

# Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarda, Uyarlanmış Su İçi Egzersizlerin Sosyal Beceriler Üzerine Etkisi

Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU<sup>1</sup>, Dilek UZUNÇAYIR<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü  
<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Doktora Programı Özel Öğrencisi  
<sup>3</sup>İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi, Zatiğül Hanım Kültür Merkezi Spor Uzmanı

## Araştırma Makalesi

### Öz

*Yetersizliğin engelle dönüşmesinin önlenmesi amacıyla, bireyin yaşadığı çevre onun ihtiyaçlarına uygun hale getirilebilir. Yetersizliği olan bireylerin, eğitim haklarından yararlanmaları için eğitim ortamı, bireysel yetersizlikleri göz önüne alınarak oluşturulmuş eğitim programlarıyla tasarlanabilir. Beden sağlığı iyi olan, temel motor becerileri sergilemede sıkıntı yaşamayan zihinsel yetersizliğe sahip çocukların, topluma kolay uyum sağladığı bilinmektedir. Su içi egzersizler, tüm çocuklar için, genel sağlık, fiziksel uygunluk, istenen davranış değişikliği, özgüven kazanma, sosyalleşme ve topluma uyum düzeyinin gelişmesine katkıda bulunur. Bu çalışmanın amacı; hafif ve orta derecede zihinsel yetersizliği olan çocuklarda uyarlanmış su içi egzersizlerin, bazı sosyal beceri parametrelerine etkisini incelemektir. Yaşları 10-12 arasında (Ortalama±Standart Sapma; Yaş(yıl) 11,46±0,64) zihinsel yetersizliği olan kız ve erkek 15 çocuk, gerekli tüm izinler alınarak çalışmaya katılmışlardır. İstanbul'da bir belediyeye ait yüzme havuzunda, haftada 2 gün temel yüzme becerilerini geliştirici su içi egzersizler, haftada 1 gün kara egzersizleri olmak üzere haftada 3 gün, toplam 14 hafta süreyle çocukların zihinsel ve fiziksel durumuna göre uyarlanmış özel bir egzersiz programı uygulanmıştır. Akçamete ve Avcıoğlu'nun (2005) geliştirdiği 7-12 yaş çocuklara yönelik Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği, 14 haftalık programın öncesinde ve sonrasında öğretmenleri tarafından değerlendirilmiştir. Ölçeğin "Bilişsel beceriler" ve "Grupla çalışabilme becerileri" verilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Temel sosyal beceriler, temel konuşma, ileri konuşma, ilişkiyi başlatabilme, ilişkiyi sürdürebilme, duygusal beceriler, kendini kontrol edebilme, saldırgan davranışlarla başa çıkabilme, sonuçları kabul etme, yönergeye uyum boyutlarının ön-test ve son-test verileri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Uyarlanmış su içi egzersizler, zihinsel yetersizliği olan çocukların bazı sosyal beceri parametrelerine olumlu etkide bulunmuştur.*

**Anahtar sözcükler:** Zihinsel yetersizlik, Çocuklar, Uyarlanmış su içi egzersizler, Sosyal beceri

## Impact of Adapted Aquatic Exercises on Social Skills of Children with Intellectual Deficiencies

### Abstract

*In order to prevent disability, individuals' lives with certain deficiencies can be adjusted according to their needs. Individuals with deficiencies benefit from educational rights if their educational environment is designed by considering individual circumstances. It is known that children with intellectual deficiencies but well physical health, adapt easily to society if they do not have difficulty in displaying basic motor skills. Aquatic exercises contribute to the development of general health, physical fitness, desired behavior change, gaining self-confidence, socialization and social adjustment for all children. The purpose of this study; is to investigate the effect of adapted aquatic exercises on some social skill parameters in children with mild and moderate intellectual deficiencies. 15 boys and girls aged 10-12 (mean±standard deviation; age (years) 11.46±0.64) with intellectual deficiencies participated in the study with all necessary permissions. An aquatic exercise program adapted to the mental and physical condition of the children was implemented during 14 weeks, including water exercises that improve basic swimming skills for 2 days and land exercises 1 day a week, in a community swimming pool in Istanbul. Akçamete and Avcıoğlu's (2005) Social Skills Assessment Scale for children aged 7-12, was answered by children's instructors before and after the 14-week program. There was no statistically significant improvement in "Cognitive skills" and "Group work skills" data ( $p>0.05$ ). Statistically significant differences were found between the pre-test and post-test data of the basic social skills, basic speech, advanced speech, initiating the relationship, maintaining the relationship, emotional skills, self-control, coping with aggressive behaviors, accepting the results, and adapting to the instruction sub-dimensions. ( $p<0.05$ ). Adapted aquatic exercises had a positive effect on some social skill parameters of children with intellectual deficiencies.*

**Keywords:** Intellectual deficiency, Children, Adapted aquatic exercises, Social skills

### Giriş

Tipik gelişim gösteren akranlarına göre bir veya birden fazla gelişim alanında yetersizlikleri olan çocuklar için düzenlenen uyarlanmış beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri, bu çocukların ihtiyacı olan özel eğitimin tamamlayıcı faktörlerdendir. Yetersizlik, bireyin doğum öncesi, doğum sırasında veya doğumdan sonra meydana gelen zedelenme sonucu normal durumda yapması gereken bir işlevi yerine getirememesi, sınırlı kapasiteye sahip olması, herhangi bir organın işlevini yitirmesi, bedensel veya zihinsel davranışların kısıtlanması durumudur (Metev ve Yıldırım, 2018). Yetersizlik, sahip olduğu koşullara bağılı olarak engelliliğe neden olabilmektedir. Engel, yetersizlik yaşayan bireyin çevre ile etkileşimi sırasında karşılaştığı zorluktur (Ataman, 2011; Metev ve Yıldırım, 2018). Yetersizliğin engele dönüşmesinin önlenmesi amacıyla, bireyin yaşadığı çevre onun ihtiyaçlarına uygun hale getirilebilir. Yetersizliği olan bireylerin, eğitim haklarından yararlanmaları için eğitim ortamı, bireysel yetersizlikleri göz önüne alınarak oluşturulmuş eğitim programlarıyla tasarlanabilir. (Individuals With Disabilities Education Act- IDEA, 1997; Ataman, 2011; Metev ve Yıldırım, 2018). 20 Kasım 1989 tarihinde Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nda kabul edilen UNICEF "Çocuk Haklarına Dair Sözleşmesi"ne göre ise, bütün çocukların temel sağlık hizmetlerinden yararlanması,

koruyucu sağlık ve sağlık eğitimi hizmetlerinin geliştirilmesi amacıyla üye devletlerin önlem alması gerektiği vurgulanmaktadır (UNICEF, 1989).

Zihinsel yetersizlik, gelişim dönemleri sürecinde bireyin zihinsel işlevlerinde günlük yaşamını etkileyecek derecede geri kalması ve bununla birlikte uyumsal davranışların iki veya ikiden fazlasında yetersizlik gösterme durumu olarak tanımlanmaktadır (Eripek, 1998, Mete ve Yıldırım, 2018). Zihinsel yetersizliği olan çocuklar, zihinsel işlevler açısından normal gelişim gösteren yaşatlarına göre ortalamanın iki standart sapma altında farklılık gösteren, buna bağlı olarak kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde eksiklikleri ya da sınırlılıkları olup, özel eğitim ile destek eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyan çocuklardır (T.C. Resmi Gazete, 2012'den Akt. Özyürek ve Akça, 2015). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuklara yönelik geliştirilen eğitim programlarının amaçları arasında toplumsal yaşama sağlıklı katılım ve topluma uyum yer almaktadır. Beden sağlığı iyi olan, temel motor becerileri uygulamada sıkıntı yaşamayan zihinsel yetersizliğe sahip çocukların, topluma daha kolay uyum sağladığı bilinmektedir (Akyüz, Taş ve Çelik, 2010; Sato ve ark.,2015).

Sosyal beceriler, içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranabilme olarak açıklanmaktadır. Sosyal beceriler, aynı zamanda bireyin diğerleri ile olumlu etkileşim başlatarak devam ettirmelerini sağlayan etkin davranış parametreleridir (Akçamete ve Avcıoğlu, 2005). Sosyal beceriler, bireyin duygularını ifade edebilmesini, diğerleriyle iletişim kurabilmesini, kişisel haklarını savunabilmesine destek olabilir. Başka bir ifadeyle sosyal beceriler, toplum tarafından uygun görülen öğrenilmiş davranışlardır. Paylaşma, işbirliği, kendini kontrol etme gibi bir çok sosyal beceri, akran grupları ve aile içinde öğrenilmektedir. Ancak tüm çocuklar için bu geçerli olmayabilir. Zihinsel yetersizliği olan çocuklar gibi özel popülasyonlarda sosyal becerilerin kazandırılması ve geliştirilmesi, onların toplumla uyum sağlayabilmeleri açısından önemlidir (Akçamete ve Avcıoğlu, 2005; Akyüz, Taş ve Çelik, 2010).

Eğitim ve sosyal hizmet temelli kurumlarda sunulan beden eğitimi ve spor olanaklarının, herkes için uygulanabilir ve erişilebilir olması, temel insan hakkıdır. Uyarlanmış beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor (adapted physical education, physical activity and sports); psikomotor, bilişsel, duyuşsal alanlarda yetersizliğe sahip bireylerin katılımına uygun olarak tasarlanmış programlardır. Winnick'e (2017) göre uyarlanmış beden eğitimi, temel motor beceriler, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, su içi ve dans becerileri, bireysel ve grup oyunları ile bazı spor branşlarının (yüzme, voleybol, basketbol, atletizm vb.) 0-21 yaş arasındaki bireylerin özel ihtiyaçlarına göre düzenlenmesidir. Uyarlanmış fiziksel aktivite ve sporlar ise; eğitim, zindelik (wellness), serbest zaman, rekreasyon ve spora katılım amacıyla her yaş grubundan ve farklı düzeylerde yetersizlik yaşayan bireylere yönelik disiplinler arası yaklaşımla düzenlenen programlardır. Basketbolun, aynı sahada tekerlekli sandalye ile "tekerlekli sandalye basketbolu" olarak oynanması ile görme yetisi zayıflamış veya kaybetmiş bireyler için tasarlanmış golbol (goalball), uyarlanmış spor branşlarına örnek olarak verilebilir (Winnick, 2017).

Su içi egzersizler, tüm çocuklar için, genel sağlık, fiziksel uygunluk, istenen davranış değişikliği, zgven kazanma, sosyalleşme ve topluma uyum düzeyinin gelişmesine katkıda bulunur (Yılmaz ve ark., 2004; Pan, 2010; Bella, 2019). Gelişim seviyesi ne olursa olsun, her yetenek düzeyinden ocuk, su içinde uygulanan egzersiz ve aktivitelere katılabilir. Ancak yeni başlayan çocuklarda, suya alışma egzersizleri yardımıyla önce suda kendine güven kazandırıldığından emin olunması önerilir (Lee ve Porretta, 2013). Su içi egzersizlere katılan zihinsel yetersizliği olan bireyler, oyun ve hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme imknı bulurlar. Saldırđanlık, utangaçlık, kıskançlık gibi stereotipik duyguların kontrol edilerek azaldığı; bununla birlikte sosyal etkileşimin arttığı gözlenebilir (Yılmaz ve ark., 2004; Lepore ve ark., 2007; Tekin, Suveren ve Eliz, 2009).

Bu çalışmanın amacı; İstanbul'a bağlı bir belediye havuzunda, hafif ve orta derecede zihinsel yetersizliği olan çocuklara yönelik düzenlenen uyarlanmış su içi egzersizlerin, bu çocukların bazı sosyal beceri parametreleri üzerinde değişiklik yaratıp yaratmadığını incelemektir. Bu çalışmanın konusu, ilgili belediyenin kendi sınırları içinde yaşayan engelli vatandaşlarına yönelik verdiği düzenli hizmetlerden yalnızca biri olup, ilk 14 haftalık kesiti yansıtılmaktadır. Bununla birlikte, uyarlanmış su içi egzersizlerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi ve ebeveyn geribildirimleri hakkında da veri toplanmış olsa da, söz konusu bu çalışmaya dahil edilmemiştir.

## **Yöntem**

### *Katılımcılar*

İstanbul'a bağlı bir ile belediyesinin, kamu hizmeti olarak düzenlediği çeşitli fiziksel aktivite ve spor etkinliklerinden biri olan uyarlanmış su içi egzersizlere katılım koşulları aşağıdaki gibidir:

Hafif ve orta derecede zihinsel yetersizliği olan (ilgili belediyede hane içinde kayıtlı birey, yetersizliğin tipi ve belediyeden aldığı hizmetler bilinmektedir), yüzme bilmeyen veya daha önce yüzme ile ilgili bir eğitim almamış olan, su içinde hareket becerilerini uygulayabilecek düzeyde fonksiyonel yeterliliğe sahip olan- başka bir deyişle fiziksel olarak yetersizliği bulunmayan ocuklar.

Bu çalışmaya, belediye hizmetinden yararlanan hafif ve orta derecede zihinsel yetersizliğe sahip, down sendromlu veya otistik olmayan, yaşları 10-12 arasında (Ortalama±Standart Sapma; Yaş(yıl) 11,46 ± 0,64) kız ve erkek toplam 15 ocuk, gerekli tüm izinler (belediye, aile, etik onay) alınarak katılmışlardır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Sosyal Beceri Değerlendirme leği (SBDÖ)*

SBDÖ, sosyal etkileşimi arttırmak için iletişim yetersizliklerine yardım etmede önemli olan becerileri ölçmeyi amaçlamaktadır. Akçamete ve Avcioğlu (2005) tarafından geliştirilmiş olan SBDÖ, 7 ile 12 yaşlarındaki çocukların sahip olması gereken sosyal becerileri gözleme dayalı olarak değerlendirmeye imkan sunmaktadır. SBDÖ, beşli dereceleme şeklinde Likert tipi, 69 madde ve 12 alt bölümden oluşan sosyal beceri lme aracıdır.

Ölçeğe ait 12 bölüm ve içerikleri sırasıyla; temel sosyal beceriler ile ilgili 13 (göz teması kurabilme, uygun mimik ve jest kullanabilme, karşısındakiyle uygun mesafede durma gibi), temel konuşma becerileri ile ilgili 4 (konuşmayı başlatma, sürdürme, bitirme, yeniden başlatma), ileri konuşma becerileri ile ilgili 5 (ses şiddeti, tonu, akıcılığı gibi), ilişkiyi başlatma becerileri ile ilgili 5 (tanıdıklarıyla selamlaşma, onlara gülümseme, tanıştırma gibi), ilişkiyi sürdürme becerileri ile ilgili 6 (izin isteme, başkalarına yardım etme, başkalarından yardım isteme gibi), grupla iş yapma becerileri ile ilgili 9 (gruba katılmak için grup üyelerinden izin alma, grup faaliyetlerine katılma gibi), duygusal becerileri ile ilgili 6 (olumlu veya olumsuz duygularını ifade etme gibi), kendini kontrol etme becerileri ile ilgili 6 (sevinç, korku, üzüntü gibi duyguları kontrollü ifade edebilme gibi); saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri ile ilgili 4 (istemediği bir şeye hayır diyebilme, hakkını savunabilme gibi), sonuçları kabul etme becerileri ile ilgili 3 (başarısızlığı sakın karşılama, kızmadan sonuçları kabul etme gibi) yönergeye uyum becerileri ile ilgili 4 (soru sorma, sorulara cevap verme, sözel yönergelere uyma, kendi yönerge verme gibi) ve bilişsel beceriler ile ilgili 6 (bilgi edinme, kendini gözden geçirme, bir problemi çözmek için seçenekler üretme gibi) alt becerilere ait gözlem cümleleri bulunmaktadır. Maddelerin tamamı olumlu cümlelerle düzenlenmiştir.

Maddelere verilen cevaplar, "her zaman yapar", "çok sık yapar", "genellikle yapar", "çok az yapar" ve "hiçbir zaman yapmaz" şeklinde derecelendirilmiştir. "Her zaman yapar" cevabı 5, "hiçbir zaman yapmaz" cevabı ise 1 puan almaktadır. Düşük puan, sosyal becerilere yeterince sahip olunmadığı, yüksek puan ise sosyal becerilere sahip olduğunu göstermektedir (Akçamete ve Avcioglu, 2005). Eratay'ın (2013) serbest zaman aktivitelerinin zihinsel yetersizliği olan bireyler üzerine etkileri üzerine yaptığı çalışmasında, SBDÖ'nin geçerlik ve güvenilirliğini test ederek, bu ölçeğin zihinsel yetersizliği olanlarda da kullanılabileceğini ortaya koymuştur.

Tablo-1' de kullanılan puan aralıkları belirtilmektedir (Puan aralığı= (En yüksek değer-en düşük değer)/seçenek sayısı). Ölçekten en düşük 69, en yüksek 345 puan alınabilmektedir.

**Tablo 1.** SBDÖ'de 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

### *Verilerin toplanması*

İstanbul'da bir belediyeye ait yüzme havuzunda, katılımcılara haftada 2 gün temel yüzme becerilerini geliştirici su içi egzersizler, haftada 1 gün kara egzersizleri olmak üzere haftada 3 gün, toplam 14 hafta süreyle özel bir egzersiz programı uygulanmıştır. Her seans öncesi ve sonrasında yapılan ısınma ve soğuma evreleri 10'ar dakika sürmüştür. 14 haftalık program süresinde her çocuk, özel sporcularla çalışma açısından

yetkin ve tecrübeli yüzme eğitmenleri tarafından takip edilmiştir. İlk 2 hafta, eğitmenler ve çocuklar arasındaki iletişimin gelişmesi, çocukların eğitmenlere yaklaşması ve güven duyması, su içindeki etkinlikleri öğrenmesinin kolaylaşması amacıyla havuz dışında, statik kuvvet alıştırılmaları, esneklik egzersizleri ve top oyunları oynatılmıştır. 3.haftada, çocukların suya adaptasyonu için, havuz içinde, top ve benzeri su içi ekipman kullanılarak oyunlar oynatılmıştır (Şekil 1). 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 birbir eğitmenler tarafından yapılarak çocuğun su içinde güven duygusunun gelişmesi sağlanmıştırdır (Şekil 2).



**Şekil 1.** Suya alışma oyunları



**Şekil 2.** Su içi becerilerin geliştirilmesi

Çalışmaya katılan zihinsel yetersizliği olan çocuklara 14 haftalık programın başlangıcında ve bitiminde Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (SBDÖ), eğitmenleri tarafından cevaplandırılmıştır. Ölçeği cevaplayan yüzme eğitmenlerinden, ölçekteki ifadeyi okuduktan sonra, değerlendirmesini yaptığı çocuğun sergilediği sosyal becerinin karşısında yazılı duruma uygun olanını işaretlemeleri, gözlemleyemediği beceriyi ise boş bırakmaları istenmiştir.

#### *Verilerin analizi*

14 haftalık su içi egzersizlerin sosyal becerilere olan etkisini belirlemek amacıyla uygulanan Sosyal Beceriler Değerlendirme Ölçeği'nden elde edilen ön-test ve son-test verilerinin istatistiksel analizleri, SPSS 22.0 paket programında Wilcoxon testiyle analiz edilmiştir.

## Bulgular

Katılımcıların Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği'nden elde ettiği ön-test ve son-test verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Sosyal beceriler alt boyutları ön-test ve son-test verilerinin karşılaştırılmasına ait bulgular

	Sosyal Beceriler		N	Ortalama	SD	Z	p
1.	Temel sosyal beceriler	Ön-test	15	1,81	,406	-3,411	,001*
		Son-test	15	2,73	,458		
2.	Temel konuşma becerileri	Ön-test	15	1,93	,258	-3,307	,001*
		Son-test	15	3,13	,640		
3.	İleri konuşma becerileri	Ön-test	15	1,60	,507	-3,373	,001*
		Son-test	15	3,13	,640		
4.	İlişki başlatabilme	Ön-test	15	2,00	,378	-3,357	,001*
		Son-test	15	2,87	,516		
5.	İlişki sürdürülebilme	Ön-test	15	1,60	,507	-3,508	,000*
		Son-test	15	3,07	,458		
6.	Grup çalışması becerisi	Ön-test	15	1,33	,488	-2,646	,008
		Son-test	15	1,80	,414		
7.	Duygusal beceriler	Ön-test	15	1,60	,507	-3,407	,001*
		Son-test	15	3,33	,488		
8.	Kendini kontrol	Ön-test	15	1,67	,488	-3,207	,001*
		Son-test	15	2,47	,640		
9.	Saldırgan davranışla başa çıkma	Ön-test	15	1,60	,507	-3,360	,001*
		Son-test	15	3,13	,516		
10.	Sonuçları kabullenme	Ön-test	15	1,80	,862	-3,180	,001*
		Son-test	15	3,13	,602		
11.	Yönergeye uyum	Ön-test	15	2,27	,594	-3,071	,002*
		Son-test	15	3,20	,676		
12.	Bilişsel beceriler	Ön-test	15	1,27	,458	-1,342	,180
		Son-test	15	1,47	,516		

(\*)  $p < 0,05$

14 haftalık su içi egzersiz uygulamaları sonunda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği 12 alt boyut içinde "Bilişsel beceriler" ve "Grupla çalışabilme" verilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Diğer 10 alt boyutta ön-test ve son-test verileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

## Tartışma

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda uyarlanmış fiziksel aktivite ve sporların etkisine yönelik çalışmalar genellikle bireyin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri ve temel motor becerilerinin gelişimi üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmaların bir kısmı zihinsel yetersizliği olan bireylerin sosyal becerilerinde de olumlu gelişmeler sağladıklarını belirtmektedir (Yılmaz ve ark., 2004; İlhan, 2008; Demirdağ, 2010; Pan, 2010; Çavdar, 2011; Lee ve Porretta, 2013). Bu çalışmada, zihinsel yetersizliğe sahip 10-12 yaş grubundaki çocuklara uygulanan 14 haftalık su içi egzersizlerin, sosyal beceri düzeyleri üzerine etkileri araştırılmıştır. Katılımcı çocukların profillerine özel olarak

tasarlanan uyarlanmış su içi egzersizler, özel gereksinimli çocuklarla yüzme havuzu çalışmalarında tecrübeli eğitmenler tarafından 14 hafta süresince bire bir uygulanmıştır. Uyarlanmış su içi egzersiz programının başında ve sonunda Akçamete ve Avcıoğlu'nun (2005) 7- 12 yaş grubu çocuklarda geliştirdiği, bununla beraber Eratay (2013) tarafından zihinsel yetersizliği olan bireylerde de uygulanabileceği belirtilen Sosyal Beceriler Değerlendirme Ölçeği, katılımcı çocukların eğitmenleri tarafından cevaplandırılmıştır. 14 haftalık uyarlanmış su içi egzersiz programına katılan zihinsel yetersizliğe sahip çocukların "temel sosyal beceriler", "temel konuşma becerileri", "ileri konuşma becerileri", "ilişkiyi başlatabilme ve sürdürme becerileri", "duygusal beceriler", "kendini kontrol etme becerileri", "saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri", "sonuçları kabul etme becerileri" ve "yönergeye uyum becerileri" istatistiksel olarak anlamlı gelişme göstermiştir ( $p < 0,05$ ). Uyarlanmış su içi egzersizlerin "grup çalışması becerileri" ve "bilişsel beceriler" üzerine anlamlı etkisi bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Bunun nedeninin zihinsel yetersizliği olan çocukların grup çalışmalarından ziyade genellikle bire bir özel eğitim uygulamalarına yatkınlığı ve egzersizlerin havuz ortamında gerçekleştirilmesi nedeniyle bilişsel alan özelliklerine yönelik ekstra uygulamalara ihtiyaç duyulması olduğu düşünülmektedir. Eratay'ın (2013) çalışmasında serbest zaman aktivitelerine katılan zihinsel yetersizliğe sahip katılımcıların bilişsel becerilerinde anlamlı gelişmeler bulunmuştur. Aynı ölçeğin iki çalışmada bilişsel beceriler açısından farklılık göstermesinin nedeni, Eratay'ın (2013) çalışmasının sınıf ortamında ve el becerileri gibi etkinlikler içermesi olduğu söylenebilir.

Yılmaz ve arkadaşlarının (2004), otizm spektrum bozukluğu olanlarda 10 hafta uygulanan su içi egzersizlerin, kendi etrafında dönme, olduğu yerde sallanma gibi stereotipik davranışların kontrol edilerek azalmasına, fakat bazı sosyal davranışlarda istatistiksel olarak anlamlı "iyileşme" gerçekleşirse de, egzersizler sırasında sosyal davranışlarda uyumluk sergilenmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir. Bella'nın (2019) otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarla ilgili çalışmasında da, su içi egzersizlerin özellikle ilişki başlatma ve sürdürme becerilerine olumlu etkisinden bahsedilmektedir. Blankenship (2017), su içi egzersizlerin sosyal davranış ve kendini kontrol gibi psikososyal alanlarda çocukların olumlu davranışlar sergilemesine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar yer almamıştır. Ancak Yılmaz ve arkadaşlarını (2004) ve Bella'yı (2019) destekler nitelikte, 14 haftalık su içi egzersizlerin etkisini test etmek için uygulanan ölçeğin 10 alt boyutunda elde edilen istatistiksel anlamlı bulguların (bkz. Tablo 1), sosyal beceriler üzerinde "kalıcı" etki edip etmediği bilinmemektedir. Yine de, zihinsel yetersizliği olan çocuklar için tasarlanan uyarlanmış fiziksel aktivite ve egzersiz programları, ister rekreasyon amaçlı, ister özel sporcu yetiştirme amaçlı olsun; optimal sıklık, şiddet, süre ve kapsamda uygulandığında hem sosyal becerilerde, hem de fiziksel uygunluk düzeylerinde olumlu gelişmelerle sonuçlanabilmektedir (Pan, 2010; Lee ve Porretta, 2013; Bella, 2019; Chen ve ark., 2019). Bu çalışmada 10 alt boyutta elde edilen anlamlı farkın, Bella'nın (2019) çalışmasında belirttiği gibi su içi egzersizlerin zihinsel yetersizliği olan çocuklar için eğlenceli ve farklı bir ortam sunması, bununla beraber egzersiz ortamının çocuklar üzerinde hiç bir baskı



olmadan yeni insanlar ve akranlarla tanışma imkanı vererek sosyal davranışlara olumlu etki etmiş olabileceği söylenebilir.

## **Sonuç ve Öneriler**

İnsan hakları bakış açısıyla, sportif, fiziksel, sosyal ve kültürel aktivitelere katılım, tüm çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar için temel bir “hak”tır. Zihinsel yetersizliği olan çocukların su içinde yapabileceği uyarlanmış aktiviteler çeşitlendirilerek yaşam boyu katılmalarının sağlanması teşvik edilmelidir. Bu sayede sağlık düzeyleri, sosyal becerileri, yaşam kalite düzeylerine olumlu katkı sağlanabileceği, günlük yaşam becerilerinin geliştirilebileceği ve daha bağımsız bir yaşam sürmelerine destek olunabileceği düşünülmektedir.

### **Yazışma Adresi (Corresponding Address):**

*Dr. Öğretim Üyesi Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU  
Halic Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü  
Levent cad. No:51, Beşiktaş- İSTANBUL  
E-posta: yesimkuruoglu@halic.edu.tr veya yesim.kuruoglu@gmail.com*

## **Kaynaklar**

1. **Akçamete, G. ve Avcıoğlu, H.** (2005). Sosyal becerileri değerlendirme ölçeğinin (7-12 Yaş) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 61-77.
2. **Akyüz, M., Taş, M., Akyüz, Ö., Taş, R. ve Çelik, A.** (2010, Kasım). *Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda 6 haftalık fiziksel aktivitelerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi*. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresine sunulan bildiri, Antalya.
3. **Ataman, A.** (2011). *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
4. **Bella, M.**(2019). Do aquatic activities boost social skills for children with autism spectrum disorders? *Journal of Pedagogy*, (2), 151-171. <https://doi.org/10.26755/RevPed/2019.2/151>
5. **Blankenship, B.** (2017). *The psychology of teaching physical education from theory to practice*. New York, NY: Routledge.
6. **Block, M.E., Conaster, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D. ve Dease, R.,** (2001). Effects of middle school-aged partners on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. *Palaestra*, 17(4), 34–40.
7. **Chen, C.C., Ryu, Y.J., Fang, Q. ve ark.** (2019). The effects of inclusive soccer program on motor performance and sport skill in young adults with and without intellectual disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 31(4), 487-499. [doi.org/10.1007/s10882-018-09655-7](https://doi.org/10.1007/s10882-018-09655-7)
8. **Çavdar, B.** (2011). *Öğretilebilir zihinsel engelli öğrencilerde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin toplumsallaşma düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
9. **Demirdağ, M.** (2010). *Sporun öğretilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmeleri üzerine etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
10. **Eratay, E.** (2013). Effectiveness of leisure time activities program on social skills and behavioural problems in individuals with intellectual disabilities. *Educational Research and Reviews*, 8(16), 1437- 1448. [Doi:10.5897/ERR2013.1509](https://doi.org/10.5897/ERR2013.1509)
11. **Eripek, S.** (1998). *Zihin engelliler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları.
12. **Individuals with Disabilities Education Act- IDEA**: U.S. Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitative Services, Office of Special Education Programs. (1997). Erişim adresi: <https://www2.ed.gov/about/offices/list/oii/nonpublic/idea1.html>
13. **İhan, L.** (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme

- düzelelerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
14. Lee, J. ve Porretta, D. (2013). Enhancing the motor skill of children with autism spectrum disorders: A pool-based approach. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 84(1), 41-45. DOI: 10.1080/07303084.2013.746154
  15. Lepore, M., Gayle, G. W. ve Stevens, S. F. (2007). *Adapted aquatic programs: A professional guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
  16. Mete, P. ve Yıldırım, A. (2018). Zihinsel yetersizliğe sahip öğrencilere "sert- yumuşak" maddelerin öğretimi için öğretim materyallerinin seçim süreci. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, (26)5, 1527-1538. doi:10.24106/kefdergi.2138
  17. Özyürek, A. ve Akça, F. (2015). Zihinsel yetersizliği olan çocukların oyuncak profillerinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 516- 529. Doi:10.14686/buefad.v4i2.5000142122
  18. Pan, C.Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviours in children with autism spectrum disorders. *Autism*, 14, 9-28.
  19. Sato, T., Hodge, S.R., Casebolt, K. ve Samalot-Rivera, A. (2015). Physical education teacher candidates' beliefs about instructing students with disabilities in adapted aquatics. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(3), 308-328. <http://dx.doi.org/10.1123/ijare.2014-0061>
  20. Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. (2012, 21 Temmuz). *T.C. Resmi Gazete*, 28360.
  21. Tekin, A, Suveren, S. ve Eliöz, M. (2009). Özürlü çocuğuyla birlikte rekreasyonel su egzersizlerine katılımın ebeveynlerin uyum düzeylerine etkisi. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28.
  22. UNICEF Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. (1989, 20 Kasım). Erişim adresi: <https://www.unicef.org/turkey/%C3%A7ocukhaklar%C4%B1nadairs%C3%B6zle%C5%9Fe>
  23. Winnick, J.P. ve P, Poretta, D.L. (Ed.). (2017). *Adapted Physical Education and Sport (6. Ed.)*. Illinois: Human Kinetics.
  24. Yaman T. (2015). *Beden eğitimi ve oyunun hafif düzey zihinsel engelli bireylerin sosyal beceri kazanımları üzerine etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
  25. Yılmaz, I., Yanardag, M., Birkan, B. ve Bumin, G. (2004). Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism. *Pediatrics International*, 46, 624-626.