
REKREASYON

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

REKREASYON

Editör

Doç. Dr. Nurkan YILMAZ

yaz
yayınları

2024

REKREASYON

Editör: Doç. Dr. Nurkan YILMAZ

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-6171-02-2

Ekim 2024 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Otizm Farkındalığı Olan Özel Eğitim Öğrencilerine Terapotik Rekreasyon Amaçlı Uygulanan Su Terapisinin Etkileri.....	1
---	----------

Ahmet ŞİRİNKAN, Mete ŞİRİNKAN

Observation in Qualitative Research.....	21
---	-----------

Devrim ZERENGÖK

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

OTİZM FARKINDALIĞI OLAN ÖZEL EĞİTİM ÖĞRENCİLERİNE TERAPOTİK REKREASYON AMAÇLI UYGULANAN SU TERAPİSİNİN ETKİLERİ

Ahmet ŞİRİNKAN¹

Mete ŞİRİNKAN²

1. GİRİŞ

Otizm, yaşam boyu süren sosyalleşme, dil, iletişim ve diğer birçok etkinlik ve ilgi alanının etkileyen yüksel kortikal işlevlerle bağlantılı olarak davranış belirtileriyle tanımlanan bir bozukluk olarak tanımlanabilir (Fazlıoğlu ve Yurdakul, 2005).

Son on yıl içerisinde otizm vakaları artmaktadır. Bu artışın esas nedeninin, vakaların çoğalmasından ziyade, otizm tanısının daha erken ve doğru konulmasından olduğu düşünülmektedir. Artık otizm toplumda daha çok konuşulmakta ve düşünülmektedir (Erkaya ve Gürsel, 2011).

Otistik bozukluğun yaygınlığına ilişkin kesin bilgiler yer almamakla birlikte, 2000 yıllarında otistik bozukluğun 10000’de 5 görülme sıklığı olduğu belirtilmiştir. 2003 yılında 1966-2001 yılları arasında otistik bozuklukla ilgili bilimsel çalışmalar incelenmiş ve oranın 10000’de 10 olduğu belirtilmiştir (Turnbull, Trunbull ve Wehmeyer, 2007). En güncel bilgi olarak 2007 yılı bilgilerine göre bu oran YGB de, 150’de 1 olarak görülmüştür (Edi:Diken, 2011).

¹ Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, asirinkan@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9642-9842.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Bayburt Üniversitesi.

Dr. Leo Kanner tarafından 1943 yılında tanımlanan otizmin en büyük özellikleri, global ve geniş dil bozuklukları, anormal ve stereotip davranış kalıpları, sosyal izolasyon ve çoğunlukla zihinsel engeldir. Otizm, YGB'un (yaygın gelişimsel bozukluk) birincil şeklidir. Birçok otistik çocuk zekâları ile hiçbir ilişkisi olmamasına rağmen okul ortamı içinde akademik işlemleri tamamlamada güçlük, kaba ve ince motor gelişimlerinde gecikme gösterirler ve dili anlamada, ifade etmekte zorluk çekerler (Özer, 2010).

Otizm Spektrum Bozukluk (OSB) terimi YGB terimi yerine alan yazında tercih edilebilmektedir. YGB terimi, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayınladığı ve tanı koymada oldukça yaygın bir yeri olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabında (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ilk olarak 1980 yılında yer alırken, OSB terimi 1988 yılında yer almıştır (Smith, Polloway, Patton ve Dowdy, 2008). YGB ya da OSB; Otistik bozukluk, Rett bozukluğu, Çocukluğun Dezintegratif bozukluğu, Asberger bozukluğu ve başka türlü adlandırılmayan yaygın gelişimsel bozukluk (Atipik otizmi de kapsar) gibi beş gelişimsel bozukluğu kapsamaktadır (Edi:Diken, 2011).

Bazı araştırmacılar, zihinsel becerilerin düzeyi, otistik belirtilerin ortaya çıkış yaşı ya da belirtilerin sayısı/derecesine göre dört alt grupta ele almaktadırlar.

Atipik grup olarak isimlendirdikleri birinci grupta, otistik özellikleri en az olan ve ortalama olarak en üst düzeye sahip çocuklar yer almaktadır.

Hafif derecede otistik olan grup, orta düzeyde zihinsel becerileri ve işlevsel dil becerileri olan gruptur ve bu gruptaki çocuklarda sosyal problemler ile çevrelerinde aynılığı koruma isteği vardır. Günlük rutinlerinde, eşyalarda değişiklik yapılmasını istemezler.

Orta derecede otistik olan grupta şu özellikler görülmektedir: Sallanma ve el çırpma gibi yinelenen hareketler, sosyal tepkilerde sınırlılık, sınırlı konuşma becerileri ve orta derecede zihinsel engel.

Son grup ağır derecede otistik grup olarak adlandırılmıştır ve içe kapanık, iletişim becerileri olmayan ve ağır derecede zihinsel engele sahip çocuklarda bu grup içerisinde yer almaktadır.

Beşinci grup olarak kabul edilen grup ise, tüm otistik bireylerin yaklaşık % 5'ini oluşturan otistik savant olarak isimlendirilen gruptur (Deutsch-Smith, 1998, akt. Edi: Ataman, 2003).

Spor ve egzersiz otistik çocuklarda kasların güçlenmesine, el, göz ve denge koordinasyonunun artmasına, gelişmesine ve otistik çocukların en büyük problemi olan sosyal ilişkilerin oluşmasına, iletişim becerilerinin gelişmesine ortam hazırlamaktadır. Spor ve egzersiz programlarına katılım otistik çocuğun ailesinin dışındaki birey ve gruplarla birlikte olarak öz güven kazanmasına katkı sağlamaktadır.

Spor, otistik çocukların alışlageldiği sınırlı aile ortamından ayrılarak tanımadığı bir çevrede, daha önceden tanımadığı insanlarla bir arada olmasını sağlayan bir araçtır. Bu sayede otistik çocuklar, farklı insanlarla iletişim kurmakta ve belli kurallarla bezenmiş egzersiz faaliyetlerine katılabilmektedirler (Atalay, Karadağ, 2011).

Temel motorik becerilerin geliştirilmesi ve eksikliklerin giderilmesi yoğun ve programlı spor terapileri ile mümkündür. Temel taklit becerisi kullanılarak hareketlerin belli bir sistematığe sokulması amaçlanmaktadır. Zira otistik bireylerin kendilerine güvenleri çok az olduğundan egzersiz ve spor grup etkinlikleri sırasında lider olmaktan çok başkasına uymayı ve taklit etmeyi tercih ettikleri görülmektedir (Short, F. X. 1995)

Günümüzde sağlıklı bireylerin dahi zamanların büyük bir bölümünü spora ayırdıklarını düşünürsek otistik rahatsızlığı olan bireylerin buna ne kadar ihtiyacı olduğu açıktır. Bu bağlamda özel eğitim programlarının en önemli eğitim gereçlerinden biri sportif etkinliklerdir. Sadece sosyolojik ve psikolojik değil aynı zamanda fizyolojik ve motorik becerilerin geliştirilmesi açısından da son derece önemlidir. Zihinsel engelli bireyler özelinde otistik rahatsızlığı bulunan bireylerde, toplumdan kopmuşluğun, zihinsel ayrılığın, fiziksel eksikliğin ve sosyal etkileşimde izolasyonun ortadan kaldırılması egzersiz terapilerinin öncül amacıdır ((Atalay, Karadağ, 2011).

TR mesleki olarak bir profesyonel uğraşı alanıdır. Bu alanda hizmet vermek isteyen kişilerde bazı temel özellikler olması gerekir. Bu özellikler **mesleki ve kişisel** özellikler olarak sınıflandırılabilir.

Mesleki olarak özellikler uzman kişinin uygulamaları ile ilgili özelliklerini kapsamaktadır Bu özellikler:

- 1- Bireyler ve gruplar arası ilişkilerde etkili iletişim becerisine sahip olmak
- 2- Uygulama sürecinde bilimsel metotlardan antrenman uygulamaları ve prensipleri, gözlem yöntemi, görüşme yöntemi, anket çalışma yöntemi vb. yöntemler hakkında bilgi ve beceriye sahip olmak.
- 3- Uygulama öncesi, uygulama süreci ve uygulama sonrasında planlama ve program geliştirme konularında bilgi ve beceri sahibi olmak.
- 4- Hizmet sürecinde hizmet öncesi, sırası ve sonrasında gerekli tüm organizasyonlar için organizasyon bilgi, ihtiyaç ve becerileri hakkında bilgi ve beceri sahibi olmak.
- 5- Hizmet sürecinde ortaya çıkabilecek problemler hakkında pratik zekaya sahip olacak problem çözme bilgi ve becerisine sahip olmak.

- 6- Organizasyon için gerekli personel, ulaşım, saha ve malzeme vb. gerekli olan yönetim bilgi ve becerisine sahip olmak.
- 7- Hizmet aşamasının her alanında (taslak, uygulama, takip, program, program geliştirme vb.) bilgisayar, internet, twitter, facebook vb. elektronik iletişim bilgi ve becerisine sahip olmak.

Kişisel olarak özellikler uzman kişinin sosyal, duygusal ve psikolojik durumunu ile ilgili özelliklerini kapsamaktadır Bu özellikler:

Kişisel olarak;

- 1- Sorumluluk alarak problem çözme becerisine sahip olmak.
- 2- Alanı ile ilgili bilgi ve beceri geliştirmek için araştırmalar yapmak.
- 3- Hümanist, tüm canlılara karşı sevecen olmak.
- 4- Canlılara karşı, ırk, din, dil gözetmeksizin merhamet duygusuna sahip olmak.
- 5- Canlılara karşı, ırk, din, dil gözetmeksizin şefkat duygusuna sahip olmak.
- 6- Çalışma alanınızdaki tüm programlar için İnançlı bir birey iseniz bu alanda başarılı olabilirsiniz.

2. TR PROGRAMLARININ GENEL AMAÇLARI

- 1- Özel durumu (yaşlı, engelli, hasta vb.) olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak
- 2- Hazırlanacak özel aktivite programlarından (yaşlılara göre, engel gruplarına göre, hastalık durumlarına göre vb.) zevk almalarını sağlamak
- 3- Vücut sağlığıyla ilgili programlar oluşturarak solunum, dolaşım, sinir ve kas fonksiyonlarını geliştirmek

- 4- Etkinlikler aracılığı ile toplumla etkileşimlerini sürdürerek sosyalleşmelerine sağlamak
- 5- Her alanda ve her yerde bağımsız hareket edebilme güven duygusunu kazandırmak
- 6- Toplumsal yaşam ortamlarında bağımsız hareket edebilme güven ve becerisi kazandırmak
- 7- Mevcut özel durumlarının oluşturduğu (yaşlılık, engellilik, hastalık vb.) engelleri en aza indirmek
- 8- Yaşam sürecinde oluşacak bedensel ve duygusal (obezite, kalp yetersizliği, kemik erimesi, psikolojik sorunlar vb.) sorunları önlemek
- 9- Toplumsal ve ailevi bireyler arası iletişim becerisi ilişkilerini geliştirmek
- 10- Zihinsel becerileri geliştirmek
- 11- Sürekli olarak alınan ilaçların yan etkilerini azaltarak ilaç kullanımından doğan bıkkınlığı gidermek
- 12- Psikolojik olumsuzlukları (depresyon, stres, anksiyete, saldırganlık, içine kapanma vb.) en aza indirmek için mücadele gücünü geliştirmek
- 13- Olaylar karşısında muhakeme gücünü geliştirerek çözme becerilerini geliştirmek
- 14- Sportif, kültürel ve sanatsal etkinlikleri bireysel olarak ta yapabilme becerisi ve güveni geliştirmek
- 15- Toplumsal entegrasyon için günlük işlevleri (otobüse binme, lokantaya gitme, cadde ve sokaklarda gezme, kurum ve kuruluşlara girip-çıkma vb.) yapma becerisi geliştirmek (16,17,18,19).

3. TR PROGRAMLARININ SEÇİMİNDE GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

- 1- Engel grubu
- 2- Birincil-İkincil sorunu
- 3- Genel amaç
- 4- Özel amaç
- 5- Etkinlik türü
- 6- Bireysel etkinlikler
- 7- Grup etkinlikler
- 8- Katılımcının aldığı rol
- 9- Aktiviteyi yapabilme düzeyi
- 10- Araç-gereç ve materyaller
- 11- Katılımcının kültürel, inanç, gelenek ve görenek gibi özellikleri
- 12- Yaş ve cinsiyet
- 13- Eğitim durumu
- 14- Aktivitenin süresi (kısa, orta veya uzun dönem)
- 15- Aktivitelerin adapte olabirliliği gibi özellikleri göz önünde bulundurulması programın başarıya ulaşması için gereklidir.

4. TR' U UYGULAYANIN ÖZELLİKLERİ

TR uzmanı, çalıştığı grubun veya bireyin birçok özel ihtiyacı olabileceğini bilmelidir. Bunun için;

- 1- Rahat, sakin, sabırlı, ikna edici ve anlayışlı olmalı
- 2- Yaratıcı ve hayal gücü yüksek olmalı
- 3- Mizah gücü olmalı
- 4- Bir müzik aleti çalabilmeli
- 5- Tiyatro, drama özelliği olmalı
- 6- Sportif etkinlikleri yapabilecek fiziksel yetenek, beceri ve kondisyona sahip olmalı

- 7- Hedef kitle için ilgili birey ve kurumlarla (sağlık merkezi, rehabilitasyon merkezi, doktor, psikolog, özel eğitim uzmanı vb.) ortak çalışabilmeli
- 8- Bireysel ve grup sporları planlayıp uygulayabilmeli
- 9- Gezi ve eğlence düzenleyebilmeli
- 10- Çalışma grubu veya bireyi ile ilgili çalışma raporu (temel durum-gelişim- ilerleme veya gerileme) hazırlayıp rapor hazırlayabilmeli
- 11- Çalışma programı hazırlarken grubun veya bireyin isteklerini göz önünde bulundurmalı
- 12- Uzman hedef kitleye veya bireye koşulsuz olumlu yaklaşmalı, yargısız olmalı ve empati yapabilmeli
- 13- Merhametli olmalı ancak bunu acıma hissi ile karıştırmamalı
- 14- Toplumsal duyarlılığı gelişmiş, çevreye, hayvan haklarına, engelli haklarına bakıma muhtaç bireyler haklarına vb. karşı sorumlu hissetmelidir (3).

5. FONKSİYONEL MÜDAHALELER

5.1. Tedavi Olarak Rekreasyon

TR kullanılan tedavi, terapi ve fonksiyonel müdahaleler terimleri esasında aynı şeylerdir. Bunlar Hastalara hizmet noktasında ilk giriştir. Fonksiyonel beceriler ilk endişelerdir. Diğer ikincisi terapotik rekreasyon hizmetleridir (serbest zaman eğitimi, wellness programları vb.) Üçüncüsü de fonksiyonel beceri geliştirmedir. Esasında rekreasyon ve serbest zaman terapi için kullanılan araçlardır. Rekreasyonel terapi bilişsel gelişim, fizik ve sosyal-duygusal fonksiyonlara karşı uygulanabilir (3).

Tedavi amacıyla uygulanacak programları sağlık personeli, rekreasyon personeli, beden eğitimi ve spor personeli ve pedagog gibi uzmanların birlikte hazırlaması gerekir. Tedavinin amacına ulaşması bu uzmanların görüşlerinin

değerlendirilmesi ile mümkündür. Uygulanacak tedavi programının çok boyutlu bakış açısıyla hazırlanması, hedefe çok yönlü ve tam olarak ulaşmayı sağlayacaktır.

5.2. Bilişsel Rehabilitasyon

Bilişsel rehabilitasyon hizmetleri, travmatik beyin yaralanmalı, inmeli ya da diğer şartlardaki (bilişsel fonksiyonlardaki açıklık sebebi) kişilerde bilişsel fonksiyonları yenilemede uzmanlar takımı olarak terapi uygulamalarında kapsamlı çaba gösterme hizmetleridir. TR uzmanları tedavi planlarında bilişsel fonksiyon tanımlama alanlarındaki egzersizlerde, diğer bilişsel işlerde, oyunlarda ve aktivitelerde katkıda bulunur. TR uzmanı günlük rekreasyon ve serbest zaman işlerini, insanların kullandığı gerekli hafızaları, şekilleri ve renkleri tanıma, yerleri belirlemek için strateji geliştirme gibi diğer işleri yapar (3).

5.3. Fiziksel Rehabilitasyon

Hastanın maruz kaldığı fiziksel açıkları için kullanılan yöntem bilişsel açıkları olan hastalara yaklaşımın aynısıdır. TR uzmanı plan ve uygulama aktivitelerinden prosedürün değerlendirme sürecinde sorumludur. Süreç bireyseldir. Bu süreçteki çalışmalar özel bedensel fonksiyon alanları, duyuusal motor fonksiyonlar, mukavemet ve dayanıklılık üzerinedir. TR sürecinin uygunluğu (inmeli hastanın yürümesi, müzik parçasındaki standart vurgulara tempo tutma) hastayı cesaretlendirecektir. Bu süreç programa bağlılığı ve maksimal eforun sürdürülmesinde cesaret verecektir. Program müzik terapistleri ile rehabilitasyon bölümlerinde çalışan TR ile ortaktır. Motor fonksiyonlar oyunlar ve puzzles gibi sık sık müdahale gerektiren boşluktaki objelerdir. Jenga duyu ve motor becerilerde koordinasyon gerektiren iyi bir örnektir. Mukavemet ve direnç inmeli bir kişi için önemli alanlardır. Çoğu aktiviteler mukavemet, direnç ve uzuvların hareketliliğindeki etkisi üzerine

oluşturulmuştur. Çok basitlerden bir tanesi ve aynı zamanda motive olmada, mandalın kullanımı ve yarda ölçeğidir. Yarda ölçeği dikey pozisyonda masaya tutturulur. Hastaya mandalları üstten aşağıya doğru sıralaması sorulur. Bu basit aktivite mandalın yüksekliği sayısı hakkında acil geri bildirim sağlar (3).

5.4. Sosyal ve Duygusal Rehabilitasyon

Sosyal ve duygusal rehabilitasyonun etkisi muhtemelen travmatik beyin yaralanmalı hastalar için uygundur. Fakat diğer şartlar da sosyal beceriler ve duygusal durumu etkileyebilir. Örneğin İnme ve multiple sclerosis (MS hastalığı) her ikisinde de duygusal durum etkilenebilir. Örneğin inme ve MS her ikisi de duygusal fonksiyonları etkiler. Anlaşıldığı kadarıyla bu fiziksel bozukluğa sebep olan açıklık uygun müdahale ve beklentileri belirlemektir. Aynı şekilde oturumlar uygun sosyal ve duygusal seviyede hastanın mantıksız taleplerine baskı yapmadan, gelişme için izin odaları planlanabilir. Sevdiklerimiz gibi sosyal davranışların ve duygusal durumun doğası hakkında eğitilebilir. Birçok aileler yaralanmış birini tamamen farklı bir kişi gibi görürler. Sosyal ve duygusal yaranın etkisi hastanın aile sistemine girer (3).

5.5. Duyusal Uyarım

Duyusal uyarım, şiddetli beyin yaralanmalı ve uyarıya tepki göstermeyen özelliklere sahip insanlarda kullanılan bir tekniktir. Duyusal uyarım bilinçsiz ya da bilinçaltı hastaları tutmak, böylece bilinçsizliğin derinliğini ve uzunluğunu azaltmak için dizayn edilmiştir. Bu teknik multimodal (çok modellenli) ya da unimodal (tek modellenli) içerisinde uygulanabilir.

Multimodal duyusal uyarım tedavi oturumu boyunca tüm duyuların çekiciliğini içerir ve unimodal duyusal uyarımda her bir tedavi oturumu boyunca tek bir uyarım odak noktasıdır. Her iki teknik için uyarım, genellikle en alt seviyede uygulamalıdır. Yani

ortaya çıkan yanıt hala yeteneklidir (göz yanıtları, kas kasılmaları) (3).

5.6. Ağrı Yönetimi ve Gevşeme Teknikler

Ağrı yönetimi ve gevşeme stratejileri şiddetli ve kalıcı yaralanmalı hastalar için yararlı olabilir. Eğitim alan müşteriler biofeedback, meditasyon ve ilerici gevşeme ne diğer uzun süreçte hastanın ağrı yönetim teknikleri yeteneğini kontrol etmek için TR programının önemli bir kısmını kullanabilir. Hastalar özellikle termal yaralanmalar (yanıklar), kronik şartlar (rheumatoid arthritis or fibromyalgia, and terminal conditions) AIDS, kanserin bazı çeşitleri programlarda bulabilirler. Masaj da kas ağrıları ve kas sertliği(kasılmalarında) kullanılabilir. Fakat TR uzmanı bu hizmetleri ve yaklaşımları hazırlamalıdır. Ek olarak masaj yumuşak dokulu ve termal yaralanmalarda insanlara zarar verebilir (3).

5.7. Su Terapisi

Sertifikalı su terapistleri ya da fizik terapistler tipik uygulamaları su terapisi. Fakat TR uzmanı da su terapisi sertifikası alarak süreçte yardım edebilir. Örneğin Arthritis Derneği terapotik su uzmanı için sertifika programı sunar. Bu programlar toplumsal olarak sunulur. Fakat temelde romatizmalı ya da kireçlenmeli şartlara sahip insanlar için düzenlenmiştir. Çoğu insanda su temelli programları fitness ve egzersiz için kullanabilir. Çünkü havuz egzersizleri kas ve eklemlerdeki darbeleri azaltır. Terapi havuzları kas kasılmalarında, esnekliği artırmada, yaralanmış bölgeye kan akışını cesaretlendirmede 31,1-33,3 derecelik ısılarda kullanılabilir. Ek olarak engelli kişiler için özel strateji programları (Halliwick Methodu gibi (Su içerisinde rotasyon, motor beceriler, denge kurma, bağımsız hareket gibi temel noktaları olan bir metottur.) geliştirilebilir (3).

Su terapisi amacıyla uygulanacak programları sağlık personeli, kas tedavi uzmanı, fizik tedavi uzmanı, rekreasyon

personeli, beden eğitimi ve spor personeli, eğitsel oyun personeli gibi uzmanların birlikte hazırlaması gerekir. Su terapisinin amacına ulaşması bu uzmanların görüşlerinin değerlendirilmesi ile mümkündür. Uygulanacak su terapisi programının çok boyutlu bakış açısıyla hazırlanması, hedefe çok yönlü ve tam olarak ulaşmayı sağlayacaktır.

6. ÖRNEK BİR ÇALIŞMA

6.1. Giriş

Özel eğitim alan çocuklar için yüzme ve su egzersizleri beden eğitimi programları ile birlikte fiziksel fitness ve motor becerilerini de geliştirebilir. Engelli çocuklar için Su sporları kuralları ne lükstür ne de terapötik servislerle ilgilidir. Adapte edilmiş su egzersizleri su sporları çevresi, becerileri, etkinlikleri, ekipmanları ve engelliler için stratejileri anlamındadır (2).

Yüzmenin terapötik etkisi ise çocukların total gelişiminde yararlıdır. Su egzersizlerinin ayrıca ekstra bir yararı vardır. Havuz egzersizinin en büyük yararlarından birisi suyun sıcaklığının vücut ısısına etkisidir. Ortopedik problemi olan bireylere suyun ısı dolaşım sistemine etkisidir. Sudaki hareketlilik ve suyun ısı kasların gevşemesine de etki eder. Bu gevşeme daha fazla vücudun hareket etmesini sağlar (1).

Su aktiviteleri, dikkatli planlandığı zaman çocuğun psikososyal ihtiyaçlarını karşılayarak bilişsel gelişimine katkı sağlar. Çocuk su da yardımcı olmadan yüzmeyi, kendini kontrol etmeyi ve kendi kendine karar vermeyi öğrenir. Üstelik maksimum potansiyel sağlanarak suda daha fazla özgür hareket eder (3).

Çoğu insanlar bir de egzersiz ve fitness için su havuzlarını kullanırlar. Terapi havuzlarındaki ısı genel olarak 31.1 derece-

33.3 derece arasındadır. Bu kas kasılmasını azaltır, esnekliği artırır, vücudun yaralı bölgelerine kan akışını hızlandırır (4).

Bu araştırmamızda havuzda yapılacak su terapisi amaçlı egzersiz programlarının çocukların fiziksel, sosyal ve iletişimsel becerilerine katkıları araştırılmıştır.

6.2. Materyal ve Metot

Araştırmaya özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde eğitim gören 14 otistik öğrenci (8 erkek öğrenci+6 kız öğrenci) katıldı. Öğrencilerin yaşları 8-10 yaş aralığındadır. Öğrenciler için özel eğitim uzmanı ve beden eğitimi ve spor öğretim görevlileri ile, terapotik rekreasyon amaçlı havuz içerisinde özel hareket eğitim programı hazırlandı. Özel hareket eğitim programı kuvvet, esneklik, beceri ve denge egzersizleri göz önüne alınarak geliştirildi.

Otistik öğrencilere uygulanacak su terapisi etkinlikleri programı için öncelikle otizm derneği ile iletişime geçildi. Dernek üyelerinin çocuklarına uygulanacak program hakkında bilgi verildi. Çocukların özellikleri (yaş, cinsiyet, otizm derecesi ve türü, fiziksel özellikleri, sağlık durumu vb.) hakkında bilgi alınarak kaydedildi. Çocukların programa katılabilmesi için sağlık raporu ve veli izin belgeleri temin edildi. Çocukların bireysel özelliklerine göre BEP (Bireysel Eğitim Programı) programı oluşturuldu. Her öğrenci için iki gönüllü öğrenciler belirlenerek çocuklar hakkında bilgi paketleri hazırlandı.

Uygulama programları için 2 ayrı program oluşturuldu. Birinci programda çocukların tamamının katılabileceği ve uygulayabileceği (genel ısınma, koşma, sıçrama, atlama, tutma, kavrama, fırlatma vb.) Etkinliklere yer verildi. İkinci program çocukların cinsiyet, yaş ve engel dereceleri ile fiziksel ve sosyal durumu göz önünde bulundurularak her öğrenci için ayrı ayrı BEP (Bireysel Eğitim Programı) programı oluşturuldu. Gönüllü öğrencilere iki kez çalışma programı, çalışma ilkeleri, çalışma

için ön bilgilendirme amaçlı seminer verildi. Çalışma sürecinde gönüllü öğrencilerden biri uygulama çalışmalarını yaparken ikinci gönüllü yapılan çalışmaları not alarak raporlaştırdı. 8 haftalık planlanan çalışma programı sonunda her öğrenci için 4 ayrı rapor oluşturuldu. Programın sonunda raporlar birleştirilerek her öğrenci hakkında gelişim raporu sunuldu. Ayrıca Tüm uygulanan programla ilgili genel sonuç raporu hazırlandı.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Özellikleri

Yaş	Sayı	Cinsiyet	Yaygın Gelişimsel Bozukluk	Belirtiler
8 ve 9 yaş	8	Erkek	Orta derecede otistik	Sallanma ve el çırpma gibi yinelenen hareketler, sosyal tepkilerde sınırlılık, sınırlı konuşma becerileri ve orta derecede zihinsel engel.
9 ve 10 yaş	6	Kız	Hafif derecede otistik	Orta düzeyde zihinsel becerileri ve işlevsel dil becerileri, sosyal problemler ile çevrelerinde aynılığı koruma isteği, günlük rutinlerinde, eşyalarda değişiklik yapılmasını istememe.

Tablo 2. Uygulamaya Katılan Öğrencilere Uygulanan Özel Hareket Eğitimi Su Terapisi Programı

Haftalar	Temel Hareketler	Özel Hareketler	Kazanımlar	Kullanılan Materyaller
1.Hafta (2çalışma)	Havuz dışı egzersizler	Kollar, bacaklar ve ellerin kullanımı	Kolları her yöne çevirebilme, bacakları açıp kapayabilme ve el parmaklarını açıp kapayabilme.	Havuz makarnaları, Sünger yastıkları, kolluklar.
2.Hafta (2çalışma)	Havuz dışı egzersizler	Kollar, bacaklar ve ellerin kullanımı	Kolları her yöne çevirebilme, bacakları açıp kapayabilme ve el parmaklarını	Havuz makarnaları, Sünger yastıkları, kolluklar.

			açıp kapayabilme.	
3.Hafta (2çalışma)	Havuz iç kenarı egzersizleri	Havuz kenarından tutma, havuz kenarında ayak çırpma, başı suya sokma egzersizleri.	Havuz kenarından tutarak ayaklarını hareket ettirebilme, havuz kenarında tutarak ayaklarını koordineli çırpabilme, başı suya sokup çıkarabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
4.Hafta (2çalışma)	Havuz iç kenarı egzersizleri	Havuz kenarından tutma, havuz kenarında ayak çırpma, başı suya sokma egzersizleri.	Havuz kenarından tutarak ayaklarını hareket ettirebilme, havuz kenarında tutarak ayaklarını koordineli çırpabilme, başı suya sokup çıkarabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, kolluklar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
5.Hafta (2çalışma)	Havuz içi egzersizleri	Yardımlı yüzme, yardımcı suya girip çıkma, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapma	Yardımlı yüzebilme, yardımcı suya girip çıkabilme, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, kolluklar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
6.Hafta (2çalışma)	Havuz içi egzersizleri	Yardımlı yüzme, yardımcı suya girip çıkma, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapma	Yardımlı yüzebilme, yardımcı suya girip çıkabilme, yardımcı el-kol koordinasyonu egzersizleri yapabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
7.Hafta (2çalışma)	Havuz içi Sportif oyunlar	Havuz içi karşılıklı su topu oynama, puf topları havuz içi kaleye atma.	Havuz içi karşılıklı su topu oynayabilme, puf topları havuz içi kaleye atabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, puf toplar, sünger toplar, havuz

				makarnaları, esnek bantlar, balonlar.
8.Hafta (2çalışma)	Havuz içi Sportif oyunlar	Havuz içi karşılıklı su topu oynama, puf topları havuz içi kaleye atma.	Havuz içi karşılıklı su topu oynayabilme, puf topları havuz içi kaleye atabilme.	Çeşitli kalınlıkta halatlar, süngerler, puf toplar, sünger toplar, havuz makarnaları, esnek bantlar, balonlar.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Deneklerin Ön Test ve Son Test Sonuçları

Testler	Ön-Son test	n	Min.	Max.	z
20 M. Yürüme Testi	Ön test	14	6.07	8.15	,000
	Son test	14	5.45	7.05	
20 M. Koşma Testi	Ön test	14	5,25	9,60	,000
	Son test	14	8,15	10,20	
20 Basamak Merdiven Çıkma Testi	Ön test	14	32	45	,345
	Son test	14	30	42	
Tenis topunu hedefe atma Testi	Ön test	14	4 M.	9 M.	,000
	Son test	14	6 M.	13 M.	
Sağ ayak üzerinde durma Testi	Ön test	14	20	35	,000
	Son test	14	25	45	
Sol ayak Üzerinde Durma Testi	Ön test	14	15	18	,376
	Son test	14	12	20	
Sıçrama Testi	Ön test	14	9 CM.	14.CM.	,000
	Son test	14	11CM.	15 CM.	
Durarak Uzun atlama Testi	Ön test	14	40 CM.	70 CM.	,000
	Son test	14	60 CM.	11 CM.	
30 sn. Şınav	Ön test	14	4	8	,429
	Son test	14	5	9	
Dikey Sıçrama Testi	Ön test	14	12 CM.	18 CM.	,000
	Son test	14	14 CM.	22 CM.	

Tablo 4. Gözlem Formu

Konu	1.Gözlem	2.Gözlem	3.Gözlem	4.Gözlem	Değerlendirme
Programın fiziksel etkileri					
Programın sosyal etkileri					
Programın İletişim etkileri					
Programın Akran ilişkilerine etkileri					

Tablo 5. Veli Görüşme Formu

Sorular	Veli görüşleri	Değerlendirme
Fiziksel özelliklerinde değişim gördünüz mü?		
Sosyal davranışlarında değişim gördünüz mü?		
İletişim becerilerinde değişim gördünüz mü?		
Akran ilişkilerinde değişim gördünüz mü?		
Grup iletişiminde değişim gördünüz mü?		
Kurallara uymada değişim gördünüz mü?		
Oklu ve eğitim kurumuna karşı değişim gördünüz mü?		
Aile içi davranışlarında değişim gördünüz mü?		

7. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Araştırmadaki gözlem sonuçlarına göre, öğrencilerin önceleri suya girmekte tereddüt ettikleri, egzersizleri yapmaktan çekinip korktukları, hareketleri yapmakta başarısız oldukları ve anne-babalarından ayrılmak istemedikleri gözlemlendi. Araştırma sürecinin sonunda ise, öğrencilerin havuza gelir-gelmez suya girmek istedikleri, egzersizleri eğlenerek yaptıkları, gösterilen her egzersizi 2-3 tekrardan sonra başardıkları ve çalışma sırasında anne-babalarının havuzun dışına gitmesini istedikleri gözlemlenmiştir.

Ailelerle yapılan görüşmelerde ise çocuklarının havuz çalışma günü özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine gelmek için sabah erken saatlerde kalktıkları, havuz malzemelerini bir an

önce hazırlamak istediklerini, neşeli bir şekilde merkeze geldikleri ve okul sonrası evde daha sakin ve söz dinler olduklarını, akşam da daha rahat bir uyku uyuduklarını ifade etmişlerdir.

Çocukların tüm bu gelişimleri sonucunda, ikişerli ve üçerli grup çalışmalarında da başarılı oldukları, disiplinli bir şekilde suda yüzdükleri, top oyunları oynadıkları, öğretmenlerin komutlarına çoğunlukla uydukları, arkadaşlarıyla çok fazla problem yaşamadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Adams, R. C. (1991). *Games, Sports, And Exercises For The Physically Disabled*. Fourth Edition. Lea&Febiger, Philadelphia, London.
- Diken, İ. H., (2011). *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler Ve Özel Eğitim*. 4. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- Erkaya, F., Gürsel, F., (2011). *Sınıf Öğretmenleri İçin Kaynaştırma Sınıfları Beden Eğitimi Derslerinde Otistik Çocuklara Yönelik Kılavuz*. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Dergisi, Ek Sayı, Cilt 13, Konya.
- Fazlıoğlu, Y., Yurdakul, M. E., (2005). *Otizm, Otizmde Görsel İletişim Tekniklerinin Kullanımı*. Morpa Yayınları, Asır Matbaacılık, İstanbul.
- Keskin, G. Bilge, A. Engin, E. Dülgerler, Ş.(2010). “*Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Kaygı, Anne-Baba Tutumları Ve Başa Çıkma Sttratejileri Açısından Değerlendirilmesi*”. Anadolu Psikiyatri Dergisi, (1):30-37. Akt. Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon. Bir Örnek Uygulama: Osep(Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi)*. Gazi Kitap Evi, Ankara.
- Koury, J. M. (1996). *Aquatic Therapy Programming*, Champaing, Il: Human Kinetics.
- Özer, D. (2010). *Engelliler İçin Beden Eğitimi Ve Spor*. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Robertson, T. Long, T. (2008). *Foundation Of Therapeutic Recreation*. Human Kinetic, Thomson-Shore, Inc. Printed İn The States Of America.
- Stevens, A. (1972). *Fun İs Therapeutic, A Recreation Book To Help, Therapeutic Recreation Leaders By People Who Are Leading Recreation*. Akt. Karaküçük, S. (2012). *Terapatik*

Rekreasyon. Bir Örnek Uygulama: Osep (Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi). Gazi Kitap Evi, Ankara.

- Stumbo, Norma, J. Peterson, Carol A.(2004). *“Therapeutic Recreation Program Design:Principles And Procedures,* Fourth Edition (Hardcover), Francisco, Ca:Benjamin/Cummings. Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon. Bir Örnek Uygulama:Osep(Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi).* Gazi Kitap Evi, Ankara.
- Turnbull, A., Trunbull, R. Ve Wehmeyer, M.L. (2007). *Exceptional Lives: Special Education İn Today's School.* Upper Saddle River, Ny: Pearson Education, Inc.
- Winnick, J. P. (2011). *Adapted Physical Education And Sport.* Human Kinetic, Printed İn The States Of America.

OBSERVATION IN QUALITATIVE RESEARCH

Devrim ZERENGÖK¹

1. INTRODUCTION

1.1. Definition of Observation

Observation has long been recognized as one of the central techniques in qualitative research. Defined broadly, observation involves the systematic recording of behaviors, interactions, and settings as they occur naturally in real-life contexts (Bryman, 2016). In qualitative studies, observation offers a direct method for gaining insight into the lived experiences of participants, particularly in research focused on subjective states like well-being, leisure experiences, and flow. Unlike quantitative methods, where data is typically gathered through structured instruments like surveys, qualitative observation allows researchers to immerse themselves in the context, providing a rich and detailed account of phenomena (Creswell, 2014).

Observation is a fundamental technique in qualitative research, providing an avenue for researchers to immerse themselves in the environment of study and directly engage with their subjects. Observation, in its broadest sense, involves watching people, events, or behaviors in their natural settings, with the aim of uncovering nuanced and context-specific data. As defined by deMunck and Sobo (1998), observation allows researchers to bridge the gap between the outsider's perspective and the insider's lived experience by witnessing real-time interactions and behaviors. Participant observation, a more

¹ Öğr. Gör. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Koordinatörlüğü, devrim.zerengok@cbu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8042-5898.

immersive form, enables researchers to not only observe but also partake in the activities, giving them deeper insights into cultural and social dynamics (DeWalt & DeWalt, 2002). This method is especially useful in ethnographic research, where understanding the subtleties of everyday life and community interactions is crucial (Schensul, Schensul, & LeCompte, 1999).

However, the role of the observer is not without its challenges. The balance between remaining objective and becoming an active participant can blur lines and introduce bias, a challenge that has been discussed extensively in naturalistic inquiry (Erlandson et al., 1993). Additionally, Fine (2003) notes that ethnographers must be cautious of their presence affecting the group dynamics they aim to study. As observation requires not only keen attention to detail but also ethical mindfulness, researchers must navigate issues of power, consent, and representation, especially when working across cultures (Marshall & Batten, 2004). Despite these challenges, observation remains a powerful tool for understanding the complexities of human behavior and social interactions within their natural context.

1.2.Types of Observation

Observation techniques in qualitative research range from fully participatory, where the researcher actively engages in the activities being observed, to non-participatory approaches, where the researcher maintains a detached stance (Flick, 2018). These methods have been widely used across disciplines such as anthropology, sociology, psychology, and leisure studies. For example, participant observation, pioneered by researchers like Malinowski (1922) and Mead (1928), has been central to ethnographic research, enabling researchers to immerse themselves in the group's environment and experience events from an insider's perspective. Non-participant observation, on the

other hand, has been employed to maintain objectivity and reduce the observer's influence on the participants' behavior (Spradley, 1980).

In their comprehensive framework, Adler and Adler (1994) categorize observation into participant and non-participant observation, emphasizing that the choice between these types largely depends on the research context and the degree of engagement the researcher seeks to maintain. Participant observation allows for greater immersion, offering rich, detailed insights into the participants' lived experiences, as highlighted by Kawulich (2005). However, it also introduces challenges, particularly regarding the researcher's ability to remain objective. Non-participant observation is useful when the researcher wishes to minimize interference, making it suitable for studies where preserving the natural setting is paramount.

Another key distinction in observational techniques lies between structured and unstructured observation. Structured observation, as outlined by Adler and Adler (1994), involves following a predefined coding scheme or checklist, making it suitable for systematic data collection. In contrast, unstructured observation offers greater flexibility, allowing the researcher to adapt their focus based on emerging phenomena (Angrosino & Mays de Perez, 2000). Unstructured observation is ideal for exploratory research, particularly in settings where the behavior or context may not be fully understood beforehand.

The Multiple-Method Field Investigation (MMFI) model, developed by Glancy and Little (1995), combines various observational techniques with interviews and other qualitative methods, allowing researchers to capture complex social phenomena. This integrated approach enhances the depth and reliability of data collection, making it particularly valuable in the study of social behaviors in leisure contexts.

1.3. Historical Background

Observation as a research method has deep roots in the social sciences, particularly in anthropology and sociology. Its formal development began in the late 19th and early 20th centuries with anthropologists like Bronislaw Malinowski, who pioneered participant observation during his fieldwork in the Trobriand Islands. Malinowski's immersion in the local culture allowed him to observe the community's practices from an insider's perspective, marking a significant shift in anthropological methods from the more detached observation used by earlier ethnographers. This approach became fundamental to ethnographic research, where understanding the lived experiences of a culture requires direct engagement (Kawulich, 2005; Bernard, 1994).

By the mid-20th century, participant observation had gained further prominence, especially within anthropology and sociology. Researchers like Margaret Mead also utilized participant observation to study social structures and cultural dynamics, providing a model for future qualitative research. The method was praised for allowing researchers to experience the context they studied firsthand, leading to richer and more comprehensive data. However, the technique also raised questions about subjectivity and the extent to which researchers could maintain objectivity while participating in the lives of their subjects (DeWalt & DeWalt, 2002).

As the method evolved, participant observation became increasingly formalized. Bernard (1994) notes that while the early pioneers of the method emphasized the immersive aspect, later researchers began developing systematic ways to collect, code, and analyze observational data. This transition was crucial in making observational research more replicable and rigorous, helping it gain wider acceptance across various disciplines.

Throughout the 20th century, observation methods diversified. The distinction between participant and non-participant observation became more pronounced, with the latter emphasizing a detached role where researchers observe without interacting with the subjects. This approach sought to reduce the observer effect and enhance objectivity (DeWalt & DeWalt, 2002). Today, observation methods are a core component of qualitative research in fields such as anthropology, sociology, and psychology, continuously evolving to address both methodological and ethical challenges.

2. THEORETICAL UNDERPINNINGS OF OBSERVATION

2.1. Key Qualitative Research Theories

The theoretical foundation of observation in qualitative research is diverse, drawing from multiple paradigms. Ethnography, one of the most established traditions of observational research, emphasizes the importance of understanding cultural and social phenomena from the inside (Geertz, 1973). In ethnography, the researcher seeks to become part of the group being studied, sometimes over extended periods, to gain a deep understanding of the group's norms, behaviors, and meanings (Fetterman, 2010).

Phenomenology, another influential theoretical approach, focuses on the subjective experiences of individuals. In this context, observation is used to understand how individuals experience phenomena such as leisure, flow, and well-being (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). While phenomenology typically emphasizes interviews as the primary data source, observation provides a complementary tool that helps researchers capture non-verbal expressions and contextual factors that shape experiences.

Key Qualitative Research Theories

Theoretical Framework	Key Features	Role of Observation	References
Ethnography and Symbolic Interactionism	Focuses on understanding cultures from an insider's perspective. Symbolic interactionism studies how individuals create meaning through social interactions.	Observation, especially participant observation, is crucial for capturing cultural practices, social interactions, and meanings in their natural context.	Kawulich (2005); Bernard (1994); DeWalt & DeWalt (2002)
Naturalistic Inquiry and Constructivism	Posits that reality is socially constructed and must be studied in natural settings.	Emphasizes observing phenomena without manipulation, allowing researchers to see how individuals interact with their environment in an unaltered state.	Guba & Lincoln (1989); Kawulich (2005)
Phenomenology	Seeks to understand individuals' lived experiences and the meanings they ascribe to those experiences.	Observation helps capture external behaviors that reflect internal experiences, providing insights into subjective phenomena like flow and well-being.	DeWalt & DeWalt (2002)
Grounded Theory	Involves generating theory from data rather than testing preconceived hypotheses.	Observation is part of the iterative process of collecting data, analyzing patterns, and refining categories to build grounded theories.	Bernard (1994)

Table 1. summarizes the theoretical foundations of observation in qualitative research and their application across various frameworks.

2.2. Importance of Observation in These Frameworks

Kawulich (2005) emphasizes the critical role of participant observation in various qualitative research frameworks, particularly in ethnography and case studies. In these methodologies, observation allows researchers to gain a deeper, firsthand understanding of the social and cultural contexts in which participants operate. Observation, especially in participant form, enables researchers to collect rich, nuanced data that may not be accessible through other methods like interviews or surveys. By being present in the environment, researchers can capture non-verbal cues, spontaneous interactions, and social behaviors as they unfold naturally. This firsthand engagement is vital for constructing an authentic and contextualized

understanding of phenomena, making participant observation a cornerstone in research frameworks that prioritize depth and context over breadth (Kawulich, 2005).

In frameworks like ethnography, participant observation provides the researcher with immersive experiences that reveal the cultural practices, norms, and values of the group being studied. Kawulich points out that this method allows researchers to understand not just what participants say they do, but how they actually behave in real-life situations. By observing interactions over time, researchers can also note changes in behaviors or attitudes that contribute to a more dynamic understanding of the group's practices, making observation a valuable tool in longitudinal studies or research requiring detailed behavioral analysis.

2.3. Critique of Observational Techniques and Subjectivity Issues

A key challenge in applying these theoretical frameworks to the observation of subjective experiences is the inherent difficulty in observing internal psychological states. Flow, for example, is defined by Csikszentmihalyi (1990) as a state of deep engagement where individuals lose track of time and experience a balance between challenge and skill. Observing this state requires careful attention to external cues, such as facial expressions, body language, and behavioral patterns. However, the internal cognitive and emotional components of flow are not easily accessible through observation alone (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

While participant observation offers deep insights, Kawulich (2005) also highlights several critiques and challenges associated with this method, particularly concerning subjectivity and bias. One major critique is the difficulty of maintaining objectivity, as the researcher's presence in the environment may

inadvertently influence participants' behavior. This phenomenon, often referred to as the "observer effect," can compromise the authenticity of the data collected. Moreover, the researcher's interpretations of what is observed can be shaped by personal biases, cultural backgrounds, and preconceived notions, leading to subjectivity in the data analysis process.

Kawulich further critiques the challenge of balancing the dual roles of participant and observer. While engaging with participants offers deeper insights, it can blur the line between the researcher and the subjects, making it harder to maintain a neutral stance. This intertwining of roles can introduce bias, as the researcher might become too involved or emotionally connected to the group, which can affect the analysis and reporting of findings. The potential for subjectivity in interpreting observed behaviors necessitates the use of reflexivity, where researchers must continuously reflect on their own biases and how these might shape their data collection and analysis.

3. APPLICATION OF OBSERVATION TO FLOW, WELL-BEING AND LEISURE EXPERIENCES

Observation is a key method for assessing leisure experiences, flow, and subjective well-being, as it allows researchers to capture real-time behaviors and nuances in participant engagement that are not easily articulated through self-reports. Flow, as described by Csikszentmihalyi (1990), is a psychological state characterized by deep engagement in an activity, where the individual experiences a balance between challenge and skill. Researchers have applied various observational techniques to understand how flow manifests in different leisure settings, such as sports, arts, and gaming.

Structured observational methods, such as sequential analysis, play a crucial role in understanding the behavioral

dynamics of flow and well-being. Bakeman and Gottman (1997) emphasized the importance of sequential observation, where researchers systematically record behavior sequences like body posture, facial expressions, and concentration to identify when flow states occur. This method ensures consistency and reliability in data collection, which is particularly important when studying dynamic social interactions during leisure activities.

Additionally, Ecological Momentary Assessment (EMA) has been used to capture real-time affective states, complementing observational data. Dockray et al. (2010), for example, used EMA to monitor emotional changes during leisure activities, showing how positive affect and flow can be observed through immediate behaviors like focused attention and seamless movement.

The combination of observational techniques and interviews further enhances the depth of understanding. Baker and Edwards (2012) noted that while qualitative interviews are crucial for capturing internal interpretations of flow, observational data provides real-time documentation of how these states manifest behaviorally. Through careful observation of participants in leisure activities, researchers can identify behaviors linked to subjective well-being, such as engagement in goal-directed tasks or social interactions that lead to happiness and satisfaction.

4. CASE STUDIES IN OBSERVATION FOR FLOW AND LEISURE EXPERIENCES

Several case studies highlight the effectiveness of observation in capturing the intricacies of flow, well-being, and leisure experiences. Angrosino (2007) and Bakeman and Gottman (1997) provide foundational insights into how sequential behavioral analysis can be used to document and

interpret participant engagement. In particular, Bakeman and Gottman's work on sequential analysis allows researchers to decode behavioral cues and reactions that unfold over time, making it an invaluable tool for studying the emergence and maintenance of flow states during leisure activities.

Similarly, Zerengök (2023) applied the Experience Sampling Method (ESM) alongside observational techniques in a case study with university employees participating in casual leisure activities. Through careful observation of participant behaviors such as concentration, time transformation, and social interaction, the study captured how leisure activities facilitated flow states and enhanced well-being. These case studies emphasize the importance of well-defined observational protocols and real-time behavioral monitoring in understanding flow experiences in leisure contexts.

For example, in settings like sports or creative activities, researchers have used behavioral coding schemes to observe specific indicators of flow, such as concentration, synchronization of movements, and a reduction in external awareness. This has been particularly useful in recreational and therapeutic environments, where understanding how individuals enter flow states can lead to better designs of activities that promote mental well-being. By using observation alongside interviews, researchers have been able to map both internal experiences and external behaviors, creating a more holistic view of how flow impacts well-being.

Furthermore, studies like Newman et al. (2014) offer a model for linking leisure experiences to subjective well-being. The DRAMMA model, which identifies psychological mechanisms like Detachment, Recovery, Autonomy, Mastery, Meaning, and Affiliation, was developed using both observational data and self-reports. By observing how individuals

engage in these mechanisms through leisure activities, researchers can assess their impact on life satisfaction and happiness. Similarly, Lu & Hu (2005) explored how older adults' participation in leisure activities, particularly through observable social interactions, contributed to reduced depressive symptoms and enhanced happiness.

In sum, case studies utilizing observational methods have proven highly effective in capturing the subtle behavioral indicators of flow and well-being in leisure contexts. The integration of sequential behavioral analysis and real-time monitoring techniques such as EMA provides a robust framework for studying how leisure activities enhance psychological well-being and how flow states are experienced in real-world settings.

5. CONCLUSION

The role of observation in qualitative research, particularly in assessing flow, well-being, and leisure experiences, is indispensable. As demonstrated through various case studies and theoretical applications, observation techniques—whether structured or unstructured—allow researchers to gain a deeper understanding of real-time participant engagement and internal psychological states. The intricate dynamics of flow, a state where individuals are fully absorbed in an activity, can be captured through behavioral cues like concentration, body posture, and time transformation, which are crucial indicators of subjective well-being.

Observation methods like sequential analysis and Ecological Momentary Assessment (EMA) have proven effective in documenting these behaviors, enhancing the reliability and depth of data collection. By observing flow in leisure contexts, researchers have been able to identify how specific activities, like

sports or creative endeavors, contribute to participants' psychological well-being and overall life satisfaction.

Future Research Directions

Although significant strides have been made in understanding flow and leisure experiences through observation, there are several avenues for future research:

Diverse Contexts and Populations: Future studies should aim to explore flow experiences in a wider range of leisure activities and cultural settings. Additionally, incorporating more diverse populations (such as marginalized groups, different age cohorts, and varying occupational sectors) will offer broader insights into how flow is experienced across different demographics.

Technological Integration: The integration of advanced technologies, such as wearable devices and real-time biometric data collection, could augment traditional observation techniques. These technologies would provide more precise indicators of flow, such as heart rate variability and galvanic skin response, allowing for a more objective assessment of participants' internal states during leisure activities.

Longitudinal Studies: Future research should adopt longitudinal designs to assess how flow experiences evolve over time. By tracking individuals across different leisure contexts and over extended periods, researchers can better understand the long-term impact of flow on well-being and mental health.

Combining Methods: Combining observational techniques with self-reports, interviews, and physiological measures would create a more comprehensive approach to studying flow and well-being. This multi-method approach could reduce subjectivity and provide a richer understanding of the complexities involved in flow experiences.

By advancing these research directions, future studies can further solidify the understanding of flow in leisure activities and its contributions to enhancing subjective well-being.

REFERENCES

- Adler, P. A., & Adler, P. (1994). Observation techniques. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 377-392). Sage.
- Angrosino, M. V., & Mays de Perez, K. A. (2000). Rethinking observation: From method to context. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 673-702). Sage.
- Bernard, H. R. (1994). *Research methods in anthropology: Qualitative and quantitative approaches* (2nd ed.). AltaMira Press.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford University Press.
- Collins, H. N. (2023). Exercisers' experience of belongingness, personal growth, and mental health benefits in a virtual exercise program (Doctoral dissertation). Fielding Graduate University. *Journal of the Knowledge Economy*. <https://doi.org/10.1007/s13132-022-01002-3>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- DeWalt, K. M., & DeWalt, B. R. (2002). *Participant observation: A guide for fieldworkers*. AltaMira Press.
- Dockray, S., Grant, N., Stone, A. A., Kahneman, D., Wardle, J., & Steptoe, A. (2010). A comparison of affect ratings obtained with ecological momentary assessment and the Day Reconstruction Method. *Social Indicators Research*, 99, 269-283.

- Donthu, N., Ruiz-Parrado, J. G., Engeser, S., & Moneta, G. B. (2023). Developments and trends in flow research over 40 years: A bibliometric analysis. *Collabra: Psychology*. <https://doi.org/10.1525/collabra.23456>
- Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., & Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage.
- Fetterman, D. M. (2010). *Ethnography: Step-by-step*. Sage.
- Fine, G. A. (2003). Towards a peopled ethnography: Developing theory from group life. *Ethnography*, 4(1), 41-60.
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research*. Sage.
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures*. Basic Books.
- Glancy, M., & Little, S. L. (1995). Studying the social aspects of leisure: Development of the multiple-method field investigation model (MMFI). *Journal of Leisure Research*, 27(4), 305-325. <https://doi.org/10.1080/00222216.1995.11949752>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Sage.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (2007). *Ethnography: Principles in practice*. Routledge.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics.
- Kawulich, B. B. (2005). Participant observation as a data collection method. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2). <https://doi.org/10.17169/fqs-6.2.466>

- Lewin, S., Oxman, A. D., Lavis, J. N., Fretheim, A., & Glenton, C. (2023). Are we entering a new era for qualitative research? Using qualitative evidence to support guidance and guideline development by the World Health Organization. *International Journal for Equity in Health*, 22(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12939-023-1476-1>
- Lu, L., & Hu, C.-H. (2005). Personality, leisure experiences, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Malinowski, B. (1922). *Argonauts of the western Pacific*. Routledge.
- Marshall, A., & Batten, S. (2004). Researching across cultures: Issues of ethics and power. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 5(3), Art.39.
- Mead, M. (1928). *Coming of age in Samoa*. William Morrow.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Schensul, S. L., Schensul, J. J., & LeCompte, M. D. (1999). *Essential ethnographic methods: Observations, interviews, and questionnaires*. AltaMira Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Waveland Press.
- Zerengök, D. (2023). Investigation of "Flow" experiences of casual leisure activity participants in the scope of experience sampling method (Unpublished doctoral

dissertation). Manisa Celal Bayar University, Institute of Social Sciences, Recreation Department.

REKREASYON

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com