düzey),
- Farklı yaş gruplarına ve daha fazla gruplar ile yapılabilir,
- Su içerisinde ve dışında daha farklı oyun aktivite programları yapılabilir.
- Başka parametreler değerlendirilebilir.(fiziksel uygunluk,yaşamkalitesi,yüzme becerisi vb..)
- Özel gereksinimli bireylere yönelik yaşamlarını kolaylaştırıcı ve onları geliştirici bu tür çalışmalar yaygınlaştırılabilir,

Yöneticilere Yönelik Öneriler

- Özel gereksinimli bireylerin su içi egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımları için salon, alan ve materyaller vb. imkânlar sunulabilmeli,
- -Bu amaca yönelik olarak spor ve rehabilitasyon birimleri ya da merkezleri kurulabilir, bunların sayıları artırılabilir,
- Özel gereksinimli bireylere yönelik yaşamlarını kolaylaştırıcı ve onları geliştirici bu tür çalışmaların sonuçlarından yararlanılabilir,
- Yapılacak çalışmalar öncesinde araştırmaya katılan velilere yapılacak konu ile ilgili destek eğitim hizmetleri verilebilir,
- Araştırmacılara uygulama öncesinde oryantasyon çalışmaları yapılabilir.

8. KAYNAKLAR

Avcıoğlu H. Sosyal Becerileri Değerlendirme (7-12 yaş) Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik alışması, 2013

Aral N, Gürsoy F. Özel Eğitim Gerektiren ocuklar ve zel Eğitime Giriş, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul. 2007, 34-37, 155-141.

Aydın M, zen A, Bingl B, Bulgan , Demirci D. Serebral Palsili ocuklara Yaptırılan Su İçi Egzersizlerinin Fonksiyonel Bağımsızlık Yeteneklerinin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 2015.

Akyüz M, Taş M, Akyüz , Taş R, elik A. Eğitilebilir Zihinsel Engelli ocuklarda 6 Haftalık Fiziksel Aktivitelerin Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi 11th International Sport Sciences Congress, November 2010;10 – 12, Antalya, Turkey.

Altun B. Bedensel Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımının Yaşam Kalitesi zerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

Akyalçın S. Serebral Paralizili ocuklarda Aktivitelere Katılımın Yaşam Kalitesi zerine Etkisinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.

Beyazıt, B. Eğitilebilir Zihinsel Engelli ocuklarda Eğlenceli Atletizm Antrenman Programının Psikomotor zelliklere Etkisi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Kocaeli, 2006, s. 19, 29, 77.

Baştürk R. Bütün Yönleriyle Spss rneklili Nanparametrik İstatistiksel Yöntemler. 1.Baskı. Ankara; Anı Yayıncılık, 2010.

Büyüköztürk ř. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi el kitabı, 5. Baskı, Ankara; Pegem Yayıncılık, 2005.

Bulgu N, Akcan F. Spor ve Toplumsallaşma, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Gazi Üniversitesi Spor Yüksek Okulu Yayınları, Ankara, 2003.

Baykoç N. Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim, Ankara: Ertem Matbaası, 2011, S:161-163, 165, 179-180.

Block, M.E. Conaster, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., Dease, R., “Effects Of Middle School-Aged Partners On The Motor and Affective Behaviors Of Students With Severe Disabilities”, Palaestra, 2001, 17(4), 34 – 40.

Çadır, D. Özel Eğitim Ana Bilim Dalı Zihinsel Engelli Öğrenciler İçin Müzik Terapi Yöntemine Göre Hazırlanan Sosyal Beceri Öğretim Programının Etkililiğinin İncelenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2008, s. 102.

Çavdar B. Öğretilbilir Zihinsel Engelli Öğrencilerde Beden Eğitimi Ve Spor Aktivitelerinin Toplumsallaşma Düzeylerine Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.

Çubukçu Z, Gültekin M. “İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler”, Bilig: Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi 2006, 37, 154-174.

Demirdağ M. Sporun Öğretilbilir Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisinin Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

Diken H. İlköğretimde Kaynaştırma. Ankara: Pegem Akademi, 2010, S:57, 59. 50.

Diken H. Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim. Ankara: Pegem Akademi, 2013, S:137, 143-145, 148, 150-151.

Elmahdy S. Egyptian and U.S. Parent Attitudes Regarding Adapted Physical Activities (APA) for Children with Disabilities. University of Wisconsin La Crosse Wisconsin, USA Patrick DiRocco, University of Wisconsin La Crosse, Wisconsin, USA Ezzeldin Rady Aly, Graceland University, Iowa, USA; 2011.

Eripek S. Zihin Yetersizliği Olan Bireyler ve Eğitimleri. Ankara: Eğiten Kitap, 2012, S:83, 109, 115-119, 147, 163, 190-192.

Elibol, Gültekin S. 5 Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi / Multi-variable evaluation of 5 year olds social skills. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008.

Fernhall B, Heffernan K, Jae, S.Y, Hedrick B. "Health Implications of Physical Activity in Individuals with Spinal Cord Injury: a Literature Review". J Health Hum Serv Adm,2008; 30(4); 465-502.

Gülay H. & Akman B. Okul Öncesi Dönemde Sosyal Beceriler. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2009.

Güneş G. 4-6 Yaş Zihin Engelli Çocukların Davranış Sorunlarının İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.

Groff D. G, Lundberg N.R, Zabriskie R.B. "Influence of Adapted Sport on Quality of Life: Perceptions of Athletes with Cerebral Palsy". Disability and Rehabilitation, 2009; 31(4): 318-326.

İlhan L. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Cilt:16, No:1, Kastamonu Eğitim Dergisi 2008:315-324.

İlhan E.L. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Ruhsal Uyum Düzeylerine Etkisi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2007 s:10, 126, 128.

Kalaycı Ş. (Ed.) Spss Uygulamalı çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2006.

Koçyiğit H, Aydemir Ö, Ölmez N ve ark. SF-36'nın Türkçe için Güvenilirliği ve Geçerliliği. Ege Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Dergisi.1999, 12 (2): 102-6.

Karadağ H. Adana İlindeki Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Sosyal Gelişim Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.

Kılıçoğlu A, Yenilmez Ç. Huzurevindeki Yaşlı Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Bireye Özgü Etkenler ile İlişkisi. Düşünen Adam, 2005; 18(4): 187-195.

Keenaghan C. ve Kilroe J. A study on the quality of life tool Kidscreen for children and adolescents in Ireland. Results of the Kidscreen National survey . Health Service Executive and the Kidscreen Group Europe, 2008

Kafkas A, Özen G. Otistik Bir Çocuğa Sabit Bekleme Süreli Öğretimle Yüzme Tekniklerinin Öğretimi: Bir Olgu Sunumu. 2. Uluslar arası Engellilerde Beden Eğitimi Ve Spor Kongresi, 2014, s:134.

Kuhlthau K, Orlich F, Hall T A, Sikora D, Kovacs E A, Delahaye J, Clemons T E. Healty Related of Life in Children with Autism Spectrum Disorder: Result from the Autism Treatment Network. Journal of Dev. Disord. 2010; 40: 721-729.

MEB. Mevzuat Bankası Özel Hizmetler Yönetmeliği, 2006.

MEB. Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Okullarımızda Neden Nasıl Niçin Kaynaştırma. Yönetici-Öğretmen-Aile Klavuzu. Ankara, 2010, s;3-4.

Maria Olaru. Sportif Yüzme, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1998.

Nalbant S. Yüzme Eğitiminin Serebral Palsy'li Çocukların Solunum Fonksiyonları Üzerindeki Etkisi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004.

Özkan Z. Hafif derecede zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi etkinliklerinin motor, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.

Özyürek A. Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi Ve Spor. Karabük Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.

Özer D. Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2005, S:12, 15, 24-29, 31-34.

Phillips M, Black J. The effect of social disadvantage on motor development in young children: a comparative study, 2007.

Pehlevan Ş. Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmelerinde Türk Halk Oyunlarının Etkisinin Araştırılması. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

Sucuoğlu B, Özokçu . Kaynaştırma Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi. Özel Eğitim Dergisi 2005, 6 (1) 41-57.

Salem Y, Scott H, Karpatkın H. Community-Based Group Aquatic Programme For Individuals With Multiple Sclerosis: A Pilot Study, 2010.

Sukan H. Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmesine Etkisi. M. Ü. Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.

Tekin A, Suveren S, Eliöz M. Özürlü Çocuğuyla Birlikte Rekreatif Su Egzersizlerine Katılımın Ebeveynlerin Uyum Düzeylerine Etkisi. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2009, Cilt:2, Sayı:1, Temmuz, Sayfa 28

Tezcan Ö. İlkokul becerilerine uygulanan sosyal beceri eğitim programının sosyal problem çözme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2016.

Topaloğlu A. Temelli Sosyal Beceri Eğitiminin Çocukların Akran ilişkilerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.

Wallander JL, Schmitt M, Koot HM. Quality of life measurement in children and adolescents: Issues, instruments and applications. J Clin Psychol, 2001, 57(4):571-585.

Yılmaz A, Şentürk U, Demir E. Zihinsel Engellilerde Fiziksel Aktiviteye Yönelik Uygulamaların İçerik Analizi Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 13, Haziran 2015, s: 312-327.

Yanardağ M, Akmanoğlu N, Yılmaz İ. The effectiveness of video prompting on teaching aquatic play skills for children with autism. Disability & Rehabilitation, 2013, 35(1): 47–56 Informa UK, Ltd.

Yaman T. Beden Eğitimi Ve Oyunun Hafif Düzey Zihinsel Engelli Bireylerin Sosyal Beceri Kazanımları Üzerine Etkisinin Araştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.

Yanardağ M, Yılmaz İ. Otistik Bozukluk Gösteren Çocuklarda Bir Müdahale Yaklaşımı: Su İçi Etkinlikler International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE), 2010, 4(1), 32-45.

Yılmaz M. Toplum Kullanımına Açık olan Kapalı Yüzme Havuzunda Yüzme Eğitimine Katılan Otistik Bozukluk Gösteren Çocuğun Havuz ve Suya Uyum Davranışlarının İncelenmesi, 2004.

Yanardağ M, Ergun N, Yılmaz İ. Effects of Adapted Exercise Education on Physical Fitness in Children with Autism. Turkish Journal of Physiotherapy Rehabilitation. 2009; 20. 25-31.

Ümit Urartu. Yüzme Teknik Taktik Kondisyon. 1994; 295, İnkılâp Kitabevi.

9. EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı: Bu “Kişisel Bilgi Formu” ve ekteki sorular, yapılacak olan bir araştırmaya veri toplamak amacıyla düzenlenmiştir. Çalışmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır. Sorulara içtenlikle yanıt vermeniz çalışma sonucunun geçerliliği bakımından çok önemlidir. Bu çalışmada kullanılacak bilgilerin size ait olduğu sadece araştırmacılar tarafından bilinecek, çalışma içerisinde kimliğiniz tamamen gizli tutulacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

COCUĞA AİT KİŞİSEL BİLGİLER

1.Cinsiyetiniz Kadın () Erkek ()

2.Yaşınız

3. Doğum yeriniz.....

5.Engelinizin gerekçesi nedir?

() Doğuştan () Tıbbi Hata () Trafik Kazası () Ev Kazası () Spor Kazası
() Diğer, Belirtiniz...

6.Engel dereceniz.....

7.Ne kadar süredir engellisiniz?

() Doğuştan () 0–2 yıl () 3–5 yıl () 6–8 yıl () 9 yıl ve üzeri

EK 2: ÖZEL OLİMPİYATLAR YÜZME BECERİ TESTİ

SPOR BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME 1- YÜZME

Sporcu:

Testi

uygulayan: Antrenör:

Tarih:

İlk puan	Son puan	Test Maddesi
		1. SUYA ALIŞMA
		Havuz kenarında oturur ve ayaklarını çırpar
		Tek eli ile havuzun kenarından tutularak boylu boyunca yürür.
		Havuzun bir başından diğer başına tek başına tutunmadan yürür.
		Suya yüzünü koyar.
		Rahat ve ritmik bir şekilde ağız ve burun yolu ile nefes alıp verebilir.
		2. SUYA GİRME
		Merdiveni kullanarak yardımla havuza girer.
		Merdiveni kullanarak yardımsız havuza girer.
		Havuzun kenarından havuza geçer.
		Sığ yere atlar.
		YÜZÜSTÜ SUDA DURMA
		Karın üzerinde suda durmaya çalışır.
		Yardımla karın üzerinde suda durur (şamandralı kemerle).
		Yardımsız olarak 5 sn yüzüstü pozisyonda suda durmayı başarır.
		Yüzüstü durmayı başarır ve tekrar ayakta durma pozisyonuna geçer.
		Bir kez ayağını çırparak yüzüstü pozisyonda durmayı başarır.
		SIRTÜSTÜ SUDA DURMA
		Suda sırt üstü durmaya çalışır.
		Yardımla suda sırt üstü durur (şamandralı kemerle).
		5 sn suda yardımsız sırt üstü durmayı başarır.
		Suda sırt üstü durmayı başarır ve tekrar ayakta durma pozisyonuna geçer.
		Bir ayak çırpma ile sırt üstü pozisyonda durmayı başarır.
		5. AYAK ÇIRPMA
		Havuz kenarında tutularak ayaklarını çırpar.
		Antrenörün yardımı ile bacaklarını çırpar.
		Antrenörün yardımı ile sırtüstü flutterkick ve ayak tahtası kullanarak ileriye doğru hareket eder.
		Flutterkick kullanarak bağımsız olarak ileriye doğru hareket eder.
		Sırtüstü pozisyonda Flutterkick kullanarak bağımsız olarak ileriye doğru hareket eder.
		6. SUDA GÜVENLİK
		Yüzme sınırlarını tanır.
		Havuz güvenlik kurallarını anlar ve bilir.
		Boy derinliğindeki su üzerinde durur.
		Derin suda 2 sn dikey pozisyonda durur.
		Boy derinliğindeki suda sculling kol hareketini 5 vuruş gösterebilir.

SPOR BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME 2- YÜZME

Ön test	Son test	
		Serbest stil
		Yüzmek için öne doğru atılım yapar.
		Bel hizası derinliğindeki suda serbest stil yüzer.
		15 metrelik mesafeyi sadece ayak çırpma ile serbest stille kateder.
		15 metreyi periyodik olarak nefes alarak serbest stille kateder.
		Havuzun bir uzunluğunu ritmik nefes alma ile serbest yüzerek kateder.
		Serbest Stile Başlama
		Havuzun içinde yüzmeye başlamak için bir atılım yapar.
		Havuzun içinde yüzmeye uygun başlangıç yapar.
		Havuzun kenarında ayakta durma pozisyonundan yüzmeye geçer.
		Atlama tahtasını kullanarak uygun başlamayı başarır.
		Atlama tahtasını kullanarak başladıktan sonra uygun serbest stille yüzmeye devam eder.
		Serbest stilde dönüş
		Karşı duvarda beklemekten dönüş yapmaya çalışır.
		Bel hizasındaki suda açık dönüş yapar.
		Dönüş yaptıktan sonra beklemeksizin serbest stil yüzmeye devam eder.
		Bel hizasındaki suda takla atarak döner.
		15 m mesafeyi serbest stil yüzerek takla dönüşü yapar.
		Serbest stilde havuzun bir kenarı boyunca bir kez gidip gelerek iki takla dönüşü yapar.
		Sırtüstü Yüzme
		Sırtüstü yüzmek için bir atılım yapar.
		Bel hizasındaki suda sırtüstü yüzer.
		15 m mesafeyi sırtüstü yüzer.
		Havuzun uzun kenarı boyunca doğru teknikte sırtüstü yüzer.
		Sırtüstü Yüzmeye Başlama
		Sırtüstü yüzmeye başlangıç için bir atılım yapar.
		Bir eli ile havuzun kenarından tutularak sırtüstü yüzmeye başlangıç yapar.
		Sırtüstü başlangıcı doğru olarak yapar ve havuzun bir uzunluğu boyunca yüzer.
		Sırtüstü Dönüş
		Arkaya dönmek için bir atılım yapar.
		Yardımla sırtüstü dönüşü yapar.
		Göğüs derinliğindeki suda yardımsız sırtüstü dönüş yapar.
		Sırtüstü dönüş yapar ve havuzun uzun kenarı boyunca yüzmeye devam eder.
		Kelebek Stili
		Kelebek stil yüzmek için, öne doğru bir atılım atılır.
		Bel derinliğinde suda, kelebek yüzer.
		Dolphin stilinde kelebekleme yüzer.
		Mt ritmik nefes alıp vererek kelebek stil yüzer.
		Havuzu bir kez ritmik nefes alıp vererek kelebek stil yüzer.
		Kelebek Stil Dönüş
		Durmaksızın kelebek stil dönüş yapmak için öne bir atılım yapar.
		Bel derinliğindeki suda, bir kez kelebek dönüş yapar.

		Kelebek yüzdükten sonra, durmaksızın kelebek dönüş yapar.
		Havuzu boydan boya yüzer ve her dönüşte kelebek stil dönüşü kullanır.
		Kurbağalama Stil
		İleriye doğru kurbağalama yüzmek için bir atılım yapar.
		Bel derinliğindeki suda kurbağalama yüzer.
		15 mt uygun kurbağalama ayak hareketi ile yüzer.
		15 mt ritmik şekilde nefes alıp vererek kurbağalama yüzer.
		Havuzu boydan boya ritmik şekilde nefes alıp vererek kurbağalama yüzer.
		Kurbağalama Dönüş
		Kurbağalama dönüşü yapmak için hiç durmadan öne doğru atılım yapar.
		Bel derinliğindeki suda kurbağalama dönüş yapar.
		Hiç durmaksızın kurbağalama yüzdükten sonra beklemeden kurbağalama dönüş yapar.
		Bel derinliğindeki suda bir kurbağalama dönüş yapar.
		15mt yüzdükten sonra bir kurbağalama dönüş yapar.
		Havuzu boydan boya yüzer ve her dönüşte kurbağalama stil dönüşü kullanır.

EK 3: SOSYAL BECERİLERİ DEĞERLENDİRMEYE YÖNELİK ANKET

ANKET SORULARI

Değerli Özel Sporcu Yakını,

Bu anketin yapılma amacı, Özel Gereksinimli Bireylerde Su içi Aktivitelerin Sosyal beceri ve Yaşam kalitesine etkisinin olup-olmadığı tespit etmektedir. Soruları cevaplarken öğrencinin durumuna en uygun olan seçeneği daire içine almanız yeterlidir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

TEŞEKKÜRLER

Gedik Üniversitesi

Engellilerde Fiziksel Aktivite Modülü

Dilek UZUNÇAYIR

Öğrencinin Adı – Soyadı:

Ölçeği yanıtlayan kişinin Yakınlık Derecesi/ Adı Soyadı:

MADDELER		PUANLAMA				
		Hiçbir zaman yapamaz	Çok az yapar	Genellikle yapar	Çok sık yapar	Her zaman yapar
TEMEL SOSYAL BECERİLER		1	2	3	4	5
1.	Çevresinde gelişen olayları gözlemler (Çevresinde yer alan canlı –cansız varlıklar ve bunların özellikleri hakkında veri toplayarak bilgi edinir.)	1	2	3	4	5
2.	Konuşurken, sözel anlatımın anlamını pekiştirmek ve tamamlamak için mimikler kullanır.	1	2	3	4	5
3.	Konuşurken, sözel anlatımın anlamını pekiştirmek ve tamamlamak için jestler kullanır.	1	2	3	4	5
4.	Birlikte olduğu insanlara karşı hissettiği duygulara göre arasındaki mesafeyi ayarlar. (Uzak ya da yakın durur).	1	2	3	4	5
5.	Başkalarıyla ilişkilerinde, karşısındakine duygularını aktarmak için bedensel teması kullanır. (Sarılma, öpme, kucaklama, kolları tutma, sırtı tutma vb...)	1	2	3	4	5
6.	İçinde bulunduğu ortama göre (başkalarıyla konuşurken – dinlerken) beden duruşunu sergiler.	1	2	3	4	5

TEMEL SOSYAL BECERİLER		Hiçbir zaman yapamaz	Çok az yapar	Genellikle yapar	Çok sık yapar	Her zaman yapar
		1	2	3	4	5
7.	Başkalarıyla etkileşim halindeyken (başkalarıyla konuşurken–dinlerken)göz kontağı kurar.	1	2	3	4	5
8.	Daha önce neler söylediği sorulduğunda tekrar söyler.	1	2	3	4	5
9.	Kıyafet temizliğine dikkat eder.	1	2	3	4	5
10.	Başkaları konuşurken konuşmanın içeriğine uygun geri bildirimde bulunur.	1	2	3	4	5
11.	Eşyalarını (kalem, silgi, oyuncak vb...) başkalarıyla paylaşır.	1	2	3	4	5
12.	Başkalarıyla gerektiğinde işbirliği yapar.	1	2	3	4	5
13.	Başkaları konuşurken dinler.	1	2	3	4	5
TEMEL KONUŞMA BECERİLER						
1.	Konuşmayı başlatır.	1	2	3	4	5
2.	Konuşmayı sürdürür.	1	2	3	4	5
3.	Konuşmayı bitirir.	1	2	3	4	5
4.	Konuşmayı bitirdikten sonra yeniden başlatır.	1	2	3	4	5
İLERİ KONUŞMA BECERİLERİ						
1.	Konuşmak için başkalarının konuşmasını tamamlamasını bekler.	1	2	3	4	5
2.	Konuşmasını, Konuşmanın içeriğine uygun olmayan duraklamalar yapmadan sürdürür.	1	2	3	4	5
3.	Konuşurken başkaları tarafından anlaşılabilmek için konuşma hızını ayarlar.	1	2	3	4	5

4.	Konuşurken, konuşmada yer alan duygu ve düşüncelerin anlamına ışık tutan vurgulamalarda bulunur.	1	2	3	4	5
5.	Konuşurken içinde bulunduğu ortama göre ses tonunu ayarlar.	1	2	3	4	5
İLİŞKİYİ BAŞLATABİLME BECERİLERİ			Hiçbir zaman yapamaz		Genellikle yapar	
		1	2	3	4	5
1.	İlk tanıştığı kişilere kendisini tanıtır.	1	2	3	4	5
2.	Tanıdığı kişileri başkalarına tanıstırır.	1	2	3	4	5
3.	Tanıdığı kişilerle karşılaşınca gülümser.	1	2	3	4	5
4.	Tanıdığı kişilerle karşılaşınca selam verir. (sözlü ya da başıyla)	1	2	3	4	5
5.	Kendisinden farklı olan arkadaşlarıyla birlikte olur.	1	2	3	4	5
İLİŞKİYİ SÜRDÜRME BECERİLERİ						
1.	Gereksinim duyduğunda başkalarından yardım ister.	1	2	3	4	5
2.	Yardıma gereksinimi olan kişiler yardım istemeden onlara yardım etmeyi teklif eder.	1	2	3	4	5
3.	Gereksinim duyduğunda izin ister.	1	2	3	4	5
4.	Kendisine yardım edildiğinde teşekkür eder.	1	2	3	4	5
5.	Birisine zarar verince özür diler.	1	2	3	4	5
6.	Bir şey istediğinde lütfen sözcüğünü kullanır.	1	2	3	4	5
GRUPLA İŞ YAPMA BECERİLERİ						
1.	Bir gruba katılmak için grup üyelerinden izin alır.	1	2	3	4	5
2.	Grup faaliyetlerine katılır.	1	2	3	4	5
3.	Grupta iş bölümüne uyar.	1	2	3	4	5

4.	Grupta sorumluluğunu yerine getirir.	1	2	3	4	5
5.	Sınıf arkadaşlarına oyun oynamayı teklif eder.	1	2	3	4	5
6.	Oynanmakta olan oyuna katılmayı teklif eder.	1	2	3	4	5
7.	Arkadaşlarına yeni oyunlar oynamayı teklif eder.	1	2	3	4	5

DUYGUSAL BECERİLER		Hiçbir zaman yapamaz	Çok az yapar	Genellikle yapar	Çok sık yapar	Her zaman yapar
		1	2	3	4	5
1.	Başkalarıyla ilgili Olumsuz duygularını ifade eder.	1	2	3	4	5
2.	Başkalarıyla ilgili Olumlu duygularını ifade eder.	1	2	3	4	5
3.	Başkalarının kendisine karşı neler hissettiğini ifade eder.	1	2	3	4	5
4.	Gerektiğinde kendisi ile ilgili olumlu ifadeler kullanır.	1	2	3	4	5
5.	Arkadaşları bir iş başardığında onlara övücü sözler söyler.	1	2	3	4	5
6.	Başkalarından farklı olan düşüncelerini söyler.	1	2	3	4	5
KENDİNİ KONTROL ETME BECERİLERİ						
1.	Karşısındakinin durumuna uygun tepki verir.	1	2	3	4	5
2.	Aşırı sevinç, üzüntü, öfke, korku gibi duygularını uygun şekilde ifade eder.	1	2	3	4	5
3.	Öfkesini başkalarına Zarar vermeden ortaya koyar.	1	2	3	4	5
4.	Başkalarını rahatsız etmekten kaçınır.	1	2	3	4	5
5.	Başkalarıyla arasında Olan farklılıkları konuşarak çözer.	1	2	3	4	5
6.	Başkalarıyla olan Problemlerini kavga etmeden çözer.	1	2	3	4	5

SALDIRGAN DAVRANIŞLARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ						
1.	Kendisinden istemediği bir şeyi yapması istendiğinde “hayır” der.	1	2	3	4	5
2.	Kendisine yapılmasını istemediği bir davranış olduğunda karşısındakine söyler.	1	2	3	4	5
3.	Suçlamalar karşısında kendini savunur.	1	2	3	4	5
4.	Kendisiyle alay edildiğinde duymazlıktan gelir.	1	2	3	4	5
SONUÇLARI KABUL ETME BECERİLERİ						
		Hiç bir zaman yapamaz	Çok az yapar	Genellikle yapar	Çok sık yapar	Her zaman yapar
		1	2	3	4	5
1.	Kurallara uymadığında ortaya çıkan sonuçları kabul eder.	1	2	3	4	5
2.	Başarısız olduğunda bu durumu sakince karşılar.	1	2	3	4	5
3.	Uygun olmayan davranışlar sergilediğinde ortaya çıkan sonuçları kabul eder.	1	2	3	4	5
YÖNERGE VERME BECERİLERİ						
1.	Gerektiğinde soru sorar.	1	2	3	4	5
2.	Kendisine soru sorulduğunda cevap verir.	1	2	3	4	5
3.	Gerektiğinde başkalarına sözel yönerge verir.	1	2	3	4	5
4.	Gerektiğinde başkalarınca verilen sözel yönergelere uyar.	1	2	3	4	5

BİLİŞSEL BECERİLERİ						
1.	İçinde bulunduğu sosyal ortama uygun davranışlar gösterir.	1	2	3	4	5
2.	Kendi yaptıklarını objektif olarak gözden geçirerek değerlendirir.	1	2	3	4	5
3.	Kendi kendine herhangi bir konu ile ilgili araştırma yapıp onun hakkında bilgi edinir.	1	2	3	4	5
4.	Başkalarını ikna edinceye kadar haklı olduğu bir konuyu savunur.	1	2	3	4	5
5.	Herhangi bir problemin çözümü için alternatifler üretir.	1	2	3	4	5
6.	Herhangi bir problemi çözer.	1	2	3	4	5

EK 4 : SF36 YAŞAM KALİTESİNİ DEĞERLENDİRMEYE YÖNELİK ANKET

Adı-Soyadı:

Tarih:

1. Genel sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Mükemmel	1
Çok iyi	2
İyi	3
Orta	4
Kötü	5

2. Geçen yıl ile karşılaştırıldığında, sağlığınızı şu an için nasıl değerlendirirsiniz?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Geçen seneden çok daha iyi	1
Geçen seneden biraz daha iyi	2
Geçen sene ile aynı	3
Geçen seneden biraz daha kötü	4
Geçen seneden çok daha kötü	5

3. Aşağıdaki tipik bir günümüzde yapmış olabileceğiniz bazı aktiviteler yazılmıştır. Sağlığınız bunları yaparken sizi sınırlandırmakta mıdır? Öyleyse ne kadar?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız		
AKTİVİTELER	Evet, çok kısıtlıyor	Evet, çok az kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
a. Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşma, ağır eşyaları kaldırmak, zor sporlar	1	2	3
b. Orta aktiviteler, bir masayı oynatmak, elektrik süpürgesi ile süpürmek, bowling, golf	1	2	3
c. Sebze-meyveleri kaldırmak, taşımak	1	2	3
d. Pek çok katı çıkmak	1	2	3
e. Tek katı çıkmak	1	2	3
f. Çömelmek, diz çökmek, eğilmek	1	2	3
g. 1 kilometreden fazla yürüyebilmek	1	2	3
h. Pek çok mahalle arası yürüyebilmek	1	2	3
i. Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek	1	2	3
j. Kendi kendine yıkanmak, giyinmek	1	2	3

4. Son 4 hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı	Bir tanesini yuvarlak içine alınız	
	EVET	HAYIR
a. İş yada diğer aktiviteler için harcadığınız zamanda kesinti	1	2
b. İsteddiğinizden daha az miktar işin tamamlanması	1	2
c. İşin veya diğer aktivitelerin çeşidinde kısıtlama	1	2
d. İş veya diğer aktiviteleri yaparken zorluk olması	1	2

5. Son 4 hafta içerisinde, duygusal problemler (örnek-üzüntü ya da sınırlı hissetmek) yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız	
	EVET HAYIR	
a. İş yada diğer aktiviteler ayırdığınız süreden kesilme oldu mu ?	1	2
b. İsteddiğinizden daha az kısım tamamlanması	1	2
c. İşin veya diğer aktiviteleri eskisi gibi dikkatli yapmama	1	2

6. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, aileniz, arkadaşlarınız, komşularınız veya gruplar ile olan normal sosyal aktivitelerinize ne kadar engel oldu?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız	
Hiç	1	
Çok az	2	
Orta derecede	3	
Biraz	4	
Oldukça	5	

7. Son 4 hafta içerisinde, ne kadar fiziksel acı (ağrı) hissettiniz?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Hiç	1
Çok az	2
Orta	3
Çok	4
İleri derecede	5
Çok şiddetli	6

8. Son 4 hafta içerisinde, ağrı normal işinize ne kadar engel oldu?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Hiç	1
Çok az	2
Orta	3
Çok	4
İleri derecede	5

9. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 cevap verin.	Bir tanesini yuvarlak içine alınız					
	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bir Kısım	Bazen	Çok Nadir	Hiçbir Zaman
a. Kendinizi capcanlı hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
b. Çok sinirli bir kişi misiniz?	1	2	3	4	5	6
c. Kendinizi hiçbir şey güldürmeyecek kadar batmış hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
d. Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
e. Çok enerjiniz var mı?	1	2	3	4	5	6
f. kendinizi çökmüş ve karamsar	1	2	3	4	5	6

hissettiniz mi?						
g. Yıpranmış hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
h. Mutlu bir insan mıydınız?	1	2	3	4	5	6
i. Yorulmuş hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6

10. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, sosyal aktivitelerinize (arkadaşları, akrabaları ziyaret etmek gibi) ne kadar engel oldu?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Her zaman	1
Çoğu zaman	2
Bazı zamanlarda	3
Çok az zaman	4
Hiçbir zaman	5

11. Aşağıdaki cümleler sizin için ne kadar doğru ya da yanlış?	Bir tanesini yuvarlak içine alınız				
	Tamamen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Bilmiyorum	Çoğunlukla Yanlış	Tamamen Yanlış
a. Diğer insanlardan biraz daha kolay hasta oluyorum	1	2	3	4	5
b. Tanıdığım herkes kadar sağlıklıyım	1	2	3	4	5
c. Sağlığımın kötüleşmesini bekliyorum	1	2	3	4	5
d. Sağlığım mükemmel	1	2	3	4	5

EK 5 : YÜZME ANTRENMAN PROGRAMI

1. HAFTA	<p>Antrenörler, öğrencileri ile tanıştı. Tüm çocuklar ve antrenörler her biri kendini tanıtip tokalaştı. Kişilerin adı soyadı, yaşı...vb gibi. Daha sonra bir antrenör yönetiminde tüm antrenör ve öğrenciler renkleri bil topu al oyununu oynadılar.</p> <p>Her antrenör kendi öğrencisini alarak her ikilide bir top olmak kaydı ile karşılıklı topu at-yakala oyunu oynadılar.</p> <p>Tüm öğrenciler ve antrenörler havuz içerisine alındı ve kısaca havuz kuralları anlatıldıktan sonra genel ısınma hareketleri yapıldı. Çocuklar havuz kenarına kendi özel antrenörleri ile beraber yan yana sıralandı. İlk olarak su ve kenar duygusunun kazanımı için havuz kenarına oturarak el ve üst bacak yardımı ile ileri ve geri hareket edildi.</p> <p>Havuz kenarında hep beraber ellerini ve omuzlarını ıslatma çalışması yapıldı. Daha sonra yağmur yağdırma (el ile suyu alıp yukarı ve birbirlerine atma) oyunu oynandı. Daha sonra antrenörler suya girip kendi öğrencilerinin önüne geçer ve çocuklar ayaklarıyla ve elleriyle antrenörlerini ıslatmaya çalışırlar. Bir antrenör, çocukların sudan korkmamaları, kollukların onları güvenli bir şekilde suyun yüzeyinde tutacağını göstermek için tıpkı çocuklar gibi kolluk takıp suya girip çeşitli hareketler yaptı. Ardından tüm çocuklar kendi antrenörleriyle birlikte sıra ile(yardımlı suya giriş) suya alındı ve istedikleri biçimde yaklaşık 10 dk suda serbest hareket etti. Daha sonrada oturarak temel ayak vuruşu hareketi çalışmaya başlandı.</p>
2. HAFTA	<p>Tüm grup ısınma amaçlı top kimde oyunu oynadılar.(Su dışında daire olan öğrencilerin arkasına antrenör tarafından top konularak topun bulunması.)</p> <p>Çalışmaya katılan tüm antrenör ve öğrenciler arka arkaya sıraya geçti ve önce bacaklar arasından sonra elleri ile birbirlerine topu aktararak turu ilk önce tamamlamaya çalıştı. Kaybeden ekip kazanan ekipteki tüm arkadaşlarını sırayla tebrik etti.</p> <p>Tüm grup havuza girip genel ısınma hareketlerini yaptı ve belirlenen alandaki çalışma yerlerinde havuz kenarına oturdu. Önce yağmur yağdırma oyunu ardından da kim daha fazla köpük çıkarma yarışı yapıldı. Oturarak temel ayak vuruşu çalışıldı.</p>

<p>3. HAFTA</p>	<p>Amaç; Suda rahat hareket, temel ayak vuruşu, yardımsız suya giriş ve nefes üfleme.</p> <p>Süre:60dk.</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Evre: Havuz kenarına oturarak ayak parmak uçlarını uzatarak ayak vuruşu. Sırt üstü uzanarak ayak çırpma çalışması, yüz üstü uzanarak ayak vuruşu çalışması.</p> <p>Suya nefes üfleme öğretimi.(Bunun için çocukların her birinin avuç içine alınan suyun ağıza çekilmesi, avuç içine doldurulan suyun üflenerek boşaltılması söylendi.)</p> <p>Havuz platformunun dışında yapılan alıştırmalar tam anlamı ile öğretildikten sonra yüzme havuzunda ayak vuruş hareketlerinin yapılması.</p> <p>Havuz kenarından tutunarak suyun içinde ayak vuruş çalışmaları. Nefessiz 20 sn – 3 tekrarlı 2 set (setler arası 10 nefes Nefessiz 20 sn – 3 tekrarlı 2 set yaparlar (setler arasında dinlenme amaçlı suya 10 nefes üfleme çalışması).</p> <p>Bitiriş Evresi: Hedefe top atma oyunu.(Havuz içerisinde belirlenen hedefe renkli topların atılması.)</p>
<p>4. HAFTA</p>	<p>Amaç: Temel ayak vuruşu, suda gözlerin açılması ve suya daha fazla alışma nefes üfleme.</p> <p>Süre: 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Evre: Oturarak ayak vuruşu 20 sn 3 tekrarlı 2 set. (setler arası 10 nefes) Gözlüklü ve gözlüksüz suyun içinde gözleri açma.</p> <p>Göbek üstü ayak vuruşu 20 sn 3 tekrarlı 2 set (ağız ve burun suda iken 10 nefes)</p> <p>Bitiriş Evresi: Hedefe top atma oyunu.(Havuz içerisinde belirlenen hedefe renkli topların atılması.)</p>
<p>5. HAFTA</p>	<p>Amaç: Suda gözlerin açımı vücudu suya paralel hale getirmeye çalışma, baş suya tam anlamı ile suya sokarak nefes üfleme ve çift kolluk ile kol hareketleri öğretimi.</p> <p>Süre :60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Evre: Havuz kenarından tutunarak dirsekler duvarda çene suda ayak</p>

	<p>vuruşu 20 sn 3 tekrarlı 2 set (ağız ve burun suda iken 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin uzatıp duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 20 sn 3 tekrarlı 2 set (ağız ve burun suda iken 10 nefes)</p> <p>Yardımla başı suya sokma. Yardımsız bir şekilde başı suya sokma. Havuzun kenarına tutunarak suya girip-çıkma.</p> <p>Alınan nefesin ağız-burun yolu ile su içinde verilmesi.</p> <p>Kol hareketleri gösterimi.(Sosis(makarna) yardımı ile Köpekleme).</p> <p>Bitiriş Evresi: Renkli sosisleri toplama oyunu.(Havuz içersinde belirli hedeflere konulan sosisleri çocukların köpekleme yüzmesi ile toplaması.)</p>
6. HAFTA	<p>Amaç: Vücudun suya paralel konuma getirilmesi, Çift kolluk, sırt üstü yatış ve kol-bacak koordinasyonu</p> <p>Süre: 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Evre: Göbek üstü ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin uzatıp duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes) Öğretmen destekli sırt üstü yatış alıştırmaları. Köpekleme yüzme alıştırmaları. .(Yardımsız Köpekleme yüzmesi).</p> <p>Bitiriş Evresi: Renkli sosis toplama oyunu.(Havuz içersinde belirli hedeflere konulan sosisleri çocukların köpekleme yüzmesi ile toplaması.)</p>
7. HAFTA	<p>Amaç: Çift kolluk, denge, kol-bacak koordinasyonu</p> <p>Süre: 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Evre: Göbek üstü ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin uzatıp duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set(setler arası 10 nefes)</p> <p>Suda kalma hareketi (suda bulunduğu yerde çok fazla ilerlemeden bacak arasına sosis geçirilerek kol ve bacakların havuz tabanına doğru itişleri). Suda kol çalışması.</p> <p>Bitiriş Evresi: Her çocuk sıra ile yaklaşık 3 m ilerideki antrenörüne doğru gidip</p>

	eline vurduktan sonra tekrar duvardaki yerine geçti.
8. HAFTA	<p>Amaç : Kol ve bacak koordinasyonu, kolluksuz su çekişi girişimleri.</p> <p>Süre :60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Devre: Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin uzatıp duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu. 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes). Kol çalışmaları (suyun yüzeyine sosis kullanarak)</p> <p>Öğretmen destekli sırt üstü yatış ve ayak vuruşları.</p> <p>Bitiriş Evresi: Bitiriş Evresi: Her çocuk sıra ile yaklaşık 3 m ilerideki antrenörüne doğru gidip eline vurduktan sonra tekrar duvardaki yerine geçti.</p>
9. HAFTA	<p>Amaç; Kol ve bacak koordinasyonu, ilk kolluksuz girişimler</p> <p>Süre : 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Evre :Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin uzatıp duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Öğretmen destekli suda ilk kolluksuz hareketler (kol çalışmaları suyun yüzeyine)</p> <p>Öğretmen destekli sırt üstü yatış ve ayak vuruşları</p> <p>Suda kalma hareketi (suda bulunduğu yerde çok fazla ilerlemeden bacak arasına sosis geçirilerek kol ve bacakların havuz tabanına doğru itişleri)</p> <p>Bitiriş Evresi: Atlı karınca oyunu.(Sosisler bacak arasına geçirilerek kol ve bacakların havuz tabanına doğru itiş sağlanarak antrenör tarafından belirlenen hedefe gitme.)</p>
10. HAFTA	<p>Amaç : Kolluksuz giriş, ayak nefes ve kol koordinasyonu.</p> <p>Süre : 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Devre: Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin uzatıp duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set</p>

	<p>(setler arası 10 nefes)</p> <p>Öğretmen destekli tahta ile ayak vuruş çalışmaları 10 m</p> <p>Öğretmen destekli tahta ile sırt üstü yatış ve ayak vuruşu</p> <p>Suda kalma hareketi. Öğretmen destekli.</p> <p>Bitiriş Evresi: Renklerin Dansı Oyunu.(Havuz içerisinde bulunan renkli çemberlerin içinden geçerek suda kalma hareketini iyice kavramak.)</p>
11. HAFTA	<p>Amaç : Kolluksuz giriş, ayak nefes ve kol koordinasyonu</p> <p>Süre : 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Devre: Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin önden nefesli duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Sırt üstü yatış ve ayak vuruşu</p> <p>Tahtalı ayak vuruşu 10 m 2 tekrarlı.</p> <p>Tahtalı sırt üstü ayak vuruşu 15 m 2 tekrarlı.</p> <p>Suda kalma hareketi.</p> <p>Bitiriş Evresi: Çembere top atma.(Havuz içerisinde belirlenen alanlara konulan renkli çemberlerin içine aynı renkteki topları atma.)</p>
12. HAFTA	<p>Amaç : Nefes ve kol bacak koordinasyonu, kolluksuz suda hareket ve ilerleme</p> <p>Süre : 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Devre : Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin önden nefesli duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes) .Tahta ile ayak çalışmaları 10 m 2 tekrarlı.</p> <p>Tahta ile nefes önden üfleyerek 10 metre 2 tekrarlı. (6 ayak vuruşu 1 nefes çalışması)</p> <p>Kolluksuz köpekleme yüzme. Tahta ile sırtüstü ayak vuruşu 15 m 2 set.</p> <p>Suda kalma hareketi. Önden nefesli kol çalışması 20 sn 2 set (setler arası 10 nefes) (desteksiz)Destekli suya atlama.</p>

	<p>Bitiriş Evresi: Çembere top atma.(Havuz içerisinde belirlenen alanlara konulan renkli çemberlerin içine aynı renkteki topları atma.)</p>
13. HAFTA	<p>Amaç: Nefes ve kol bacak koordinasyonu, kolluksuz suda hareket ve ilerleme</p> <p>Süre: 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Esas Devre: Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin önden nefesli duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Tahta ile nefes önden üfleyerek ayak vuruşu 15 m 3 set</p> <p>Duvarda iki kol yandan nefes alarak ayak çalışması, Sırt üstü ayak 15 m 2 set, Kolluksuz yüzme suda ilerleme.</p> <p>Sırt üstü yüzme çalışmaları. Suda kalma hareketi.</p> <p>Desteksiz suya atlama.</p> <p>Bitiriş Evresi: Sırt üstü ve serbest yüzme yarışları</p>
14. HAFTA	<p>Amaç: Kolluksuz suda hareket ve ilerleme</p> <p>Süre: 60 dk</p> <p>Başlangıç Evresi: Kas gruplarına yönelik ısınma hareketleri, esnetme-germe egzersizleri.</p> <p>Suya atlayarak giriş</p> <p>Dirsekler duvarda çene suda ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolları gergin önden nefesli duvar kenarına tutunarak ayak vuruşu 15 sn arayla 3 set (setler arası 10 nefes)</p> <p>Kolluksuz suda hareket ve ilerleme</p> <p>Kolluksuz suda hareket ve ilerleme (serbest yüzme)</p> <p>Sırt üstü yüzme</p> <p>Bitiriş Evresi: Sırt üstü ve serbest yüzme yarışları</p>

EK 6 :UZMAN GÖRÜŞ FORMU

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SU İÇİ AKTİVİTELERİN SOSYAL BECERİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİNE YÖNELİK ARAŞTIRMACI TARAFINDAN HAZIRLANAN 14 HAFTALIK EĞİTİM PROGRAMINA YÖNELİK UZMAN GÖRÜŞLERİ FORMU

Bu çalışma; Bahçelievler Belediyesi yüzme havuzunda eğitim alan zihinsel engelli bireylerin su içi aktivitelerine katılımı ile yüzme becerisi, sosyal beceriler ve yaşam kalitesine etkisini araştırmaya yönelik deney grubuna uygulanacak ekteki eğitim programına yönelik uzman görüşü.

Değerli Uzman, ekteki programı inceleyerek aşağıdaki şıklardan birini işaretlemeniz uygun olacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1-Eğitim programı içerik bakımından,

Uygundur(...) Uygun ama Yeterli Değildir(...) Uygun Değildir(...)

2-Eğitim programı amaca uygundur.

Uygundur(...) Uygun ama Yeterli Değildir(...) Uygun Değildir(...)

3-Araştırma grubun özelliklerine uygundur.

Uygundur(...) Uygun ama Yeterli Değildir(...) Uygun Değildir(...)

4-Araştırma metni objektiftir.

Uygundur(...) Uygun ama Yeterli Değildir(...) Uygun Değildir(...)

5-Ön görülen zaman içerisinde uygulanabilecek niteliktedir.

Uygundur(...) Uygun ama Yeterli Değildir(...) Uygun Değildir(...)

6-Anlaşılır bir dil ile yazılmıştır.

Uygundur(...) Uygun ama Yeterli Değildir(...) Uygun Değildir(...)

7-Ön görülen sürede uygulanabilecek niteliktedir.

Diğer Görüşler

.....

.....

.....

Uzmanının Adı –Soyadı

Tarih-imza

EK 7: KARA EGZERSİZ ÇALIŞMALARI

EVDE EGZERSİZ ÇALIŞMALARI HAFTADA 1 GÜN 60 DAKİKA SETLER OLARAK YAPILCAKTIR.

10-12 ZİHİNSEL ENGELLİ YAŞ GRUBU

1.HAFTA (1X8)

1.HAREKET(HURDLES)

Vücut düz, ayaklar açık şekilde sağ dizi büküp sağ ayağı parmak ucu yerde olacak şekilde kaldırın.



2.HAREKET(HURDLES)

Vücut düz, ayaklar açık sağ dizinizi vücudunuzun sağına doğru yere paralel olarak kaldırın.



3. HAREKET(HURDLES)

Vücut düz, ayaklar açık sağ ayağınızı parmak ucu yere basacak şekilde vücudunuzun sağ arka kısmına çevirin.



4. HAREKET(QUAD STRECH AND REACH)

Vücudunuz dik, başınız ileriye doğru bakacak şekilde; sol ayağınızı geriye doğru kaldırın sol elinizle tutun. Sağ elinizi yukarı doğru uzatın.



2. HAFTA (1X10)

1.HAREKET((QUAD STRECH AND REACH)

Vücutunuz dik, başınız ileriye doğru bakacak şekilde; sağ ayağınızı geriye doğru kaldırın sağ elinizle tutun. Sol elinizi yukarı doğru uzatın.



2. HAREKET(QUAD STRECH AND REACH)

Vücutunuz dik, baş ileriye bakacak şekilde; sol bacağınızı kendinize doğru çekin.



4.HAREKET(CHEST AND LAT STRETCH)

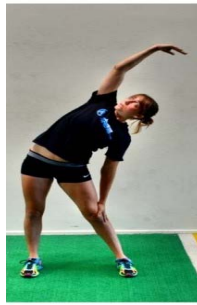
Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde, sağ kolunuz düz kalacak; sol kolunuzu sağ tarafınıza doğru uzatın.



3.HAFTA (2X8)

1.HAREKET(CHEST AND LAT STRETCH)

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde, sol kolunuz düz kalacak; sağ kolunuzu sol tarafınıza doğru uzatın.



2.HAREKET(CHEST STRECH)

Vücutunuz dik, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde; ellerinizi kenetleyin, kollarınızı başınızın üzerine doğru uzatın. Baş yukarı bakacak.



3.HAREKET(CHEST STRECH)

Sırtınız düz, ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık şekilde, kollarınızı yukarı kaldırın ve hafifçe dizlerinizden çökün.



4.HAREKET(CHEST STRECH)

Sırtınız düz, ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık şekilde, kollarınızı yanlara doğru açın ve dirseklerinizden yukarı doğru kırın ve hafifçe dizlerinizden çökün.



4.HAFTA(2X10)

1.HAREKET(CHEST STRECH)

Sırtınız düz, ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık şekilde, kollarınızın dirseklerinizden aşağı yanlara doğru açın ve hafifçe dizlerinizden çökün.



2.HAREKET

Vücutunuz dik pozisyonda, sol ayak önde sağ ayak arkada, sağ kol yukarıda, sağ kol aşağıda olmalı. Sağ kolunuzla sol tarafınıza esneyin.



3.HAREKET (Standing Side Stretch)

Vücutunuzu öne doğru kalça hizasına kadar eğin bir kolunuz vücudun yanında yukarıda olmalı, diğer kolunuz aşağıda çapraz ayak ucuna dokununuz.



4.HAREKET

Vücutunuz dik, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak. Ellerinizi birleştirip sağ ayağınıza uzanıp dokununuz, tekrar düz pozisyonunuzu alın ve sol bacağına uzanıp dokununuz.



5.HAFTA (2X10)

1.HAREKET(standing-forward-bend-stretch)

Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık olacak şekilde, ayaklarınıza doğru eğilin. Kollarınızı arkada kenetleyip yukarı doğru uzatın.



2.HAREKET(SPACULAR WALL-HOL)

Düz bir duvara sırtınızı dönün. Vücudunuz dik, başınız karşıya bakacak şekilde, sırtınız duvara temas etmeyecek, dirseklerinizi duvara bastırın, göğüs kafesinizi ileri itin.



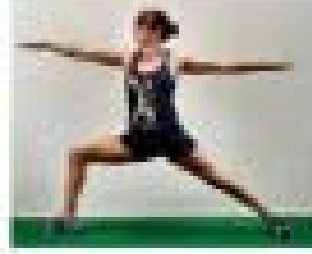
3.HAREKET(SOMETRİCS STRECH)

Düz bir duvara ellerinizi dayayın. Bir bacağınız diziniz bükülmüş şekilde önde, diğer bacağınız gergin şekilde arkada olacak. Duvarı iter gibi yapın



4.HAREKET(SOMETRİCS STRECH)

Vücutunuz dik, sağ bacağınızı adım atın, ol bacağınız geride düz şekilde olmalı. Kollarınızı yanlara doğru açın.



6.HAFTA (3X8)

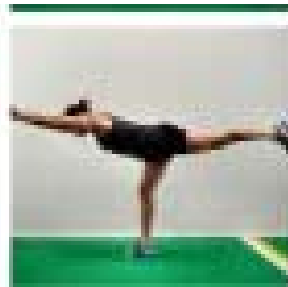
1.HAREKET(SOMETRİCS STRECH)

Vücutunuz dik, sol bacağınızı adım atın, sağ bacağınız arkada diziniz hafif bükülü, kollarınızı yukarı uzatın.



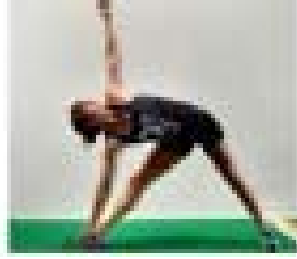
2.HAREKET((SOMETRİCS STRECH)

Sağ bacağınız düz, sol bacağınızı arkaya uzatın. Kollarınızı ileriye uzatıp, vücudunuzu kalça mesafenize kadar eğin.



3.HAREKET((SOMETRİCS STRECH)

Bacaklarınızı yanlara doğru açın. Sağ elinizle sağ ayağınıza dokunmak için eğilin, sol kolunuzu paralel yukarı uzatın.



4.HAREKET(DYNAMIC STRETCH)

Bir ayağınızı ileri doğru uzatın, vücudunuzu öne doğru eğin ve parmaklarınızı yere temas ettirin. Baş yere bakacak.



7.HAFTA(3X10)

1.HAREKET(BACK LUNG)

Bir ayağınız ilerideyken diğeri parmak ucu pozisyonunda geride tutun. Ön diziniz sabit kalacak şekilde arka dizinizi yavaşça aşağı indirin. Arka diziniz kesinlikle yere değmemeli ve ön diziniz parmak ucunu geçmemeli. Ayaklarınız paralel bir şekilde karşıya bakmalı.



2.HAREKET (Side Lung)

Vücut düz bir halde, kollar yere paralel, ayak parmakları ileriye bakacak şekilde sağa doğru bir adım atın ve bacağın üzerine doğru eğilin. Sol bacak düz.



3.HAREKET(TWIST)

Düz zemine oturun. Sağ bacağınızı ileri uzatın, sol bacağınızı kendinize doğru çekin. İleri uzattığınız sağ ayağınızı ellerinizle kavrayın.



4.HAREKET(HIP PAIN REILEF)

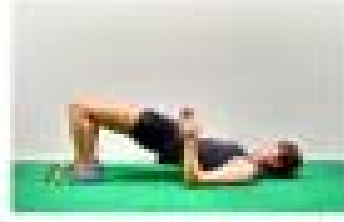
Ayaklarınız ve kollarınız omuz genişliğinde açık, vücudunuzu öne doğru uzatın. Elleriniz yerde başınızı yere bakar şekilde kalçanızı yukarı kaldırın.



8.HAFTA (3X12)

1.HAREKET(BRİDGE)

Vücutun baş, sırt ve kalça bölgeleri yerde olmalı. İki ayağınızı omuz genişliğinde açın. ayaklarınızdan destek alarak kalçanızı yukarı kaldırın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün.



2.HAREKET(SINGLE LEG GLUTE)

Düz bir zemine sırtüstü uzanın. Kollar dirsek hizasına kadar yerle birleşik, eller yukarıda olmalı. Bacaklarınız dizlerinizden bükülü olmalı, sağ ayak yere basmalı ve kalçanızı yukarı kaldırarak, sol bacağınızı yukarı doğru itin.



3.HAREKET (Posterior Plank)

Düz zemine oturuyoruz, ayaklarımızı ileriye uzatıyoruz. Kollarımızı omuz genişliğinde açıyoruz. Ayaklarımız sabit vücudumuzu yukarı doğru itiyoruz.



4.HAREKET (Lower Ab Plank)

Düz bir zemine sırt üstü uzanılır. Eller yanda kalça hizasındadır. Bacaklar düz pozisyonda dizler bükülü olmayacak şekilde bir karış yukarı kaldırınız ve bekleyiniz.(8 saniye bekleyiniz)



9.HAFTA (3X12)

1.HAREKET(PELVIC TILT)

Düz zemine sırtüstü uzanın. Kollarınız yanlarda yere birleşik, bacaklarınız dizlerinizden bükülü olmalı. Daha sonra bacaklarınızı ayak tabanları karşıya bakacak şekilde, dizleriniz hizasında kaldırın.



2.HAREKET(LEG LOWER)

Düz zemine sırtüstü uzanın. Kolları yanda yerle birleşik olacak. Bacaklarınızı birleştirip, ayak tabanları yukarıya bakacak şekilde düz yukarı kaldırın.



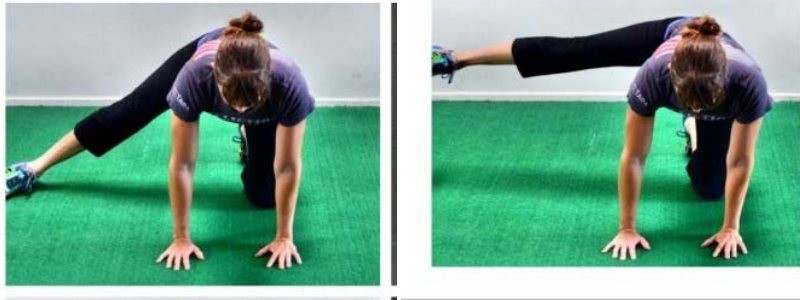
3.HAREKET(SINGLE LEG LOWER)

Düz zemine sırtüstü uzanın. Kollar yanda yerle birleşik olmalı. Sağ bacağınız yerde sol bacağınızı yukarı kaldırın. Daha sonra sağ bacağınızı da kaldırıp birleştirin. Daha sonra sol bacağınızı indirin.



4.HAREKET(SIDE LUNGE)

Yere yüzüstü pozisyonda dizlerinizin üzerinde, kollar düz eller yerde sabit olacak şekilde; sağ bacağınızı yana doğru düz uzatın ve yukarı kaldırın.



10.HAFTA(3X12)

1.HAREKET(CRAWLING)

Yere yüzüstü pozisyonda dizlerinizin üzerinde durun. Eller yerde, sağ el ileride iken, sol dizinizi ileri itin. Daha sonra sol el ileriye sağ dizinizi ileri itin.



2.HAREKET (ARM –STRECH)

Yere yüzüstü dizlerinizin üzerinde sağ kol ileride, sol kolunuzu vücudunuzun altından sağa tarafınıza uzatın.



3.HAREKET (DEADLİFT)

İki bacağınızı omuz genişliğinde açın, elleriniz çapraz şekilde göğüs kafesine kenetleyin. Baş önde, sırt düz ve dizleri hafif bükülü olarak vücudunuzu kalça hizasına kadar öne indirin.



4.HAREKET(ELBOW PLANK)

Yere yüzüstü uzanın ayaklarınız parmak uçlarında, elleriniz göğüs hizanızda, başınız yere bakacak şekilde kendinizi hafifçe yukarı itip yerden temasınızı kesin.



11.HAFTA(3X15)

1.HAREKET(ELBOW PLANK)

Yere yüzüstü uzanın ayaklarınız parmak uçlarında, elleriniz göğüs hizanızda, başınız yere bakacak şekilde kendinizi dirseklerinizin hizasında yukarı itip yerden temasınızı kesin.



2.HAREKET (Inchworm Plank)

Düz bir zemine yüzüstü uzanın, plank pozisyonunu alın. Kollarınız sabit ayaklarınızı adımlarla vücudunuza doğru çekin.



3.HAREKET (Plank Up - Down)

Düz bir zemine yüzüstü uzanın, plank pozisyonunu alın. Ayaklarınız sabit önce sağ el sonra sol el ile vücudunuzu yukarı doğru, dirsekler düz olacak şekilde itin.



4.HAREKET (Plank With Knee Drive)

Şınav pozisyonu alıyoruz. Sonra sağ dizimizi önce yana sonra ortaya ve sonra sol dirseğimize değdirecek şekilde yukarıya doğru çekiyoruz.



12.HAFTA(3X15)

1.HAREKET (Plank With Reach Back And Out)

Düz bir zemine şınav çeker gibi uzanılır. Eller yerde, omuz genişliğinde açıktır. Bacaklar düz sağ el ileri sonra, sol ayak bileğine uzatılır ve kalça yukarı doğru itilir sonra sol el, sağ ayak bileğine uzatılır.



2.HAREKET(Plank hareketi)

Düz bir zemine şınav çeker gibi uzanılır. Eller yerde, omuz genişliğinde açıktır. Eller birleştirilebilir veya yerde serbest kalabilir. Ayaklar tıpkı şınav pozisyonundaki gibi parmak uçlarındadır. Bacaklar omuz genişliğinde açık olacaktır. (8 saniye bekleyiniz)



3.HAREKET(One leg superman hareketi)

Yere yüzü üstü uzanın ve ellerinizi, avuçlarınız yere değecek şekilde ileri uzatın. Bacaklarınızın düz konumunu bozmadan sağ ayağı ve sol kolunuzu yukarı kaldırın, sonra sol ayak –sağ el yukarı kaldırınız.(8 saniye bekleyiniz)



4.HAREKET (Plank Jacks)

Düz bir zemine şınav çeker gibi uzanılır. Kollar gergin dirsekler bükülü olmayacak ve omuz genişliğinde açıktır. Ayaklar tıpkı şınav pozisyonundaki gibi parmak uçlarındadır. Bacaklar omuz genişliğinde aç –kapa hareketi yapılacaktır .



13.HAFTA(3X20)

1.HAREKET (Back Extension)

Düz bir zemine yüzüstü uzanılır. Bacaklar gergin pozisyonda düz konumdadır. Ellerinizi öne doğru uzatın ve sonra geriye doğru yana açınız.



2.HAREKET (Side Plank With Rotation Reach)

Vücudunuzu yan çevirerek sağ dirseğinizi yere koyun ve vücudunuzu yukarı kaldırın. Sol kol yukarıda gövdenizi aşağı döndürerek sol kolunuzu vücudunuzun altına uzatın. Rotate back to the side plank with arm up (Step 2) and repeat for 10-12 times before switching sides.



3.HAREKET (Basic Side Plank)

Vücudunuzu yan çevirerek sağ dirseğinizi yere koyun ve vücudunuzu yukarı kaldırın. Sol kol yukarıda ve sol ayağınızı kaldırın.



4.HAREKET (Plank With Oblique Knee Tuck)

Vücutunuzu yan çevirerek sağ dirseğinizi yere koyun ve vücudunuzu yukarı kaldırın. Sol ayağınızı kaldırın sol kolunuzu geriye doğru uzatın. Sol ayağınızı ve sol kolunuzu aynı anda çekin. Diziniz ile dirseğinizi birleştirin.



14.HAFTA (3X20)

1.HAREKET (SQUAT)

Ellerinizi ileri uzatın, ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Sırt düz, bacaklar yere paralel olana kadar yavaşça çömelin. Aynı şekilde yavaşça kalkın.



2.HAREKET(TABLE TOP BRIDGE)

Yere oturun, dizlerinizi kendinize çekin kollarınız yanda ellerinizi yere bastırıp kalçanızdan kendinizi yukarı doğru itip masa pozisyonu alın.



3.HAREKET (PLANK WİPERS)

Başınız yere doğru dönük pozisyonda, dirsekleriniz yerde ve omuz mesafesinde açık olmalı. Sırtınız düz, bir ayağınız yerde sabitken diğerini sağa doğru açın.



4.HAREKET (PLANK WİPERS)

Başınız yere doğru dönük pozisyonda, dirsekleriniz yerde ve omuz mesafesinde açık olmalı. Sırtınız düz, bir ayağınız yerde sabitken diğerini sola doğru açın.



EK: 8

GÖZLEMLER, AİLELERE İLİŞKİN GERİ BİLDİRİMLER

Bu çalışmadaki amaç; Engelli çocuklarımıza yönelik, onları topluma kazandırma, toplumla bütünleştirme yararlanabileceği mekânlar oluşturma, aktiviteler, projeler ve akademik çalışmalar yapılarak her türlü alanda onların yanında olabilmek desteklemek az olsa bu duyguyu yaşatabilmek, yaşatabilmek, onların yaşamsal becerilerini, özgüven ve yaşam kalitelerini arttırabilmek, engelleri kaldırarak kaynaşmayı sağlayabilmektir. Su içi aktivitesine 14 hafta boyunca katılan özel gereksinimli çocuklarımızı havuzda yüzerken görmek onlar ile beraber olmak beni çok mutlu etti. Ailelilerine gösterdikleri emek ve sabır için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Çalışma sonucunda ailelerden aldığımız geri bildirimler aşağıdaki gibidir;

“Çocuğumun su da eğlendiğini görmek çok güzel, arkadaşlarıyla birlikte oynaması beni çok mutlu etti.”

“Kızımın yüzebildiğini görmek beni müthiş heyecanlandırdı, severek gelmesi bana sürekli ne zaman havuza gideceğim demesi çok güzel, teşekkür ederiz.”

“Çocuklarımızın bir şeyler yaptığını görmek onların eğlendiğini, akranlarıyla su içinde yardımlaştığını görebilmek onların farkına varabilmek güzel.”

“Bu güzel ellerin suyun içinde sevgiyle, ilgiyle birleştiğini görmek çok güzel bu tür aktivitelerin arttırılmasını diliyorum. Gönülden teşekkürler elleri sıkıca tutanlara.”

“Engelleri aşarak buraya geldik. Su da engelleri aştık ve artık çocuğum sudan korkmuyor, yüzdüğünü, suya atlayarak girdiğini görmek benim en büyük mutluluğum.”

“Öğreniyor, oynuyor, eğleniyor, öğretmenlerini seviyor sonsuz teşekkürler, engeller sizlerin destekleri ile aşıyor. ”

“Severek geliyor her gün soruyor ne zaman havuza gideceğim diye, yüreğini bu işe vermiş bu güzel öğretmenlere teşekkürler. ”

“ Eğitim öncesi çocuğum daha içine kapanıktı ondaki gelişmeyi görmek beni çok mutlu etti. El ele verdik yüzmeyi öğrendik. Artık yüzebiliyorsa, gülebiliyorsa sizlerin sayesinde.”

“Mutlu, umutlu anneyim ben, çocuğumun hareketleri yapabilmesi, sudan çıkmamak istememesi, yüzerken bana bakıp el sallaması, beni çok mutlu ediyor. Yüreginizdeki sevgi hiç eksilmesin engelleri aşmak için. ”

“Çocuğum yüzme eğitime katıldıktan sonra vücut hareketlerini daha kontrollü kullanmaya başladı. Böyle çalışmaların arttırılmasını istiyorum. ”

10. ÖZGEÇMİŞ

Adı: Dilek

Soyadı: UZUNÇAYIR

Doğum Tarihi: 22.07.1991

Eğitimi: 2009 yılında Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Bölümlerini kazandım ve 2013 yılında mezun oldum. 2014 yılında Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Engellilerde Fiziksel Aktivite Modülünde Yüksek Lisans Programına başladım.

Yabancı Dil: İngilizce