



**PHYSICAL EDUCATION AND YOUNG CHILDREN IN TERMS OF
MOTOR DEVELOPMENT**

Bülent KARA

Assoc. Prof. Dr., University of Ömer Halisdemir, Faculty of Science and
Literature, Department of Sociology

bkara@ohu.edu.tr

Neslihan SUCU

University of Aksaray, BESYO, Student of Master

nesliisucu@gmail.com

Abstract

Psychomotor development in children and youth, the stages of development, size, factors affecting of the development and the research methods and basic concepts related of the development are vital importance in terms of meaning in society.

Psychomotor development examines the metamorphosis starting from the previous phase of the ongoing child born lifelong occurring in behavior related to movement. This metamorphosis process is of particular requirements for physical education and healthy.

In this essay has been explained is remarkable in maintaining academic integrity and examined in detail, before growth, learning, development, maturation and individuals living in the community's rules, values, self-expected roles, attitudes and patterns of behavior, skills required in social interaction, identity and acquire the sense of self, lived describes it offers how to contribute to the process of internalizing the culture as we explained above.

Key Words: *Children, Youth, Psychomotor Development, Physical Education.*



BEDEN EĞİTİMİ AÇISINDAN ÇOCUK VE GENÇLERDE PSİKOMOTOR GELİŞİM¹

Özet

Çocuk ve gençlerde psikomotor gelişimi, gelişimin evreleri, boyutları, gelişimi etkileyen faktörler ve inceleme yöntemleri ve gelişimle ilgili temel kavramlar toplumun anlamlandırılması bakımından hayati öneme sahiptir.

Psikomotor gelişim, çocuk doğmadan önceki evrelerden başlayarak hayat boyu devam eden harekete ilişkin davranışlarda meydana gelen başkalaşimleri inceler. Bu başkalaşma süreçleri beden eğitimi ve sağlıklı toplumsalaşma için zorunluluk arz etmektedir.

Çalışmamızda yukarıda açıkladığımız temel çerçevede konular akademik ve ayrıntılı incelenip bütünlüğü dikkate değer tutularak, önce büyüme, öğrenme, gelişme, olgunlaşma ve hazırbulunuşlukla ilişkindirilerek; bireyin yaşadığı toplumun kurallarını, değer yargılarını, kendinden beklenen rolleri, tutum ve davranış örüntülerini, toplumsal etkileşimde gereken yetenekleri, kimlik ve benlik duygusunu kazanmasını, yaşadığı kültürü içselleştirmesi sürecine nasıl katkı sunduğu açıklanmaktadır.

Anahtar kelimeler: *Çocuk, Genç, Psikomotor Gelişim, Beden Eğitimi.*

1. GİRİŞ (GENEL KAVRAMLAR)

1.a -Çocuk: Çocukluk dönemi, döllenmeyle birlikte başlamakta ve ergenliğin sonuna kadar devam etmektedir. Çocuklar, sürekli olarak büyümekte, gelişmekte ve değişmektedirler (Özer ve Özer 2004).

Psikologlar, çocukların ortak eğilim ve davranışlarını göz önünde bulundurmuşlar ve çocukluğu çeşitli dönemlere ayırmışlardır. Genel olarak çocukluk dönemindeki bu gelişim evrelerini; 1- bebeklik, 2- ilk çocukluk, 3- son çocukluk dönemleri şeklinde sıralamamız mümkündür (Jacquin 1976).

1.b-Genç: Çocukluk dönemi ile erişkinlik dönemini birbirinden ayıran gençlik dönemi, yoğun ve karmaşık duyguların yaşanmasıyla beraber, birçok şeyin tekrar gözden geçirildiği bir evredir. Cinsel olgunlaşma ile birlikte, fizyolojik ve bedendeki biçimsel değişimle de bağlantılı olarak duygu, düşünce ve davranışların da değişmeye başladığı bir dönemdir (Şahin 2015).

Gençlik dönemini, birkaç alt döneme ayırmamız mümkündür:

^{*}İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, Yüksek Lisans Tezinden örnek kalıp alınarak üretilmiştir.



12-15/16 yaş arası dönem, “ilk ergenlik ve ön ergenlik” dönemi olarak adlandırılır. Bu dönemde, bedensel, duygusal ve sosyal yaşamda meydana gelen gelişme ve farklılaşma ile bağlantılı olarak olumsuz davranış ve tepkiler oldukça fazla gözlenir (Şahin 2015).

15-17/18 yaş arası dönem “orta ergenlik” dönemidir. Bu dönem, çekingenlik, kendine güvensizlik ve yalnızlığı tercih etmenin sıklıkla yaşandığı dönemidir (Şahin 2015).

17-21 yaşları arası “son ergenlik” dönemidir. Bu dönemde kendine güven ve bağımsız olma çabası ağırlık kazanır (Şahin 2015).

21- 25 yaşları arası ise “uzamış gençlik dönemi” olarak adlandırılır. Değer yargılarındaki çatışmalarının, kimlik arayışına yönelik tutarsızlıkların, duygusal hareketliliklerin, ani duygu değişimlerinin ağır bastığı hayat felsefesinin şekillendiği, meslek ve iş seçiminin netleşmeğe başladığı, evlenme ve gelecekteki yetişkinlik yaşamı için hayat planlarının yapıldığı; sosyal konum ve kariyer elde etmenin ön planda olduğu dönemdir (Şahin 2015).

1.c -Gelişme: Gelişim, bireyde ortaya çıkan sürekli ve düzenli değişimlerdir. Bu değişimler biyolojik, bilişsel ve psiko-sosyal süreçlere bağlı olarak anne karnından ölüme kadar olan zamanda devam

etmektedir. Gelişim, aynı zamanda düzenli, uyumlu ve sürekli olarak ilerlemeyi ifade etmektedir. Gelişim, ileriye doğru olup, değişiklikler arasında belirgin bir ilişkiyi de kapsar. Başka bir ifadeyle, gelişim alanları arasında bir bütünleşme vardır. Gelişim, sadece sayısal ölçümlerle açıklanamayan, birçok yapı ve işlevi bütünleştiren karmaşık bir olgudur (Yavuzer 2012: Akt: Gül 2013).

“Büyüme” ile “Gelişme” kavramları, aslında birbirinden farklı kavramlardır; biri diğ erinin yerini alamaz. Yapısal artışı belirten “Büyüme”, bedende gerçekleş en niceliksel değişiklikleri içermektedir (kilo artışı, boy uzaması gibi) (Yavuzer 2012: Akt: Gül 2013).

Buna karşılık, “Gelişme” , değişikliklerin niteliğini de içermektedir. Gelişme kavramı, düzenli, uyumlu ve sürekli bir ilerlemeyi ifade etmektedir. Gelişim ileriye dönüktür ve değişiklikler arasında belirgin bir ilişkiyi de kapsamaktadır (Yavuzer 2012: Akt: Gül 2013).

Ayrıca; gelişim, disiplinler arası bir alandır. İnsan gelişimi fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim olmak üzere dört temel boyuttan meydana gelen bir süreçtir. Her bir boyut gelişimin bir yönünü vurgulasa da bu gelişim boyutları arasında etkileşimli bir ilişki vardır. Örneğin, bilişsel gelişim; fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimden etkilenirken, sosyal gelişim de biyolojik olgunlaşma, zihinsel gelişim, duygusal gelişim gibi farklı gelişim süreçlerinden etkilenir (Bilgin 2007:Akt: Gül 2013).

Gelişim, bireyin yaşam sürecinde belli dönemlerde, birbirini takip ederek gerçekleş en bazı değişikliklerden oluşur. Kalıtsal ve çevresel etkenlerle yönlendirilen gelişim, doğum öncesinden



başlayarak, ölene kadar devam eden bir süreç olarak ele alınmaktadır. Gelişim; büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve yaşantıların sonucunda kişide gözlenen nicelik ve nitelik boyutlarındaki değişiklikleri içerir (Bilgin, İnanç ve Atıcı 2007:Akt: Gül 2013).

Gelişme, büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimiyle organizmada sürekli bir şekilde meydana gelen ve ilerleyen değişimdir. Gelişmeyi, ürün olarak değerlendirdiğimizde; bu ürünün süreci olarak tanımlayabiliriz (Senenoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

Gelişim, anne karnından başlayarak bireydeki bedensel, zihinsel, duygusal, dil, sosyal yönden, belli koşulları olan en son aşamasına ulaşıncaya kadar sürekli olarak ilerleyen değişimleridir. Gelişme, olgunlaşma ve öğrenme etkileşimlerinin ürünü olarak ele alınabilir. Gelişme bir sonuç gelişim ise bir süreç olarak ele alınabilir. Olgunlaşma ve öğrenme olmadan gelişimden bahsedilemez (Senenoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

Örneğin; bir çocuğun ağaca tırmanması motor bir gelişmedir. Çocuk, kas ve kemikleri yeterli büyüklüğe ve olgunluğa ulaşmadan ağaca tırmanmayı öğrenemez. Kas ve kemikleri yeterli olgunluğa ulaştıktan sonra ağaca tırmanmayı öğrenmemişse de ağaca tırmanma davranışını gerçekleştiremez. Demek ki gelişme, olgunlaşmayı ve öğrenmeyi de kapsayan temel bir kavramdır (Senenoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

1.d-Büyüme : Büyüme, bireyin fiziksel yapısında zamanla meydana gelen niceliksel değişikliklerdir (Bilgin 2007: Akt: Gül 2013).

Büyüme, bedenin boy, kilo yönündeki artışı, organların hacimlerinde görülen değişiklikler şeklinde tanımlanabilir. Bu bakımdan büyüme, doğumdan önceki dönemde hücrelerin artması, doğumdan sonraki dönemlerde ise beden yapısında oluşan değişikliklerdir. Bireyin gelişimi boyunca, bedendeki farklı bölgeler, farklı evrelerde ve farklı hızlarla büyürler (Bilgin 2007: Akt: Gül 2013).

Büyüme, döllenmeden fiziki olgunluğa kadar çocuğu dinamik bir şekilde etkileyen genetik, beslenme, sosyal ve kültürel etkenler altında olan sürekli değişimleri kapsar. Özer'e göre, büyümenin göstergesi bedensel ölçülerdeki ve bedenin ağırlığındaki artıştır (Özer ve Özer 2004).

Başka bir tanımlamada ise büyüme, bireyin fiziksel yapısında zamanla ortaya çıkan sayısal boyuttaki niceliksel değişikliklerdir. Doğum öncesi dönemde hücre çoğalması ve doğum sonrasında da yıllara göre fiziki yapıda meydana gelen değişiklikler büyümenin bir sonucudur. Büyüme yaşa bağlı olarak gözlenen değişikliklerdir (Yeşilyaprak 2008).

Birçok kaynakta da organizmada boy, kilo ve hacim olarak meydana gelen artış olarak da tanımlanmaktadır (Yıldırım 2008).



Büyüme enerjisi insanın içinde saklıdır. Uygun beslenme ve olumsuz etkilerden korunarak büyüme, olgunluğa doğru sağlıklı bir şekilde ilerleme kaydeder(Yavuzer, Demir ve Çalışkan 2006).

1.e-Öğrenme : Öğrenmeyi, tekrar veya yaşantı yoluyla bireyin davranışlarında ortaya çıkan ağırlıklı olarak kalıcı ve sürekli değişiklikler şeklinde tanımlanmaktadır (Senemoğlu 2004: Akt: Şen 2004)

Özden' e göre öğrenme, insanların yaşamları süresince çevreleri ile etkileşimde bulunmaları sırasında algıladıkları verileri değerlendirerek; düşünsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerinde meydana getirdikleri kalıcı izli değişikliklerdir (Özden 2003).

Özer'e göre ise öğrenme, bireyin gözle görülebilir davranışlarının ötesinde, zihinsel işlemler sonucunda meydana gelen farklılıklardır (Özer 2001).

Gelişmenin meydana gelebilmesi için öğrenmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Öğrenme, bireyin çevresiyle olan etkileşimi neticesinde meydana gelen ve bireyde kalıcı bir iz bırakan davranış değişimidir (Senemoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

Örneğin; çocuğun düzgün bir biçimde kalem tutabilmesi için el ve parmak kaslarının kemiklerinin yeteli büyüklük ve olgunluğa ulaşması yeterli değildir. Çocuğun doğru bir şekilde nasıl kalem tutulduğunu görmesi, kalem tutma davranışı ile ilgili denemeleri yapması, düzgün bir şekilde tuttuğunda geri bildirim yapılması ve bunun pekiştirilmesi gereklidir. Down sendromlu olan çocuklar zihinsel engellidir ve genetiksel mirasları, down sendromlu çocukların düşünme ve problem çözme becerilerini sınırlandırmaktadır. Ancak; bu çocuklara göre uygun sayılabilecek imkanlar ve eğitimler sağlandığında birçok şeyi öğrenmeleri mümkün olabilmektedir. Aynı şekilde, normal gen mirasına sahip bir şekilde doğan çocuklarda, karmaşık problemleri çözme yetenekleri öğretildiği zaman yüksek düzeyde performans sergilemektedirler. Aksi bir durumda, öğrenme imkanlarından yoksun bırakıldıkları zaman bilişsel olarak alt düzeyde bile görülebilirler (Senemoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

1.f-Olgunlaşma : Organizmanın büyümesiyle birlikte kendinden beklenen davranışları, fonksiyonları yapabilecek fizyolojik güce ulaşmasıdır. Olgunlaşma ve büyüme kavramlarını incelediğimizde birbirleriyle sıkı bir ilişki içinde oldukları görülür. Olgunlaşmanın bireyin genetiksel yapısıyla belirlenmiş bir tarafı bulunmaktadır. Büyüme ve olgunlaşma, genetiksel yapının müsaade ettiği sınırlar çerçevesinde gelişme gösterebilirler (Bilgin 2007: Akt: Gül 2013).

Organizmadaki türe özgü yeteneklerin ortaya çıkması şeklinde tanımlanabilir. Üst seviyedeki işlevlere doğru ilerlemeye olanak sağlayan niteliksel değişimleri ifade eder. Olgunlaşma, gelişimin sırasını belirleyerek ve biyolojik açıdan bakıldığında, öncelikli olarak doğuştan geldiği ve dış etkenlere karşı dirençli olduğu dikkat çekmektedir (Özer ve Özer 2004).



Başka bir tanımda ise olgunlaşma, bir sürecin geçmesi neticesinde, bireyin veya herhangi bir organın, fiziki güç ve kuvvet bakımlarından, hayata uyum sağlamada belli bir durumu karşılayabilecek seviyeye ulaşmasıdır. Olgunlaşmada öğrenme etkili değildir. Fakat öğrenme için olgunlaşma şarttır. Organizma fiziksel bir davranışı yapabilecek seviyeye ulaştığında olgunlaşma gerçekleşmiş demektir (Kuru 2009).

Olgunluk, yapısal değişikliklerin tamamlanması olarak ifade edilir. Başka ifade ile olgunluk, organizmada potansiyel olarak var olan güçlerin göreve hazır hale geldiklerinin göstergesidir. Gelişimin bazı yönlerinin oldukça erken yaşlarda yapısal ve işlevsel olgunluğa ulaşmasının görülmesine karşılık, gelişimin diğer yönlerinin daha sonra tamamlandığı dikkat çekicidir. Mesela, duyu organları fonksiyonlarını doğumla birlikte yapmalarına karşılık, cinsel organlar ergenlik dönemine kadar bu olgunluğa ulaşamazlar (Yavuzer 1993: Akt: Gül 2013).

Çocuk bir gelişim evresinden bir başka evreye kademeli olarak ve kendi bireysel hızıyla ilerler. Meydana gelen bazı değişimler öncelikli olarak olgunlaşmaya bağlıdır (Senemoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

Olgunlaşma, biyolojik süreçlere bağlı olarak genetik faktörler tarafından kontrol edilen değişimlerdir. Olgunlaşmayı, fizyolojik gelişme büyük oranda etkilemektedir. Pek çok psikomotor davranış olgunlaşmaya bağlı olarak gerçekleşir. Örnek olarak; çocuklardaki kas ve kemiklerin yapısı yeterince olgunlaşmadan, ne kadar çocuğun yürümesi için alıştırma yaptırılırsa yaptırılısın, çocuğun yürümeyi öğrenmesi mümkün değildir. Yeterince el kaslarını kontrol edemeyen beş yaşındaki bir çocuğun on yaşındaki bir çocuk kadar düzgün ve kontrollü çizim yapması olanaksızdır (Senemoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

1.g-Psikomotor Gelişim: Psikomotor kelimesi hareketi ifade etmektedir. Her birey, anne karnında fiziksel olarak gelişmeye başlar. Doğduğunda de bu gelişimi hızlanarak devam eder. İlk başlarda refleks olan bu hareketlerden bazıları yaşam boyunca devam ederken bazıları da zaman içinde organların bilinçli bir şekilde kullanılması neticesinde psikomotor yeteneklere dönüşmektedir. Soluk alıp vermek veya göz kırpmak yaşam boyunca istem dışı olsa da devam eden refleks hareketleridir. Ancak tek ayak üstünde zıplamak veya bir kağıdı katlamak, organların bilinçli olarak kullanılması ile yapılan faaliyetlerdir ve “psikomotor gelişim” kavramı içinde değerlendirilirler (Megep 2013a).

Psikomotor gelişim, ömür boyunca devam eden “psiko-motor” yeteneklerde meydana gelen davranışların kontrol altına alınmasını içeren bir süreçtir. Bu davranışlar; duyu organları, zihin ve kasların koordineli bir şekilde çalışması meydana gelir. Bu manada bu davranışların bireyin kontrolü altında yapılmasını sağlayan süreçler, “psikomotor gelişimi” ifade etmektedir (Megep 2013a).



Psikomotor gelişim, fizyolojik büyüme ve merkezi sinir sistemindeki gelişmeye bağlı olarak organizmanın istemli hareketlilik kazanması şeklinde tanımlanabilir (Megep 2013a).

Psikomotor gelişim, insanın bütün hayatı süresince devam eden bir süreçtir. Psiko-motor gelişim aynı zamanda düzenli bir sıra izlemektedir (Megep 2013a).

Psikomotor gelişim, büyük kasların ve küçük kasların gelişimi olarak iki alanda incelenir. Büyük kasların psikomotor gelişimi: Bu gelişim, “kaba psikomotor beceriler” olarak açıklanabilir. Vücudun genel hareketlerini ve denge dinamiklerini bir bütün olarak kapsamaktadır. Sürünme, yürüme, koşma, zıplama, yuvarlanma, dönme, dengede durma vb. hareketleri yapabilmekteki denetim ve kontrolü ifade etmek için kullanılmaktadır (Megep 2013a).

Küçük kasların psikomotor gelişimi: Bu gelişim “ince psikomotor beceriler” olarak açıklanabilir. Çocuğun el ve ayağı kullanması ile alakalı yetenekleri kapsamaktadır. Yazma, kesme, yapıştırma, tutma, kavrama vb. hareketleri yapabilmesi bu becerilere örnek verilebilir (Megep 2013a).

Çocuğun yapabildiği her psikomotor beceri, aynı zamanda sözsüz iletişim anlamına gelmektedir. Psikomotor yetenekler yolu ile çocuk dış dünya ile iletişim kurmaktadır. Elde ettiği her yeni beceri ile kendi dünyasını genişletmekte ve yeni deneyimler kazanmasına yardımcı olmaktadır (Megep 2013a).

Organizmanın herhangi bir harekette bulunabilmesi için belirli bir duyuşsal ve bilişsel gelişim seviyesinde bulunması gerekmektedir. Bu sebeple motor beceriler, büyük oranda duyuşsal özelliklere ve bilişsel yeterliliklere bağlıdır. Duyuşsal ve bilişsel süreçlerde belirli bir olgunlaşma ve yeterlik seviyesine erişmeden, herhangi bir psikomotor becerinin gösterilmesi mümkün değildir (Aydın 2010).

Çocuklarda ve gençlerde psikomotor gelişim, yaşa bağlı olarak ve biyolojik gelişimle doğrudan ilişki içindedir. Farklı yaşlarda hareketlerdeki verimlilik; kasların, merkezi sinir sisteminin, solunum ve dolaşım sistemlerinin yeterli bir düzeyde olması ile doğrudan ilişkilidir. Devinimsel özelliklerin gelişmesi farklı gelişim hızlarında ve birbirlerinden bağımsız bir şekilde meydana gelir (Sevim 2002).

Psiko-motor gelişim, hayat boyu süren “motor” yeteneklerde meydana gelen davranışların denetimini sağlayan bir süreci ifade etmektedir. Bu davranışlar; zihnin, duyu organlarının ve kasların koordineli bir şekilde çalışması ile meydana gelir. Bir anlamda bu davranışların denetimini sağlayan süreç, psiko-motor gelişimi ifade etmektedir (Demirci 2007).

Motor Gelişim;

1. Baştan ayağa doğru gerçekleşir
2. İçten dışa doğru gerçekleşir



3. Büyük kaslardan küçük kaslara doğru gerçekleşir. Önce büyük kaslar daha sonra küçük kaslar gelişir

Psikomotor gelişimi genel olarak iki alanda inceleyebiliriz::

1- Büyük kaslardaki motor beceriler

2- Küçük kaslardaki motor beceriler (Özer ve Özer 2000: Akt:Özdenk 2007).

Büyük kaslardaki motorsal beceriler, aynı zamanda “kaba motor beceriler” ya da “geniş kasların kullanılması” olarak da adlandırılmaktadır. Sürünme, yürüme, koşma, dönme, zıplama vb. hareketler üzerinde kontrolün sağlanmasını anlatmak için kullanılır. Küçük kas motorsal becerilerin gelişimi ise; “ince devinimsel beceriler” olarak da anılmaktadır. Elleri ve ayakları kullanabilme yetenekleri ile obje becerilerini kapsamaktadır. Yırtma, yapıştırma, kesme, tutma, kavrama vb. hareketleri kapsayan davranışlar örnek verilebilir (Bayhan ve Artan 2007).

1.2-Psikomotor Gelişim İlkeleri: İnsandaki gelişim gibi, motor gelişim de düzenli bir sırayı izlemektedir. Motorsal gelişim baştan ayağa, içten dışa ve genelden özele doğru olmaktadır. Doğumdan önce, bebeğin önce başı, sonra başa yakın olan bölgelerden sırayla ayaklara doğru bir devam eden bir gelişme olur. Doğum sonrası ilk önce başta, sonrasında gövdede ve en sonunda da ayak ve bacaklardaki kaslarının kontrolü sağlanır. İlk önce omuzlarda sonrasında kollarda ve en sonunda da ellerdeki gelişme meydana gelir. Eller parmaklardan daha önce kontrol edilir. Bebekte öncelikle büyük kasların hareketleri, sonrasında küçük kasların kontrolü sağlanır (Erden ve Akman 1997).

Çocukların ne kadar büyüyecekleri ile ilgili kodlar kendi kalıtım kodlarında saklıdır ve bu zamanla ortaya çıkar. Çocukların büyümeleri herhangi bir nedenle engellenmiş olsa bile bir kaç yıl içinde diğer yaşlılarına yetişme çabası ile aralarındaki fark kapatılabilir. Normal bir şekilde gelişimini sürdüren bir çocuk için de aynı şekilde büyüme hızı farklı nedenlerden etkilense bile ulaşabileceği seviyeye doğru kendisini yenileyebilir. Ancak çocuk geride kalırsa akranlarına yetişme hızı o çocuğun kendi fiziksel süreçlerindeki işleyişine bağlıdır. Bununla birlikte çocuğun büyümesindeki hızı yaşına, bireysel yaşantılarına ve diğerlerinden geri kalmasına etki eden süreye de bağlıdır (Özer ve Özer 2004).

Olgunlaşmaya bağlı olarak çocuğun hareket modellerinin kabadan inceye doğru derece derece ilerlemesi farklılaşma, kas grupları ile duyu sistemlerinin beraber ve uyumlu olarak çalışması bütünleşme olarak adlandırılmaktadır (Özer ve Özer 2004).



Psiko-motor gelişim, fiziki yapıdaki ve sinir sistemi ile kaslar arasındaki değişim süreçlerini kapsamaktadır. Bu süreç hayat boyunca devam eden motor yetilerde kayıp veya yeni bir yeteneğin kazanılması gibi değişimlerle ilgilenmektedir (Çoban ve Devecioğlu 2011)

Motor gelişimi, öncelikli olarak fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine bağlı olarak organizmanın hareketlilik kazanması şeklinde tanımlayabiliriz. Bununla birlikte, çocuğun motorsal gelişimi, refleksif hareketlerle başlayan ve üst düzey koordineli motor yeteneklerle sonuçlanan bir süreçtir (Gallahue ve Ozmun 2006).

Normal şekilde gelişen bir çocuk, fiziki büyüme ve sinir sistemindeki gelişimine bağlı olarak hareket becerilerini de kazanır. Bu beceriler kazanılırken, çocuk belirli evrelerden geçmektedir. Örnek olarak; emekleme, yürüme, koşma, zıplama, sekme, dönme gibi. Bu yetenekler, sıralı ve ortak olarak kazanılmış motor beceriler olup becerikli hareketler değildirler (Gallahue ve Ozmun 2006).

Çocuk, doğumundan itibaren hareketlidir. Geliştikçe yuvarlanma, doğrulma, emekleme vb. hareketleri yapmaya başlar. Böylece bedenini kontrol altına almaya çalışır. Yürüme ve koşma gibi yeteneklerini geliştirebilmek için farklı yollar arar. Bütün bu beceriler, aynı zamanda spor branşlarının temelini meydana getiren hareketlerdir (Gallahue ve Ozmun 2006).

Senemoğlu (2007), psiko-motor gelişim ilkelerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Gelişim, kalıtım ve çevrenin etkileşiminin bir ürünüdür.
- Gelişim, sürekli olarak devam eder ve belirli kademelerde gerçekleşir.
- Gelişim, nöbetleşe olarak devam eder.
- Gelişim, baştan ayağa doğrudur.
- Gelişim, içten dışa doğrudur.
- Gelişim, genel olandan özel olana doğrudur.
- Gelişimde kritik evreler vardır.
- Gelişim, bir bütündür.
- Gelişimde bireysel farklılıklar vardır (Senemoğlu 2007).

1.2.1-Pskimotor Yetenekler: Psikomotor kaabiliyetlerin geliştirilmesi, ömür boyu devam eder. Psikomotor beceriler, bir işin yapılması esnasında kullandığımız bilinçli zihinsel etkinliklerimizin yönlendirdiği uyumlu kas hareketleridir. Psikomotor beceri, organizmadaki bir ya da birden fazla organının birlikte meydana getirdiği kas hareketleri veya işlemleridir (Megep 2013a).



Psikomotor öğrenme, doğumdan sonra psikomotor becerilerin gelişimine bağlı kalarak ve çocuğun yaşı ilerledikçe hızlanarak devam etmektedir. Çocuk doğduğunda hareket edebilecek veya bazı psikomotor becerileri yapabilecek durumdadır. Hatta anne karnındayken bile bazı hareketleri yaptığı, dış etkilere karşı bazı tepkiler verdiği bilinmektedir. Bu yüzden bazı eğitimciler, eğitim ve öğretimin anne rahmindeyken başladığını söylemektedirler. Doğum sonrası psiko-motor beceriler hızlı bir şekilde gelişir ve psikomotor öğrenme, bu becerilerin gelişimine bağlıdır (Megep 2013a).

Motor gelişim kavramı ile psikomotor gelişim kavramı sıklıkla aynı anlamda ve birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Psikomotor gelişim, ömür boyu devam eden bir süreçtir. Motor yeteneklerde azalma veya yeni bir yeteneğin kazanılması gibi bütün fizyolojik değişimlerle ilgilenmektedir. Çocukların motorsal gelişimi, hareket fiziksel becerilerinin gelişimini kapsamaktadır (Özer ve Özer 2007: Akt: Akınbay 2014).

Psikomotor yetenekler, dikkat, kuvvet, denge, tepki hızı, eş güdüm (koordinasyon) ve esneklik şeklinde ele alınır (Megep 2013a).

1.2.1.a-Dikkat: Dikkat, kelime anlamı itibariyle duygu ve düşünceleri, bir olay veya bir obje üzerinde toplama yeteneği şeklinde tanımlanabilir. Dikkat, duyu organlarına gelen uyarıcıların bir kısmının daha sonraki süreçler için seçilmesi ve ayırt edilmesidir. Dikkat, yoğunlaşma ile de eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Megep 2013a).

Çocuk; genellikle doğumundan itibaren çevresini tanıma ve keşfetme hissi içerisindedir. Çocuk, çevresindekileri görerek, dokunarak ve hissederek algılar (Megep 2013a).

Bebek, ilk başlarda tanıdığı kişiyi veya eşyayı gözleri ile takip etmekte, dışardan gelen seslere tepki vermektedir. Annesini tanımakta ve onu dikkatli bir şekilde izlemektedir (Megep 2013a).

Sonraları nesnelere eli ile tutar, duyu organları vasıtası ile tanımlar onları algılar. 9. aydan itibaren ise nesnelere karşı dikkatini yoğunlaştırabilmektedir. Hızlı bir şekilde çevresini keşfetme isteği dikkat süresini kısaltsa da bu dikkat eksikliği, çocuğun farklı ilgi alanlarına yönelmesi ile birlikte dikkat yoğunluğunu sağlayacaktır. Çocuk, 2-3 yaşlarına geldiğinde duran topa tekme atabilmekte, 4-5 yaşlarında üç tekerlekli bisiklete binebilmekte, makas kullanarak kağıt kesebilmektedir. 4-5 yaşlarında düz bir çizgi üzerinde yürüyebilmekte, 6 yaşında ise topa sopa ile vurabilecek ve tek ayağı üstünde 10 saniye durabilecek dikkat olgunluğuna erişmektedir (Megep 2013a).

1.2.1.b-Kuvvet : Psikomotor davranışların öğrenilebilmesi için aynı zamanda bir kuvvet gerekmektedir. Yürüme, koşma, atlama, zıplama, tırmanma gibi hareketlerin yapılabilmesi için kuvvet gereklidir (Megep 2013a).



Bütün organizmanın genel bir kuvvete sahip olması gerekliliğinin yanında vücudun diğer uzuvlarının da psikomotor davranışları öğrenebilmesi için bir kuvvete sahip olması gerekmektedir (Megep 2013a).

Kuvveti; bir dirence karşı koyabilme, onu yenebilme yeteneği olarak da tanımlayabiliriz. Psikomotor davranışların gerçekleştirilebilmesi için kas ve sinir sistemindeki gelişmeler oldukça önemlidir. Kemiklerdeki ve iç organlardaki büyümeyle birlikte kaslar, merkezi sinir sisteminin talimatları doğrultusunda istenilen davranışı gerçekleştirir. Çocuklardaki kas gücünün artmasında yaş, cinsiyet, çocuğun olgunlaşma düzeyi ve bedensel ölçüler önemli etkenlerdir. (Megep 2013a).

Belirli bir güce karşı koyabilme veya bir direnç karşısında durarak onu alt edebilmek için vücudunu etkin bir şekilde kullanan çocuk; koşma, zıplama, atma, itme, çekme, topa vurma, fırlatma vb. hareketleri kuvvet kullanarak gerçekleştirir. Yapılan psikomotor davranışa göre kullanılan kuvvet değişiklik göstermekte ve gözlemlenebilmektedir. 3-4 yaşlarında bir çocuk dolu bir sepeti itebilir, topu fırlatabilir ve aynı zamanda bu hareketler esnasında omuzlarını ve dirseklerini kullanabilir. 4-5 yaşlarından itibaren el arabasını itebilir, halat çekme etkinlikleri gibi faaliyetlere katılabilir, kutu gibi eşyaları kaldırabilir, bunları taşıyabilir ve yerlerini değiştirebilir (Megep 2013a).

Fiziksel etkinlikler, kalıtım ve beslenme etkileşimi, bireyin fiziksel sağlığını alt ve üst sınırlarını dolayısıyla devinimsel gelişimini etkilemektedir. Fiziksel dinçliği sağlıkla alakalı dinçlik ve performansla alakalı dinçlik olarak ikiye ayırabiliriz. Sağlık zindeliğini kas kuvveti ve kas dayanıklılığı, aerobik sağlık, eklem elastikiyeti olarak, performans dinçliğini ise motorsal dinçlik olarak ifade etmemiz mümkündür. Motorsal dinçliğin alanları hız, çeviklik, denge, hareket, güç ve koordinasyondur. (Gallahue and Ozmun 2006).

1.2.1.c-Denge: Dengenin, belli bir alanda bir hareketi devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Denge hareketleri yapılırken aynı yerde belli bir süre belli bir durumu korumak gerekmektedir. Aslında denge bütün hareketleri yaparken önemli bir etkidir. Çocuk, bütün hareketlerini yaparken dengesini devam ettirme, kaybetme ve dengeyi tekrar kazanma becerilerine sahiptir. Örnek olarak, topa ayağıyla vurması, çocuğun dengesini kaybetmeden bir nesneyi hareket ettirme sürecidir (Özer ve Özer 2004).

Denge, belirli bir yerde bir hareketi ya da durumunu devam ettirebilme becerisi olarak tarif edilebilir. Oturma ve ayakta durma ilk önemli denge biçimleridir. Çocuklardaki psikomotor becerilerin gelişmesinde denge, önemli bir motivasyon olacaktır. Çocuk denge becerisinin gelişmesiyle birlikte vücut kısımlarının, vücudunun ağırlık merkezine göre etkin bir şekilde olarak kullanılmasını öğrenebilecektir. Denge aynı zamanda, yürüme, koşma ve atlama yeteneklerinin kazanılmasında da önemli bir etkidir (Megep 2013a).



Yapılan araştırmalar çocuğun iki yaşından itibaren denge yeteneğini kazandığını göstermektedir. Çocuk, üç yaşına ulaştığında tek ayak üzerinde 3-4 saniye durabilmektedir. Çocuk dört yaşıyla birlikte dairesel bir çizgi üzerinde yürüyebilmektedir. Çocuğun denge yeteneğinin gelişebilmesi için psikomotor faaliyetlerde denge ile ilgili alıştırmalar, çalışmalar yapılması oldukça önemlidir (Megep 2013a).

Okul öncesi dönemde denge becerileri, statik denge ve dinamik denge olmak üzere iki şekilde incelenebilir. Statik dengenin ölçümü yapılırken çocuğun tek ayağının üzerinde durma süresi dikkate alınır. Dinamik dengenin ölçümü ise denge tahtası veya bir çizgi üzerinde yürüyebilme yeteneğinin değerlendirilmesiyle yapılmaktadır (Özer ve Özer 2004).

İki yaşındaki çocuk yerdeki bir oyuncuğı alarak dengesini kaybetmeden tekrar ayağa kalkabilir. 2-3 yaşındaki çocuklar ise bir destek kullanarak merdivenlerden inip çıkabilirler. 3-4 yaşındaki çocuklar parmaklarının ucuna basarak yürüyebilirler. Üç tekerlekli bir bisikleti kullanabilir ve ayaklarını değişerek merdivenlerden çıkabilirler. 4-5 yaşındaki çocuklar tek ayakları üstünde 7/8 sn. durabilir, dengelerini bozmadan yürüyebilir ve ayaklarını değiştirerek merdivenlerden inebilirler. 6 yaşındaki çocuklar dengelerini bozmadan ileriye geriye ve yanlarına doğru yürüyebilir, iki tekerlekli bir bisikleti sürebilir, tek ayakları üstünde 10 sn durabilir, koştukları esnada yerden bir şey alabilirler (Özer ve Özer 2004).

1.2.1.d-Tepki Hızı: Tepki hızı, reaksiyon zamanı olarak da anılır. Tepki hızı başlama işaretinin verilmesi ile birlikte ilk hareketin gerçekleşmesi arasında geçen süre olarak adlandırılır ve bu becerinin doğuştan geldiği düşünülür (Gallahue ve Cleland-Donnelly 2003).

Tepki hızının okul öncesi dönemde yetişkinlik dönemine nispeten iki kat daha uzun olduğu ifade edilmekte olup; bunun nedeninin ise sinir sisteminin gelişimi olduğu söylenmektedir (Gallahue ve Ozmun 2006).

Duyu organlarının harekete geçmesini sağlayan ve insanlarda bir tepkiye neden olan iç ve dış durum değişikliklerine uyaran denilmektedir. Dışardan veya içerden gelen uyarılara karşı organizmanın göstermiş olduğu davranışlara ise tepki adı verilmektedir (Megep 2013a).

Harekete hazır olma şeklinde açıklayabileceğimiz tepki hızı (reaksiyon zamanı) için organizmanın, dışarıdan gelen uyarılara karşı tepki göstermeye hazır olması gerekmektedir. Bu duruma etki-tepki süreci denilmektedir. Organizmaya dışardan gelen etki ile bu etkiye vücudun yaptığı tepki arasındaki geçen süre, reaksiyon zamanıdır olarak ifade edilir. Reaksiyon zamanının kısa olması aynı zamanda psikomotor öğrenmenin hızlı olması anlamına gelir. Yani reaksiyon zamanı ne kadar kısa olursa öğrenmede o derecede kısa olmaktadır. Psikomotor öğrenmede bütün vücudun tepkiye



hazırlıklı olması şarttır. Bilhassa kollar, bacaklar ve ellerin tepkisel olgunluğa erişmiş olması gereklidir (Megep 2013a).

Psikomotor davranışların, kendilerine has olan yapılış hızları vardır. Bir davranışın olması gerekenden daha az hızla ya da çok hızlı yapılması durumunda organizmanın tehlikeye girmesi muhtemeldir. Örnek olarak, bir makinenin nasıl çalıştığını öğrenecek olan bir öğrencinin gerekli hızda hareket edememesi durumunda öğrencinin kolunun ya da hayatının riske girmesine neden olabilir. Psikomotor davranışların öğrenilmesinde kolların ve parmakların gerekli hızı kazanması oldukça önemlidir (Megep 2013a).

1.2.1.e-Eş Güdüm (koordinasyon) : Eş güdüm bir diğer ifade ile koordinasyon, belirli bir amaca ulaşabilmek için bilinçli olarak psikomotor davranışların sürekliliği, armonisi ve uyumlu bir şekilde çalışması şeklinde tanımlanabilir (Megep 2013a).

Psikomotor öğrenme, birçok organın çalışmasını gerekli kılar. En sade davranışta bile göz, el, kol ya da ayağın, gövde ile ayağın ya da iki elin koordinasyonlu bir şekilde çalışabilmesi oldukça güçtür (Megep 2013a).

Çocuk, öğreneceği davranışları yerine getirmesi için kullanacağı organları arasında yeterince eş güdüm sağlayamazsa, o davranışı öğrenmesi mümkün değildir. Bundan dolayı organlar arasındaki eş güdümün yeterince gelişimi, bedensel olgunlaşmaya ve yapılacak alıştırmalara bağlıdır. Organlar arasındaki koordinasyonun artması, bedensel olgunlaşma arttıkça ve yapılacak etkinliklerle alakalı alıştırmaların sıklığı oranında sağlanacaktır. Örnek olarak, 5-6 yaşlarında yapılan sanatsal bir etkinlikte gözlerin, parmakların, el, bilek ve gövdenin koordineli bir şekilde çalışması organlar arasındaki eş güdümün de arttığını göstermektedir (Megep 2013a).

Eş güdüm, bilinçli ya da bilinçsiz olarak yapılan hareketlerin bir düzen, ahenk ve belli bir amaca dönük bir hareketler dizisi içinde uygulanmasını, aynı zamanda organizmanın sinirsel ve kas gücünü ifade etmektedir. Başka bir anlamıyla eş güdüm, hareketlerin yapılmasına katılan kasların, eklemlerle birlikte merkezi sinir sisteminin karşılıklı ve uyumlu etkileşimleridir (Sevim 2002).

Eş güdüm (koordinasyon) iki ana bölüme ayrılmaktadır, bunlar: Genel Koordinasyon ve Özel Koordinasyondur. Genel Koordinasyon vücudun bütününde meydana gelen koordinasyonu ifade ederken; Özel Koordinasyon; hareketlerin özelliklerini de içeren teknik taktik vb. hareketlerin koordinasyonunu ifade eder (Sevim 2002).

1.2.1.f-Esneklik: Vücudun gerektiğinde öne, arkaya, yana veya istenilen tarafa doğru eğilmesi, yani esnek olması gerekmektedir. Gövde ve bacakların yeterince esnekliğe sahip olmadığı durumlarda psikomotor hareketleri de öğrenmek imkânsızdır (Megep 2013a).



Bilhassa, ilk çocukluk dönemlerinde kemikler kıkırdak yapıda olduğundan; çocukların vücutları daha esnek bir yapıya sahiptir. Kemiklerin gelişmesiyle birlikte vücuttaki esneklik de azalmaktadır (Megep 2013a).

Esneklik, 5-8 yaşları arasında sabittir. Özellikle 12-13 yaşlarında en üst seviyesine ulaşır. Cinsiyet de esneklikte önemli bir değişkendir. Kızlar, erkeklere göre daha esnektirler. Psikomotor beceriler, bir bütünlük arz eder. Çocuk, doğduğunda bu psikomotor becerileri kendi gelişimi nispetinde yapabilir. Bu yüzden ancak kendisine has bazı becerileri uygulayabilecektir (Megep 2013a).

Esnekliği bilim dalının ya da araştırmanın amacına göre farklı şekillerde tanımlayabiliriz. Beden eğitimi ve spor bilimlerinde esneklik, eklem ya da eklem gruplarının hareket genişliği olarak en basit şekliyle tanımlanabilir (Alter 2004).

Bununla birlikte esneklik;

- Hareket edebilme serbestisi,
- Belli bir hızda iken vücudun bir ya da birden çok uzvunun belirli amaç içeren hareketlerini geniş açılarda gerçekleştirebilme becerisi,
- Aktif ya da pasif esnetmeye verilen normal eklem ve yumuşak dokulardaki hareket genişliği, eklemin tam hareket genişliğine ulaşabilme yetisi,
- Eklem ya da eklem serilerinin sınırsız ve ağrısız bir şekilde hareket edebilme genişliğine düzgün ve kolayca ulaşabilme becerisi,
- Eklemleri kas tendon yapısına baskı oluşturmadan normal hareket genişliğinde hareket ettirebilme yetisi olarak tanımlamalar da yapılmaktadır (Alter 2004).

1.2.2-Psikomotor Gelişimi Etkileyen Faktörler: İnsanın gelişimini belirleyen özelliklerin temelinde kalıtım ve çevre yer almaktadır. Araştırmacıların gözlemleri ve alanda yapılan çalışmaların verileri gelişim alanlarına göre ele alındığında kalıtım ya da çevre etkenlerinin tek başlarına etkili olmadıkları görülmektedir. Gelişim, kalıtım ve çevrenin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Yeşilyaprak 2008).

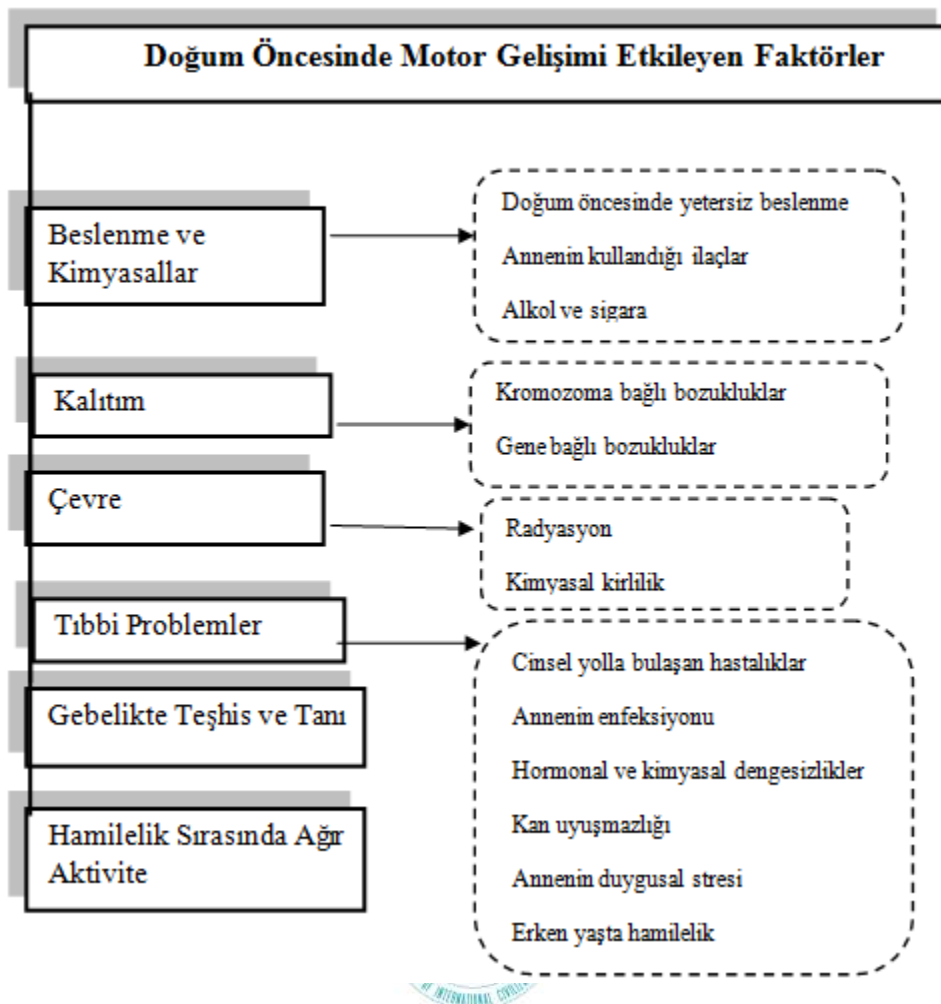
Gelişim, çevresel ve kalıtsal etkenler tarafından insan yaşamının üç evresinde de etkilenebilmektedir.

1. Doğumdan önceki dönemde
2. Doğum sırasında
3. Doğumdan sonra



Doğumdan önceki etmenler	Doğumdaki etmenler	Doğumdan sonraki etmenler
Kullanılan ilaçlar, beslenme, alkol ve madde kullanımı, geçirilen enfeksiyonlar, kan uyuşmazlıkları, gebelik toxemiası, duygu durumu, yaş, radyasyona maruz kalma, kromozoma ve genlere bağlı özürlü, kalıtım ve ırk	Doğum esnasında meydana gelen travmalar	Bağımlılık, uyarıcı zenginliği ve yoksunluğu, çocuk yetiştirmede uygulanan yöntemler

Doğumdan önceki dönem, bireyin gelişmesinde önemli bir yer tutar. Gelişimin bu evresinde bireyin bütün hayatı boyunca sürecek gelişiminin temelleri atılmıştır. Psiko-motor gelişim alanlarında çalışan uzmanlara göre gelişimi bu evrede etkileyen faktörler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Ballı 2006).



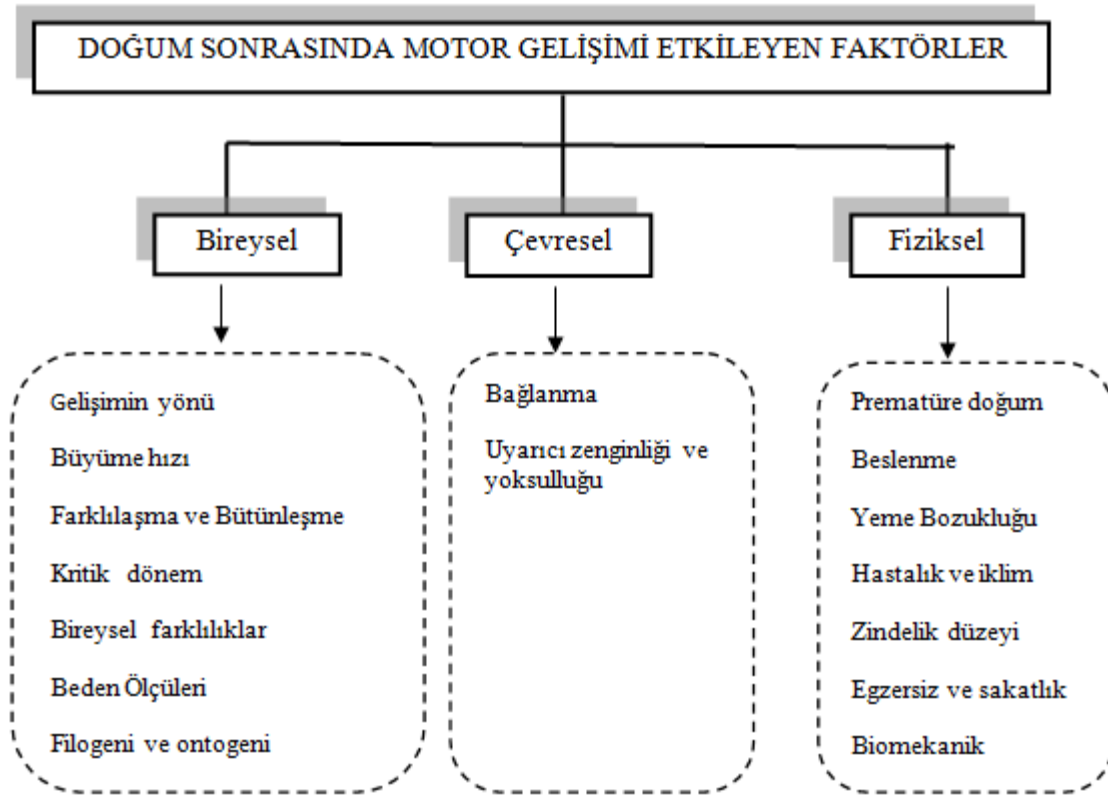
Doğumdan önceki dönemde sağlıklı bir şekilde gelişen bebeğin, doğum esnasında oksijensiz kalması veya doğum sonrasında meydana gelen kazalar ve zehirlenmeler neticesinde gelişim süreci olumsuz etkilenebilmektedir (Özer ve Özer 2004).

Yeni doğan bebekler, doğum travmalarına karşı oldukça dayanıklı olmalarına karşın, ortaya çıkabilecek bir komplikasyon bebeklerin zarar görmelerine yol açabilmektedir. Oksijen yetersizliği ve bebeğin başı üzerinde beklenmeyen bir basıncın oluşması ve doğum sancısı doğumun iki temel komplikasyonunu oluşturur. Ani basıncın oluşması halinde, kafatası içinde kanama meydana gelmekte ve bunun sonucu olarak beyinde bir takım hasarlar meydana gelebilmektedir. Doğum sırasında meydana gelebilecek ani basıncın engellenmesi ve doğum sancısı, doğum sırasında en çok dikkat edilmesi gereken hususlardır (Özer ve Özer 2004).

Oksijen yetersizliği beyin hücrelerinin zarar görmesine bağlı beyin felcine, epilepsi veya zeka geriliğine neden olmaktadır. Doğum esnasındaki oksijen yetersizliği büyük dalgınlıklara, öğrenme güçlüklerine, , zayıf koordinasyon gibi hafif sayılabilecek sorunlardan, zeka geriliği, epilepsi nöbetleri ve beyin felci gibi çok ciddi sorunlara neden olabileceği söylenmektedir (Gander ve Gardiner 2001).

Doğumdan sonra motor gelişimi etkileyen etmenler bireysel, çevresel ve fiziksel faktörler olarak üzere üç başlık altında ele alınmaktadır. Aşağıdaki tabloda bu faktörler gösterilmiştir (Ballı 2006).





2.ÇOCUK ve GENÇLERDE GELİŞİM DÖNEMLERİ

2.1-Doğum Öncesi Dönem: Hayat annedeki yumurtaların, babadaki spermeler tarafından döllenmesiyle başlamaktadır. Bu nedenle gelişimin, döllenmeden başlanarak incelenmesi gereklidir. Döllenmiş yumurtaya zigot adı verilmektedir. Zigotta insanın olgunlaşması ve büyümesi ile alakalı bütün bilgiler kodlanmış bir halde bulunmaktadır. Bu bilgiler, anneden gelen 23 tane kromozom ile babadan gelen 23 tane kromozomun birleşmesiyle meydana gelen, 46 adet kromozomda bulunmaktadır (Senemoğlu 2011).

Zigot ilk anlardan itibaren mitosis denilen hücrelerin bölünmesiyle çoğalır. Döllenmeden sonraki bir-iki haftalık evreye “dölüt” dönemi denilir. Bu evrede, “dölüt” yumurta kanallarından aşağıya inerek rahim duvarına yapışır. Bundan sonraki döneme embriyo denilir. Embriyo evresi üçüncü haftadan sekizinci haftaya kadar devam eder (Senemoğlu 2011).

Davranış gelişimi çocuğun doğumundan önce başlamaktadır. İkinci ayın sonuna doğru çocuk insan görünümünü almıştır. Çocuğun vücut hareketlerinin bazıları bundan önce başlamıştır. Üçüncü haftanın sonunda çocuğun kalp atışları başlamaktadır. Üç ile yedinci haftalar arasında gelişmekte olan hücreye embriyo adı verilmektedir. Sekiz ile kırkinci hafta arasındaki döneme fetüs adı verilir. Bu dönemde gelişen bebek besinini plasenta adı verilen organa bağlı olan göbek bağından almaktadır. Yedinci haftanın sonlarına doğru ve sekizinci haftanın başlangıcında, ağız, burun, eller, kollar ve



bacaklar gibi uzuvları belirgin ve tanınabilir hale gelmektedir. Gelişimini en son tamamlayan ise sinir sistemidir (Cüceloğlu 1997).

Beyin geliştiğinde dikkat edilmesi gereken önemli bir husus; organizmanın psikolojik bir varlık olmasıdır. Yani organizma fetüs evresindeyken hareket etmesinin yanı sıra algılamakta ve hissetmektedir. Fetüsün duyu organları doğumdan önceki dönemde oldukça gelişmiştir. İkinci ve üçüncü haftada fetüste göz gelişimi başlamaktadır. Altıncı aya kadar göz kapaklarının açılıp kapanmasıyla birlikte göz etkinlikleri de meydana gelmektedir. Fakat, fetüsün retinası normal ışığa karşı duyarlı değildir. Altıncı aya kadar işitme organlarında da gelişme görülür. Fetüsün son aylarında, gürültüye veya klasik müziğe karşı tepki vermekte, kalp atışlarında değişimler gözlenmektedir (Senemoğlu 2011).

Sonuçta, embriyoda oluşan bir takım yüz ifadeleri ile embriyonun durumu hissetmesi arasında bir ilişkinin olup olmadığını anlayacak bir yöntemimiz bulunmamaktadır. Ancak, altı aylık hamile bir kadının çok parlak bir ışığın bulunduğu veya çok gürültülü bir odaya girdiği zaman fetüsün irkildiği, loş ışığın ve hafif sesin de fetüsü rahatlattığı gözlemlenmiştir. Yine bu tepkilerin, annenin tepkilerine bağlı olmaksızın ortaya çıktığı görülmüştür. Anne gürültülü müzikten ve parlak ışıklı bir ortamdan hoşlanabilir ancak; fetüs bu durumdan anneden farklı olarak irkilmektedir. Bunun yanında, otuz sekizinci haftada sinir sisteminin ağrıyı hissedecek seviyeye gelecek kadar geliştiği gözlemlenmiştir (Senemoğlu 2011).

Doğumdan önceki gelişim evresi, yaşamdaki en hızlı gelişimin görüldüğü dönemdir. Bebek doğduğunda boyu ortalama olarak 48 ile 53 cm., kilosu da 2500 ile 4300 gr. arasında olmaktadır (Senemoğlu 2011).

2.2-Okul Öncesi Dönem: Okul öncesi çağındaki çocukların belirgin özelliklerinden birisi oldukça hareketli bir yapıya sahip olmalarıdır. Hayatın ilk yıllarından itibaren kazanılan temel hareket yetenekleri çocuğun ileriki yaşantısını da etkilemektedir. Hareket yeteneklerinin gelişimini yalnız bir tek açıdan ele almak, gelişimin temel ilkelerini görmezden gelmek anlamında gelir. Gelişim bir bütündür ve bütün gelişim alanları karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenmektedirler. Devinimsel gelişim, fiziksel ve biyolojik değişmelerin sonucunda hareket yetilerini kapsamalarının yanında diğer gelişim alanları ile de sıkı bir ilişki ve etkileşim içindedir (Haywood ve Getchell 2009).

Okul öncesi dönemde çocukların görünüşlerinde, uzuv ve organlarının oranlarında büyük değişimler olur. 6 yaşındaki bir çocuk neredeyse bir yetişkinin görünüşüne benzer bir görünüm kazanır. Bunun yanında kaslarda da önemli değişimler oluşur. Kaba motor kaslar daha önce geliştiğinden; temel hareketler; (yürüme, koşma, atlama gibi) başarılı bir şekilde yapılır. Ancak daha üst seviyede motorsal eş güdüm gerektiren hareketleri yapmakta zorlanırlar. İnce kasların uyumlu bir



şekilde, tam manasıyla işlevlerini yerine getirebilmesi, ancak ergenlik çağında gerçekleşebilmektedir. Okul öncesi evrede el ve göz uyumları da tam manasıyla gelişmemiştir (Özer ve Özer 2004)

Büyüme ve gelişme, yaşlara göre çeşitli dönemlere ayrılmaktadır. Bedensel büyüme ve gelişmeyi inceleyen uzmanların yaptıkları sınıflandırmalarda yaş aralıkları bazı küçük farklılıklar gösterse de dönemlerdeki niteliksel sıralamada bir değişiklik söz konusu değildir. En yaygın olarak yapılan sınıflama şu şekildedir:

1. Doğumdan önceki dönem (döllenmeden başlayıp doğuma kadar devam eden süreç),
2. Bebeklik çağı (0-2 yaş arası),
3. İlk çocukluk dönemi (okul öncesi çağı) (3-6 yaş arası),
4. İkinci çocukluk dönemi (ilköğretimin ilk beş yılı) (7-12 yaş arası) (Özer ve Özer 2004).

2.2.1-Bebeklik Dönemi: Doğumdan başlayarak iki yaşına kadar olan bu döneme "Süt Çocukluğu Dönemi" de denilmektedir. Bu dönemde bebek, her bakımdan yardıma muhtaç bir haldedir. Bebek, beslenebilmek ve kendini güvende hissetmek için ailesinin ve yakınlarının yardımına ihtiyaç duymaktadır. Bu dönemde bebeğin fizyolojik olarak büyümesinin yanında, bilişsel, duygusal ve psikolojik işlevleri de gelişme göstermektedir (Armaner 1980).

Bebeklik evresi 0-2 yaşları arasını kapsamaktadır. Doğumdan sonraki ilk bir ayda bebek "yeni doğan" olarak adlandırılır. 0-1 yaşları arası süt çocukluğu dönemidir. Yaşamın ilk iki yılında bilişsel gelişimin temelleri atılır. Bu dönemde dil gelişiminde büyük bir ilerleme olur. Genel itibariyle bebek ilk anlamlı kelimesini yaklaşık olarak on iki aylıkken söylemektedir. Yine yaklaşık olarak on iki aylıkken ilk adımını atacak bedensel olgunluğa ulaşmıştır (Kulaksızoğlu 2005).

Doğumdan ilk altı aylık süreye kadar olan dönem çocuğun en hızlı geliştiği dönemdir. Başın büyüklüğü bebeklikte vücudun ortalama 1/4'ü oranındayken, bu oran yetişkinlikle birlikte vücudun 1/8'i kadardır. Bu evrenin sağlıklı bir şekilde geçirilebilmesi için annenin bebeğin beslenme, güven ve korunma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamasının yanında ona karşı sevgi ve şefkat göstermesi de oldukça önemlidir (Kulaksızoğlu 2005). Bu dönemde çocuk, dünyayı ya güvenilir bir nesne olarak algılar veya dünyanın korku ile dolu olduğunu düşünmeye başlar (Yavuzer 1982).

2.2.2-Birinci Çocukluk Dönemi: Birinci çocukluk evresi, bebeklik çağının sona ermesinden başlayarak yaklaşık olarak 5-6 yaşlarına kadar süren gelişim evresidir. Bu evre, okul öncesi döneme denk gelmektedir ve genel olarak 2 ile 6 yaşlar arası olduğu kabul edilmektedir. Birinci çocukluk döneminde gelişimin hızı ve bedensel büyüme değerleri, bebeklik evresindeki orana nazaran azalırken, kaba ve ince motor yeteneklerin gelişimi ise hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Bedensel büyüme ve hem kaba ve hem de ince kasların gelişimi, çocuğun zihinsel ve sosyal gelişimini olumlu yönde



etkiler. Birinci çocukluk döneminde büyüme değerleri bebeklik dönemine oranla azalır. (Notoku 2015).

Okul öncesi evrede bedendeki gelişmenin hızı, bebeklik çağındaki gelişmeye nispeten yavaşlamıştır. 2-3 yaşları arasındaki büyüme 3-5 yaşları arasındaki büyümenin neredeyse iki katı kadardır. Üç yaşında iken kızlar ortalama olarak 94 cm boyunda, 13 kg ağırlığında olurlar. Altı yaşlarında ise boyları 115 cm, ağırlıkları da 15 kg'yi bulmuştur. Erkek çocuklar ise kızlara göre biraz daha uzundurlar ve ağırlıkları da kızlara göre daha fazladır. Çocuklar altı yaşında iken doğumdaki ağırlıklarının neredeyse yedi katına ulaşmışlardır(Erden ve Akman 1997).

Okul öncesi çağı içine alan birinci çocukluk evresinde, çocuk çevresine aktif bir şekilde yönelmiştir. Çevresinden gelen uyarılar ile dış dünyayı keşfe çıktığı bu dönem, bireyin yaşantısında temel becerilerin öğrenildiği evredir (Megep 2007).

Bu evrede birey, bedenini etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmektedir. Aynı zamanda çocuğun büyümesi ve gelişmesi de devam etmektedir. Çocuk bir taraftan büyürken diğer taraftan da kendisini ve bedenini fark etmeye başlamıştır. Çocuk, aynı zamanda bu dönemde sosyalleşmeye de başlar. Çocuğun bu dönemdeki davranışları benmerkezcidir. Okul öncesi eğitime başlamış ve okul arkadaşlarıyla bir araya gelmektedir. Çocuğun bu evrede elde ettiği yetenekler, sonraki zamanlarda sosyalleşmesinin temelini oluşturacaktır. Bu dönemde çocuk aile ortamından çıkarak başkalarıyla da bir araya gelmektedir (Megep 2007).

6-7 yaşlarına kadar süregelen bu evrede gelecekte oluşacak becerilerin alt yapısı oluşturulur. Yani temel hareketlerin olduğu birinci çocukluk dönemi, aynı zamanda sporla ilgili hareketlerin olduğu döneminin yapı taşı da oluşturur (Gallahue ve Ozmun 2006).

Temel hareketle ilgili yeteneklerinin gelişimi, aynı zamanda çocuğun sosyal, psikolojik, zihinsel ve duygusal gelişimini de olumlu etkilemektedir. Temel hareketler dönemini, başlangıç, ilk evre ve olgunlaşma evresi olarak üç dönemde şeklinde ele alabiliriz (Gallahue ve Ozmun 2006).

Başlangıç evresi: Bu evredeki çocuklar 2-3 yaş hareket yeteneklerini anlayabilmek için bir çaba içerisindeyler. Hareketler esnasında vücut abartılı bir şekilde veya çok sınırlı bir şekilde kullanılmaktadır. Hareketlerin uygulanması esnasında ritim ve eş güdüm zayıf bir haldedir(Gallahue ve Ozmun 2006).

İlk evre: Bu evre 4-5 yaş aralığında görülmektedir. Bu evrede daha kontrollü ve ritmik eş güdümlü temel hareketlerden müteşekkil bir geçiş dönemidir. Hareketlerdeki abartı ya da sınırlama halen devam etmektedir.(Gallahue ve Ozmun 2006).



Olgunluk evresi: Hareketler uyumlu eş güdümlü ve kontrollü bir şekilde yapılmaktadır. Çocuğun olgunluk dönemine ulaşabilmesi; çeşitli faaliyetlerin, alıştırmaların ve deneyimlerinin oluşturulmasına, çocuğun motivasyonuna ve çocuğa nitelikli bir eğitim verilmesine bağlıdır (Gallahue ve Ozmun 2006).

Bu evrede temel hareket yeteneklerinin gelişimi çocuğun bir sonraki evreye geçişinin temelini sağlamaktadır. Bu yetenekler yer değiştirme, nesne kontrolünü sağlama ve denge becerileri şeklinde tasnif edilir (Gallahue ve Ozmun 2006).

2.3-Temel Eğitim Dönemi: 6- 12 yaşlar arasındaki bu dönem, çocukların fiziksel özellikleriyle en az ilgilendikleri, aileden uzaklaşmanın başlayarak kendi sosyal ortamlarını ilk defa oluşturmaya çalıştıkları, çevrelerinde meydana gelen olaylara öncekinden daha fazla ilgilendikleri, arkadaşlık ilişkileri ile gerçek manada sosyalleşmelerinin başladığı evredir (Megep 2009).

Okul döneminin başlangıcıyla bu dönem belirlenmektedir ve aynı anda çocuğun sosyal ortamının da değiştiği bir zaman dilimidir. Çocuk ev ortamında tanıdığı, bildiği ve benimsediği kişilerden uzaklaşarak; yabancı bir ortama ve kişilere uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu yeni ortamda diğerleriyle tanışmak ve kendisini onlara kabul ettirmek mecburiyetindedir. Kendisini her şart altında karşılıksız seven ve onu her haliyle kabul eden kişilerin oluşturduğu ailesinden sonra, belki de ilk hayal kırıklığını yaşamaktadır (Megep 2009).

Okul döneminde,

- Büyük ve küçük kasların kullanımı öğrenilir.
- Bakım ve temizlik alışkanlığını kazanır.
- Davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilir.
- Akranlarıyla beraber oyun oynamayı öğrenir.
- Evin dışında başka yetişkinlerle ilişki kurabilir.
- Somut düşünceden soyut düşünceye doğru düşünebilme yeteneğini kazanır.
- Kurumsal kaidelere uyum öğrenilir (Megep 2009).

Temel dengeleme, nesne kontrolünü sağlama ve yer değiştirme yeteneklerinin uzmanlaştığı ve bu yeteneklerin sporla ilgili yeteneklere dönüştüğü, hareketlerin bütünleşerek ve dikkatli bir şekilde işlendiği bir süreçtir. Zıplama ve sekme hareketlerinin ip atlama, halk oyunları ya da atletizmde üç adım atlamada kullanarak şekillendiği bir evredir (Gallahue ve Ozmun 2006).



2.3.1-İkincil Çocukluk Dönemi: İkincil çocukluk dönemi ilköğretimin birinci kademesini kapsamaktadır. Çocuk bu dönemde çocuksu sayılabilecek davranışlarından kurtulmuştur. Büyükler tarafından kendinden beklenen davranışları geliştirmeye çalışmaktadır (Megep 2009).

Algısı kendine ve büyüyen organlarına dönüktür ve bunlara karşı olumlu tavır geliştirir. Cinsiyetinin gerektirdiği davranışları ve rolleri öğrenmektedir. Aynı zamanda toplumsal kuralları ve dayanışmayı da öğrenmektedir (Megep 2009).

Fiziksel gelişimi git gide yavaşlamaya başlamıştır. Beden büyüklüğü olarak 9 yaşına kadar erkekler kızlara göre daha büyükken 10-11 yaşlarından sonra kızların bedenleri erkeklere nazaran daha büyük ve gelişmiş olmaktadır (Civelek 2015).

El ve göz uyumu bu dönemde sağlanmaktadır. Temel eğitim çağı, ince motor kas becerilerinin gelişiminin hızlandığı bir evredir. İlkokula başlayana çocuklar, büyük kaslarını oldukça iyi kullanabilmektedirler. Buna karşılık ince kasların kullanımı için gerekli olan parmak hareketlerini başarılı bir şekilde kullanamazlar. Çünkü ince kasların gelişimi yedi yaşında daha yeni gelişmeye başlamıştır ve yeterli olgunluğa ulaşmamıştır. Küçük kasların gelişimi ve olgunlaşması ancak 9 yaşında iken olmaktadır (Civelek 2015).

El ve parmaklarda ince kasların kullanımını gerektiren hareketler okulda en çok yazı yazarken olur. Bu nedenle ilkokula yeni başlayan çocuklara ilk 2-3 yıl boyunca, harfler büyük ve yumuşak bir kurşun kalem kullanılarak ve büyük ebatta yazdırılması gerekir. Bu dönemin sonunda kız çocukları 11, erkek çocukları ise 12 yaşlarında iken erinlik evresine girerler ve fizyolojik olarak değişiklikler yaşamaktadırlar (Civelek 2015).

2.3.2-Erinlik (buluğ) Dönemi: Erinlik, bireyde cinsel organların olgunlaşmasına bağlı olarak cinsel üreme yeteneğinin oluşmaya başladığı dönemdir. Bir başka ifade ile üreme yetisine neden olan bir takım biyolojik değişimlerin belirtisidir. Daha genel anlamda erinlik, çocukluk çağından yetişkinlik evresine doğru geçen bireyler olarak kız veya erkeklerin büyümeleri esnasında gerçekleşen tüm fiziksel değişiklikleri kapsar (Steinberg 2007).

Erinlik (buluğ çağı), cinsiyetle ilgili yeteneklerinin kazanılmaya başlanılan dönemdir. Kızlarda 12-13, erkeklerde ise 13-14 yaşları arasında meydana gelir, 2 ile 4 yıl süre ile devam eder. Buluğ çağı kızlarda adet kanaması şeklinde ve idrardaki östrojen hormonunun ortaya çıkmasıyla, erkeklerde ise gece boşalmalarının başlaması şeklinde ve idrardaki androjen hormonunun ortaya çıkmasıyla başlamaktadır (Gazioğlu 2012).

Cinsel olgunluk ile alakalı ilk belirtilerin görülmesiyle beraber hem kızlarda hem de erkeklerde kısa süreliğine de olsa içe kapanma yaşanır. Kısa bir süre devam eden bu içe dönme



sürecini karşı cinse karşı beğenisinin arttığı aşama takip eder. Erinlik dönemindeki fiziksel değişimler, genel olarak ergenliğin de başlangıç noktası olarak kabul edilmektedir. Ancak ergenliğin sona erme noktası erinlikteki kadar net değildir. Ergenlik döneminde bireyin içinde bulunduğu toplum artık onu bir çocuk gibi görmemekte, fakat ona henüz yetişkinlik statüsünü ve rolünü de tam olarak vermemiştir (Gazioğlu 2012).

İkincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasıyla erinlik (buluğ) döneminin de başladığı anlaşılmaktadır. Dolaylı üreme sistemiyle ilgili olan ikincil cinsiyet özellikleri ilk defa erinlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Her iki cinsin vücudunda tüylenme, kıllanma görülür. Erkeklerde sesin kalınlaşması, gırtlığın oluşmaya başlaması ve kas gelişimi, kızlarda ise kalçaların ve göğüslerin gelişmesi ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesidir (Civelek 2014).

Erinlik döneminde cinsiyet salgı bezleri olan yumurtalık ve testisler faal duruma gelerek cinsiyet hormonları olan kızlarda östrojen, erkeklerde testosteron üretilir. Östrojen ve testosteron hormonlarının yoğun olarak salgılanması ile ilk kez ergenlik döneminde birincil cinsiyet özellikleri kazanılır. Bu özellikler direkt olarak üreme sistemi ile ilgilidir. Üreme sistemleri gelişmekte ve üreme işlevleri oluşmaktadır (Civelek 2014).

2.4-Genç Gelişim Dönemi: Genç gelişim döneminde başarılı olabilmek için, önceki evrelerde anne ve babanın çocuğa neler kazandırdıkları ile gencin çevresindekilerle nasıl bir etkileşim kurduğuna bağlıdır (Megep 2009).

Kimlik kazanama sorununu başarıyla çözmüş olan genç yetişkin, kimliğini yürütmekten korkmadan diğer insanlarla yakın ilişkiler kurabilir. Aksi durumda rol karmaşası yaşayan genç yakın arkadaşlıklardan, karşı cinsle olan ilişkilerinden ve herhangi bir yere bağlanmaktan korkar. Uzun süreli ilişkiler ve sıkı yakınlıklar kurmakta zorlanan genç yetişkin, git gide kendi içine döner ve soyutlanmışlık duygusu tehlikeli seviyelere ulaşabilir (Megep 2009).

Gerçek anlamda yakınlık paylaşmayı gerektirir. Sevgi ve cinsellik, sonrasında da sevginin mahsulü olan çocuklar başka bir insanla paylaşılır (Megep 2009).

Civelek (2014)'e göre genç yetişkinlik dönemindeki gelişim görevleri:

- İş bulma işe başlama ve mesleği ilgili kariyer geliştirme
- Eşini seçme
- Aile kurmaya girişme
- Ailedeki sorumluluklarını üstlenme
- Sosyal gruplara katılma



- Yurttaşlık görev, vazife ve sorumluluklarını yerine getirme (Civelek 2014).

2.4.1-Yetişkinlik Dönemi: Orta yaş dönemlerini içine alan bu dönemde birey üretkenlik ya da kısırlık arasında bir tercih yapmaktadır. Üretkenlik, kişinin kendi evinin dışında da topluma yararlı işler yapabilmesini ve kendinden sonraki nesillere yol gösterebilmesini içerir (Megep 2009).

Bu dönemde fiziksel açıdan da bir dizi değişimler yaşanmaktadır. Buna bağlı olarak da orta yaşa has bir takım psikolojik problemler ortaya çıkabilmektedir. Orta yetişkinlik dönemindeki gelişim görevleri şunlardır:

- Fiziksel değişime ve yaşlanmaya karşı uyum sağlayabilme
- Sosyal sorumlulukların arttığına kabulü
- Eşiyle birlikte yaşamına devam etme
- Yaşam standartlarını, refah seviyesini ve gelirini arttırıcı ekonomik şartlarını koruma ve bunları devam ettirebilme
- Boş zamanlarını değerlendirme
- Hem çocuklarla hem de yaşlılarla ilişkilerini sürdürüebilme
- Çocuk ve yaşlılara karşı yardım ve rehberlik etme
- Sivil toplum kuruluşlarına katılım (Civelek 2014).

2.4.2-Ergenlik Dönemi: Ergenliğin bir çok tanımı yapılmıştır. Ergenlik karmaşasını kavram olarak psikolojide ilk kez kullanan yazar olarak bilinen G. Stanley Hall, ergenliğin ilkel ve medeni insan arasındaki kesişim noktası olduğuna inanmaktadır. Bu nedenle de ergenlik ona göre fırtına ve stres dönemidir. Freud'a göre ise ergenlik döneminde, geçici bir rol kararsızlığı yaşanır, bir taraftan yıkıcılığa kadar giden kararlı bir özgürlük, diğer taraftan ise bir bebekteki bağımlılığı sergileyen ergenin, sürekli bir şekilde ileri ve geriye doğru gidip geldiği bir çağıdır (Dönmez ve Onur 1995).

Jung'a göre ise ergenlik, "Vücuttaki değişimlere psikolojik devinimlerin eşlik etmesidir. Çocukluk evresinin sona ermesiyle birlikte gencin gerçek yaşam beklentileri ile başa çıkabilme çabası içine girdiğini savunmuştur" (Geçtan 1981).

Erikson ergenlik dönemini gencin hızla meydana gelen biyolojik ve ruhsal değişimlere sağlıklı bir şekilde uyum sağlamada zorluk çektiği bir kimlik arayış dönemi olarak ifade etmiştir (Nicolson ve Ayers 2004).



Yörükoğlu'na göre ergenlik, “çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasındaki gelişme, bireyin ruhsal durumundaki olgunlaşma ve hayata hazırlık evresidir.” şeklinde tarif edilmiştir (Yörükoğlu 2004).

Sonuç itibariyle, ergenlik çağı, biyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal yönlerden bir gelişim ve olgunlaşmanın meydana geldiği, çocukluk döneminden yetişkinliğe geçişin yaşandığı bir dönemdir. Hızlı ve sürekli bir gelişim dönemi olarak da ifade edilebilir (Yavuzer 2001).

Ergenlik, üç dönemde incelenmektedir.

Ön ergenlik: Bu dönemde çocuklar temel eğitim yaşındadırlar. Buluş çağı denilen bu dönem kızlar ve erkekler açısından önemlidir. Bedendeki büyüme tekrar hız kazanır. Büyümenin hızlı olması nedeniyle bedenin iç ve dış uzuvlarındaki dengesizlikler artmaktadır. Çocuk yetişkin döneminde görüneceği şekilde görünüm kazanmaya başlar. Bu dönemde karşı cinse ilgi duyulmaya başlanır (Megep 2009).

Ergenlik: Bu dönemde çocuk temel eğitimini tamamlayıp ergen olmuştur ve artık ortaöğretime geçmiştir. Erinlik çağındaki bedensel büyüme hızı giderek yavaşlayarak ve azalır. Erinlik dönemindeki güçsüzlüğünü yenerek güçlenmeye başlamıştır. Bu güçlenme gençlik döneminin sonuna kadar devam eder. Soyut düşünebilme aşamasına geçtiğinden artık ergen soyut kavramları kolaylıkla anlayabilir. Cinsel konulardaki problemlerinin ise çoğunluğunu daha çözememiştir. Bu nedenle bazen bunalıma girebilir (Megep 2009).

Son Ergenlik: Bu dönemde ergenin ortaöğrenimi tamamlayıp yükseköğretime geçmesi beklenmektedir. Ergen bedensel açıdan en güçlü olduğu dönemine yaklaşmıştır. Bir işin gerekli kıldığı tüm becerileri yapabilecek seviyede hareket gelişimi tamamlanmıştır. Çevresini ve dünyada olup bitenleri daha akla uygun bir şekilde eleştirdiğinden bunalımları da azalmıştır (Megep 2009).

2.4.3-Gençlik Dönemi: Gençlik dönemi, insan hayatının çocukluk ve yetişkinlik evreleri arasındaki kısmıdır. Başlangıç ve bitişi kişiden kişiye göre değişiklik gösteren bu dönemde önemli fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikler meydana gelir. Bu dönemin kendine has önemli bazı özelliklerini incelediğimizde gençlerin gösterdiği bazı ortak tepki ve tutumları anlayabiliriz (Göka 2015).

Gençlik döneminin en önemli özelliği bu dönemde hızlı bir değişim ve büyümenin olmasıdır. Bu değişim ve büyüme, cinsiyetler ve hatta kişiler arasında bile farklılık gösterir. Yani kızlarla erkekler arasında farklar olduğu gibi aynı yaş ve aynı cinsiyetteki gençler arasında bile bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal kapasite açısından büyük farklar olabilmektedir (Göka 2015).

Gençlik döneminde oluşan değişikliklerin neticesinde genç birey, toplumun ondan beklediği bazı davranışları ve özellikleri kazanır. Sosyal alanda istenilen değişiklikler, kültürden kültüre farklılık gösterse de bedensel ve cinsel olgunlaşmayı sağlayan değişimler evrenseldir. Bir genç için anne



babasından bağımsız iş başarabilmesi, cinsel olgunlaşmasına adaptasyonu, yetişkin ve akranlarıyla iyi ilişkiler kurabilmesi, bir iş ve meslek için hazırlık yapabilmesi, bir hayat felsefesine ve değerler sistemine sahip olması oldukça önemli bu dönemde başarılması gerekli kazanımlardır (Göka 2015).

3.ÇOCUK VE GENÇLERDE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

3.1-Fiziksel Gelişim: Gelişimin genetik temellerini içermektedir. İnsan bedeninin bir bütün olarak büyümesi; motor gelişimi, beden ve duyarındaki değişimler, cinsel gelişim, beslenme, sağlık, uyku gibi fizyolojik gelişimle alakalı süreçleri içerir (Bilgin 2007: Akt: Gül 2013).

Büyüme ve gelişme birbirleriyle sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Büyüme vücudun herhangi bir organının boy veya ağırlık olarak artması demektir. Büyüme gelişimin tüm yönleri ile ilgilidir. Bedensel gelişim canlının ana rahminden ölene kadar geçirdiği değişikliklerin tamamını kapsamaktadır. Bedenin tüm organları aynı zamanda ve aynı hızda büyümeyiz farklı beden bölümleri ve organları değişik hızlarda gelişim gösterirler (Özbar 2007).

Beden gelişimi, tüm gelişimin temelini oluşturduğundan, gelişimin diğer alanları üzerinde önemi vardır. İnsan, tüm gelişim dönemlerinin kendine has gelişim vazifelerini yaparken, bedenini kullanmak mecburiyetindedir. Çocuğun zamanında yürüyebilmesi, iskelet, kas ve sinir sistemlerindeki gelişimin yaşına uygun bir şekilde gelişmesine bağlıdır. İlköğretime başlayan çocuk kalem tutup yazı yazabilmek için iskelet, kas ve sinir sistemlerinin olgunlaşmış olması gereklidir (Bilgin 2007: Akt: Gül 2013).

Fiziksel gelişim, çocuktaki boy ve kilo artışı ile beraber vücuttaki sistemlerin gelişerek olgunlaşma sürecidir. Fiziksel gelişim döllenme ile başlar ve ergenlik döneminin sonuna kadar sürer. Fiziksel değişimse hayat boyunca sürmektedir. Psiko-motor gelişme büyük ölçüde fiziksel gelişmeye bağlıdır. Psiko-motor gelişim; gelişim sürecinde beden hareketlerinin kontrolünü ve bu hareketlerdeki pratikliği ifade etmektedir (Civelek 2014).

3.1.a-Bebeklik Dönemi Fiziksel Gelişim: Organizmadaki hücrelerin sayısı ve büyüklük bakımından artışıyla ilgilidir. Yeni doğan bir bebek 48-53 cm boyunda, 3.250-3.500 gr ağırlığındadır. Bebeklik dönemlerinde erkekler kızlara göre daha uzun ve daha ağırdır (Megep 2007).

İlk yıllardaki büyüme gözle görülebilir nitelikte olup oldukça hızlıdır. Bebeğin düzenli olarak kilo alması bu dönemdeki gelişimin sağlıklı olduğunun kanıtıdır. Bebek beşinci ayında doğumdaki kilosunun iki katına, bir yaşında üç katına, iki yaşında ise ortalama dört katına kadar ulaşır. Bebeğin bir yaşında boyu 75 cm'ye, ağırlığı ise 10 kg 'ye ulaşır. Bebek ilk 6 süresince ayda 8 cm, ikinci 6 ay süresince ayda 4 cm uzamaktadır. 1-2 yaşlarında boyları 10-12 cm artar. 2-4 yaşlarında yılda yaklaşık



olarak 7 cm uzamaktadır. 4 yaşla 10-12 yaşları arasındayken yılda ortalama 5-6 cm kadar uzamaktadır. 1 yaşının sonuna geldiğinde doğumdaki uzunluğunun yarısı kadar, 2 yaşının sonuna geldiğinde ise 3/4ü kadar daha uzarlar. 4 yaşında doğumdaki boyunun neredeyse iki katına ulaşır (Megep 2007).

Bebekte baştan ayağa doğru ve merkezden uçlara doğru olan iki farklı büyüme örüntüsü aynı anda ortaya çıkar. Baş gövdeye nispeten bebeklerde daha büyük olur. İlk önce baş ağırlık ve büyüklük olarak gelişmektedir. Sonrasında boyun omuz ve gövde gelişir. Baş doğum sırasında bedenin %25'ini kaplarken yetişkinlerde 1/8'ini kaplamaktadır. Merkezden uçlara doğru olan büyümede gövde ve kollardaki kasların kontrol edilmesi parmak ve ellerdekenden önce olur (Sayıl 2015).

Bebeklik dönemi doğum sonrasındaki fiziksel gelişimin en hızlı meydana geldiği dönemdir. Doğduğunda bebek 50-55 cm uzunluğunda, 3-3,5 kg ağırlığındadır. Bir yaşının sonuna geldiğinde ağırlığı üç katına çıkar. 1 yaşındayken boyu 75 cm olur. Erkekler bu dönemde kızlara göre daha hızlı bir gelişim gösterirler (Civelek 2014).

Bebekte ilk önce boyun ve baş kasları büyümektedir. Bebeğin büyük kasları küçük kaslarından daha önce gelişmektedir. Bebekte işitme duyusu en gelişmiş duydur. Bebeklerin doğumdan sonra ilk davranışları solunumdur (Civelek 2014).

3.1.b-Kas Gelişimi: Kasların gelişimi belli bir sırayı takip eder. İlk önce büyük kaslar gelişmekte sonrasında ise küçük kaslar gelişmektedir. Doğum sonrası ilk aylardan itibaren göz kasları aktif hale gelir (Megep 2007).

4-7. aylar arasında bebek başı ile bedeninin üst bölümünü destekleyen kaslarla, el-kol hareketlerini sağlayan kasların kontrolünü sağlar. Erken çocukluk evresinde, kaba motor hareketler ince motor hareketlerden daha önce kendini göstermektedir. Bu dönemde çocuklar kolaylıkla koşup zıplarken, düğmelerini ilikleyebilme ve makas kullanabilme gibi davranışları yaparken zorlanmaktadırlar (Megep 2007).

İnce motor becerileri kızlar daha iyi yaparken kaba motor becerileri erkeklerin daha iyi yaptığı gözlenmiştir (Megep 2007).

Çocuk doğduktan hemen sonra bedenini kontrol edebilecek seviyede değildir. Hareketleri kontrolsüz genel vücut hareketleridir ve refleksiftir. Bebeğin organlarının büyümesi ile birlikte sinir sistemi olgunlaşarak, çocuk emekleme, yürüme gibi faaliyetleri yapabilmektedir. Çocuktaki sinir sisteminin gelişimi yavaş bir şekilde olmaktadır. Çocuk doğuştan getirmiş olduğu refleks hareketlerini öğrenilmiş davranışlara dönüştürür. Bu durum sinir sisteminin yeterince gelişmediğini gösterir. Çocuktaki sinir sistemi geliştikçe, kasları yeterli olgunluğa ulaştıkça ve öğrenme tecrübeleri yaşadıkça yeni şeyler öğrenecek, ve öğrendiği becerileri pekiştirerek ve geliştirecektir. Çocuğun sinir ve kas



olgunluğu kalem tutacak seviyede olmasına karşılık çocuğa kalem tutma fırsatı verilmediyse, kalem tutmayı öğrenmesi gecikecektir (Yenibaş 2007).

Çocuğun motor gelişimi iki yönden ele alınır. Bunlar: Büyük kas gelişimi ve küçük kas gelişimi şeklindedir.

Büyük kasların yani kaba kasların gelişimi denildiğinde anlatılmak istenen kol, bacak, bel, boyun kasları gibi çocuktaki büyük kasların gelişimidir. Çocukta ilk önce büyük kaslar gelişir, sonrasında ise küçük kaslar gelişmektedir. Büyük kaslarında gelişme olmazsa çocuk hayatını başkalarına bağımlı olarak sürdürür. Bazı çocukların büyük kaslarında gelişim geriliği olmaktadır. Doğuştan meydana gelen bir gelişim geriliği olan, spastiklik ve ağır zihinsel özürlü çocuklarda aynı zamanda büyük kaslarda da gelişim gerilikleri görülmektedir. Küçük kasların gelişimi ise el ve dil kaslarının gelişimidir (Yenibaş 2007).

3.1.c-Kafa-Beyin Gelişimi: Yenidoğan bir bebeğin kafası bedenine oranla daha büyüktür. Normal yetişkin bir insanda kafa, beden büyüklüğünün 1/8'i kadardır. Yenidoğanda ise bu oran 1/4'ü kadardır. Yenidoğanın kafa çevresi yaklaşık olarak 35 cm'dir. 3. ayda 40 cm, 6. ayda 43 cm, 1. yaşında 46 cm olur. Kafanın büyümesi, beynin büyümesini gösterdiği için bütün çocuklarda özenle takip edilmelidir. Yenidoğanda göğüs çevresi baş çevresiyle neredeyse eşittir. 1. yaşından sonra göğüs çevresi baş çevresini geçmeye başlar. Doğum sırasında göğüs çevresi 33 cm iken; 1. yaşında 47 cm, 5. yaşında 55 cm civarında olur (Megep 2013b).

Yenidoğanın kafatasında altı adet boşluk bulunur. Bu boşluklara fontanel veya bingıldak denilir. Bunlardan beşi doğumun ilk günlerinde kapanırken tepede bulunan bingıldak 12-18. aylarda kapanmaktadır. Kemik hastalığı bulunanlarda bingıldak daha geç kapmaktayken; beyin gelişiminde sorun bulunmayan çocuklarda daha erken kapanır (Megep 2013b).

Beyin, beyincik ve omurilikten meydana gelmektedir. Merkezi sinir sisteminden 43 çift sinir çıkmaktadır. Bunların 12 çifti beyinden çıkar, bunlara kafa çiftleri denir. Bunlar duyma, konuşma tat alma, okuma-yazma, yürüme gibi işlevlerin yerine getirilmesini sağlarlar. Geriye kalan 31 çift sinir ise kaslara ve iç organlara gitmektedir. Bu sinirler kasların görevlerini yapmasını sağlamaktadır (Megep 2007).

Merkezi sinir sistemi, birinci çocukluk döneminde hızlıken erinlik çağından sonra durur. Çocukluk çağında beyin ölçülerinde büyük ölçüde bir yavaşlama olur. Beynin doğum öncesinde ve doğumdan sonraki gelişimi hızlı olur. Bu büyüme ve gelişmeye beynin büyüme hamlesi adı verilir. Birey doğduğunda hayatı süresince sahip olacağı nöron hücrelerinin tamamına sahiptir. Beyindeki hücre kayıplarından sonra, bu hücrelerin yerine yenisi oluşmaz (Megep 2007).



Yaşamının ilk yıllarında çocuk zamanın büyük çoğunluğunu uyuyarak geçirir. 2. aydan başlayarak çevresiyle yavaş yavaş etkileşim içine girmeye başlar. Sinir sistemi ve kaslarındaki olgunlaşmayla birlikte kafasını 3. ayda dik tutabilir. 5. ayda dönme hareketlerinin yanı sıra 6. ayına doğru oturabilir. Gittikçe ayakta durabilme, yürüyebilme ve koşabilme gibi büyük kas kullanımı gerektiren becerileri kazanmaya başlar (Megep 2007).

3.1.d-Büyüme: Organizmanın döllenmeyle birlikte meydana gelen; bedensel, zihinsel, duygusal, dil ve sosyal yönlerden belli koşullar altında en son aşamaya gelinceye kadarki sürekli olarak ilerleyen değişimleridir (Senemoğlu 2005: Akt: Gül 2013).

Doğum sonrasında ilk aylarda olan büyüme hızı iki yaşından sonra giderek yavaşlar. 4 yaşına gelen bir çocuğun boyu doğumundaki boyunun iki katı kadardır. Okul çağlarına doğru boydaki uzama hızı azalmaktadır. Ergenlik döneminde yeniden hız kazanır. Sinir sisteminin, gelişimi büyük oranda tamamlanmıştır. Kalp atış hızı gittikçe azalmakta ve altı yaşında yetişkinlerinkine benzer duruma gelmektedir. Bu dönemdeki çocukların etkinlik seviyeleri de oldukça yüksek olur. Uzun süre bir yerde sabit kalamazlar. Koşma, atlama, zıplama ihtiyacı duyarlar (Senemoğlu 2005).

Çocukların ilköğretim çağı olan 6–12 yaşları arasının en tipik özelliği, duyuşal motor sistemlerinin daha büyük faaliyetlere doğru ilerlemesi, boylarının uzaması ve ağırlıklarındaki artışın sabit ve yavaş oluşudur. Bu yıllardaki bedensel gelişmeleri oldukça az ve önemsiz sayılabilir. Bu dönem erkeklerde 13, kızlarda ise 12 yaş civarlarında ortaya çıkan ergenlik dönemi büyümesine kadar sürer. Bu yıllarda büyüme sabit ve yavaş olsa da, çocuğun oyun ve spor performansı git gide olgunlaşır ve becerileri hızla öğrenir. Ağırlık ve boyda büyümenin yavaşlaması, çocuğa bedenine alışması için fırsat tanır. Çocuğun bedenini sevmesi ve benimsemesi, motor kontrol ve eş güdümün gelişmesinde önemli bir etkendir (Özer ve Özer 2004).

Ergenlik dönemi de denilen 12–18 yaş döneminde çocuk buluğa ermeye başlar. Buluğ döneminde cinsiyet salgı bezleri aktif hale gelir ve cinsiyet hormonlarını üretmeye ile başlar. Ergenlik dönemindeki tüm aşamalar herkeste aynı sırayı takip etmekle birlikte bireysel farklılık gösterir. Kızlar 11 yaş dolayında buluğa ererken erkekler 13 yaş dolayında buluğa ererler. Öncelikle el ve ayaklar büyümekte sonrasında kollar ve bacaklar, daha sonra ise bedensel gelişim olmaktadır (Senemoğlu 2005).

Çocukların büyüme seviyesi ve ne kadar büyüyecekleri ile ilgili bilgiler kendi genlerinde ve zamanda gizlidir. Çocukların büyümeleri bir şekilde engellenmiş olsa bile birkaç yıl sonra diğer yaşlılarına ulaşma çabası ile aradaki fark kapatılabilir. Normal gelişim gösteren bir çocuk için de aynı şekilde büyüme hızı çeşitli sebeplerle etkilense de ulaşabileceği seviyeye erişme yönünde kendisini yenileyebilir. Bunun yanında büyümedeki hız çocuğun yaşına, yaşantı geçmişine ve geride kalmasını etkileyen zamana bağlıdır (Özer ve Özer 2004).



3.2-Çocuk Ve Gençlerde Motor Gelişimi: Psikomotor gelişimde içten ve dıştan etki eden süreçlerin etkileşimleri neticesinde basit refleksler ile başlayan kafa, boyun ve gövdedeki kaslarının denetimi aşamalar halinde gerçekleşir. Benzer biçimde psikomotor yeteneklerin temeli olan oturma, emekleme, yürüme, atlama, koşma, tırmanma gibi büyük kasların kullanımını gerektiren psikomotor faaliyetleri ve tutma, bırakma, uzanma, fırlatma gibi ellerin yönetimiyle ilgili küçük kasların kullanımını gerektiren psikomotor faaliyetler de aşamalar halinde gelişmektedir (Megep 2013a).

Gallahue, psikomotor gelişimi çocukluk çağı ile sınırlayarak ele almış ve teoremini piramit modeli ile kullanarak izah etmiştir. Bu modelde her bir psikomotor gelişim dönemi, bir ötekinin üzerine kurulmaktadır. Piramidin temelini, refleks hareketlerinin olduğu dönem oluşturmaktadır. Bu dönemden sonra, ilkel hareketler ve temel hareketler dönemleri gelir. Piramidin en tepe noktasında ise sporla ilgili hareketleri kapsayan dönem oluşturmuştur (Megep 2013a).

Normal gelişim sergileyen her çocuğun birbirini takip eden motorsal gelişim evreleri bulunur ve kendisine göre bir sıra izler. Ancak bu, tüm normal gelişim sergileyen çocukların aynı motor gelişim seviyesinde olması anlamına gelmez (Tepeli 2007).

Belli bir gelişme türü için uygun dönemler bulunur. Kişi bu dönemlerde çevresel etkilere daha fazla duyarlı olur. Çevredeki öğrenme yaşantılarını diğer evrelerden daha hızlı bir şekilde kazanabilmektedirler. Bu evrelere de kritik gelişim evreleri denilmektedir. Kritik evreler, hayat boyunca, sürekli ve geri dönülemez sonuçları olan elverişli ve elverişsiz şartlarla alakalı zamanlardır. Kritik dönemlerde belli bir nitelik gerektiği gibi bireyde yerleşmezse, bütün potansiyeliyle gelişemeyebilir (Koç, Yavuzer, Demir ve Çalışkan 2001).

3.2.1-Temel Hareketlere Başlangıç Dönemi: Bebekler, vücutlarının bazı bölümlerini hareket ettirebilmeyi sağlayan genel bir beceriyle ve refleks olarak adlandırılan davranışsal tepkilerle birlikte doğar. Yenidoğan bebeklerdeki başlıca refleksler şunlardır: Ani seslere karşı gösterilen tepkiler, emme, göz kırpma, yakalama, kavrama gibi reflekslerdir (Megep 2013b).

Refleks, bir uyarana karşı otomatik olarak bir tepkinin oluşumudur. Örnek olarak, ışık tutulduğu zaman göz bebeği otomatik olarak büzülür. Beynin aşağı merkezlerinin kontrolündeki ilkel refleksler hamileliğin 18. haftasında fetüste görülmeye başlanır. Refleksler, genel olarak yenidoğanın beslenmesini emniyet altına alma ve koruma gibi işlevlere sahiptir. Diğer bir ifadeyle, refleksler yaşamın sürdürülmesine katkı sağlarlar. Yenidoğanın yanağına annenin memesi dokunduğunda, bebeğin başı refleksif olarak uyarılır ve bebek başını döndürür. Dudaklara değen memenin başı refleks olarak emmeyi oluşturur, ağza gelen süt gırtlığı uyararak refleksif olarak yutmaya yol açar (Megep 2013b).



Refleksler, aynı zamanda çocuğun bilgi edinmesinde ilk kaynaklardır. Bebek için koruyucu nitelikteki arama ve emme refleksleri yiyecek sağlayıcı bir işlev taşır. Sinir sistemindeki olgunlaşmaya bağlı olarak refleksler, yerini istemli davranışlara bırakmaktadır. Yapılan hareketler belli bir amaca dönüktür, fakat kaba ve kontrol edilemezler. Örneğin bebek, bir objeyi yakalamak istediği zaman gövdesinin bütün olarak katıldığı kaba bir hareket yapmaktadır (Megep 2013b).

Zaman içinde korteks gelişerek geniş çapta idare edebilme gücü kazanarak istemli hareketler başlar. Reflekslerin birçoğu zamanla kaybolur veya istemli hareketlere dönüşür. Bebekler, kasları üzerindeki istemli hareketlerinin kontrolünü geliştirdikçe istediklerinde emer, istediği yerlere bakar ve nesnelere yakalayabilirler. Davranışlar, artık özel bir uyarıcı tarafından kontrol edilemezler (Megep 2013b).

Bu dönem içinde bebekler için gelişimi destekleyen faaliyetlerin önemi büyüktür. Hareket etmelerini uyarıcı oyun faaliyetleri ile bedeninin üst kısımlarının gerilmesi, gövdenin dönmesi, kafa ve boynun kontrol edilmesi, uygun bir şekilde kavrama gibi hareket becerileri geliştirilir (Megep 2013b).

Doğumdan iki yaşına kadar görülen istemli hareketlerin ilk şekli ilkel hareketlerdir. İlkel davranışlar olgunlaşmayla belirlenir ve belli bir sırayı takip eder. Bu sıra normal şartlarda değişmez fakat; hareketlerin ortaya çıkış hızı genetik ve çevresel etkenlere bağlı olarak farklılıklar arz eder. İlkel hareketler hayatın devamı için gereken temel istemli hareketlerdir. İlkel hareketler kafa, boyun ve gövde kaslarının denetimi gibi dengeleme hareketlerini; yakalama, bırakma, uzanma vb. gibi manipulatif hareketlerle emekleme, yürüme gibi lokomotor hareketleri kapsamaktadır (Gökmen, Karagül ve Aşçı 1995).

Yaklaşık olarak bir yaşlarında hareketler daha kontrollü bir şekilde ve doğru olarak yapılmaya başlanılır. Duyusal-motor sinirlerdeki farklılaşma süreci algısal ve motor bilgilerin daha anlamlı olarak bütünleşmesini sağlamaktadır. Bilişsel ve motor süreçlerindeki hızlı gelişme, ilkel hareket becerilerinde hızlı bir artışa sebep olur. İlk kontrol döneminde, çocuk şaşırtıcı sayılabilecek bir mükemmellikte dengesini kazanır ve dengede kalmayı, nesnelere yönlendirmeyi ve çevresinde hareket etmeyi öğrenmektedir. Bu dönemdeki hızlı ve yaygın hareket denetimi olgunlaşmayla açıklanabilir. Bu dönem, kendisinden sonraki gelen dönemlerin hazırlayıcısı niteliğindedir ve sonraki dönemlerin temelini oluşturur. Bebeğin yaşamını devam ettirebilmesi, çevresi ile yeterince etkileşime girebilmesi için geliştirmek zorunda olduğu üç temel hareket gurubu olan lokomotor, manipulatif ve dengeleme hareketleri üzerinde kontrol sağlamaya çalışılır (Gökmen vd. 1995).

Bu evrede en zor başarılan hareket, kendi isteği ile bırakma hareketidir. İlk aylarda objeler bebeğin elinden düşmektedir. İsteyerek bırakma, yaklaşık olarak 10. ayda gerçekleşmektedir. Bundan sonra bebekler, bu hareketi geliştirebilmek için sürekli bir şekilde objeleri bir yere bırakırlar. Bebek, 18 aylık olduğu zaman uzanma, yakalama ve bırakma gibi hareketleri başarılı bir şekilde yapabilirler.



Bu evrede kazanılan hareketler çok fazla kontrol gerektirmektedir. Yürüeyebilen bir çocuk, dikkatini yaptığı hareketten, çevresine doğru yöneltebilir. Bir engelle karşılaştığı zaman seri hareketten diğer bir harekete geçerek amacına ulaşır (Megep 2013b).

Bu dönemde refleksler bebeğin hareketleri vasıtasıyla bilgi toplama, yiyecek arama ve bebeğin korunmasına temel araç olmaktadır. Refleksif davranışların incelenmesi bebeğin merkezi sinir sisteminin gelişmesine ilişkin önemli bilgiler sağlarlar. Belirli bir refleksif hareketin olmaması veya ortadan kalkması gereken yaşlardan sonrasında bile hala gözlemleniyor olması, tepkilerin çok kuvvetli veya çok güçsüz olması, simetrik olmayışı gibi durumlardan herhangi birinin gözlemlenmesi, bebekte beyinsel bir bozukluğun olabileceğini gösterir (Koç 2005).

Bebeğin sürünmesi, emeklemesi, oturması, ayakta durması, gelişimde olgunlaşmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu davranışlar, çocuğun iki yaşında iken, sinir, sinir sistemi, kas ve kemiklerindeki gelişimin yanında, bebeğe sağlanan alıştırma imkanları neticesinde ortaya çıkmaktadır. İlkel hareketler olgunlaşmayla birlikte ortaya çıkar ve ortaya çıkışlarında önceden tahmin edilebilen bir sırayı takip ederler. Normal şartlar altında bu sıra değişmemektedir. Ancak bu hareketlerin ortaya çıkış zamanları ve çıkış hızları bireysel farklılıklar gösterebilir. Bu farklılıklar ise kalıtsal ve çevresel kaynaklıdır (Özer ve Özer 2004).

3.2.2-Temel Hareketler Dönemi: 2-7 yaşları arasında geçen sürede temel beceriler kazanılır. Bütün çocuklarda ortak özellikler olması ve yaşam için gerekli yetenekler olduğundan “temel beceriler” olarak anılırlar. Bu temel beceriler: atlama, zıplama, koşma, sekme, tutma, fırlatma, yakalama, kavrama, ayakla topa vurma vb. gibi hareketlerdir. İki yaşından itibaren temel hareketler kaba bir şekilde ortaya çıkmaktadır. İlk önce çocuk, bedeninin hareket kabiliyetini anlamak ve bunu denemek için gayret sarf eder. Sonrasında beden kontrolü ile hareketlerini daha uyumlu ve kontrollü bir şekilde yapar. Bu dönemin sonunda ise çocuk, uyumlu ve kontrollü gelişmiş hareketleri mekanik yönden etkin bir şekilde gerçekleştirebilir. 5-6 yaş dönemlerinde temel yetenekler olgunlaşmıştır. Çocuğun olgunlaşmasında, iyi bir eğitim-öğretim görmesinin, çocuğa cesaret verilmesinin ve çocuğun alıştırma yapma olanağı bulmasının önemi büyüktür (Megep 2013b).

Çocuklar 2 yaşına yaklaşırlarken, çocuğun çevresi ile olan ilişkilerinde önemli değişiklikler yaşadığı gözlemlenebilmektedir. 2. yaşın sonunda, bebeklik döneminde gelişen hareket becerileri, erken çocuklukta temel hareket becerilerinin geliştirilmesine bir temel oluşturmaktadır (Altınkök 2006).

Çocuklar hareket ettikçe, bedenlerinin hareket etme kabiliyetlerini de görürler. Çocuklar, kasları üzerindeki denetimlerinin artmasıyla yer çekimine karşı koymak mecburiyetinde kalmadan, yer çekimine zıt olarak kasları üzerindeki kontroller becerilerinin de artmasıyla farklı hareketleri



yapabilirler. Bebekliğe has olan kavrama, bırakma uzanma vb. gibi yalın hareketlerden artık hoşlanmamaya başlarlar. Bunların yerine çevrelerindeki objelerle daha duyarlı ve kontrol gerektiren becerilerini daha fazla geliştirmektedirler. Böylece durağan hareketlerden ziyade eyleme yönelik hareketlere ve çevresini tanımaya başlarlar (Altınkök 2006).

2-3 yaşlarında çocuk temel hareketleri yapabilmekteki ilk bilinçli çabalarını gösterir. Bu dönem çocukları, vücutlarının hareket becerilerini anlamak ve onları denemek için çaba sarf ederler. Hareketler esnasında beden çok abartılı bir şekilde veya çok sınırlı bir şekilde kullanılmaktadır. Hareketlerin yapılması esnasındaki uyum, eş güdüm, hareketlerin mekan ve zaman bütünlüğü zayıftır. 2 yaş çocuğu genellikle lokomotor, manipulatif ve dengeleme hareketlerinin başlangıç dönemindedir. Ancak, bazı hareketlerde bu seviyenin üzerinde olabilir (Koç 2005).

4-5 yaşlarında, daha kontrollü ve uyumlu, eş güdümlü temel hareketlerden meydana gelen bir geçiş evresi yaşanır. Hareketlerin zaman ve mekanla ilişkili unsurları daha iyi bir şekilde koordine edilir (Koç 2005).

5-7 yaşlarında görülen olgunluk döneminde hareketler mekanik olarak yeterlidir. Uyumlu ve kontrollü bir şekilde yapılabilmektedir. Yakalama, bir nesne ile topa vurma, topu karşılama gibi hareketler daha komplike olduğundan; geç gelişebilir. Ancak çoğu çocuk ve yetişkinin hareketleri incelendiği zaman temel hareket becerilerinin olgunluk dönemine ulaşamadığı görülmektedir (Ballı 2006).

3.2.3-Sporla İlgili Hareketler Dönemi: Temel hareketler evresinin devamı olan bu evredeki uzmanlaşmış hareket yeteneği, gündelik hayatımızda karmaşık faaliyetler, boş zaman aktiviteleri ya da spor dalının kendine özgü ihtiyaçlarına uyarlanmış olgunluk seviyesindeki temel hareketlerdir. Lokomotor, temel dengeleme ve manipulatif yeteneklerin ortamın gerektirdiği biçimde uzmanlaştığı, bütünleştiği ve özenle işlendiği bir süreçtir. Bir önceki evrede amaç olan temel hareketler bu dönemde bir takım becerileri yapabilmeye araç haline alırlar. Temel hoplama ve zıplama hareketlerinin ip atlama, halk oyunları ya da atletizmde üç adım atlamada kullanılmak suretiyle şekillenen bir evredir (Aral, Kandır ve Yaşar 2000).

Bu dönem 7 yaş ve üzerini kapsamaktadır. İlkokul çocukları yeni yetenekler kazanmaktan ziyade, önceden kazandıkları temel yetenekleri daha akıcı ve doğru bir şekilde sergilerler. Motor gelişimin bu dönemi, temel hareketlerin gelişim aşamasını oluşturur (Muratlı 2003).

Bu evrede hareket gündelik hayatta, rekreasyonda ve sporda bir takım faaliyetlere uygulanan bir araç haline almaya başlamıştır. Lokomotor, dengeleme ve manipulatif yeteneklerin gittikçe mükemmelleştiği, bir araya getirilerek çeşitli etkinliklerde kullanıldığı bir evredir. Mesela, sekme ve zıplama gibi temel hareketleri bundan sonra ip atlama, halk dansları gibi faaliyetlerde uygulamaktadır.



Sporla ilgili hareketler döneminde, yeteneklerin ne ölçüde gelişeceği çok çeşitli bilişsel, duygusal ve motor etkene bağlıdır. Tepki hızı, hareket sürati, eş güdüm, bedensel yapı, boy, kilo, alışkanlıklar, arkadaşların etkisi ve duygusal yapı bunlardan birkaçıdır (Özer ve Özer 2004).

Çoğu çocuk 6 yaşına geldiğinde temel hareketleri olgunluk döneminde başarabilmek için gelişim olarak hazır durumdadır. Beyinsel donanım, anatomik ve fiziksel özellikler ve görsel algı becerileri çoğu temel hareket becerisini yapabilecek yeterlikte gelişmiştir. Çocuğun hareketli bir topa el veya ayakla vurabilme gibi becerileri elde etmesi algısal motor becerilerin geliştiğini göstermektedir (Özer ve Özer 2004).

Bu evredeki gelişimin hızı, psikomotor olgunluğa ve duygusal faaliyetlere bağlıdır. Çocuk 7 yaşından 10 yaşına kadar olgunlaştırdığı temel yeteneklerini bir araya getirerek sporla ilişkili yeteneklerini de kullanmaya başlar. Dayanıklılık, kuvvet, hız ve denge gibi özelliklerin gelişimiyle birlikte performansta da artış yaşanır. Farklı hızlarda ip atlama, top fırlatma gibi hareketler, bu gelişimin karakteristik geçiş hareketleridir. Hareketler git gide karmaşıklaşmakta ve spor dalına has seçilmeye başlanmaktadır. 11 yaşından itibaren beceri gelişiminde bireysel farklar ve bir branşa yönelme biçiminde ortaya çıkmaktadır. Alıştırma ile yeni birçok hareket öğrenilir ve pekiştirilir. İleriki yaşlarda spor türüne has hareket ve becerilerle yaşa göre spor dalları sözkonusu olur (Megep 2013a)

Cinsiyet farklılıklarının psikomotor yetenek ve performans üzerindeki etkisini artırdığı son dönemlerde, erkekler, hız, sıçrama, denge, fırlatma ile ilgili hareketlerde, kızlar ise daha çok esneklik gerektiren ve küçük kasların uyumunu gerektiren hareketlerde daha başarılıdır. Araştırmalar, kızların 14 yaşlarındayken performanslarının zirvesine ulaştığını, erkeklerin ise ergenlik döneminde bile performanslarının artmaya devam ettiğini göstermektedir (Megep 2013a)

3.2.3.1-Genel Evre: Çocuklar 7-8 yaşlarında geliştirdiği yeteneklerini, birleştirerek daha karmaşık ve özel şekillere dönüştürmeye başlar. Bu yetenekleri günlük hayatta, çeşitli oyunlarda, spora has ortamlarda uygularlar. Bu dönemde çocuklar, kendilerini fiziksel, anatomik ve çevresel etkenlerce sınırlandırılmış hissetmezler. Beceri seviyelerini, ağırlık, boy, esneklik, dayanıklılık gibi fizyolojik özelliklerini dikkate almadan tüm spor dallarına ilgi gösterirler. Bu sebeple çocukların spor dallarına olan ilgileri kısa sürebilir (Megep 2013a).

Bu dönem çocuk için olduğu kadar ailesi ve öğretmenleri için de heyecan veren bir evredir. Çocuk bütün bu evre süresince artan becerileriyle aktif bir şekilde çok sayıda hareket yeteneğini keşif ve birleştirme sürecine girmektedir. Beceri ve yeterlilik seviyesi sınırlı, ilgi seviyesi yüksek ve çeşitlidir. Bu dönemde ailesi, öğretmenleri ve antrenörlerinin amacı çocukların sporla ilgili becerilerini denemesi ve geliştirilmesi için onlara yardımcı olmaktır (Walker 1993).



Bu dönemde çocuklar 7-8 yaşlarında genel itibariyle hareket yeteneklerini birleştirmeye, tepkisel ortamlarda sporda özelleşmiş hareket yeteneği performanslarını uygulamaya koyarlar. Sportif yeteneklerine geçmek için köprüde yürüme, ip atlama ve top oynama yetenekleri örnek olarak verilebilir. Geçiş yetenekleri, aynı temel hareketlerdeki becerilerde olduğu gibi, daha büyük form, doğruluk ve kontrolü kapsar. Bu dönemde, temel hareketlerdeki becerilerini daha karmaşık ve özel biçimlere dönüştürürler (Şen 2004).

Çok sayıda temel hareketi birbirine bağlayan çocuk yeni yetenekleri keşfetme noktasında aktif bir katılım sergilemektedir. Spora karşı büyük bir ilgi vardır. Çocuk bütün spor branşlarıyla ilgilenir ve kendisini fiziksel, anatomik ve duygusal yönlerden sınırlandırılmış hissetmez. Buna karşılık çocuk yetenek ve yeterlik bakımından sınırlıdır. Okul öncesi çağının son zamanlarında başlayan bu gelişim sportif eğitim kapsamında artistik jimnastik ve artistik buz pateni gibi teknik unsurların sıklıkla kullanıldığı faaliyetlerde en düşük zorluk seviyesinde hareketlerin eğitimine başlanılabilir (Muratlı 2003).

3.2.3.2-Özel Evre: Çocuktaki beceri gelişiminde 11-13 yaş aralığında ilginç değişimler yaşanır. Bu dönemde çocuk fiziki kapasitesinin ve sınırlı olduğu alanların farkına varır. Gittikçe artan bilişsel beceriler ve tecrübelerle, çeşitli etkenleri de dikkate alarak belirli bir dala odaklanmaya başlar. Beceri derecesinin yükseltilmesi için tek çözüm, uygun sayı ve özellikte alıştırmaya yapılmasıdır (Megep 2013a).

Bu dönemde artan bilişsel beceriler, tecrübeler, bireyin, kişisel ve çevresel faktörlerin de etkisiyle öğrenme konusundaki kararlarını yönlendirmesine yardım eder. Örnek olarak, 12 yaşında ve 180 cm uzunluğunda takım oyunlarını seven, iyi bir koordinasyon ve hıza sahip ve basketbolun ön planda olduğu bir kentte yaşayan bir çocuğun büyük ihtimalle basketbolda uzmanlaşmak istemesi olasıdır. Benzer nitelikleri olan ancak takım sporlarını sevmeyen bir çocuk atletizmde uzmanlaşmak isteyebilir. Bu dönemde çocuklar kendi becerileri ve çevresel şartların da etkisiyle istemli bir şekilde tercihlerini yapmaya başlarlar. Kişinin sevdikleri sevmedikleri, güçlü-zayıf tarafları, imkan ve sınırlıkları etkinlik alanını sınırlamada belirleyici olmaktadır (Gökmen vd. 1995).

11-13 yaş aralığında becerilerin gelişiminde ilginç değişiklikler görülür. Önceki evrelerde çocuk, sınırlı bilişsel ve duygusal kazanım ve tecrübeleriyle doğası gereği hareket etme arzusunu birleştirerek erişkinlerin etkisi olmaksızın bütün faaliyetlerde harekete yönelir. Uygulama döneminde ise çocuğun gelişen bilişsel becerileri ve zengin hareket deneyimleri, kişisel ve çevresel etkilerle birleşerek birçok öğrenme ve katılım kararı vermesini sağlar (Kerkez 2006).

Bu dönemde becerilerin gelişiminde bireysel farklar ve isteğe bağlı olarak bir alana yönelme ortaya çıkar. Yeterlik düzeyi ve performansını en üst seviyeye çıkarma gayretinin sonucu olarak stres



duygusu güçlü bir şekilde yaşanır. Çocuklar bu dönemde, hareket yeteneklerini öğrenmeğe ve yarışmaya karşı istekli olurlar (Muratlı 2003).

3.3-Çocuk Ve Gençlerde Bilişsel Gelişim: Düşünce, öğrenme, anımsama, yargıda bulunma, sorun çözme ve iletişim kurma ile ilgili tüm bilişsel süreçlerdeki değişimleri içine alır. Bilişsel gelişime etkilerinden dolayı genetik ve çevresel faktörler de bilişsel gelişim süreci içinde ele alınır (Bilgin 2007: Akt: Gül 2013). Bilişsel gelişim bazı kaynaklarda zihinsel gelişim olarak da ele alınmıştır (Gül 2013).

Zihinsel gelişim ile sosyal ve motor gelişimi arasında işbirliği vardır. Çocuğun çevresindekilerle iletişim sağlayabilmesi için sosyal yönden gelişmiş olması gereklidir. Dilini kullanabilmesi için zihinsel ve dil gelişiminde sorun bulunmaması gereklidir. Zihinsel gelişimde duygular, isteklendirme ve kişilik özellikleri de etkilidir. Dil gelişimi ile bilişsel gelişim arasında paralel bir ilişki olduğu bilinmektedir. Fiziksel yönden iyi gelişmiş çocuğun motor yetenekleri olgunlaşmıştır. Bu da dilini kullanmasında etkili olur (Aral, Baran, Bulut ve Çimen 2001).

İnsanların dünyayı öğrenmeleri ve anlamalarını içeren zihinsel faaliyetlere biliş denilir. Biliş kelimesi yaklaşık olarak düşünme ile aynı anlama gelmektedir. Çocuklar yetişkinler gibi düşünemezler. Çocukların kendilerine has bir dünya görüşleri bulunur. Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine kadar düşünmenin gelişimini açıklamasını yapan Piaget'e göre, yetişkin biri için oldukça basit sayılan bir şey bir çocuk açısından oldukça zor olabilmektedir (Ulusoy 2004).

Bireyin çevresinde olup bitenleri anlama ve çevresindeki dünyayı öğrenmesini sağlayan, aktif bilişsel faaliyetlerdeki gelişim, bilişsel gelişim olarak adlandırılmaktadır. Bilişsel gelişimi; bebeklikten yetişkinlik dönemine kadar, bireyin çevresini ve dünyayı anlama yollarının daha karmaşık ve etkili hale gelme süreci olarak tanımlayabiliriz. Bilişsel gelişimi Piaget, biyolojik ilkelerle açıklamaktadır. Gelişim, Piaget'ye göre kalıtım ve çevrenin etkileşiminin bir sonucudur. Piaget, bilişsel gelişimi etkileyen ilkeleri şu şekilde belirlemektedir: Olgunlaşma, örgütlenme, dengeleme, yaşantı ve uyum (Senemoğlu 2005).

Birey, çok sayıda refleksle doğmaktadır. Bu refleksler insanın çevresine uyum sağlamasına yardımcı olur. Çevresindeki dünya ile alakalı hiç bir deneyime sahip olmayan bebeğin hareketlerini refleksleri yönlendirir. Fakat bebek, olgunlaştıkça ve çevresiyle etkileşimleri neticesinde deneyim kazandıkça, refleksleri değişikliğe uğrar. Çocuğun çevresine karşı uyumunu sağlamasında yardımcı olan refleksler bu konudaki yerlerini, istemli, bilinçli ve komplike hareketlere bırakır. Bu anlamda bilişsel gelişim, olgunlaşma ve deneyim kazanma arasındaki sürekli etkileşimin ürünüdür (Senemoğlu 2005).



Organizmanın çevreye uyum sağlama yeteneği, şüphesiz bütün canlıların ortak özelliğidir. Piaget'e göre bilişsel gelişim, dünyayı öğrenme sürecinde bir denge, dengesizlik ve yeni bir denge sürecidir. Başka bir ifadeyle, alt seviyedeki bir dengeden, üst seviyedeki bir dengeye doğru ilerleme olarak tanımlar. Uyum hareketlerinin her biri, organizeli bir davranışın parçasıdır. Bütün etkinlikler koordinelidir. Sistemin düzeninin korunması ve geliştirilmesi için örgütlenme şarttır (Senemoğlu 2005).

Bilişsel denge, çocuğun yeni karşılaşmış olduğu bir olay, nesne, şart ve varlıklarla bozulmaktadır. Çocuk bunlarla etkileşimde bulunarak yeni yaşantılar kazanmaktadır. Yeni nesne, durum, varlık ve olaya uyum sağlar. Böylelikle, yeni ve üst seviyede bir dengeye ulaşır. Fakat bu denge durağan değil, değişken bir dengedir. Çevresel faktörler sürekli olarak değiştiğinden ve çocuğun öğrenmesi gereken çok şey olduğundan, bu denge sürekli olarak bozulup tekrardan kurulacaktır (Senemoğlu 2005).

3.3.1-Zeka ve Zekanın Gelişimi: Zihinsel gelişimle zekâ birbirinin destekleyicisidir. Bilişsel faaliyetler, zekânın gelişimine katkıda bulunur. Zekâ seviyesi ise bilişsel faaliyetlerin ürünü ile ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır. Tüm çocukların gelişimsel yetenekleri temel seviye olarak aynı yaşlarda aynı seviyede gelişmeyebilir. Çocukların bazıları herhangi bir yaşta, diğer çocuklara göre daha avantajlı olabilirler. Bu çocuklar, akranlarından daha erken yaşta konuşabilirler, mantıksal ve matematiksel işlemleri daha hızlı kavrarlar ve hatırlamaları daha kolay olur (Megep 2014).

Zekâ, insan beyninin kompleks yeteneğini ortaya koymaktadır. Birçok zihni yeteneğin uyumlu çalışması neticesinde ortaya çıkan yetenekler bileşenidir. Yeteneklerin koordineli ve birbirleriyle ilişkili çalışması neticesinde, zihinsel işlevler yürütülmektedir. Zekâ bireyin davranışlarında kendini gösterir. Bilinçli bir şekilde yapılan bütün davranışların ürünü zekâdır. Zekânın tanımlanması için “neticeleri olumlu olma becerisine sahip olma”, “anında ve hızlı öğrenme”, “sebatlı olma”, “yaratıcı düşünce ve hayal gücü”, “mükemmel bir şekilde duygusal ve estetik ayırıştırma becerisi” gibi kelimelerin kullanılması önerilmektedir (Megep 2014).

Weshler'e göre zekâ, “Kişinin amaçlı davranması, mantıklı düşünebilmesi ve çevresiyle olan ilişkisinde etkili olabilme kapasitelerinin bütünüdür.” şeklinde tanımlanmıştır (Megep 2014).

Binet, zekâyı, iyi akıl yürütebilme, iyi hüküm verebilme ve kendini aşabilme kapasitesi olarak açıklamıştır (Megep 2014).

Thorndike'a göre zekâ, “Birçok düşünsel becerilerin karışımından oluşur.” (Megep 2014).

Thorndike zekâyı üçe ayırır:

Sosyal zekâ: İnsanları anlama, bireyler arasındaki ilişkileri görerek bunlara göre davranabilme yetisidir (Megep 2014).



Soyut zekâ: Sayılar, formüller, sözcükler gibi semboller kullanarak düşünmede, bilimsel ilkelerin kavranmasında bu zekâ türü etkindir (Megep 2014).

Mekanik zekâ: Alet, cihaz ve makine kullanmada bu zekâ türü etkindir (Megep 2014).

Piaget zekâyı tanımlarken bağlayıcı, katı ve sınırlayıcı tanımlar yapmaktan kaçınmıştır. Piaget'ye göre zekânın özellikleri şunlardır: (Megep 2014).

Biyolojik uyumun özel hâli zekâdır. Bu uyum kişinin çevresiyle etkileşim kurmasına yardımcı olur (Megep 2014).

Zekâ bir çeşit dengede olma halidir. Bilişsel yapı ile çevre arasında sürekli olarak gelişen, tekrarlanan dinamik bir dengenin ifadesidir (Megep 2014).

Zekâ yaşayan ve eylemlerde bulunan bilişsel faaliyetler sistemidir. Bilgi edinebilmek için eylem gerekir. Çocuklar eylemlerde bulunarak çevrelerini keşfedecek ve yeni bir şeyler öğreneceklerdir (Megep 2014).

Tüm bu tanımlamalara dayanarak zekâyı “kişinin sahip olduğu beden, sosyal beceri ve işlevlerinin bütünleşerek meydana getirdiği çok yönlü öğrenme, öğrenilen şeylerden faydalanma, adaptasyon ve yeni çözüm yolları bulabilme becerisi” şeklinde tanımlayabiliriz (Megep 2014).

Zeka testleri çocuğun muhtemel akademik başarısı hakkında bilgi verebilir ancak; yaratıcılık, motivasyon, duygu durumu, uyum kabiliyetleri ve motor becerileri hakkında bilgi verememektedir. Bu şekilde sınıflandırılan zekâ, kalıtım ve çevreden etkilenmektedir (Megep 2015).

Kalıtım, kişinin ana-babasından genler yoluyla getirdiği özelliklerdir. Zekâ da doğuştan gelen bir özelliktir. Zeka büyük ölçüde kalıtımın etkisiyle belirlenmektedir. Kalıtım, zekânın kapasitesinin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Çocuktaki zekâ potansiyeli ana-babasındaki zekâ potansiyeliyle benzerdir. Gebelik boyunca annenin sağlıklı ve iyi beslenmesi, doğumdan sonra bebeğin yeterli ve dengeli beslenmesi zekâ gelişimine olumlu katkılar sağlamaktadır. Zekânın üzerinde genetik faktörlerin rolü büyük olmasına karşılık zekâ yalnızca genetikle açıklanamaz. Çevresel faktörlerde zekânın gelişimi açısından önemlidir (Megep 2015).

Çocuğun doğuştan getirdiği bilişsel potansiyelini kullanması ve becerilerini geliştirmek için zengin uyarılarla donatılmış bir çevreye ihtiyaç duyulur. Çevrenin zengin uyarıcılarla dolu olması zekâ bölümünü bir miktar artırmaktadır. Örnek olarak, orta sosyo-ekonomik düzeyde olan biri, olumsuz çevre şartları içinde yetişecek olursa zekâ bölümü düşmektedir. Aynı zekâ bölümüne sahip bir kişi, zengin uyarıcı bir çevrede yetişecek olursa zekâ bölümü yükselebilir. Zekânın gelişim hızının yüksek olduğu erken çocukluk evresinde çevresel uyarıcılar oldukça önemlidir (Megep 2015).



İlk yıllarda iyi beslenme, gelişmeyi sağlayan uyarıcıların yeterli oluşu, çocuğa gereken ilginin gösterilmesi, zekâ gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Çevresel uyaranların yetersiz oluşu, çocuğa gösterilen ilginin yetersizliği, çocuğun zekâca sahip olduğu potansiyelinin tam anlamıyla ortaya çıkmasına engel olur. Fakat çocuğun başarısına zekânın yanında, birçok beceri, ilgi, karakter özellikleri ve bilinmeyen başka faktörler de etki etmektedir. Psikolojik etmenler, önceki yaşantılar, karakter farklılıkları, eğitim, çevresel etmenler, motivasyon, tecrübe gibi bir çok etken aynı zekâ seviyesine sahip kişilerin zekâlarının değişik yönlerde gelişimine ve değişik davranmalarına neden olmaktadır. Aynı zekâ bölümündeki kişilerin farklı alanlarda becerilere sahip olması da mümkün olmaktadır. Çünkü zekâ birçok alandaki beceriyi içine alır (Megep 2015).

Zekâ ilk yıllarda hızlı bir şekilde gelişirken, sonraki yıllarda gelişim yavaşlamaktadır. Genel olarak zekânın 3/4'ü ilk dört yaşta gelişmektedir. Zeka 25 yaşına kadar gelişimini sürdürmektedir. Sonraki yaşlarda duraklamakta, yaşlılıktaki fizyolojik değişimlerle beraber gerilemeye başlamaktadır (Megep 2015).

Yapılan araştırmalar çocuklarıyla ilgili ve sorumluluklarının farkında olan ana-babaların çocuklarının diğerlerinden daha zeki olduğunu göstermektedir. Ailelerin İlk doğan çocukları ailelerinde yoğun bir gördükleri için diğer kardeşlerinden daha zeki oldukları ileri sürülmektedir. Ancak farklı şartlarda yetişen tek yumurta ikizlerinin zekâlarındaki farklılaşmanın arttığı, daha sonra aynı aile tarafından evlat edinildiklerinde zekâ seviyelerinin benzeştiği savunulmuştur (Megep 2015).

3.3.2-Bilişsel Gelişim Evreleri: Bilişsel gelişim sürecinde çocuk içerisinde bulunduğu sosyal ortamı anlama ve düşünme becerisini daha geliştirme dönemindedir. Çocuğun bilişsel gelişimi hakkında eğitimcilerin farklı görüşleri bulunmaktadır. Bruner, Bruner, Gagne ve Vygotsky çocuğun çevresini farklı yaşlarda niçin ve nasıl böyle gördüğünü ve algıladığını belirlemeye çalışmışlardır (Senemoğlu 2005).

Bilişsel gelişim Piaget'ye göre, birbirini takip eden dört evrede ortaya çıkmaktadır. Çocuk, her bir evreye ilişkin bilişsel yapılarını oluşturduğunda o evredeki gelişimini tamamlamaktadır. Piaget çocukların bu gelişim basamaklarını sırası ile geçirmesi gerektiğini düşünmektedir. Bu nedenle, çocuk bir gelişim evresini atlayarak diğer bir gelişim evresine geçememektedir. Bununla birlikte gelişim dönemlerine giriş ve bu evreleri tamamlama yaşları da farklılıklar gösterebilmektedir (Senemoğlu 2011).

Bilişsel gelişimde dört temel kural bulunur. Bunlar;

- Gelişim dönemleri arasında hiyerarşik bir sıra vardır. Her bir gelişim dönemi kendinden bir önceki dönemlerin kazanımlarını da barındırmaktadır.
- Dönemler değişmez ve belirli bir sırayla ortaya çıkar.



- Gelişim dönemlerinde bireysel farklılıklar olabilir. Her birey kendine özgü bir gelişim göstermektedir.

- Her dönemde tipik gelişim özellikleri vardır (Bacanlı 2002).

Düşünme, öğrenme ve hatırlama süreçlerine biliş denilir. Bilişsel gelişim; yaşa bağlı olarak bu süreçlerde meydana gelen değişimlerdir ve bu değişimler şu sıralamaya göre gerçekleşir: Duyusal motor dönemi, İşlem öncesi dönem, somut işlemler dönemi ve soyut işlemler dönemi şeklindedir (Yeşilyaprak 2002).

Zihinsel gelişimi açıklayamaya çalışan bilişsel gelişim teorisi, J.Piaget tarafından öne sürülmüştür. Piaget'e göre zeka bireyin çevresi ile aktif etkileşimi neticesinde oluşmaktadır. Çocuklar çevredeki objelere bakarak, onlara dokunarak, ağızlarına alarak, seslerini duyarak bilgi toplamaktadırlar. Duyu organlarıyla topladıkları bu bilgiler doğrultusunda bir takım tepkilerde bulunurlar. Bu tepkilere özümleme denilmektedir. Nesnelere önceleri toplanılan bu bilgiler (özümleme) doğrultusunda tepkide bulunulurken; daha sonraları bu tepkilerinde değişiklik yapmaktadırlar. Bu değişikliklere uyma denilmektedir. Böylelikle çevreye, nesnelere ve yeni durumlara uyum sağlanmış olur ve bu duruma adaptasyon denilmektedir. Piaget'e göre özümleme ve uyma süreçleri sadece bebeklik veya çocukluk dönemlerinde değil bireyin tüm hayatı boyunca kullanılmaktadır (Özer ve Özer 2004).

Bilişsel gelişimi Piaget, biyolojik ilkelerle açıklar. Piaget'ye göre gelişim kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur. Zihinsel işlemlerin üç değişmez işlevi bulunur. Bunlar: örgütleme, uyum sağlama ve dengelemedir. Tüm çocuklar bu önemli ve değişmez işlevler ile doğmaktadır. Bu işlevler bilişsel gelişimin tüm evreleri için geçerlidir. (Kaya 2010).

Örgütleme: Kişinin çevreden elde ettiği bilgi, yaşantı ve davranışlarla ilgili uyarınları, bilincinde nasıl organize ettiğini gösteren bilgi yapısına denir. Bilgi, düşünce ve davranış kalıplarının örgütlenmiş haline şema denilir (Kaya 2010).

Uyum sağlama: Yeni bir olay ya da nesne ile karşılaşan çocuk onu bir önceki şemaya uydurarak anlamaya çalışmaktadır. Önceki şema yeni durumu anlatmak için yeterli gelmezse, çocuk şemayı değiştirerek dünya ile ilgili yeni kuramını geliştirir. Bu şekilde şemanın değiştirilmesine uyum sağlama denilir.

Dengeleme: Organizmaya gelen her yeni bilgi, organizmada önceden var olan bilgilerle uyuşmadığında zihinsel bir dengesizlik durumu ortaya çıkar. Yeni bir bilgiyle karşılaştığı zaman çocuk zihinsel bir çelişki yaşamaktadır. Bu rahatsızlık verici ve zihinsel gelişimi destekleyen çelişkiyi çözüme kavuşturma çabasına dengeleme denilir (Yeşilyaprak 2011)



3.3.3-Ergenlerde Bedensel ve Psikolojik Gelişim: Ergende bedensel gelişim denildiğinde, beden yapısı ile ilgili olarak akla ilk gelen en önemli gelişmeler, boy ve kilo artışı ile, kas ve iskelet gelişimi, iç salgı sistemlerindeki gelişim ve çeşitli organlardaki büyümelerdir. Kızlarda göğüslerin gelişimi genel olarak 10-12 yaşları arasında başlamaktadır. Sonrasında genital ve koltuk altı bölgelerinde kıllanma görülür. 12-14 yaşları arasında adet kanaması başlar. Kanamalar 10-16 yaş arasında da başlayabilir. Erkek çocuklarında ergenlik testislerdeki büyüme ile 11-14 yaşlarında başlar. Daha sonra genital kıllanma, penisin büyümesi, erkek tipi kasların gelişimi ve sonraki dönemlerde sakal ve bıyık bölgesinde kıllanma ile devam eder (Karabekiroğlu 2014).

Diğer taraftan ergenlik dönemi, buluş çağına erme sebebiyle biyolojik ve psikolojik olarak çocukluk döneminin sona ermesiyle, sosyal hayatta sorumluluk alma dönemi olan yetişkinliğin başlangıcı arasında kalan bir gelişim sürecidir. Unesco, ergenlik dönemini; bireyin, eğitim gördüğü ve hayatını kazanmaya çalıştığı için ekonomik bağımsızlığını elde edemediği ve medeni durum olarak da bekar olduğu bir gelişim dönemdir şeklinde tanımlar. Ergenlik dönemi, Unesco'nun tanımlamasında 15-25 yaşları arasında gösterilirken, Birleşmiş Milletler'in tanımlamasında ise 12-25 yaşları arasında değerlendirilmiştir (Koç 2004).

Ergenlik dönemindeki duygusal değişim ve gelişim konusunda dikkati ilk çeken noktanın, duygusal yoğunluktaki artış ve duygulardaki istikrarsızlıktır. Bu anlamda, söz konusu duygusal istikrarsızlıklar; aşık olma, çekingenlik ve mahcup olma, çok fazla hayal kurma, huzursuz ve tedirginlik hali, çalışmaya karşı isteksizlik, yalnız kalma isteği ve çabuk heyecanlanma gibi duygu durumlarıdır. Ergenlik dönemindeki gençlerle yapılan araştırmalarda, ergenlerin duygusal sorunlarının; yaş guruplarına, okula gidip gitmemelerine, ailelerinin tutumuna, sahip oldukları bireysel zekaya ve çevrelerince yeterince kabul edilip edilmemelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Yine konuyla ilgili yapılan araştırmalar ergenlerin, en çok gelecekle ilgili kaygılarının olduğunu; eğitimine devam eden ergenlerde bu kaygının istedikleri okullara gidip gidemeyecekleri ve istedikleri meslekleri seçip seçemeyecekleri şeklinde görüldüğü tespit edilmiştir (Koç 2004).

Bebeklikle başlayarak, çocukluk dönemiyle süren sosyalleşme ergenlik çağında da ergenin evden ayrılmak istemesi ve topluma karışmak istemesi ile devam etmektedir. Erikson'un geliştirdiği psiko-sosyal gelişim kuramının 5. dönemi olan "Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası" dönemi ergenlik çağını konu edinmektedir. Ergenlikteki en önemli sorun ergenin kimlik kazanması veya bunu başaramazsa rol kargaşası yaşamasıdır. Bu dönem 12-18 yaşları arasını kapsamaktadır. Ergenlik çağında "ben kimim?" sorusu oldukça önemlidir. Ergen, bu soruya cevap ararken ana babasından çok, akran ve arkadaş guruplarından etkilenmektedir. Sürekli olarak gelişen ve değişen toplumsal değer yargıları içinde ergen, eğitim-öğretim hayatında başarılı olmak, ekonomik faaliyet kazanmak, toplum ve arkadaşları tarafından onaylanmak konularında kaygılar taşır. Bu dönemin temel özellikleri,



kolayca kurulan ve çabuk bozulan ilişkiler, duygu coşkunuğu ve taşkınlık, hızlı etkilenme, toplumda sivrilme, rol sahibi olma gayreti ve ilgi çekme biçimlerinde özetlenebilir (Yavuzer 2001).

Ergenlik çağında önceki gelişim aşamalarında başarılması beklenen temel güven duygusu, özerklik, girişimcilik, çalışma ve yapıcılık gibi kazanımlar olmadan tutarlı bir kimlik duygusu geliştirilemez (Derman 2008).

Kimlik kazanılması sürecinde çocukluk döneminde yaşanan çatışmalar tekrar yaşanır. Ergen özdeşim kurarak yeni değerlerine ve rollerine uygun nitelik kazanır. Bir anlamda ergenlik çağının başlangıcından itibaren kurulan özdeşimler, kazanılan yetenekler, yaşanan duygular, harmanlanarak sentezlenir ve bu sentez neticesinde kimlik duygusu meydana gelir. Ergenin “ben kimim?”, ve “ben ne olacağım?” gibi sorulara fazla endişe ve bocalamaya kapılmadan, süreklilik gösteren bir şekilde cevap verebilmesi, kendi kimliğini tanımlayabilme ve kendini kabul etme durumuna gelerek kimlik duygusunun oluşumunu gerçekleştirir (Derman 2008).

Bireyin içsel olarak hissetmiş olduğu aynılık ve süreklilik duygusu ile başkalarının algılanan aynılık ve süreklilik durumu ile örtüşmesi, kimlik duygusunun sağlıklı bir şekilde gelişmiş olduğunun önemli bir göstergesidir. Kimlik duygusunun cinsel, sosyal ve mesleki bileşenleri bulunur. Ergenlik çağının sonuna gelip henüz cinsel, sosyal ve mesleki kimlik gelişimlerini tamamlayamamış bireylerde kimlik karmaşası görülmektedir. Ergenliğin sonunda kimlik duygusu kazanabilmiş bireylerde yakın ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri sürdürebilme, eş ve iş seçebilme, toplumda yetişkin rollerini taşıyabilecek sorumluluğa sahip olma becerisi gelişmiştir. Belirli bir yere bağlanma ve aidiyet hissi ve iç görü gelişimi kazanılır. İnsanlara ve geleceğe ilgi artar, toplumsal kurum ve kültürel ananeleri kabullenme eğilimi ortaya çıkar. Zihinsel gelişimde yaşanan değişimlerle beraber ahlaki gelişimde de ergenlik süresince gelişme gözlemlenir. Bir çok insanda ahlak hissiyatının tamamlanması geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde olabilmektedir (Derman 2008).

3.3.4-Ahlaki Gelişim: Ahlak gelişimi kişilik gelişiminin en önemli boyutlarından biridir. Çocuğun sosyalleşme sürecinde, nelerin iyi nelerin de kötü olduğu konularında bir bilinç geliştirmesi ile ilişkilidir. Böylelikle kişide meydana gelecek değerler sistemi gelişimsel bir süreçte ortaya çıkacaktır (Başal 2003: Akt: Gül 2013).

Bireyin, toplumun, kendisinden beklediği davranışları yerine getirebilmesi için bazı kuralları benimseyerek içselleştirmesi gereklidir. Bu şartlar; insanların birbirleri ile nasıl anlaşacağı, nasıl iyi ilişkiler kuracağı, başkalarıyla barışık olarak nasıl yaşayacağı yani çevreyle etkin bir şekilde uyum sağlamasıdır. Ahlaki gelişim, toplumun değerlerine dogmatik bir şekilde bağlılık değil, toplumla etkin bir şekilde uyum sağlayabilmek için değerler sisteminin oluşturulma sürecidir (Senemoğlu 2005: Akt: Gümüş 2015).



Bazı zamanlarda, hepimizin, çevremizdeki insanların davranışlarını eleştirdiğimiz olmuştur. Bu kişiler hiç yüz yüze gelmediğimiz bir siyasetçi olabileceği gibi çok samimi olduğumuz bir dostumuz da olabilir. Aynı şekilde, kimi davranışlarımız çevremizdeki insanlarca hoş karşılanırken, bazı davranışlarımız da hoş karşılanmayabilir. Hatta bazen kendimize bile "doğru mu davranıyorum acaba?" diye sorabiliriz. Herkeste "iyi veya kötü", "doğru veya yanlış", "yapılması onaylanan veya asla onaylanmayan" davranışların neler olduğuyla ilgili yargılar yer alır. Bu yargılar; kişinin kendi davranışlarını ve eylemlerini de belirleyen, neleri yapıp neleri yapmaması gerektiği konularındaki, kişiye has inanç ve değerler sisteminden kaynaklanmaktadır (Erden ve Akman 1997: Akt: Gül 2013).

İnsanlar arasındaki ilişkileri düzenleyen toplumsal denetim mekanizmaları, toplumsal kuralları içerirler. Toplumsal ilişkiler, bu kurallar çerçevesinde gerçekleşir. Toplumsal kuralların dışına çıkanlar bir takım yaptırımlara maruz kalırlar. Törelere, norm ve değerler toplumsal denetim mekanizmaları içinde üç dereceyi oluşturur. Değerler, belli bir toplumda, soyut düzeyde ve geneldirler. Namus, doğruluk, başarı, yardımlaşma ve dayanışma gibi çeşitli şekillerde bulunurlar. Sonrasında bu değerler belli bir role uygulandığında aldığı biçimi gösteren normlar gelmektedir. Bireysel ve grupsal yaşamın düzenini sağlamak amacıyla değerler, norm ve törelere dönüşürler. Bir bakıma değerlerin toplumsal etkinlik kazanması, norm ve törelere aracılığıyla sağlanmaktadır (Tezcan 1995: Akt: Gül 2013).

Toplum içinde nasıl davranılması gerektiğinin farkında olmak, ahlaki gelişim süreci olarak tanımlanabilir. Vicdan, eşitlik, yanlış-doğru gibi evrensel prensipler doğrultusunda bireyin kendi ahlaki ilke ve doğrularını geliştirmesi aynı zamanda ahlaki gelişimin de amacıdır (Marçıl 2012: Akt: Gümüş 2015).

Çok erken yaşlardan itibaren çocuğun çevresiyle ilk ilişkileri kurmasıyla başlayan ahlaki gelişim özellikle 3 yaşından itibaren dilin kullanılmasıyla pekişmektedir. Psikologların çoğuna göre, ahlaki gelişim kişilik gelişiminin bir parçası niteliğindedir. Çocuklar ana-babasının tutum ve davranışlarını, sözlerini, cinsiyet rollerini benimsedikleri gibi aynı zamanda onların ahlaki değer yargılarını da benimser. Çocuk, ana-babanın ahlaki değerlerini benimserken bu duruma neden olan temel etken ana-babasından ve başka yetişkinlerden takdir görmek istemesi ve onlar tarafından cezalandırılmak istememesidir. Bu sebeple okul öncesindeki çocukluk evresi ve o evrede çocuğun içinde bulunup yetiştiği sosyal çevresi, çocuğun ahlaki yönelimlerinin gelişiminde önemli bir yer tutar (Aydın 2003: Akt: Gümüş 2015).

Tarihi süreç içinde ele alınan bu görüşler günümüzdeki psikolojik yaklaşımları etkilemiştir. Psikologlar teorilerini oluştururken bu görüşlerden faydalanmışlardır. Doğuştan insanın kötü olduğu ve gelişim süreci içerisinde erişkinlerin müdahalesine ihtiyacı olduğu görüşü, psikanalitik kuramın savunucuları ve onların takipçilerini etkilemiştir. Doğuştan insanın iyi ya da kötü özellikler getirmediği, gelişim süreci içinde öğrenme ve şartlanma ile istenilen yönlere doğru çekilebileceği



anlayışı, sosyal öğrenme kuramını savunanları etkilemiştir. Doğuştan insanın iyi özellikler getirdiği görüşü ise, Piaget ve takipçilerince benimsenmiştir. Bu yaklaşıma göre, çocuk gelişim sürecinde yetişkinlerin müdahalesini önemsememektedir. Ahlak ise temelde gelişmiş bilişsel süreçlerin sonucudur. Piaget'yi takip ederek Kohlberg de bir ahlaki gelişim kuramı geliştirmiştir. Kohlberg'e göre ahlaki gelişim üç düzey ve altı evreden oluşmaktadır (Aydın 2003: Akt: Gümüş 2015).

Kohlberg ahlaki gelişim düzeylerini: 1- Gelenek Öncesi Dönem (Ceza ve İtaat Eğilimi, Saf Çıkarıcı Eğilim), 2- Geleneksel Dönem (Kişiler Arası Uyum, Kanun ve Düzen Eğilimi), 3- Gelenek Sonrası Dönem (Sosyal Sözleşme Eğilimi, Evrensel Ahlak İlkeleri Eğilimi) şeklinde ele almıştır.

Ahlaki gelişimle ilgili eğitim ve psikoloji alanlarında çeşitli bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Ahlak gelişimi ile ilgili kuramcılarının görüşleri genel itibariyle üç ana başlıkta incelenmektedir. Bunlar: 1-Psikanalitik Kuramlar, 2- Davranışçı ve Sosyal Öğrenme kuramları ve 3- Bilişsel Yaklaşım Kuramlarıdır (Çiftçi 2008: Akt: Gümüş 2015).

Psikanalitik kuramla ilgili ilk görüşleri S. Freud'un yaptığı psikanalitik yaklaşım içinde sayabileceğimiz Ericson, Sullivan gibi S.Freud'u izleyen ancak daha sonraları önemli derecede farklı görüşler savunan birçok isim yer alır. Psikanalitik kuram bireyin doğuştan kötü olduğu öğretisini temele alır. Bu sebeple çocuğun sosyalleşmes süreci içerisinde ancak erişkinlerin müdahale etmesiyle doğru yolu bulabileceğini savunmaktadır. Freud'un, oluşturduğu yapısal kuramda ahlak ve kişilik gelişimi id, ego ve süper ego arasındaki ilişkilerde denge kavramıyla açıklanır. Bu üç yapı kişiliği oluşturmaktadır ve birbirleriyle sürekli etkileşim halindedirler. Kişiliğin sağlıklı bir şekilde gelişimi için bu üç yapıdaki ilişkilerinin dengeli olması gerekir. Psikanalitik kurama göre ahlaki gelişim, suçluluk, utanç ve aşağılık duyguları aracılığıyla cinsel ve saldırgan dürtülerin süperego ile kontrol edilmesiyle gerçekleşir (Çiftçi 2008: Akt: Gümüş 2015).

Biyolojik bir varlık olan insan aynı anda çevresiyle kurduğu ilişkilerle sosyo- kültürel bir yapı kazanır. Davranışçı ve sosyal öğrenme yaklaşımının temel felsefesi, insan çevrenin ürünü olduğundan, çevresel faktörler değiştikçe insanda da değişimlerin olduğu anlayışıdır. Ahlaki yargı ve değerlerin taklit etme ve model alma gibi öğrenme yöntemleriyle kazanıldığını savunurlar. Sosyal öğrenme kuramcıları vicdanı, ana-baba tarafından konulan kriterlerin çocuk tarafından benimsenmesiyle ortaya çıkan bir iç denetim mekanizması olarak tanımlarlar (Ersanlı 2005: Akt: Gümüş 2015).

Sosyal öğrenme kuramında gözlem, taklit ve model alma oldukça önemlidir. Ayrıca bu kuramda, pekiştirme süreçleriyle çevresel değişkenlerin çözümlenmesinin de öğrenme üzerinde etkili olduğu savunulur. Çocuklar, davranışlarını yönlendiren zihinsel, duygusal psiko-motor yeterlik ve özelliklerinin çoğunu, erişkinleri ve ana-babalarını gözlemleyerek kazanmaktadırlar. Sevgi ve saygıyı çocuk gözlemlemişse ve bunlar taklit edildiğinde pekiştirilmişse çocuk tarafından bu davranışlar



öğrenilir. Aynı şekilde şiddet ve saldırganlık gözlemlenmiş bu davranışlar taklit edildiğinde pekiştirilmişse çocukta bu davranışlar görülür (Parlak 2011: Akt: Gümüş 2015).

Ahlaki yargılar davranışçı görüşü savunan psikologlara göre, bireyin dışında meydana gelen etmenlere bağlı olarak ortaya çıkar. Davranışçı kuramcılara göre, genellikle onaylanan ve pekiştirilen davranışlar doğrudur. Kabul görmeyen ve sonucunda ceza ile karşılaşılacak davranışlar ise yanlış olarak değerlendirilir (Çiftçi, 2008: Akt: Gümüş 2015).

Davranışçı kurama göre çocuk model alarak, yalnızca davranışları değil, kişilik ve karakter özelliklerini de örnek almaktadır. Azim, kararlılık, sabır, yaşam sevinci, karamsarlık, utangaçlık gibi iyi ya da kötü bütün özellikler model alma yoluyla kazanılmaktadır. Ahlak gelişim açısından kuramın önemi de bu noktada ortaya çıkmaktadır. Çünkü çocuk ahlaki davranışları, model alma, pekiştirme, ceza ve izin vericilik gibi toplumsal değişkenlerle öğrenmektedir (Parlak 2011: Akt: Gümüş 2015).

Ahlak gelişimini bilişsel yönden ele alan kuramcılara göre ise ahlaki gelişim, farklılıklarla birbirini takip eden dönemler olarak kabul edilir. Bilişsel kuramlar, ahlaki gelişimi bireydeki bilişsel gelişim ile beraber ele almaktadır. Dolayısı ile, ahlaki gelişim konusunda yapılan çalışmalarda, bireysel zeka, yaratıcılık, düşünme ve sorun çözme becerileri gibi bilişsel süreçlerinin birlikte ele alınıp incelenmesi gereklidir. Çünkü çocuğun sosyal çevresiyle etkileşime girmesi neticesinde ahlaki değer yargıları doğar ve bilişsel etkenleri de yoğun olarak içerir (Çırak 2006: Akt: Gümüş 2015).

SONUÇ

Bireyin doğuştan getirdiği kalıtsal özellikleri ile çevre faktörlerinin etkileşimi, uzun bir büyüme ve gelişme sürecinin sonunda kendine has bir kişilik ortaya çıkarır. Gelişim kuramcılarının bir çoğu kişiliğin ana unsurlarının yaşamın ilk yıllarından itibaren belirlendiğini belirtmiştir.

Toplumla çatışma içine girmeden temel ihtiyaçlarını karşılayabilen kişiler psikolojik açıdan sağlıklı bireylerdir. Bu manada normal insan, toplumsal norm ve kurallarla uyum içinde, kendi arzularını ve isteklerini toplumun beklentileri ile özdeşirmiştir. Bu kişiler aynı zamanda psiko-patolojik belirtilerden arınmış kişilerdir.

Bir başka açıdan yine sağlıklı bir birey, benlik algısını toplumsal otorite içerisinde eriterek yok eden, toplumla pasif bütünleşen insanlardan farklı olarak, kendi ihtiyaç ve öz duyguları doğrultusunda hareket edebilen, sahip olduğu gizil güçlerini gerçekleştirmek için çalışan, ancak bunu yaparken de toplumla çatışma içine girmeyen insanlardır.

Buradan hareket ederek, hayatın ilk yıllarından başlayarak diğer insanlarla etkileşimi olamayan çocukların, sağlıklı şekilde bireyselleşmesi gerçekleşmeyecektir. Bu nedenle çocuğun



sosyalleşmesinde kalıtım ve çevresel faktörlerin karşılıklı bir şekilde etkili olduğu söylenebilir. Bu yüzden sağlıklı kişilik oluşumunun aynı zamanda sosyalleşme süreçleri ile de yakından ilişki içinde olduğu söylenmelidir.

Bireyin, yaşadığı toplumun kurallarını, değer yargılarını, kendinden beklenen rolleri, tutum ve davranış örüntülerini, toplumsal etkileşimde gereken yetenekleri, kimlik ve benlik duygusunu kazanmasını, yaşadığı kültürü içselleştirmesi sürecine sosyalleşme denilmektedir (Özdemir vd. 2013).Psikomotor gelişim bunları eksiksiz yerine getirmeyi sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Alter, MJ. (2004). *Science of flexibility*. Human Kinetics. United States of America.
- Altınkök, M.(2006). *Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Aral, N., Kandır, A. ve Yaşar, M.C. (2000). *Okul Öncesi Eğitim 1*. Baskı. Ya-Pa Yayın ve Pazarlama San. Ve Tic. A.Ş. İstanbul: Kaptan Ofset. . s.159
- Aral N., Gülen B., Şenay B. ve Serap, Ç.,(2001). *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: Ya-Pa Yayınevi. s.143
- Armaner, N.(1980). *Din Psikolojisine Giriş I*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.s.79-81
- Aydın, A. (2010). *Eğitim Psikolojisi. (gelişim-öğrenme-öğretim)*. Ankara: Pagem Akedemi.
- Aydın, M.Z. (2003). *Ahlak Öğretiminde Örnek Olay İncelemesi Yöntemi (1. Basım)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.s.33-57
- Ballı, Ö. (2006). *Bruininks-oseretsky motor yeterlik testinin geçerlik, güvenirlik çalışması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan cimmastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Başal, H. A.(2003). *Gelişim ve Psikoloji Nasıl Mutlu Bir Çocuk Yetiştirebiliriz*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.s.169
- Bayhan, P., Artan, İ. (2007). *Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi*. İstanbul: Morpa Yayın Evi
- Bilgin, M., İnanç, B.Y. ve Atıcı,M.K., (2007). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Pegema Yayıncılık.s.12-60.



Civelek, M. (2015). *Gelişim Psikolojisi*. (online).<<http://www.rehberlik.biz.tr>> (Erişim Tarihi Aralık 2015)

Çırak, K.G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ve Ahlaki Yargı Yetenekleri İle Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çiftçi, M. (2008). *Disiplin Cezası Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri Bilişsel Çarpıtmaları ve Empatik Becerilerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Çoban, B., Devecioğlu, S. (2011). *Top İle Oynanan Eğitsel Oyunlar*. Nobel Yayın Dağıtım.

Demirci, E. (2007). Okulöncesi Psikomotor Gelişim. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kars

Dönmez, A ve Onur, B. (1995). *Ergenliği Anlamak*. Birinci Baskı, Ankara:İmge Kitabevi.s.13-48

Derman, O. (2008). *Ergenlerde Psikososyal Gelişim*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi No:63 Mart 2008; s.19-21.

Erden, M. ve Akman Y. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Arkadaş Yayınları. s.102

Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız Gelişim ve Öğrenme*, Eser Matbaası, 221- 227.

Gander, J.M. and Gardiner, W.H. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çeviri: B. Onur) 4.

baskı. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları. s.618

Gallahue, D.L. and Cleland-Donnelly, F. (2003). *Developmental physical education for today's children*. 4th edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 725 p., USA.

Gallahue, D.L. and Ozmun, J.G. (2006) *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. 6th Ed. International Edition, Mcgraw-Hill Companies, 524 P., New York.

Gazioğlu,İşmen,A.E., (2012). *Hayatın İlk Çeyreği,(0-18 Yaş Gelişimi)*. İkinci Baskı. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. İstanbul: Nakış Ofset. s.94

Geçtan, E. (1981). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul:Hür Yayınları.

Göka, E. (Kasım, 2015). *Genel Olarak Gençlik Dönemi*. (online). < HYPERLINK "<http://www.sosyalhizmetuzmani.org/genclikdonemleri.htm>"<http://www.sosyalhizmetuzmani.org/genclikdonemleri.htm>,> (Erişim tarihi Kasım 2015).s.1



Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı, F.H. (1995). *Psikomotor gelişim*. T.C. Başbakanlık GSGM. Eğitim Dairesi Başkanlığı. Ankara: Gökçe Ofset. s.95

Guy J. (1976). *Çocuk Psikolojisinin Ana Çizgileri*. (çev. Mehmed Toprak). İstanbul: Remzi Kitabevi.s.49

Haywood, K. M., and Getchell, N. (2009) *Lifespan Motor Development* (5th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Karabekiroğlu, K. (2014). *Ergenin Ruhsal Gelişimi*. (1. Baskı). İstanbul: Say Yayınları.

Kaya, A. (2010). *Eğitim Psikolojisi*. (5. baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.

Kerkez, F. (2006). *Oyun ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon.

Koç, M., Yavuzer, Y., Demir, S., ve Çalışkan, M. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Koç, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Sayı : 17 Yıl : 2004/2 (231-256 s.)

Koç, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Kulaksızoğlu A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*.: (7.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuru, O. (2009). *Dokuz Yaş Çocuklarının Psiko-Motor gelişimlerinde Oyunun Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Elazığ.

Marçıl, B. (2012). *Öğrenci Ahlakı Açısından Cinsiyet Farklılıkları: Kadınlar Daha mı Ahlaklıdır?* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi (Fiziksel Gelişim)*. Ankara: MEB Yayınevi.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2009). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi-Çocuğun Gelişimi*. Ankara: MEB Yayınevi.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2013a). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psiko-Motor Gelişim*. Ankara: MEB Yayınevi.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2013b). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi , Fiziksel Gelişim*. Ankara: MEB Yayınevi.



Milli Eğitim Bakanlığı. (2014). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Bilişsel Gelişim*. Ankara: MEB Yayınevi.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2015). *Çocuk Gelişimi, Zihinsel Engelliler*. Ankara: MEB Yayınevi.

Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Nicolson, D ve Ayers, H. (2004). *Adolescent Problems*. British; David Fulton Publishers Ltd. s.4-7

Özbar, N. (2007). *Hareket Eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. İstanbul.

Özden, Y. (2003). *Öğrenme ve Öğretme*. Ankara: Pagem Yayıncılık.

Özdenk, Ç. (2007). *6 Yaş Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri Ve Önemi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

Özer, B. (2001). *Bilgiyi İşleme Kurma Gelişim ve Öğrenme*. G.Can (Ed.). (s:159). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.

Özer, D. S. ve Özer, K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Özer DS, Özer K. (2007). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Parlak, F. (2011). *Ortaöğretim Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Ders Müfredatında Ahlak ve Değerler Eğitimi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sayıl, M. (2015). *Gelişim Psikolojisi Dersi Ek Notu*. (Yayımlanmamış). Hacettepe Üniversitesi. Psikoloji Bölümü.

Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitapevi.

Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitapevi. s.2-4

Senemoğlu, N. (2011). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. (20.Baskı). Ankara: Pagem Akademi s.18-21.

Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Figen Çok (Ed). Ankara: İmge Kitabevi. s.40

Şahin, H. (Kasım 2015). *Gençlik Psikolojisi ve Gençler*. (online). < HYPERLINK "http://www.aktuelpsikoloji.com/genclik-psikolojisi-ve-gencler-



1217yy.htm"<http://www.aktuelpsikoloji.com/genclik-psikolojisi-ve-gencler-1217yy.htm> > . (Erişim tarihi Kasım 2015).

Şen, M. (2004). *Anaokuluna Devam Eden Altı yaş Çocukların Motor Gelişimlerine Beden eğitimi Çalışmalarının Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara

Tepeli, K. (2007). Büyük kas becerilerini ölçme testi (BÜKBÖT)'nin Türkiye standardizasyonu. Yayınlanmamış Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Tezcan M. (1995). *Sosyolojiye Giriş*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. Ankara.s.117

Ulusoy, A. (Ed.). (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Walker, H.J. (1993). *Youth sports: Parental Concerns*. The Physical Educator, 50(2), 104-112

Yavuzer H. (1982). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İstanbul.s.38-86.

Yavuzer, H. (1993), *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi. s.29-30

Yavuzer, H. (2001). *Çocuk Psikolojisi*. Yirminci Baskı. İstanbul; Remzi Kitapevi. s.264-288

Yavuzer, H. (2012). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yavuzer, Y., Demir, Z., Çalışkan, M. (2006). *Eğitim psikolojisi, gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yenibaş, R. (2007). *Çocuk Gelişimi Eğitimi ve Sağlığı*. İstanbul: İSMEK Yayınları.

Yeşilyaprak, B.(Ed.). (2002). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.s.55

Yeşilyaprak, B. (2008). *Eğitim psikolojisi, gelişim-öğrenme-öğretim*. Ankara: Pegem Akademi.

Yeşilyaprak, B. (2011). *Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretim*.(8.baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Yıldırım, İ. (2008). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı*. 12. Baskı. İstanbul:Özgür Yayınları. s.13-203

Notoku. (Kasım, 2015). *İlk Çocukluk Döneminde Fiziksel Gelişim*. (online).

< HYPERLINK "<http://notoku.com/ilk-cocukluk-doneminde-fiziksel-gelisim/>" \l "ixzz3rGYog14P"<http://notoku.com/ilk-cocukluk-doneminde-fiziksel-gelisim/#ixzz3rGYog14P>> (Erişim Tarihi Kasım 2015).s.1

