

ÇOCUKLARDA NEVROTİK EĞİLİMLER VE BADMİNTON EĞİTİMİ İLİŞKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA¹

Levent İlhan² Eylem Gencer²

ÖZET

Bu araştırmada, çocukların nevroitik eğilimlerine 12 haftalık düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminin etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma grubunu Ankara ili Altındağ ilçesinde bulunan Nihat Başakar İlköğretim Okulu ve Kutukçu Ali Bey İlköğretim Okulu'nun öğrencilerinden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen (26 erkek + 14 kız) 40 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Grupları belirleme ölçüsü birbirine en yakın özellikleri taşıyan ve sayısal olarak birbirine denk iki grup oluşturmaktır. Çocukların annelerine uygulanan veri toplama aracının [Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği (HRUÖ)] öntest sonuçları değerlendirilerek, yansız atama yöntemiyle 20 şer kişilik 2 grup ele alınmıştır. Uygulama grubuna ders saatleri dışında 12 hafta boyunca, haftada 4 gün 2 saatlik düzenli badminton eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu normal şartlarda okuldaki eğitimlerine devam etmiştir. İki gruba da program öncesi ve sonrası uygulan (HRUÖ) verilerinin istatistikinde SPSS 11.0 programından yararlanılmış, karşılaştırmalarda bağımlı ve bağımsız t testine başvurulmuş, 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir. Eğitim programına başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun 3,05±1,87, kontrol grubunun ise 3,25±0,96 olarak bulunmuştur. Öntest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (t=0,24, p>0,05). Badminton eğitim programı uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun 1,8±1,3611, kontrol grubunun ise 2,7±0,9234 olarak bulunmuştur. Sontest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (t=2,447, p<0,05). Sonuç olarak nevroitik sorun düzeyleri bakımından uygulama grubuyla, kontrol grubu arasında oluşan ve uygulama grubunun lehine olan anlamlı farkın, düzenli olarak uygulanan badminton eğitimi ve spor eğitiminin doğasında var olan olumlu psikik etkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Çocuk, Nevrotik Eğilimler, Badminton Eğitimi

A RESEARCH ON RELATIONSHIP BETWEEN NEUROTIC TENDENCIES AND BADMINTON TRAINING IN CHILDREN

ABSTRACT

In this research, it was examined whether regular badminton training programs during 12 weeks have an effect on level of neurotic problems in first-step primary school children. Research group consists of 40 students (26 male, 14 female) that were selected by random sampling method from Kutukçu Ali Bey primary school and Nihat Basakar primary school in Altındağ in Ankara. The research was figured by an experimental type with preliminary test-final test control group. Groups were determined closely according to numerical values and characteristic values. After applying Hacettepe Emotional Adjustment Scale (HEAC) to children's mothers, pre-test results were evaluated and two (2) groups created randomly consisting of 20 persons each. Experimental group was trained regularly 4 days a week and 2 hours each day during 12 weeks. Control group was not trained. Both groups were applied HEAC before and after the program. SPSS11.0 analyze program and independent samples t test, dependent samples t test techniques were used while analyzing data. As the results of our research; there are no significant differences between groups according the pre-test level of neurotic problems (t=0,24, p>0,05). There are significant differences between pre-test and post-test points in practice group (t=2,447, p<0,05). As result, it is thought that the significant differences in favor of practice group are because of regular badminton training programs.

Keywords: Child, Neurotic Tendency, Badminton Training.

¹ 4. Raket Sporları Sempozyumunda bildiri olarak sunulmuştur

² Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KIRŞEHİR

GİRİŞ

İnsanlardaki nevrotik eğilimler çocukluk yıllarından itibaren duygulanımdaki niteliksel değişmelerle belirginleşmekte olup yetersiz duygular içinde günlük yaşamın sorunlarından kaçınma eğilimi, suçluluk ve yaşamda aradığını bulamama gibi belirtilerle kendini göstermektedir.¹²

Duygu, kişinin güduları yahut temel gereksinimlerle ilişkilidir. Bu gereksinimlerin doyurulması bireyde "hoşlanma", doyurulmaması da "acı çekme" duygusu uyandırır. Psikologların saptadığına göre bu gereksinimler: Fizyolojik gereksinme ve rahatlık, başarılı ve üstün olmak, sevilmek ve başkaları tarafından beğenilmek, ruhsal güvenlik içinde bulunmak, yeni yaşantılar kazanmak ve değişikliklerden hoşlanmak gibi insana özgü gereksinimlerdir.⁵

Başaran'a (1996) göre, olumsuz yaşantılar, duygusal bozukluklar, olumsuz çevre koşulları bireyin duygularını yıpratarak onu duygusal güç kaybına götürebilmektedir. Duygusal güç kaybı, bireyin giderek sağlıklı, olumlu duygulanmasını azaltması, yeterince güçlü duygulanmaması, duygularıyla kendine ve çevresine yeterince tepkide bulunamaması demektir. Duygusal güç kaybı olumsuz duyguların çoğalması anlamına gelmeyebilir. Ama duygusal güç kaybına uğrayan bireyin olumlu duyguları azalır.

Çocukları duygusal güç kaybına sürükleyen pek çok çevre koşulu olabilir. Çevrenin yarattığı sorunlar onları engelleyebilir, gerilime, giderek de zorlanmaya itebilir. Engellenme, gerilim ve zorlanma duygusal güç kaybının başlıca etkenleridir.³ Bu durum çocukların sosyal çevresiyle uyum sorunu yaşamaları sonucunu doğurabilir.

Uyum sadece çocuğun sosyal çevrenin isteklerine ve değişikliklerine uygun tepki, davranış ve tutum gösterme şeklinde anlaşılmalıdır. Birey doğduğu günden itibaren yaşamı boyunca sürekli bir değişme ve gelişme içerisinde. Bu gelişme bazı dönemlerde hızlı bazı dönemlerde ise yavaştır. Bireyin zihinsel, psikolojik, duygusal, sosyal ve biyolojik bir yaşamı vardır. Bunların uyumlu bir şekilde kaynaşması bireyin tüm yaşamını oluşturur. Bu denge bozulduğunda uyumsuz davranışlar görülmeye başlar. Adler, "yaşama biçimi" olarak ele aldığı uyumu; insanın doğaya karşı yetersiz bir varlık olduğunu, bu yetersizlik ve güvensizlik duygusunun, yaşama uyum sağlayabilmesi ve gelişebilmesi için hem itici hem de gerekli olduğunu öne sürer.³⁹

Yavuzer'e (1997) göre, birey kendi bulunduğu arkadaş ortamından farklı gruplara girip iyi ilişki kurabiliyorsa, toplumca istenen davranışlar ve tutumlar içinde olabiliyorsa ve bu üstlendiği bireysel rolde yeterince doyum sağlayabiliyorsa uyumlu olduğu söylenebilir. O halde uyum: bireyin sahip olduğu özelliklerin kendi benliği ile içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurulabilmesi ve bunu sürdürülebilmesidir. Nevrotik sorunlar ruhsal uyumsuzluğun bir bileşenidir.

Genel olarak bakıldığında nevrotik eğilimli çocuklar sıkılgan, çekingen, güvensiz, pasif ve ortamda var olan değişikliklere ayak uydurmada zorluk çeken bir yapıya sahiptir.^{4,6,25,29} Nevrotik sorunu olan çocukların bazılarının çevrelerindeki insanlarla ilişkileri sınırlıdır. Bu sınırlı ilişkiler çocukların gelişimlerinde ciddi problemlere neden olabilmektedir. Bu gruba giren çocuklar nadiren kendi yaşlarındaki çocuklarla oynarlar. Arkadaş edinmek için yeterli sosyal becerilere sahip değildirler. Sıklıkla düş kurarlar. Bazılarının nedensiz korkuları vardır. Sıklıkla hastalıklardan ve ağrılardan şikayetçi olmak ve mutsuzluk gibi olumsuz özelliklere sahiptirler. Kuşkusuz bu tür davranış örnekleri çocuğun okul yaşamına da yansıtılmakta beraberinde önemli sınırlılıklar getirebilmektedir. Bu çocukların problemlerinin çevredeki insanları

rahatsız etmemesi, sıklıkla gözden kaçmalarına neden olur. Bu da sunulacak hizmetlerde gecikmelere ve eksikliklere neden olabilir.¹⁵

Günümüzde spor, içinde yaşadığımız toplumsal yaşamdan ayrı düşünülmemektedir. Spor sosyolojisi ve spor psikolojisi alanlarında yapılan araştırmalar, sporun toplumsal yapının bir yansıması olduğunu göstermektedir. Spor kişilerin sosyal, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bireyin kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Psiko-sosyal bir canlı olan birey de çeşitli ihtiyaçlara sahiptir ve tüm bireyler; fiziksel, ruhsal, duysal ve sosyal gelişimlerini tamamlayabilmek için, temel ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Temel ihtiyaçları karşılanmayan, doyurulmayan bir insan, gerek bedensel, gerekse ruhsal açıdan sağlıklı yaşayamaz.¹⁹

Başarılı olma, bireyin önemli ihtiyaç ve motivasyonlarından biridir ve doyurulması gerekir. Oyun ve spor ortamındaki yarışma ve rekabet bireylerin başarıyı yakalamalarını sağlar. Böylece bu duyguyu yaşayan bireyin başka alanlarda da aynı duyguyu yaşama isteği belirir.¹

Spor eylemleri nasıl açıklanırsa açıklansın, bireyleri psikolojik ve sosyolojik olarak bağımlı kılan eylemlerdir. Bu açıklamaya dayalı olarak sportif eylemlerin aracılığı ile ahlak eğitimi, sevme duygusu, paylaşma duygusu kazandırmak, ilkel saldırganlık gereksinme ve eylemlerini yüceltmek için ortam ve yöntemler sağlanabilmekte ve uygulamalar yapılabilmektedir.²⁴

Sporun psiko-sosyal değeri ile ilgili son araştırmalar sporun anti-sosyal eğilimlerin azaltılması ve engellenmesinde katkı sağlayabileceği ve sporun potansiyel olarak terapi yönünün olduğu görüşündedir.²²

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

Rippe ve ark. (1998), egzersizin biliş, duygulanım, kişilik ve benlik kavramı üzerindeki etkilerini gözden geçirmişlerdir. Bu araştırma sonunda, egzersizin kişilik dışında bu özellikler üzerinde etkili olduğunu, bu etkinin hem egzersiz esnasında hem de sonrasında meydana geldiği, sonucuna ulaşmışlardır.

Sosyal ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisi ve önemi gelişim psikolojisinde üzerinde önemle durulan konulardan biridir.⁽²⁰⁾ Smith(2003), yılında yapmış olduğu çalışmasında; sosyal ilişkilerin fiziksel aktivite yolu ile daha iyi geliştiği sonucunu elde etmiştir.

Benzer araştırmaların bulgularına bakıldığında; bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede ve olumlu davranışlar geliştirmede önemli katkılar sağlandığını ortaya koymaktadır.^(8,16,32)

Günümüzde eğitimin temel işlevi, öğrenciye sadece bilgi, beceri kazandırmak değil; onların her yönüyle, sürekli bir şekilde gelişmelerine, topluma aktif uyum sağlayabilecek mutlu, üretken ve kendini gerçekleştirmiş bireyler olarak yetişmelerini sağlamaktır.

Öğrenmeyi, davranışlarda meydana gelen değişiklikler olarak düşündüğümüzde eğitim, söz konusu davranış değişikliğini yani öğrenmeyi sağlama sürecidir diyebiliriz. Genel eğitimin amaçlarına ulaşması noktasında ise sporu bir araç

olarak niteleyebiliriz. Özenle planlanan beden eğitimi ve spor programları, hareketin ve sporun kendi doğasında var olan bir çok özelliği itibariye çocukluk çağındaki olası olumsuz davranışların üstesinden gelebilecek bir araç olarak düşünülebilir.

Erken gelişim döneminde saptanacak olan ruhsal uyumsuzlukların tanı ve nedenlerine yönelik birbirleriyle bağlantılı çalışmaların planlanması sağlıklı bir çocuk ve erişkin toplumu oluşturulmasının en temel gereklerindedir.¹³

Araştırmamız kapsamında ele alınan çocuklardan hiçbiri nevrotik sorunlu çocuk nitelmesine uymamaktadır. Buna karşın çocukların tamamında çeşitli düzeylerde bazı nevrotik eğilimlerin var olduğu anneleri tarafından yansıtılmıştır ve araştırma bu düzeyler temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada söz konusu nevrotik sorunlar olarak; Sıkılganlık çekingenlik ve güvensizlik, korkaklık ve ürkeklik, bencillik ve paylaşmama, kendi başına bir şey yapamama, gece korkmak ve yalnız yatamama, kaygılı ve kuruntulu olma, arkadaşsız olma ve yalnız oynama, okula isteksiz gitme, durgun ve içine kapalı olma, neşesiz ve mutsuz olma, dikkatsizlik gibi özellikler ele alınarak, düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminin çocukların nevrotik sorun düzeylerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Bu model bilimsel değeri en yüksek olan üç deneme modelinden biridir. Bu modellerin ortak özellikleri, birden fazla grup kullanılması ve bu grupların yansız atama ile oluşturulmasıdır. Böylece bir uygulama ve kontrol grubu olmak üzere yansız atama yöntemiyle iki grup oluşturularak¹⁸, uygulama grubuna 12 haftalık zaman süresince düzenli olarak üst düzey antrenörler eşliğinde haftanın 4 günü 2'şer saat üzerinden badminton eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise normal okul programına devam etmiştir. İki gruba da program öncesi ve sonrası uygulanan Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği Nevrotik Sorunlar boyutunun verilerinin istatistiğinde SPSS 11.0 programından yararlanılmış, karşılaştırmalarda bağımlı ve bağımsız t testine başvurulmuş, 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Ankara ili Altındağ ilçesinde bulunan Nihat Başakar İlköğretim Okulu ve Kütükçü Ali Bey İlköğretim Okulu'nun öğrencilerinden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen (26 erkek + 14 kız) 40 öğrenci oluşturmaktadır.

Birbirine en yakın özellikleri taşıyan ve sayısal olarak birbirine denk iki grup oluşturmak için, çocukların annelerine uygulanan veri toplama aracının sonuçları değerlendirilerek, yansız atama yöntemiyle uygulama ve kontrol grubu olmak üzere 20 şer kişilik 2 grup ele alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı tarafından, ruhsal uyumu değerlendirmek amacıyla uygulanan çeşitli ölçeklerden ülkemizde geçerli olacak sorular seçilerek geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan bir ölçektir. Prof. Dr. Bahar Gökler ve Prof. Dr. Psk. Ferhunde Öktem tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, her çocukta olabilecek ruhsal belirtileri içeren 32 maddeden

oluşmaktadır. Her madde için "Yok", "Biraz", "Çok" seçenekleri bulunmakta; puanlama, bu seçeneklerin karşılıkları olan 0,1,2 puanlar toplanarak yapılmaktadır.

Ruhsal Uyum Ölçeği çocukların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek için, "Nevrotik sorunlar", "Davranış sorunları" ve "Diğer davranış sorunları" olmak üzere üç faktör içermektedir. Araştırmamızda söz konusu ölçeğin "davranış sorunları" ve "diğer davranış sorunları" boyutları izole edilerek, veri toplama aracının sadece nevroitik sorunlar alt boyutunu niteleyen maddeleri ele alınmıştır.

Nevrotik özellikler olarak: 12 soruda, Sıkılganlık çekingenlik ve güvensizlik, korkaklık ve ürkeklik, bencillik ve paylaşmama, kendi başına bir şey yapamama, gece korkmak ve yalnız yatamama, kaygılı ve kuruntulu olma, arkadaşsız olma ve yalnız oynama, okula isteksiz gitme, durgun ve içine kapalı olma, neşesiz ve mutsuz olma, dikkatsizlik gibi özellikler yer almaktadır.

Ölçeğin Nevrotik sorunlar boyutunun Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.79, Guttman Split-half güvenilirlik katsayısı 0.76, Spearman-Brown güvenilirlik katsayısı 0.80, birinci yarı alpha değeri 0.74, ikinci yarı alpha değeri 0.52, iki yarı arasındaki korelasyon 0.66 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının oldukça yüksek olması, güvenle kullanılabileceği yönünde fikir vermektedir.

BULGULAR

Tablo 1. Uygulama ve Kontrol Gruplarının Öntest Nevrotik Sorunlar Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Grup	N	A.O	SS	Sd	t	P
Uygulama Grubu	20	3,05	1,8771	38	0,24	0,674
Kontrol Grubu	20	3,25	0,9665			

Programa başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun $3,05 \pm 1,8771$, kontrol grubunun ise $3,25 \pm 0,9665$ olarak bulunmuştur. Öntest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($t=0,24$, $p>0,05$).

Tablo 2. Uygulama ve Kontrol Gruplarının Sontest Nevrotik Sorunlar Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Grup	N	A.O	SS	Sd	t	P
Uygulama Grubu	20	1,8	1,3611	38	2,447	0,019*
Kontrol Grubu	20	2,7	0,9234			

* $P < 0,05$

Program uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun $1,8 \pm 1,3611$, kontrol grubunun ise $2,7 \pm 0,9234$ olarak bulunmuştur. Sontest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($t=2,447$, $p < 0,05$).

Tablo 3. Uygulama Grubu Nevrotik Sorunlarının Öntest-Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişkenler	N	A.O	Ss	Sd	t	P
Uygulama Grubu Öntest	20	3,05	1,8771	19	3,005	0,07
Uygulama Grubu Sontest	20	1,8	1,3611			

Uygulama grubunun öntest-sontest nevroitik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması $3,05 \pm 1,8771$, sontest puan ortalaması $1,8 \pm 1,3611$ olarak bulunmuştur. Uygulama grubunun program öncesi ve sonrası nevroitik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t=3,005$ $p>0,05$).

Tablo 4. Kontrol Grubu Nevrotik Sorunlarının Öntest-Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişkenler	N	A.O	Ss	Sd	t	P
Kontrol Grubu Öntest	20	3,25	0,9665	19	1,453	0,163
Kontrol Grubu Sontest	20	2,7	0,8870			

Kontrol grubunun öntest-sontest nevroitik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması $3,25 \pm 0,9665$, sontest puan ortalaması $2,7 \pm 0,8870$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest nevroitik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t=1,453$, $p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma ilköğretim I. kademe çağındaki çocuklara uygulanan düzenli badminton eğitim programının nevroitik sorun düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Uygulama programına başlamadan önce, uygulama ve kontrol grupları nevroitik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun $3,05 \pm 1,8771$, kontrol grubunun ise $3,25 \pm 0,9665$ olarak bulunmuştur. Öntest nevroitik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($t=0,24$, $p>0,05$). Kontrol grubunun nevroitik sorunlarının puan ortalaması uygulama grubuna göre daha yüksek olmasına karşın gruplar arasında mevcut olan bu farkın önemsiz oluşu öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenen araştırmamızda uygulama programı sonrasında sağlıklı veriler elde etme noktasında önemli görülmektedir.

Uygulama grubunun öntest-sontest nevroitik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması $3,05 \pm 1,8771$, sontest puan ortalaması $1,8 \pm 1,3611$ olarak bulunmuştur. Uygulama grubunda program öncesi ve sonrası nevroitik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t=3,005$ $p>0,05$). Uygulama grubunun nevroitik sorun düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı olmasa bile bir azalma olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun öntest-sontest nevroitik sorunlar puan ortalamalarına göre, öntest puan ortalaması $3,25 \pm 0,9665$, sontest puan ortalaması $2,7 \pm 0,8870$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest

nevrotik sorun düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t=1,453$, $p>0,05$).

Badminton eğitim programı uygulandıktan sonra, uygulama ve kontrol grupları nevrotik sorunlar puan ortalamaları, uygulama grubunun $1,8\pm1,3611$, kontrol grubunun ise $2,7\pm0,9234$ olarak bulunmuştur. Sontest nevrotik sorun düzeyleri bakımından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($t=2,447$, $p<0,05$).

Program sonrasında nevrotik sorun düzeyleri bakımından, uygulama grubuyla, kontrol grubu arasında oluşan ve uygulama grubunun lehine olan farkın, düzenli olarak uygulanan badminton eğitiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

McKenney ve Dattilo (2001), davranış bozukluğu gösteren bireylerin anti sosyal davranışlarına müdahale çalışması yapmıştır, anti sosyal davranışa spor ortamında müdahale ile herhangi bir değişiklik sağlayamayan bu çalışma, spor yapma süresinin kısa oluşunu araştırmanın bir eksikliği olarak göstermiş ve daha uzun süreli bir fiziksel egzersiz süresinin sonucu değiştirme etkisine sahip olabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmada olası eksiklik olarak ileri sürülen zaman değişkeni üzerinde çalışan Taylor ve ark. (1985), egzersiz programının süresi ne kadar uzun ise anti sosyal eğilimlerin tedavi edilmesindeki başarı o derece artmaktadır şeklinde görüş bildirmişlerdir.

Araştırmamız bir müdahale çalışması olarak şekillendirilmemiş, bir deneme modeli olarak desenlenmiştir. Bu nedenle bağımsız değişken olarak ele aldığımız 12 haftalık program haftada 4 gün ve günde 2 saat olmak üzere toplam 96 saat sürdürülmüştür. Programın süresi özellikle okula devam eden çocuklar için bir eğitim öğretim yılının yarım dönemi esas alınarak oluşturulmuş ve bağımsız değişkenin bu süreçteki etkisi denemiştir. Bulgulardan da görüldüğü gibi daha önce hiç spor yapmamış olan uygulama grubunun nevrotik eğilimlerindeki azalmanın sebebi olarak bağımsız değişken gösterilebilir.

Bireyin hareket etmesi hem kendisi hem de çevresi için önemlidir, hareket tıpkı dil gibi insanın çevresiyle iletişim kurduğu kendini anlattığı ve yaşantısını gerçekleştirdiği bir araçtır.¹⁴

Spor bir sosyal ilişki aracıdır ve çocuklar için bir gruba ait olma ihtiyacını karşılayabilir. Aitlik duygusunun tehdit edilmesi genellikle; kaygı, depresyon, yalnızlık, saldırganlık, izolasyon hissi, kıskançlık ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz duygusal tecrübelere yol açmaktadır.^{2,23,37}

Araştırmalar, yalnızlık düzeyi yüksek çocukların saldırganlık, utangaçlık, akademik ve sosyal yetersizlik gösterdiklerini ortaya koymaktadır.^{7,9,27}

İnsanların doğal yaşam çabalarının temelinde ihtiyaçlar yer almaktadır ve pek çok davranışın temelini bu ihtiyaçlar oluşturur. İnsanlar yaşamları süresince bir çok etkinlikte bulunurlar. Tüm etkinliklerinin amacı, gereksinimlerinin doyurulmasıdır. Bir başka deyişle, her davranışın gerisinde bir ihtiyaç bulunmaktadır. İnsanı anlamak demek, davranışların gerisindeki ihtiyaçları anlamak demektir.³¹ Bu bağlamda spor etkinlikleri çocuklar için bir ihtiyaçtır.

Çocukların sosyal-sportif etkinliklere ve etkileşimlere katılması, yaşam tarzı değişiklikleri, fiziksel veya sosyal çevrede değişiklikler yapmak yalnızlıkla baş etmede önemli araçlar olarak görülmektedir.²⁸ Sosyal etkinlikler ve etkileşimlere olanak sağlayan sporun ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bilinmektedir. Çocuklarla yapılan çalışmalarda, fiziksel etkinliklerin ve sporun benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir.^{11,17}

Bir işi başarmak, kişinin kendi gücünün farkına varmasını sağlayan en önemli etmendir. Çocuk bir işi keyifle yapıyorsa ve o işte kendini yeterli görüyorsa başarı

duygusunu yaşar. Bu duyguyu hissedebilmesi için kendini yeterli görmesi yetmez, çevredeki diğer bireylerin de buna önem vermesi ve beğenmesi gerekir.³³

Beden eğitimi ve sporun insanların gelişimine etkide bulunduğu boyutlar genellikle fiziksel, fizyolojik ve hareket gelişimi olarak algılanmakta olup çoğu zaman diğer boyutlar göz ardı edilebilmektedir. Oysa beden eğitimi ve spor sosyal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla da toplumun her kesimi için önem arz etmektedir ve özellikle çocukların çok yönlü gelişimlerine önemli katkı sağlayabilecek bir mekanizma olarak düşünülmelidir.

Literatürde genellikle psikolojik süreçlerle beden eğitimi ve spor ilişkisi derinlemesine incelendiğinde, araştırmalar dahilinde ele alınan çalışma gruplarının daha çok ergenler ve yetişkinler üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Oysa yetişkinlikteki ruhsal uyumsuzlukların kaynağı olarak çoğu zaman çocukluk çağına vurgu yapıldığı bilinmektedir. Başka bir ifadeyle nedenlerinin çocukluk dönemlerinde sorgulandığı ruhsal uyumsuzlukların yine o dönemlerde çözümlenmiş olması geleceğe yönelik olumsuz izler taşınmaması bakımından önemli görülmektedir.

Araştırmamız kapsamında ele aldığımız ilköğretim I. kademe çağındaki çocukların belirlenen nevrotik sorun düzeyleri badminton eğitim programına katılan uygulama grubunun lehine anlamlı bir şekilde azalmıştır. Bu bağlamda geleceğin yetişkinleri olarak gördüğümüz çocukların sağlıklı gelişimlerinin sağlanmasının etkili yollarından biri olarak özenle planlanan sportif etkinliklerin rolü olabilmektedir. Nitekim spor, devletin sosyal bünyesi içerisinde sağlıklı bir toplum oluşmasında önemli olan sosyal bir olgudur.¹⁰ Günümüzün hayat koşullarında her geçen gün biraz daha hareketsizleşen çocuklar için bir ihtiyaç olan, fakat kısıtlanan fiziksel aktivitelerin, okullarda uygulanan beden eğitimi derslerinde ve uygun programlar düzenlenerek karşılanmasının^{36,38} yanında spor kulüplerinin alt yapılarında minikler kategorisini açmaları çocuklarımızın tüm gelişim yönlerine etki sağlayan sporu yaşam boyu bir alışkanlık olarak benimsemeleri bakımından önemlidir.

KAYNAKLAR

- 1-Aracı, H., Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1999.
- 2-Asher, S.R., Paquette, J.A., Loneliness and peer relations in childhood. Current Directions Psychological Science, 12(3), 75-78, 2003.
- 3-Başaran, İ. E., Eğitim Psikolojisi. Ankara: Yargıcı Matbaası, 1996.
- 4-Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D., Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York, The Guilford Press, s.70, 2004.
- 5-Binbaşıoğlu, C., Eğitim Psikolojisi. Ankara: Yargıcı Matbaası, 1995.
- 6-Bocknek, G., Ego and Self in Weekly Psychotherapy. Connecticut, International Universities Presss Inc, s.62, 1991.
- 7-Boivin, M., Hymel, S., Bukowski, W.M., The role of the social withdrawal peer rejection end victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in children. Development and Psychopathology, 7, 765-785, 1995.
- 8-Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H., Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çesitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 8;2: 13-24, 2003.
- 9-Cassidy, J., Asher, S.R., Loneliness and peer relationship in young children. Child Development, 63, 350-365, 1992.
- 10-Demiray, U., Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri, Anadolu Üniversitesi Yayınları No:252, Eskişehir, s. 1-8, 1987.
- 11-Ekeland, E., Heian, F.,Hagen, K.B., Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. British Journal of Sports Medicine, 39, 792-798, 2005.
- 12-Geçtan, E., Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Evrim Matbaacılık, İstanbul. 175-180, 1989.
- 13-Gökler, B., Öktem, F., Bir Gecekondu İlkokulu Öğrencilerinde Ruhsal Uyum Taraması. Toplum ve Hekim, 36: 24, 1985.
- 14-Hasırcı, S., Sporda Denetim Odağı. Ankara: Bağırhan Yayımevi, 2000.
- 15-<http://www.aof.anadolu.edu.tr/kitap/IOLTP/1267/unite06.pdf>. 2009.

- 16-Kapıkıran, S.**, İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir,1993.
- 17-Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B.**, Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7, 162-166, 2006.
- 18-Karasar, N.**, Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Sanem Matbaacılık, 1998.
- 19-Kartal, G.**, Çocuklarda Davranış ve Uyum Bozuklukları, 2004.
<http://www.egitimciyiz.com/v2/modules/news/article.php?storyid=153>.
- 20-Kaya, A.**, Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Eğitim Araştırmaları, 19, 220-237, 2005.
- 21-McKenney, A., Dattilo, J.**, Effects of an intervention within a sport context on the prosocial behavior and antisocial behavior of adolescents with disruptive behavior disorders. Therapeutic Recreation Journal, 35, 123-140, 2001
- 22-Mc.Mahon, D.J.**, The psychological basic of exercise and the treatment of delinquent adolescents, Sports Medicine, 9(6) p.344-351,1990.
- 23-Medora, N., Woodward, J., Larson, J.**, Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of Americans and Asian Indians. International Journal of Comparative Sociology, 28, 204-210, 1987.
- 24-Özoğlu, S.Ç.**, Spor Psikolojisi ve Gelişmeler. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1997.
- 25-Perls, F., Hefferline, R.F., Goodman, P.**, Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality. London, Souvenir Pres Ltd, ss.375 – 460,1951.
- 26-Rippe, J.M., Ward, A., Porcari, J.P.;Freedson, P.S.**, Walking for health and fitness, Journal of the American Medical Association, 259, 2720-2724,1998.
- 27-Renshaw, P.D., Brown, P.J.**, Loneliness in middle childhood: Concurrent and longitudinal predictors. Child Development, 64, 1271-1284, 1993.
- 28-Rokach,A.**, Surviving and coping with loneliness.Journalo Psychology,124(1),39-54, 1989.
- 29-Sharf, S.R.**, Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts an Cases. USA, Brooks/Cole, s.12, 2000.
- 30-Simith, A.L.**, Peer relationships in physical activity context: a road less travelled in youth sport and Exercise psychology research, Psychology of sport and Exercise 4, Purdue University, p.25-39, 2003.
- 31-Sullivan, H.S.**, Interpersonal theory of personality.New York: Norton Company Inc., 1953.
- 32-Suveren, S.**, Spor Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı: 7:1:191-199, 1991.
- 33-Sürücü, Ö.**, Anababa - Öğretmen El Kitabı. İstanbul: YA-PA Yayınları, 2003.
- 34-Şenduran, F.**, Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Becerileri, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191, 2008.
- 35-Taylor C.B, Sallis, J.F., Needle, R.**, The relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health Reports, 100, 195-202, 1985.
- 36-Tudor-Locke, C., Neff, L. J., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Popkin, B. M.**, Ommision of Active Commuting to School and the Prevalence of Children's Health-Related Physical Activity Levels: The Russian Longitudinal Monitoring Study, Child: Care, Health & Development, 28(6), 507-512, 2002.
- 37-Twenge, J. M., Catanese, K. R., Baumeister, R. F.**, Social Exclusion Causes Self-Defeating Behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 606, 2003.
- 38-Wilde, B. E., Corbin, C. B., Le Masurier, G. C.**, Free-Living Pedometer Step Counts of High School Students, Pediatric Exercise Science, 16, 44-53, 2004.
- 39-Yanbastı, G.**, Kişilik Kuramları., Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, No:53, İzmir, 1990.
- 40-Yavuzer, H.**, Çocuk Psikolojisi, 14. Basım, s.54), Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.